

Hábitos de alimentación y actividad física en los adolescentes

[La adolescencia](#) es una etapa en la que es muy importante tener una dieta de alta calidad nutritiva. El tipo de alimentos que consumen los niños y los adolescentes influye en su crecimiento y desarrollo. La alimentación saludable previene problemas de salud inmediatos, como [la anemia](#), [la obesidad](#), [desórdenes de alimentación](#) y [caries dental](#), pero también ayuda a prevenir problemas de salud a largo plazo, como la enfermedad coronaria, la obesidad, el cáncer, la hipertensión arterial y la osteoporosis. Además, los hábitos alimentarios adquiridos en la adolescencia se mantendrán en la edad adulta.

Los datos de un estudio realizado en adolescentes de 13 a 18 años, en la provincia de Valladolid(*), demuestran errores en los hábitos alimentarios y de actividad física, en función de la edad, el sexo y el nivel socioeconómico, que es preciso corregir.

[El desayuno](#) es la principal comida del día, que recarga los depósitos de energía y ayuda a los adolescentes a afrontar la jornada. El hábito de desayunar a diario lo cumplen el 79,2% de los adolescentes y más los chicos que las chicas. Refieren que no desayunan nunca el 4%. También se encuentra una disminución de la frecuencia del desayuno diario a medida que los adolescentes se hacen mayores.

[Los lácteos](#) son una buena fuente de minerales, debido a su alto contenido en calcio, fósforo y magnesio. Para cubrir las necesidades recomendadas de ingesta de calcio diario se deben tomar al menos 3 raciones de lácteos al día. Sólo tres de cada cuatro lo toman a diario y lo hacen más las chicas.

[Las frutas](#) son un grupo de alimentos especialmente interesante por su alto contenido en antioxidantes y [fibra](#), sustancias relacionadas con una menor frecuencia de aparición de cáncer, enfermedades cardiovasculares, diabetes, diverticulosis intestinal, etc. Solo la mitad las consumen a diario. Nunca consumen fruta el 6,2%. No existen grandes diferencias según el sexo, pero a mayor edad menos fruta se consume.

[Las verduras y hortalizas](#) no suelen ser los alimentos preferidos por los adolescentes. Solo un 20% las consume a diario y más las chicas.

Respecto al [pescado](#), el 10,7% de los jóvenes no lo comen nunca. La mayoría consumen pescado una o varias veces a la semana. No hay diferencias por sexo ni edad.

Por nivel socioeconómico, se observa asociación entre las familias de mayor nivel y el consumo entre sus adolescentes de lácteos, verduras y hortalizas (crudas y cocidas) y ensaladas, fruta y pescado. No es así para el resto de alimentos, que se comen por igual.

El consumo de [chuches, refrescos, bollería industrial y patatas chips](#) son un grupo de alimentos superfluos que en exceso pueden generar sobrepeso y caries dental. Sin embargo, el consumo varias veces por semana y también a diario está muy extendido entre la población adolescente. Algo más de un 10% de adolescentes toma refrescos a diario, chucherías el 7,2%, bollería 6,7% y patatas chips (de bolsa) el 4,5%. No se encuentran diferencias por edad. La bollería la comen más los chicos y los refrescos en el menor nivel socioeconómico.

[La actividad física](#) en la infancia y adolescencia genera una serie de beneficios físicos, pero también la oportunidad para desarrollar interacciones sociales, sentimientos de satisfacción personal y bienestar mental. La mayoría de los adolescentes realizan actividad física, más los chicos y menos en cursos superiores. A medida que los jóvenes se hacen mayores, empiezan a dedicar más tiempo al estudio y a la diversión y, en algunos casos, se abandonan prácticas deportivas que se realizan en el ambiente escolar o en centros deportivos. Por otro lado, un menor nivel socioeconómico se asocia con menor actividad física, probablemente porque, aparte del tema económico que no debería condicionar la práctica de al menos algunos deportes, los padres no lo practiquen o no fomenten este hábito en sus hijos.

(*) Más información en: Alfaro González M, Vázquez Fernández ME, Fierro Urturi A, Rodríguez Molinero L, Muñoz Moreno MF, Herrero Bregón B. Hábitos de alimentación y ejercicio físico en los adolescentes. [Rev Pediatr Aten Primaria. 2016;18:221-9.](#)

Fecha de publicación: 4-11-2016

Última fecha de actualización: 22-01-2023

Autor/es:

- [Marta E. Vázquez Fernández](#). Pediatra. Centro de Salud "Arturo Eyries". Valladolid

