

**“ESTUDIO ANTROPOMÉTRICO Y DE
HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN Y
ACTIVIDAD FÍSICA
EN ESCOLARES DE 6 A 12 AÑOS
DE LA CIUDAD DE SEVILLA”**

**Informe evolución 4 fases
2009-2012**

Observatorio de la Salud

SERVICIO DE SALUD

NOSDO

AYUNTAMIENTO DE SEVILLA

Familia, Asuntos Sociales
y Zonas de Especial Actuación
Dirección General de Familia y Salud

Autores

M^a Ángeles García Martín

Rocío Muñoz Rebollo

Gema Conejo Gaspar

Ana M^a Rueda de Castro

José Sánchez Perea

Gloria Garrucho Rivero

**OBSERVATORIO DE LA SALUD
ÁREA DE FAMILIA, ASUNTOS SOCIALES Y ZONAS DE
ESPECIAL ACTUACIÓN
EXCMO. AYUNTAMIENTO DE SEVILLA**

magarcia.cuye@sevilla.org

preventiva.salud@sevilla.org

Sevilla, 2013

Nota: Este documento utiliza lenguaje no sexista. Las referencias que aparezcan citadas en los textos en género masculino, por economía del lenguaje, deben entenderse como un género gramatical no marcado en los casos en que proceda la inclusión de ambos sexos.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	4
ANÁLISIS DE LOS DATOS	5
RESULTADOS.....	6
RESULTADOS MEDICIONES DE PESO Y TALLA.....	6
PREVALENCIA DE OBESIDAD Y SOBREPESO	6
VALORACIÓN/DISCUSIÓN	7
RESULTADOS MEDICIONES DE CIRCUNFERENCIA DE CINTURA	9
VALORACIÓN/DISCUSIÓN	9
RESULTADOS CUESTIONARIOS ACTIVIDAD FÍSICA.....	10
FORMA DE ACUDIR O VOLVER HABITUALMENTE DEL COLEGIO.....	10
MODO DE ACCEDER O SALIR DEL DOMICILIO	11
ACTIVIDADES DURANTE EL RECREO ESCOLAR.....	13
DEPORTE EXTRAESCOLAR Y OTRAS ACTIVIDADES DESPUÉS DEL COLEGIO.....	14
ACTIVIDADES DE CARÁCTER SEDENTARIO	17
VALORACIÓN / DISCUSIÓN	19
RESULTADOS TEST KRECE PLUS	21
VALORACIÓN / DISCUSIÓN	21
RESULTADOS CUESTIONARIOS ALIMENTACIÓN	22
DESAYUNO.....	22
MEDIA MAÑANA.....	23
DESAYUNO SALUDABLE Y DESAYUNO SALUDABLE COMPLETO	23

MERIENDA	25
ALMUERZO	25
CENA	26
ENTRE COMIDAS	27
OTROS HÁBITOS RELACIONADOS CON LOS MOMENTOS DE LA COMIDA	29
VALORACIÓN / DISCUSIÓN	30

INTRODUCCIÓN

El “ESTUDIO ANTROPOMÉTRICO Y DE HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA EN ESCOLARES DE 6 A 12 AÑOS DE LA CIUDAD DE SEVILLA” se ha desarrollado durante un periodo de 4 años consecutivos (2009-2012), con el fin de conocer la prevalencia de sobrepeso y obesidad y el riesgo de síndrome metabólico entre nuestros escolares, así como sus hábitos de alimentación y de actividad física. El objetivo final es contribuir a la prevención de la obesidad infantil con las actuaciones que puedan derivarse de este conocimiento y que refuercen a las que ya se vienen llevando a cabo desde el Servicio de Salud del Ayuntamiento de Sevilla.

Para cada uno de estos años se ha elaborado un informe exhaustivo con los resultados. Una vez finalizada la 4ª y última fase del estudio, se presenta a continuación una recopilación de los aspectos de mayor interés obtenidos a lo largo de estos cuatro años, lo que permitirá una mayor facilidad para la observación de la evolución de las cifras.

A modo recordatorio, mencionar que la población diana para las mediciones antropométricas (peso, talla y circunferencia de cintura), ha sido la población infantil de la ciudad de Sevilla con edades comprendidas entre los 6 y los 12 años (unos 45 000 niños y niñas), escolarizados de 1º a 6º de Educación Primaria; un subgrupo de esta población, la escolarizada en 4º curso de Primaria, ha constituido la población de estudio de los hábitos de alimentación y actividad física, siendo también en la que se determina el nivel nutricional.

Se ha establecido para cada año una muestra representativa de la población de estudio. El muestreo se realiza en varias etapas: los colegios de educación primaria forman las unidades de primera etapa, que se organizan en estratos según el índice sintético de nivel socioeconómico del barrio al que pertenece el colegio, seleccionando a continuación una muestra aleatoria simple de colegios distribuida en los estratos de manera proporcional al total de centros en cada uno de ellos.

El método para llevar a cabo el trabajo de campo ha consistido, inicialmente, en el contacto con los directores de los centros de la muestra seleccionada para solicitar su inclusión en el proyecto y la autorización de los padres o tutores de los escolares que van a participar. Posteriormente las personas encargadas de la recogida de los datos se desplazan a los centros escolares, realizan las mediciones de peso, talla y circunferencia de cintura y aplican los cuestionarios.

ANÁLISIS DE LOS DATOS

La estimación de la prevalencia de obesidad y sobrepeso en la infancia y la adolescencia se lleva a cabo a partir del Índice de Masa Corporal (IMC), que se determina en la población de estudio teniendo en cuenta edad, sexo, peso y talla. La obesidad y el sobrepeso se calculan mediante dos referencias:

- **Tablas de la Fundación Faustino Orbegozo:** norma española más utilizada hasta el momento. Los distintos puntos de corte corresponden a los percentiles 85 (sobrepeso) y 97 (obesidad) por edad y sexo establecidos en sus curvas y tablas, y la situación de bajo peso se describe a partir del percentil 3.

- **Tablas de la International Obesity Task Force (IOTF):** norma internacional, cuyo criterio se basa en la especificación de los puntos de corte específicos para edad y sexo que corresponden a los puntos de corte de adultos de 25 y 30 Kg/m² (sobrepeso y obesidad respectivamente), los cuales, a la edad de 18 años, corresponden ya a los puntos de corte de adultos.

La prevalencia de obesidad y sobrepeso ha sido analizada con más detalle en relación con las siguientes variables: **edad, sexo y nivel socioeconómico** de la zona donde asienta el centro escolar.

Para el análisis de las mediciones de la circunferencia de cintura se ha utilizado la **Tabla de Referencia de Fernández et al**, utilizada por la IDF (International Diabetes Federation). El punto de corte se sitúa en el percentil 90.

Para el **análisis estadístico** se han empleado los estadísticos descriptivos cuantitativos que correspondieran (medias y porcentajes); para el análisis bivariante se ha empleado el test chi-cuadrado.

El programa informático utilizado para el análisis de los datos ha sido SPSS Version 18.0.

Tras completar la primera fase del estudio, y manteniendo los puntos del diseño inicial, se llevaron a cabo algunas adaptaciones en los cuestionarios, cerrando respuestas que se habían obtenido de manera abierta para una mayor facilidad en la cumplimentación y en el posterior análisis de los datos. Se introduce como nuevo parámetro de interés la circunferencia de cintura, y el test Krece Plus de valoración del estado nutricional, argumentándose todo ello en el informe correspondiente al año 2010.

RESULTADOS

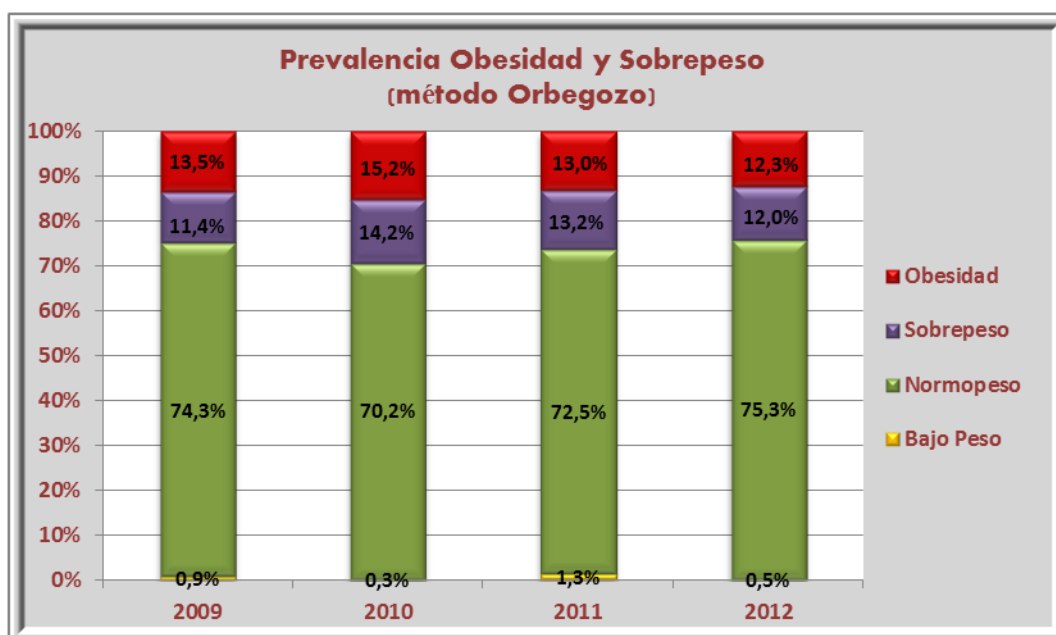
El número total de participantes a lo largo de los cuatro años de duración del estudio asciende a 5827 escolares.

RESULTADOS MEDICIONES DE PESO Y TALLA

Prevalencia de Obesidad y Sobrepeso

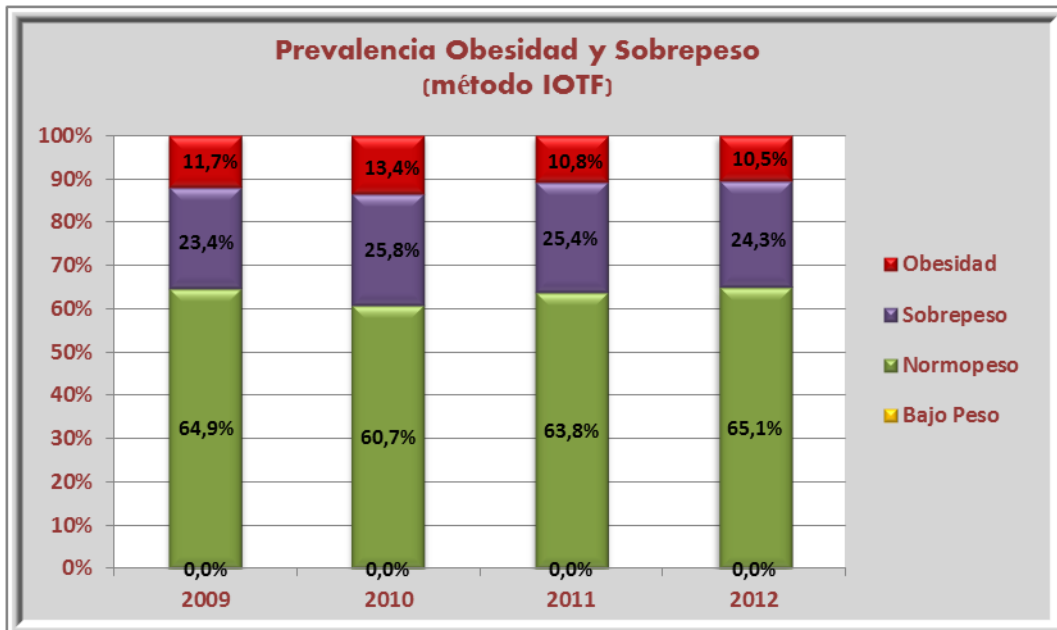
Según las curvas y tablas de la Fundación **Orbegozo**, la **PREVALENCIA DE SOBREPESO Y OBESIDAD** en los escolares de Educación Primaria en la ciudad de Sevilla a lo largo de los cuatro años de estudio, 2009, 2010, 2011 y 2012, ha sido del **24,8%** (IC 95%: 22,2; 27,4), **29,4%**(IC 95%: 27,2; 31,7), **26,2%** (IC 95%: 24,1; 28,3), y **24,3%**(IC 95%: 22,1; 26,4) respectivamente. En el siguiente gráfico se recogen los datos especificándose las cifras de obesidad y de sobrepeso de manera separada.

Gráfico 1. Prevalencia de obesidad y sobrepeso 2009-2012 (método Orbegozo)



Según el método **IOTF** (International Obesity Task Force), la **PREVALENCIA DE OBESIDAD Y SOBREPESO** ha sido del **35,1%** (IC 95%: 32,3; 38,0), **39,3%** (IC 95%: 36,8; 47,1), **36,2%** (IC 95%: 33,9; 38,5), **34,9%** (IC 95%: 32,5; 37,2), para los años 2009, 2010, 2011 y 2012 respectivamente. Se expresan a continuación de manera separada los resultados de obesidad y de sobrepeso.

Gráfico 2. Prevalencia de obesidad y sobrepeso 2009-2012 (método IOTF).



En cuanto a los **resultados desagregados** en relación a variables como sexo, edad y nivel socioeconómico para los cuatro años de estudio, se detallan todos ellos en sus informes correspondientes, no considerándose de interés recoger gráficas exhaustivas recopiladoras de los mismos en este informe.

Valoración/Discusión

Llevamos a cabo a continuación unas valoraciones en referencia a los resultados obtenidos en las cuatro fases del estudio a modo de compendio de los mismos, teniendo en cuenta que son cortes transversales realizados en la población diana, escolares de 1º a 6º de Educación Primaria de la ciudad de Sevilla, a partir de una muestra diferente cada año, representativa de dicha población.

En cuanto a los **resultados generales**, obtenidos según referencias de **Orbegozo**, se observa, tras un aumento de las cifras del segundo año respecto al primero, una cierta tendencia a la disminución de la prevalencia global de sobrepeso y obesidad desde el año 2010 al 2012, pasando del 29,4% al 26,2% y al 24,2% respectivamente, así como en las cifras por separado de obesidad, que pasan del 15,2% al 13,0% y al 12,3% y de sobrepeso, que se reduce del 14,2% al 13,2% al 12,0%.

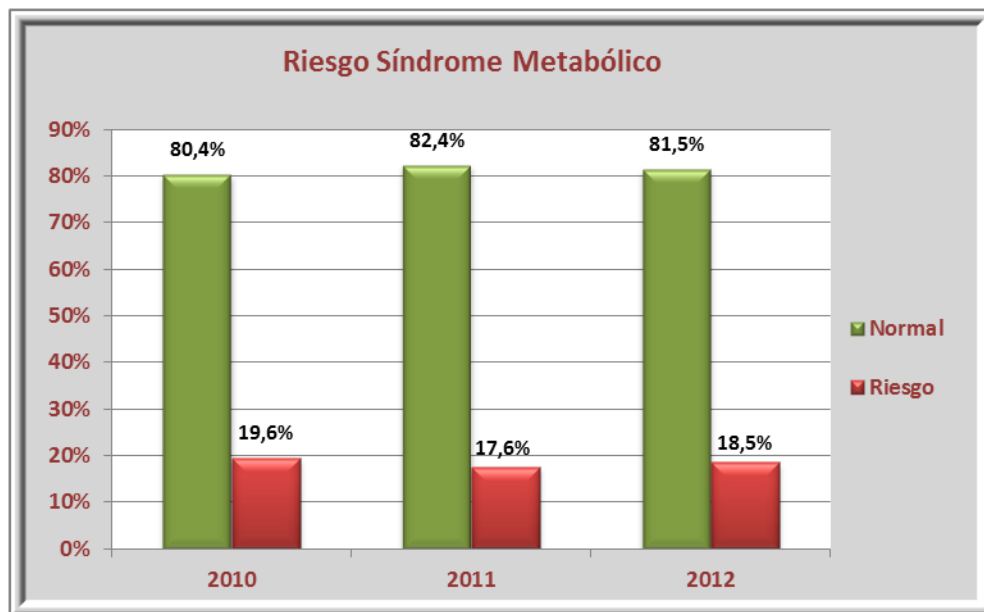
Considerando el método **IOTF**, se observa también una disminución en las cifras de manera similar al caso anterior, pasando del 39,2% al 36,2% y al 34,9% en el resultado global de obesidad y sobrepeso, del 25,8% al 25,4% y al 24,3% en el sobrepeso y del 13,4 al 10,8% y al 10,5% en la obesidad.

Estas diferencias podrían ser atribuibles a una cierta mejora en el control del problema en nuestra ciudad, pero sería necesario tener resultados a más largo plazo que permitan ver la tendencia de las cifras en tiempo más prolongado, puesto que el análisis de la misma con solo 4 puntos de datos no permite obtener conclusiones en relación a la previsión de la situación, ya que son múltiples los factores que podrían estar a su vez ejerciendo influencia en los resultados y no estar siendo apreciados en un periodo que consideramos corto aún para aventurar más al respecto.

RESULTADOS MEDICIONES DE CIRCUNFERENCIA DE CINTURA

La circunferencia de cintura ha superado el percentil 90, establecido como punto de corte para establecer el **RIESGO DE PADECER SÍNDROME METABÓLICO (SM)**, en un **19,6%**, un **17,6%** y un **18,5%** respectivamente para los años 2010, 2011 y 2012 (el año 2009 no se efectuó esta medición).

Gráfico 3. Riesgo de SM según circunferencia de cintura >P90



Valoración/Discusión

El **riesgo de padecer síndrome metabólico**, estimado a partir de la medición del perímetro abdominal, se mantiene en cifras similares a lo largo de los tres años en que se ha llevado a cabo esta medición (2010, 2011 y 2012), y en todos estos años se constata que dicho riesgo aparece con mayor frecuencia en escolares que presentan sobrepeso u obesidad, sea cual sea el método de referencia utilizado para el tratamiento de los datos.

Nuestra actuación ha sido repetidamente la información a los padres, aconsejando lo pongan en conocimiento de su pediatra, para que les sean realizadas a los niños y niñas con riesgo las determinaciones oportunas que permitan detectar alguna patología donde proceda instaurar medidas de tratamiento precoz, evitando así una morbilidad posterior en base a enfermedades cardiovasculares y diabetes mellitus.

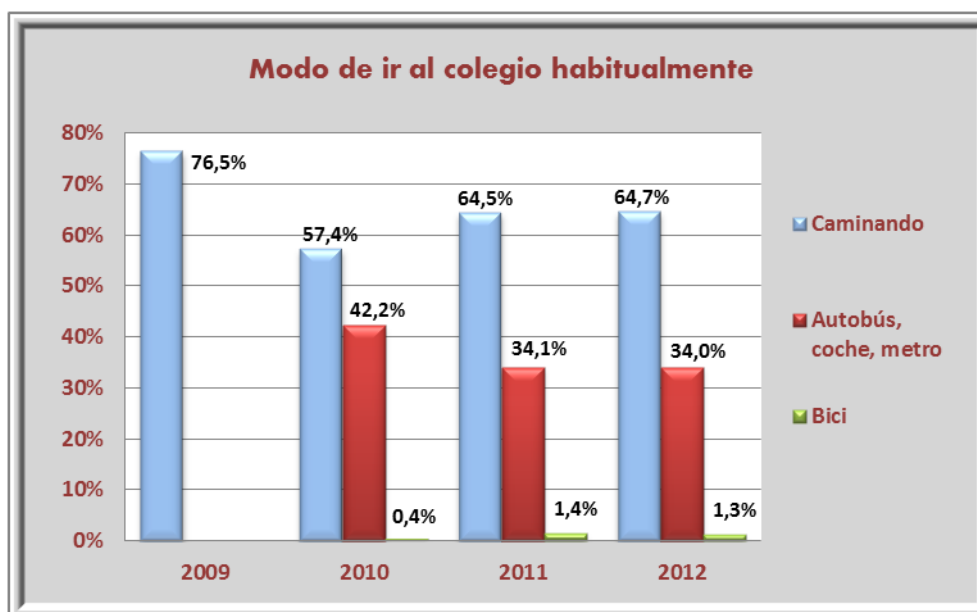
RESULTADOS CUESTIONARIOS ACTIVIDAD FÍSICA

Se han recogido un total de 957 cuestionarios sobre hábitos de actividad física cumplimentados por escolares de 4º curso de Primaria a lo largo de los cuatro años de estudio.

Forma de acudir o volver habitualmente del colegio

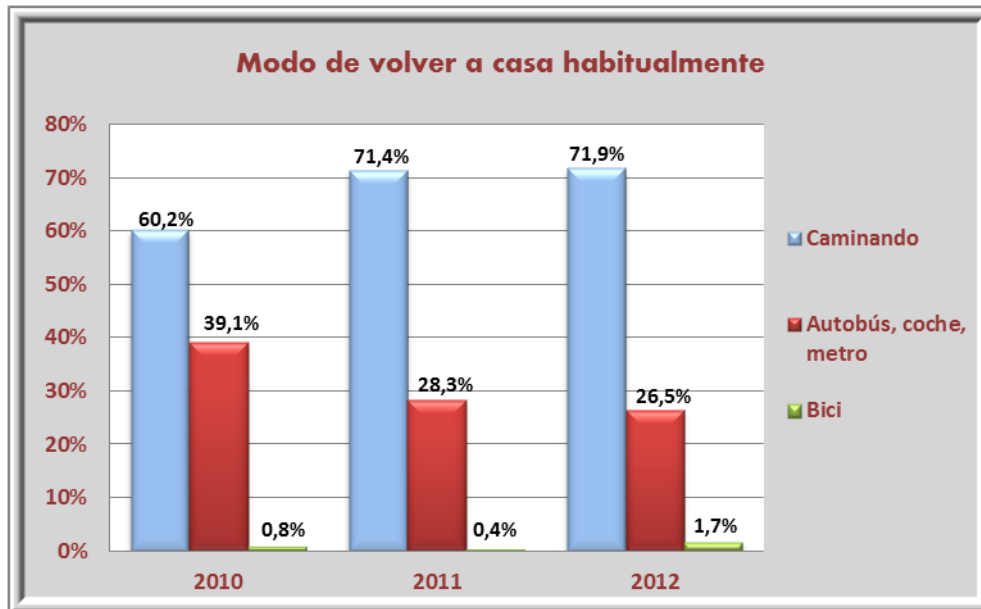
En relación a la **FORMA DE ACUDIR HABITUALMENTE AL COLEGIO**, el primer año la distinción se hizo entre ir caminando y utilizar transporte público o transporte privado. Considerando de mayor interés el tipo de actividad que suponía cada tipo de transporte y no su consideración de privado o público, se recoge para los tres últimos años el ir caminando, ir en autobús, coche o metro y acudir en bicicleta, por tanto solo se presenta en el gráfico siguiente la barra correspondiente al resultado acerca de acudir caminando para el año 2009.

Gráfico 4. Modo de ir al colegio habitualmente.



A partir del año 2010 se añadió la obtención de datos también respecto a la **VUELTA DEL COLEGIO**, recogiendo los mismos modos y tiempos que para la ida. En ambos casos es caminando como se recorre el trayecto de manera más frecuente.

Gráfico 5. Modo de volver del colegio a casa.



Modo de acceder o salir del domicilio

Para **ACCEDER O SALIR DEL DOMICILIO** se contemplan las posibilidades de hacerlo normalmente por las escaleras, por el ascensor o indistintamente por escaleras o ascensor, teniendo en cuenta también si viven en una casa o un piso bajo, no utilizando en este caso ninguno de los dos métodos referidos. Aunque con fluctuaciones, lo más frecuente es el uso de las escaleras en todas las ediciones, tanto para salir como para acceder.

Gráfico 6. Modo de acceder al domicilio.

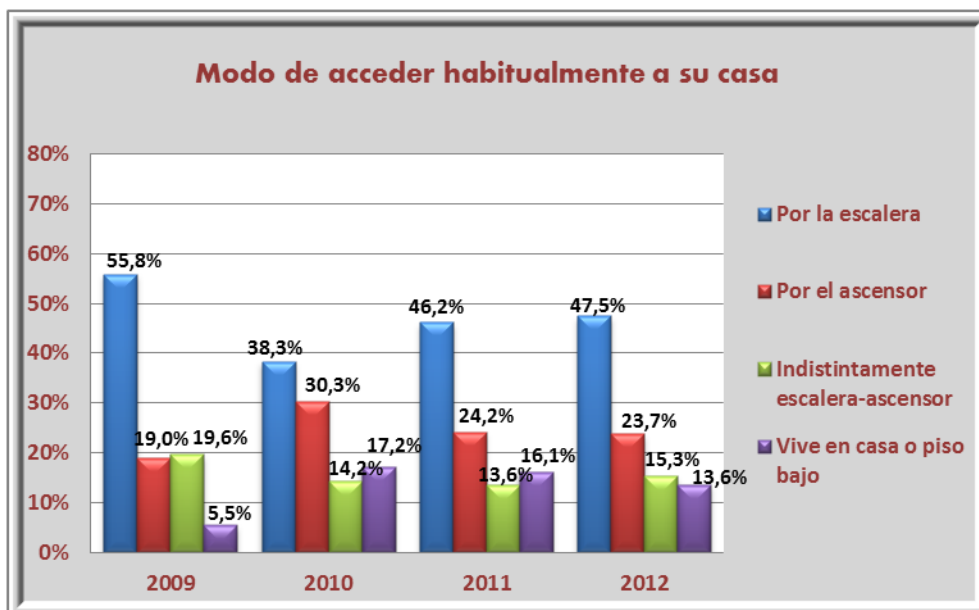
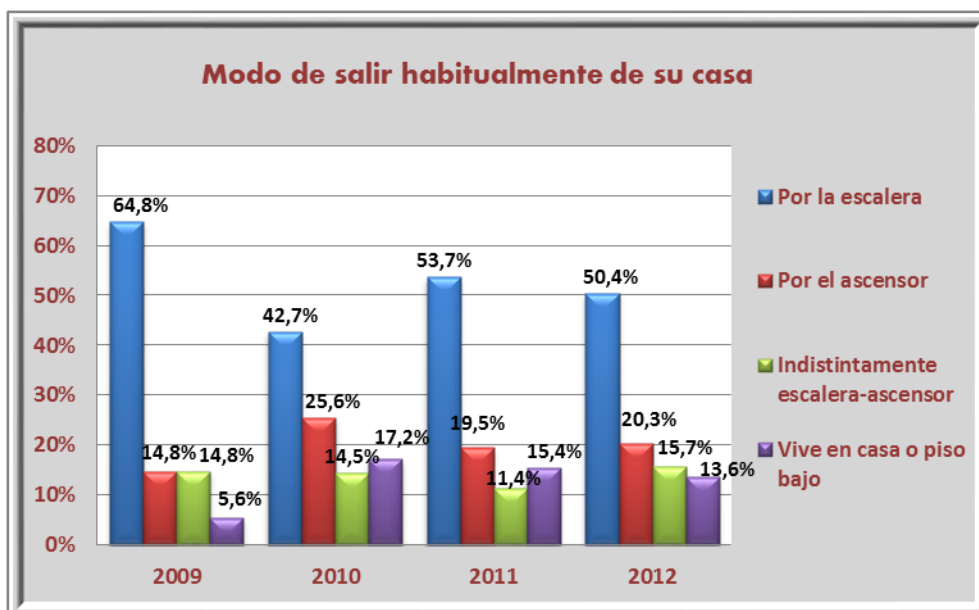


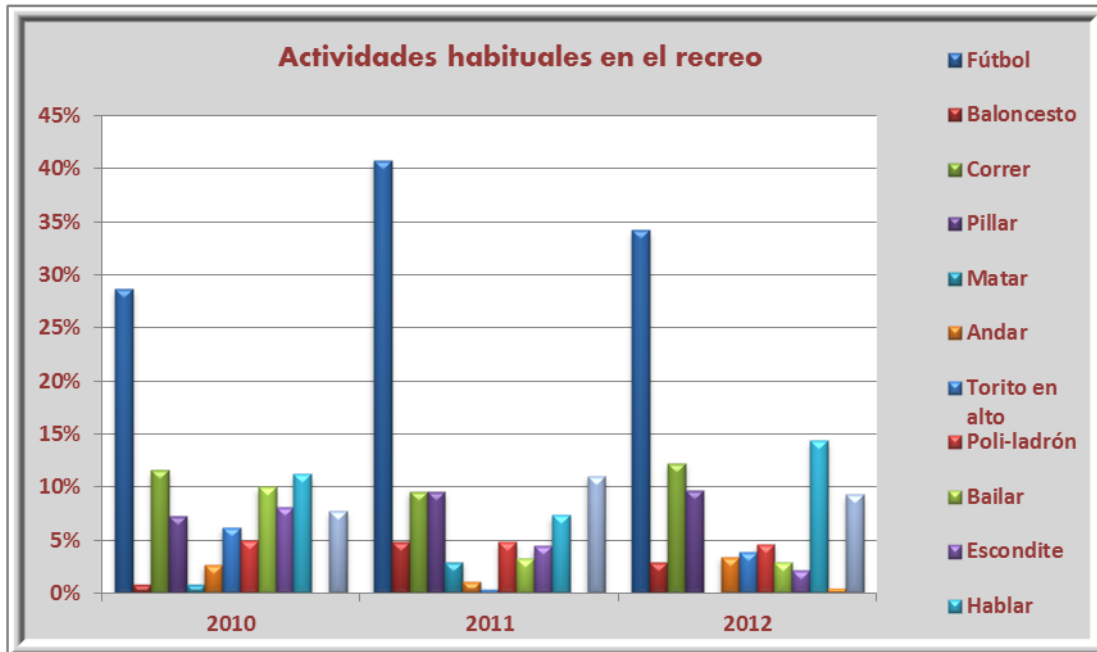
Gráfico 7. Modo de salir del domicilio.



Actividades durante el recreo escolar

En cuanto a los resultados respecto a **ACTIVIDADES DURANTE EL RECREO ESCOLAR**, el año 2009 se recogieron las respuestas de manera abierta y, debido a la gran variabilidad obtenida, se agruparon para las posteriores ediciones en función de las respuestas recogidas. Se mantiene el fútbol como actividad más practicada sobre todo por los niños, con bastante diferencia del resto. Las niñas realizan más frecuentemente actividades como hablar o correr. Los resultados obtenidos para los años 2010 a 2012 se expresan en el gráfico siguiente.

Gráfico 8. Realización de actividades durante el recreo escolar. Por sexo.



Deporte extraescolar y otras actividades después del colegio

A algún **DEPORTE EXTRAESCOLAR** están inscritos habitualmente más los niños que las niñas, aunque se observa un acercamiento de las cifras en el último año (60,7% y 57,2% respectivamente).

Gráfico 9. Realización de actividad deportiva extraescolar.

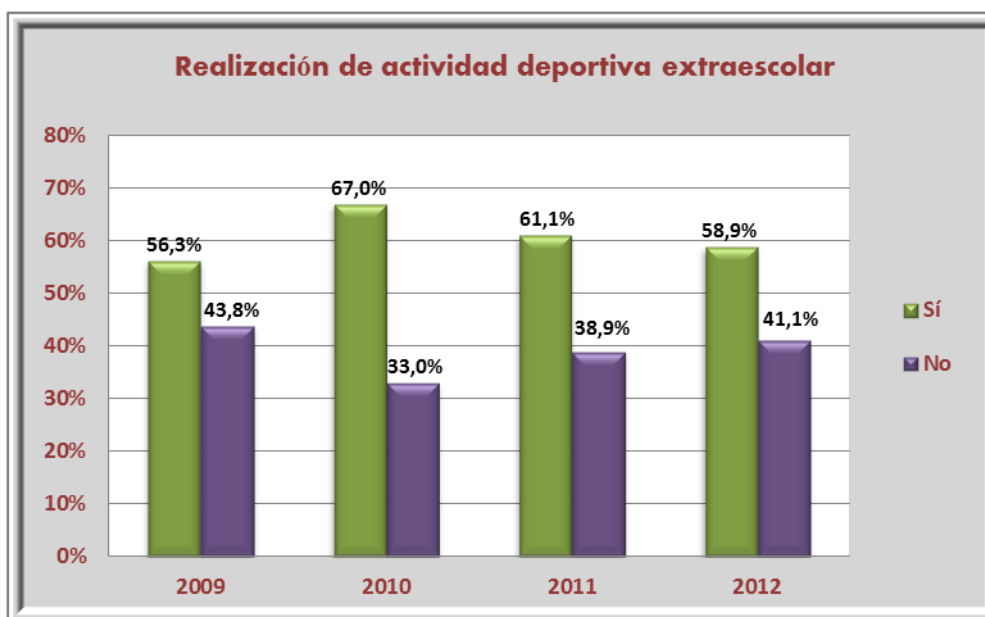
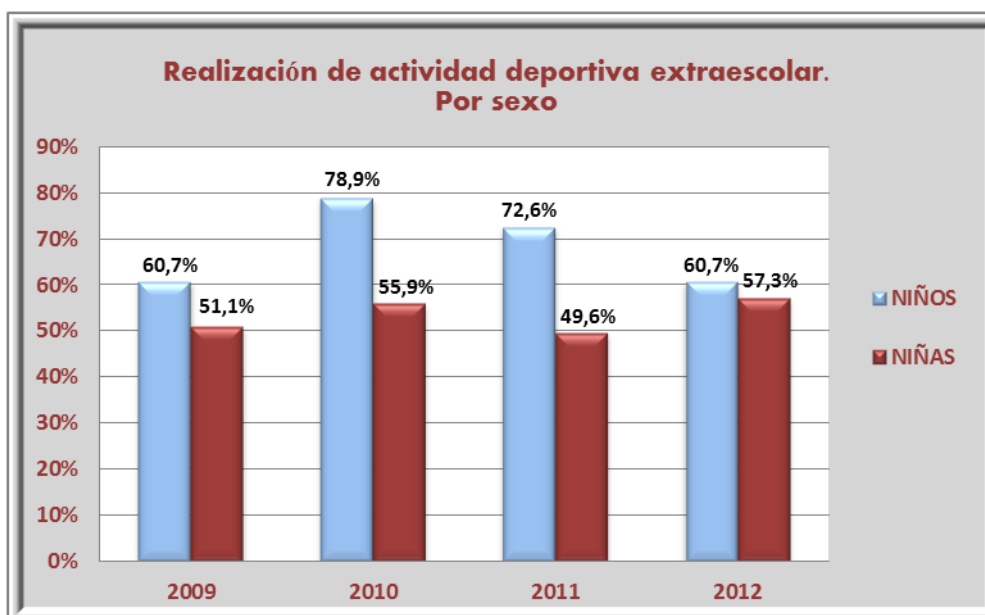
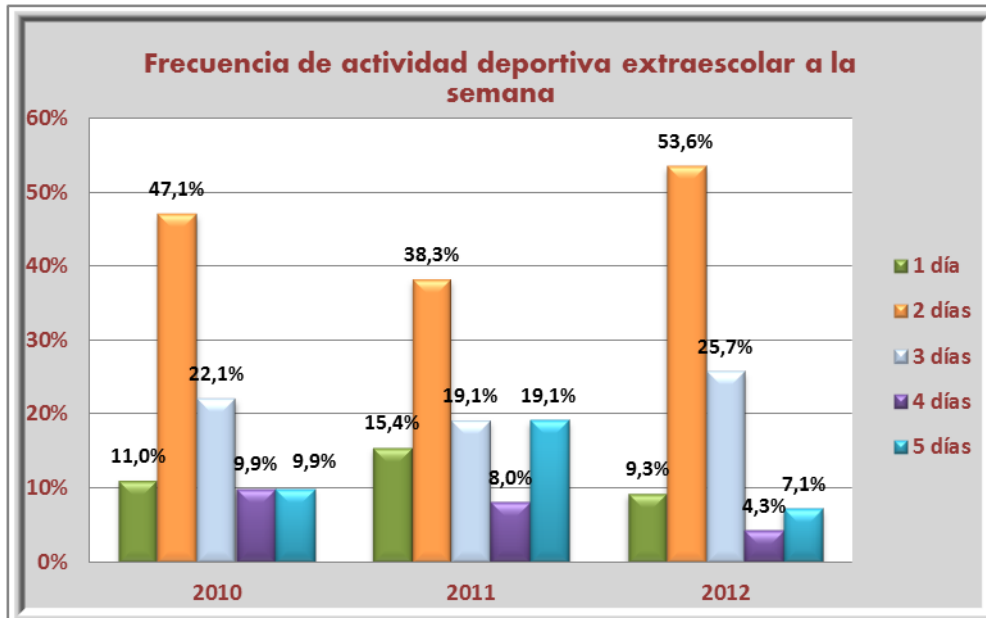


Gráfico 10. Realización de actividad deportiva extraescolar. Por sexo.



En cuanto a la **frecuencia semanal**, la mayoría practica deporte extraescolar dos días a la semana.

Gráfico 11. Realización de actividad deportiva extraescolar. Frecuencia semanal.



Se han recogido también **OTRAS ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE DESPUÉS DEL COLEGIO**, como hacer baile o jugar en la calle o parque, no de carácter deportivo pero que implican algún grado de actividad física.

Gráfico 12. Otras actividades después del colegio.

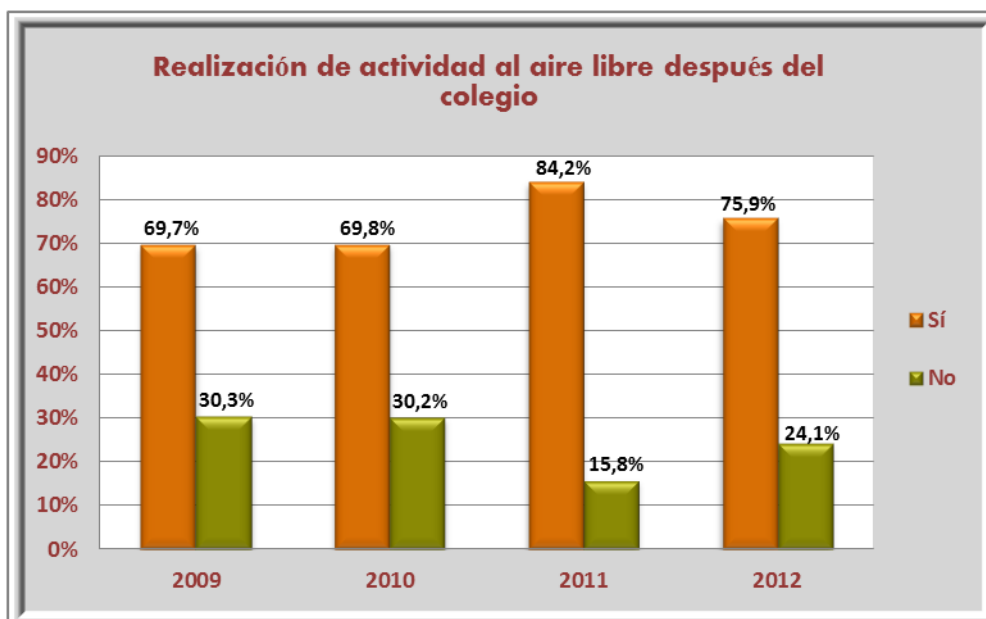
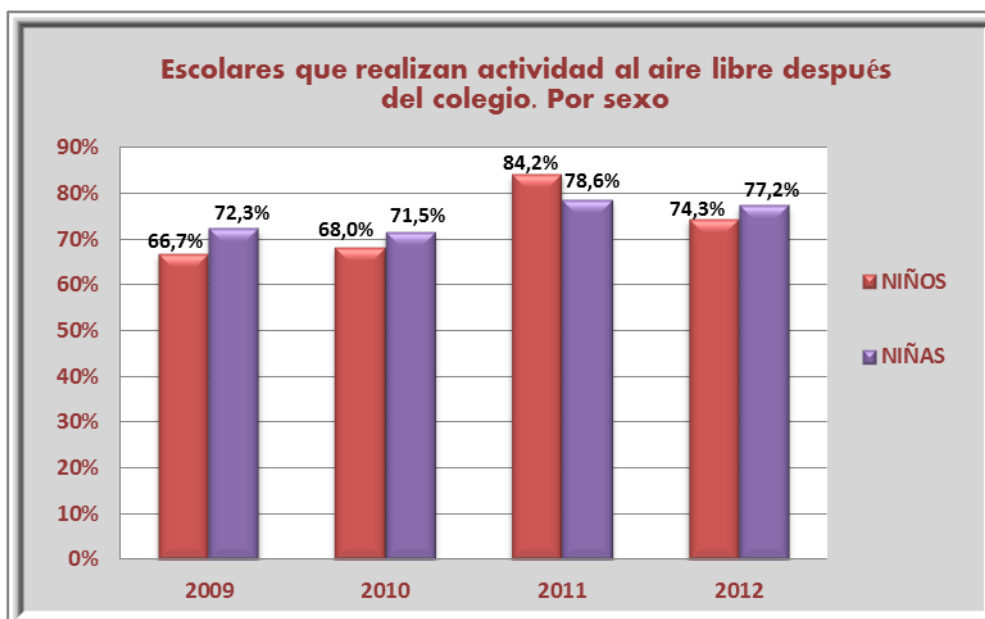


Gráfico 13. Otras actividades después del colegio. Por sexo.



Los **FINES DE SEMANA** realizan algún **DEPORTE O ACTIVIDAD AL AIRE LIBRE** tanto los sábados como los domingos la mayoría de escolares, habiéndose observado un incremento importante a partir del segundo año, cifras que posteriormente se han mantenido en el tiempo.

Gráfico 14. Realización de actividad al aire libre los sábados.

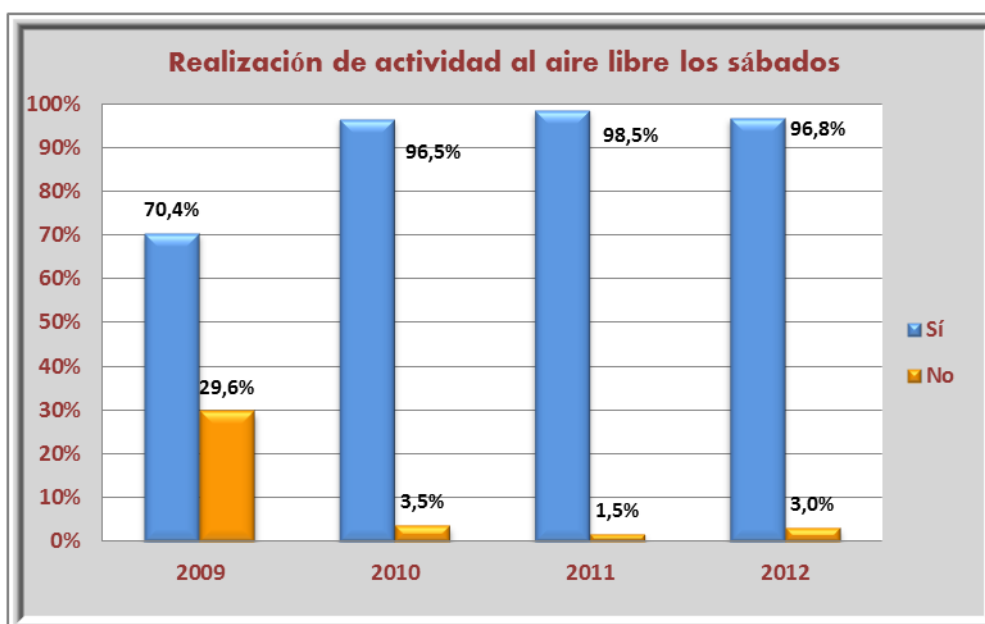
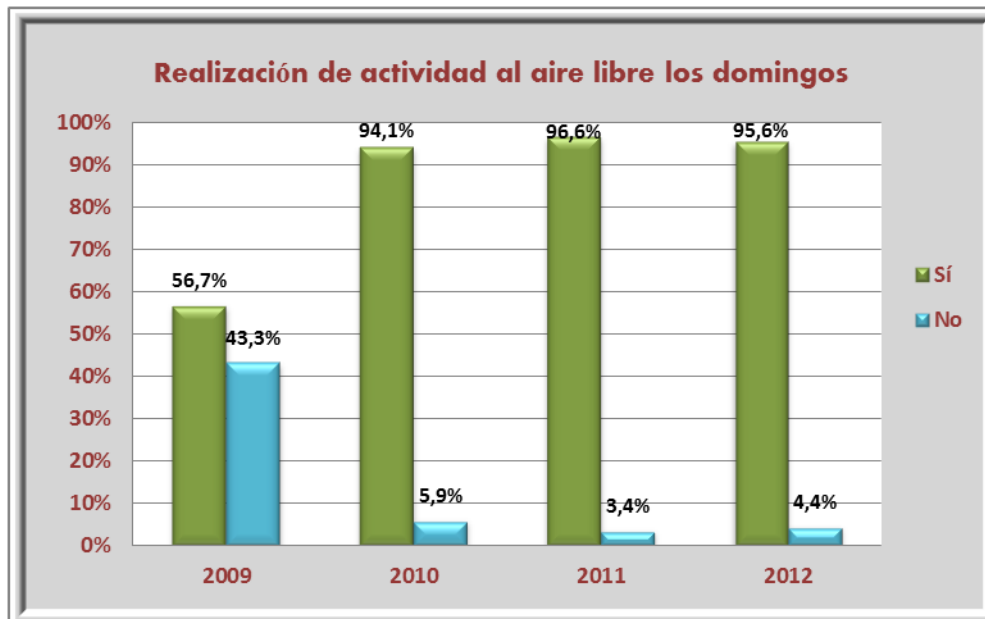


Gráfico 15. Realización de actividad al aire libre los domingos.



Las actividades más practicadas, tanto en sábado como en domingo, suelen ser el fútbol, baloncesto, montar en bicicleta o pasear. Todas las actividades y el tiempo de dedicación al día a cada una de ellas y su distribución por sexo se recogen detalladamente en el informe correspondiente a cada año.

Actividades de carácter sedentario

Al analizar **ACTIVIDADES DE CARÁCTER SEDENTARIO**, se recogen en los siguientes gráficos los resultados respecto a ver la televisión, usar el ordenador (para chatear o jugar), y jugar a la consola para los cuatro años de estudio. El periodo del fin de semana (sábado y domingo) muestra cifras superiores que los días entre semana (lunes a viernes) para cualquiera de los aspectos anteriores.

Gráfico 16. Realización de actividades sedentarias. Entre semana (L a V)

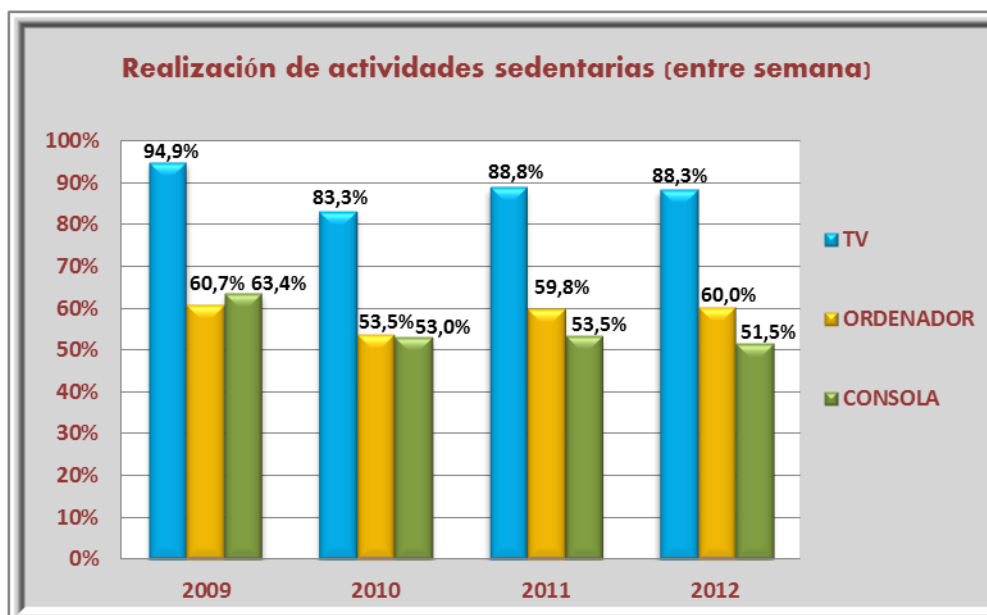
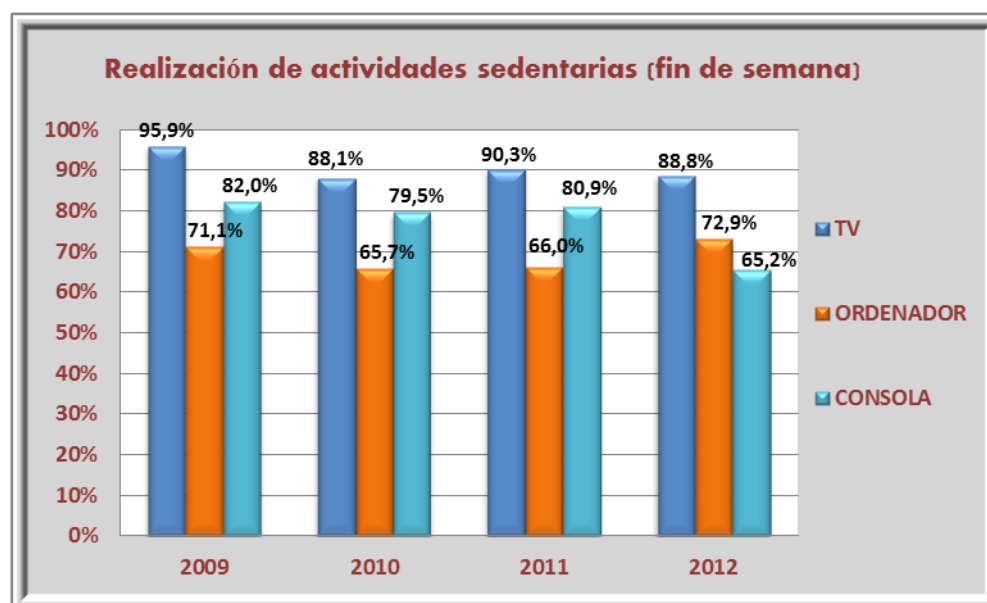


Gráfico 17. Realización de actividades sedentarias. Fin de semana (S y D)



Los resultados detallados del tiempo de uso por periodo de la semana y por sexo se recogen en los informes correspondientes a cada año, siendo el mayor uso entre semana de la televisión respecto al resto, y aumentando ordenador y consola el fin de semana, lo que se mantiene de manera general a lo largo de los cuatro años.

Valoración / Discusión

La **movilidad desde el domicilio al centro escolar y viceversa** es un aspecto considerado de especial interés como oportunidad para realizar actividad física a diario, fomentando la marcha de manera habitual como alternativa al uso de vehículos a motor.

A excepción del primer año, donde la frecuencia de acudir al colegio caminando fue mayor (76,5%), se mantienen porcentajes más similares para los años sucesivos, con cifras prácticamente iguales en los dos últimos años, tanto para la ida como para la vuelta (57,4%, 64,5 y 64,7%, ida; 60,2%, 71,4% y 71,9%, vuelta).

La gran mayoría de los escolares dedica menos de 15 minutos en los trayectos en los que caminan, tanto a la ida como a la vuelta del centro escolar; continuamos apuntando que no es larga la distancia a los colegios en la mayoría de los casos debido a la adjudicación del centro educativo según su zona geográfica de influencia.

Tanto en lo referente al hecho de acudir caminando al colegio, como al **uso de las escaleras para acceder o salir del domicilio**, se han recogido cifras claramente superior el primer año respecto al resto, y existe un aumento del 3º año respecto al 2º que posteriormente no se repite, situaciones a las que no podemos dar en este momento una explicación que lo justifique.

El **recreo escolar** ofrece una buena oportunidad para la promoción de la actividad física, siendo siempre el fútbol, con diferencia, la actividad más practicada por los niños en relación a las niñas que optan por correr o bailar, aunque ellas muestran también preferencia por otras actividades que no implican movimiento, como hablar, algo más inusual en los niños.

Se viene insistiendo a lo largo de estos años que deberían desarrollarse estrategias para incrementar la actividad física realizada en cualquiera de los momentos anteriormente descritos promoviendo así un estilo de vida activo y saludable.

En relación a las **actividades extraescolares de carácter deportivo**, el aumento que ocurrió de 2009 a 2010 (del 56,3 al 67,0%), continuó con un descenso en las cifras para los años sucesivos (61,1% y 58,9%), que fundamentalmente se produce a expensas de lo niños en relación a las niñas, no encontrando una explicación suficientemente razonable y coherente que explique estos descensos en el grupo de escolares masculinos.

En el **fin de semana** se mantiene elevada la realización de actividad física durante los tres últimos años, tanto los sábados como los domingos, existiendo cifras claramente inferiores el primer

año de estudio. Aunque, como ya venimos diciendo, no podemos controlar la “calidad” de estas actividades, la presencia habitual de las mismas en los momentos de ocio del fin de semana supone un buen momento para incentivar la participación de toda la familia.

Las actividades de carácter sedentario se mantienen elevadas a lo largo del tiempo, con una presencia a diario que supera ampliamente las recomendaciones. Ha existido el último año de estudio un descenso en el uso de las consolas acompañado de un incremento en el uso del ordenador, sobre todo en el fin de semana, algo que no sabemos si continuará en esta línea en años sucesivos como una cuestión de cambios en las preferencias de uso de los diferentes aparatos tecnológicos.

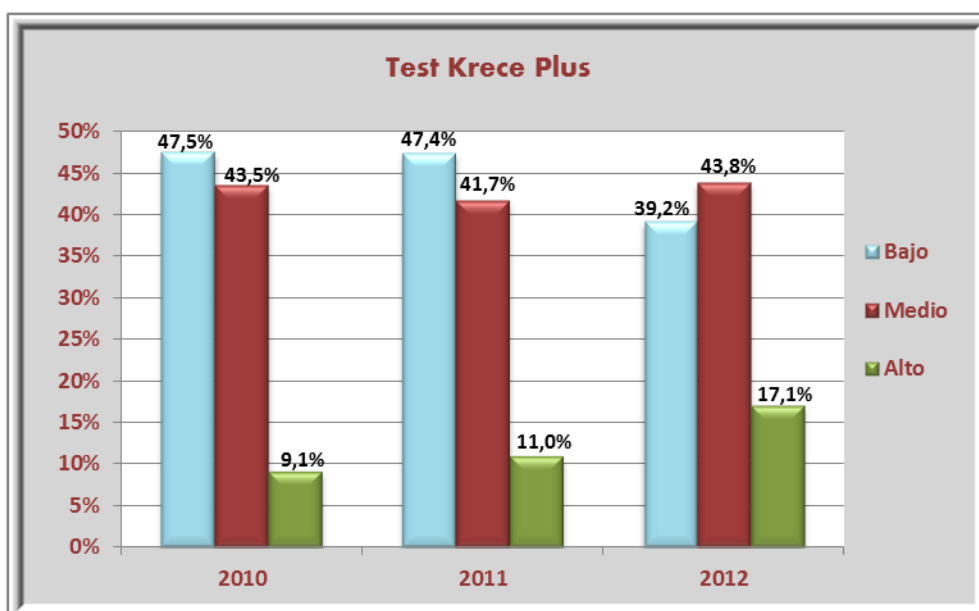
En cualquier caso, en todos los datos referentes a la práctica de una u otra forma de actividad física a lo largo de la jornada así como la presencia de actividades sedentarias, y a pesar de algunos aspectos concretos ya identificables como positivos, se encuentra una variabilidad que no permite establecer ninguna tendencia clara, amén de que los plazos ya son, en sí mismos, cortos aún para ello.

Teniendo en cuenta que la disminución de la actividad física y/o el aumento del comportamiento sedentario desempeñan una función importante en el aumento del peso y la aparición de la obesidad, el estímulo del ejercicio físico y la reducción de las horas dedicadas a actividades sedentarias, deben continuar siendo una prioridad en todos los ámbitos (escolar, familiar, educativo, institucional,...), lo que contribuya así a la salud de los escolares de ahora, futuros adolescentes y adultos del mañana.

RESULTADOS TEST KRECE PLUS

El test KRECE PLUS se incorpora al estudio a partir del año 2010, con la intención de obtener un acercamiento al nivel de nutrición de los escolares. Los resultados obtenidos para este test muestran, en relación a las tres categorías que lo conforman, una cierta disminución del porcentaje de escolares con nivel nutricional bajo (47,5%, 47,4% y 39,2%, años 2010, 2011 y 2012 respectivamente) y un aumento del porcentaje de escolares cuyo nivel nutricional es alto (9,1%, 11,0% y 17,1% respectivamente para los mismos años).

Gráfico 18. Test Krece Plus. Valoración del riesgo nutricional.



Valoración / Discusión

El nivel nutricional determinado a partir del Test Krece Plus ha ido experimentado una cierta mejora, sobre todo en la última fase respecto a las anteriores.

El aumento del porcentaje de escolares con nivel nutricional alto y la reducción de porcentaje de niños con nivel nutricional bajo a lo largo de los tres años de estudio son datos obviamente positivos, pero aún continúa siendo cercano al 40% el porcentaje de niños que presentan un bajo nivel nutricional o, lo que es lo mismo, un alto riesgo nutricional.

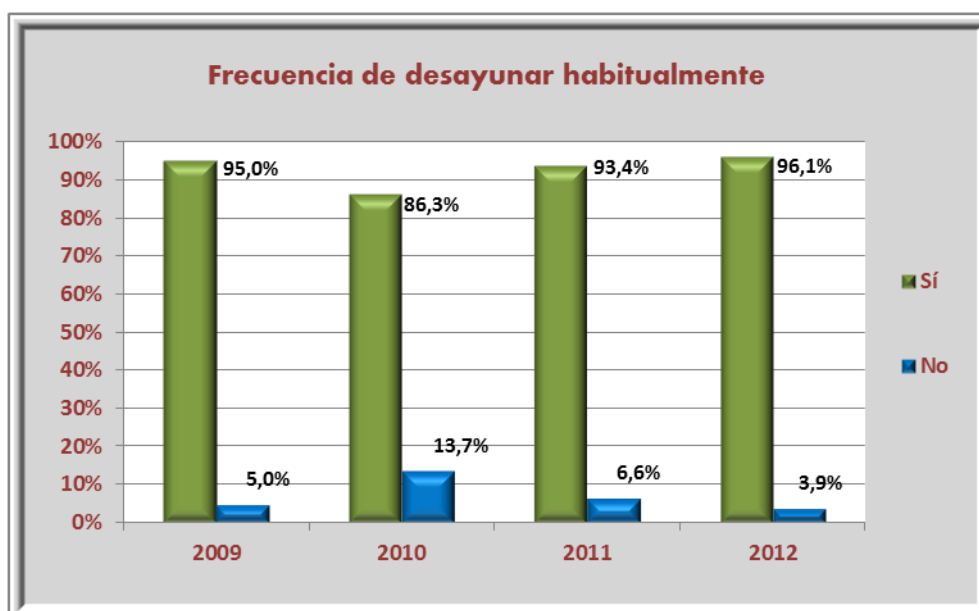
RESULTADOS CUESTIONARIOS ALIMENTACIÓN

Se han recogido un total de 954 cuestionarios sobre alimentación, cumplimentados por escolares de 4º curso de Primaria a lo largo de los cuatro años de estudio.

Desayuno

Antes de acudir a las clases refieren **desayunar habitualmente** la mayoría de los escolares.

Gráfico 19. Frecuencia de desayunar habitualmente antes del comienzo de las clases.



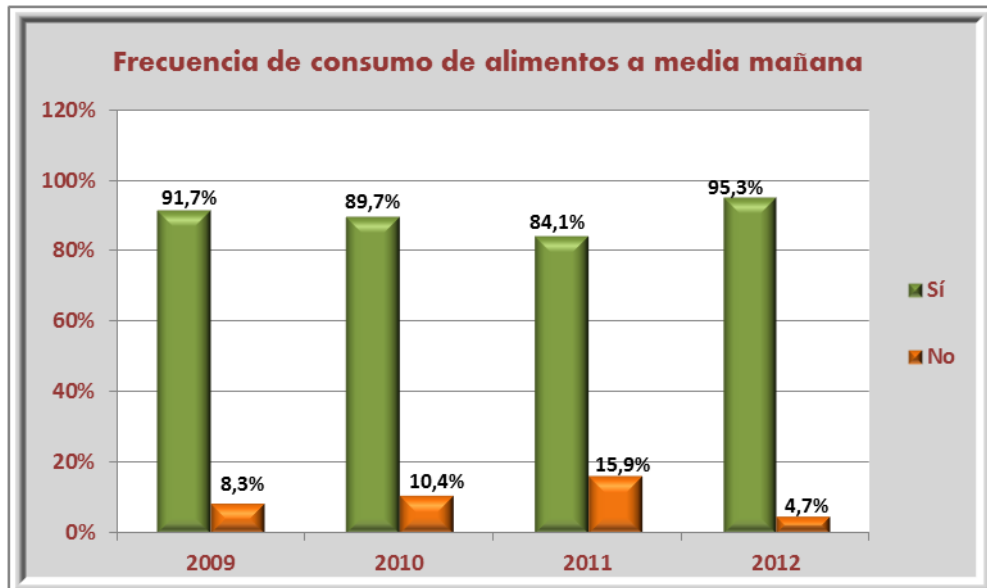
El **desayuno** suele ser habitualmente en casa y con la familia, aunque más del 30% dicen desayunar solos; el tiempo de dedicación al desayuno no supera los 10 minutos en la gran mayoría de los casos, aspectos que se mantienen en los cuatro años de estudio.

Los resultados referentes tanto al **lugar**, **personas**, **tiempos** así como el **tipo de alimentos** que desayunaron se recogen de manera detallada en los informes correspondientes a cada uno de los años.

Media mañana

A media mañana, durante el recreo escolar, suelen **tomar algo** un porcentaje elevado de escolares, situándose las cifras entre el 84% de 2011 y el 96% de 2012.

Gráfico 20. Frecuencia de consumo habitual de alimentos a media mañana (recreo escolar).

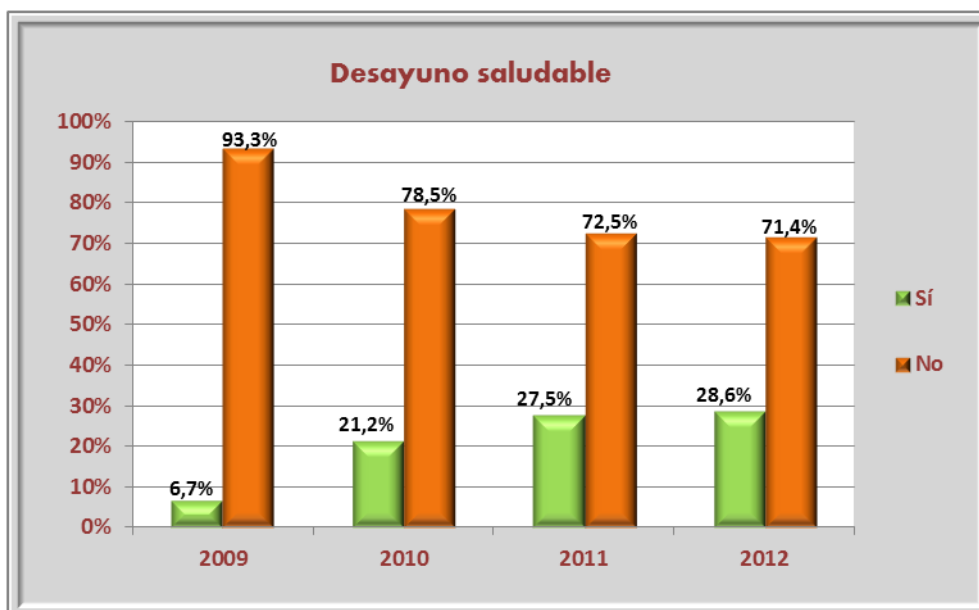


Los porcentajes para cada grupo de **alimentos consumidos** en cada una de las cuatro fases se recogen en los informes correspondientes de manera detallada. A destacar un aumento en el consumo de frutas y disminución de bollerías durante el recreo escolar.

Desayuno saludable y desayuno saludable completo

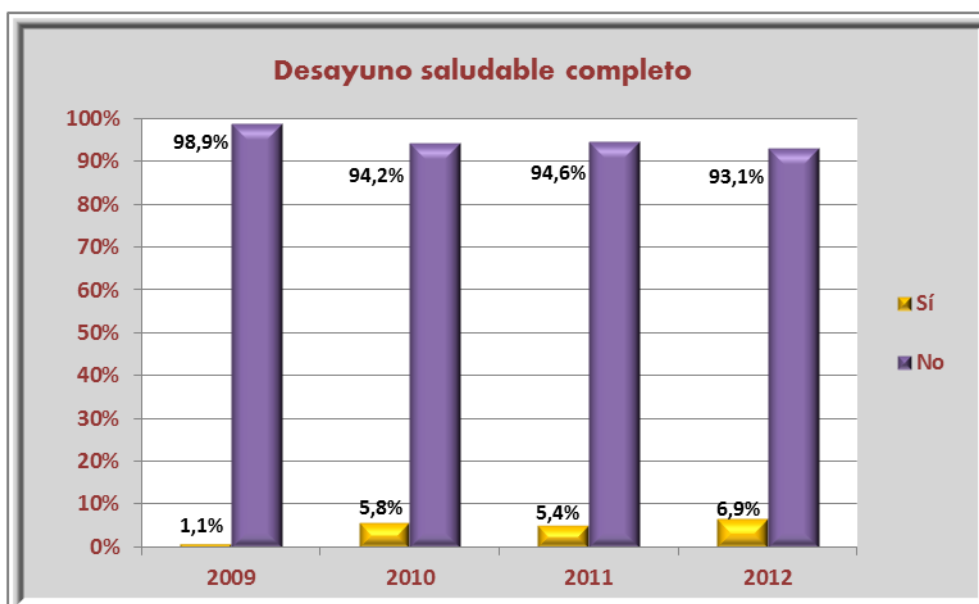
El cumplimiento de los criterios de un **desayuno saludable**, es decir, la inclusión de lácteos, cereales y fruta se ha incrementado a lo largo de los cuatro años, situándose en el 6,7% en 2009 y alcanzando el 28,6% en 2012.

Gráfico 21. Realización de un desayuno saludable (lácteos, cereales y fruta).



Si además añadimos la condición de no tomar junto a lo anterior alimentos no saludables, como bollerías o alimentos grasos, obtenemos el denominado **desayuno saludable completo**, cuyo cumplimiento ha pasado del 1,1 en 2009 al 6,9% recogido en 2012.

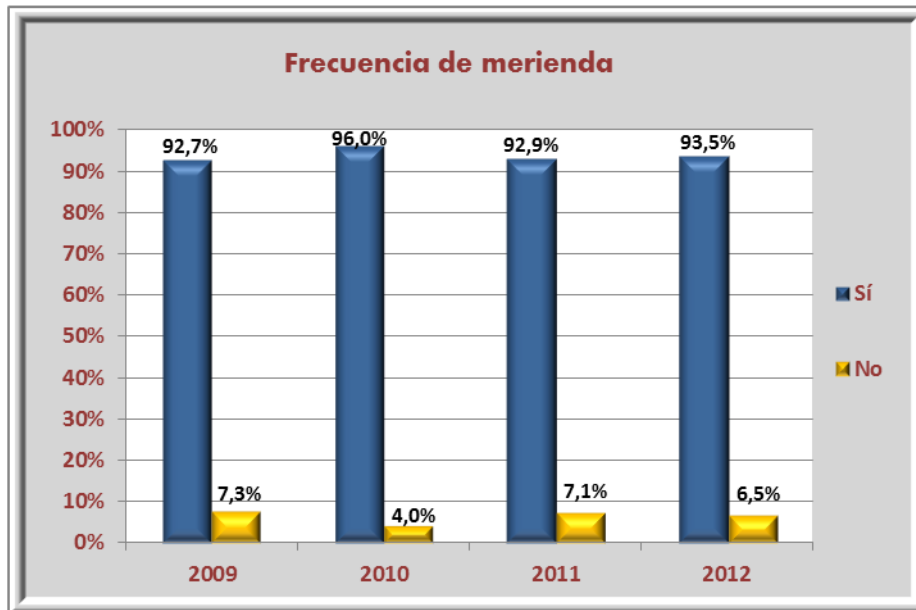
Gráfico 22. Realización de un desayuno saludable completo (lácteos, cereales y fruta y sin alimentos no saludables).



Merienda

Es muy frecuente la merienda de manera habitual, oscilando entre el 92,7% y el 96,0%.

Gráfico 23. Frecuencia de merienda de manera habitual.



Los **alimentos consumidos** en su mayor porcentaje pertenecen al grupo de bollería industrial y análogos, lácteos y cereales, aunque se ha observado un incremento en las frutas y una disminución de las bollerías respecto al primer año. Se especifican todos al detalle en los informes de cada uno de los años.

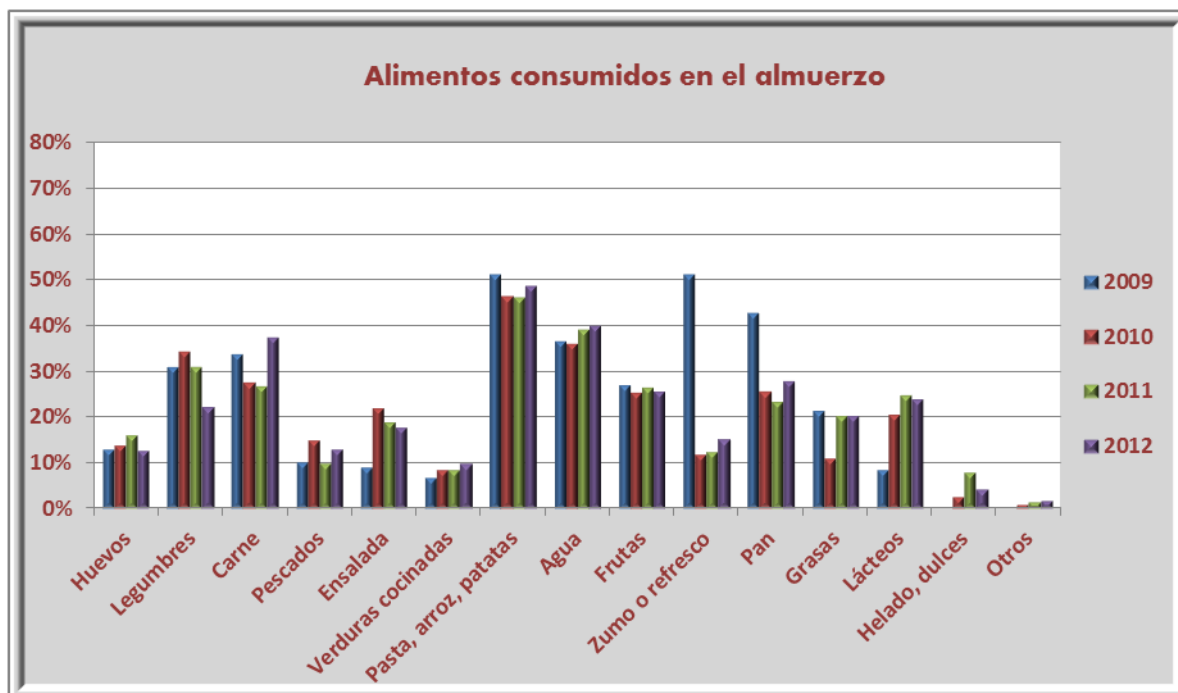
Almuerzo

El almuerzo entre semana se realiza con mayor frecuencia en casa, seguido del comedor escolar. Los fines de semana las frecuencias superiores son también para la categoría en casa, seguidas de bar o restaurante.

La mayoría, en porcentajes entre el 72% y el 79% según el año, comen habitualmente a mediodía con algún miembro de la familia (padre, madre, hermanos, abuelos, tíos), el resto come solo o con otras personas.

En cuanto a los **alimentos**, se describen detalladamente los consumos de cada uno de los grupos en los informes de cada año. Destaca la disminución de zumos industriales como bebida durante la comida respecto al primer año, permanece el mayor consumo de carnes respecto al de pescados, y la frecuencia elevada de ingesta de lácteos. Existe también una mejora en el consumo de ensaladas.

Gráfico 24. Alimentos consumidos en el almuerzo.

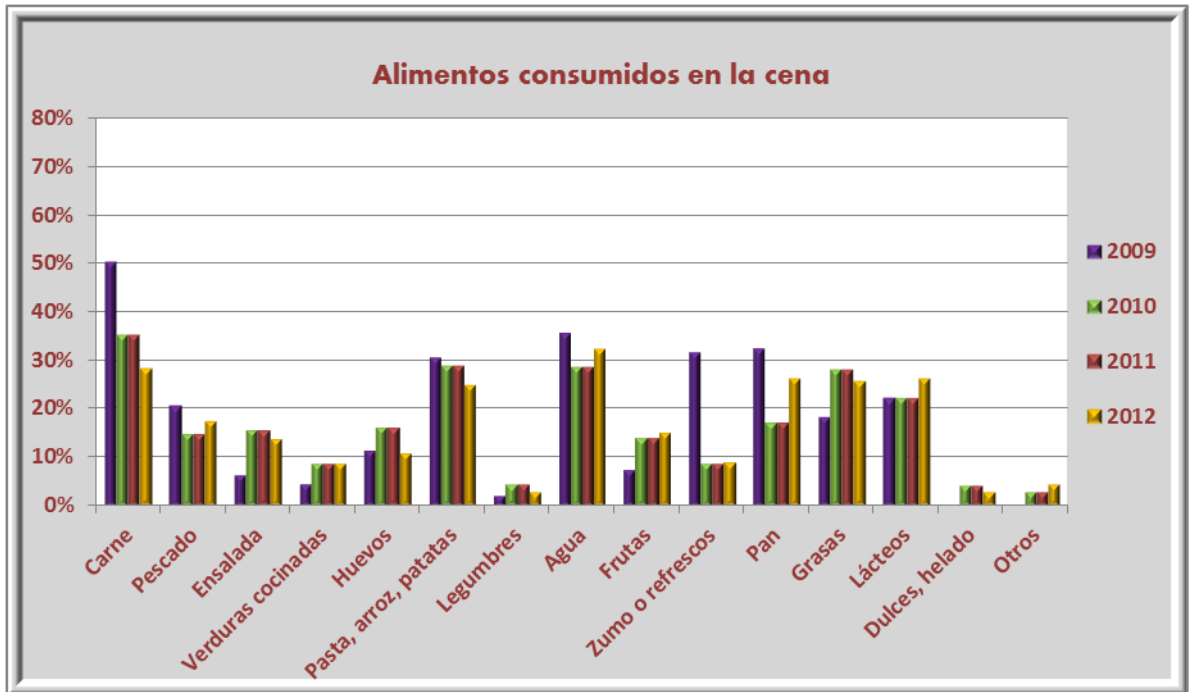


Cena

Respecto a las personas con las que cenan habitualmente, más del 90% dicen hacerlo con algún miembro de la familia, como padre, madre, hermanos, abuelos o tíos, el resto de los escolares cenan solos o con otras personas (amigos,...).

Todos los grupos de alimentos consumidos a lo largo de los cuatro periodos se recogen en el gráfico siguiente, y se detallan los porcentajes en los informes de cada uno de los años. A destacar una disminución en el consumo de carnes y de refrescos o zumos industriales durante la cena sobre todo respecto al primer año, y aumento de las ensaladas, grasas y frutas.

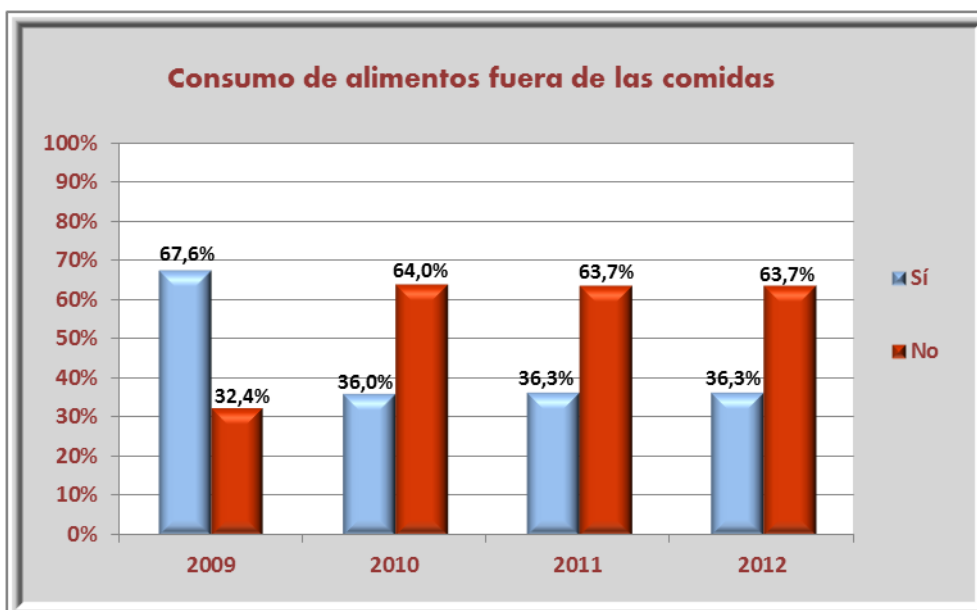
Gráfico 25. Alimentos consumidos en la cena.



Fuera de las comidas

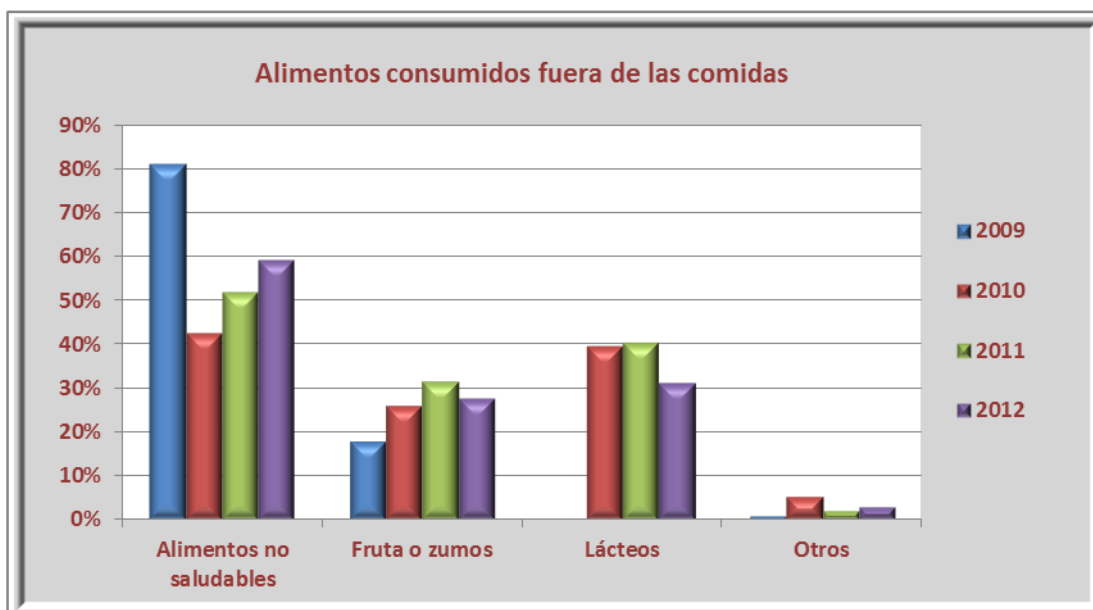
Fuera de las comidas referidas anteriormente, dicen tomar algo de manera habitual alrededor del 36% de los escolares, cifra que se repite en 2010, 2011 y 2012, habiendo encontrado sin embargo para 2009 una cifra del 67%.

Gráfico 26. Consumo habitual de alimentos fuera de las comidas.



Los alimentos consumidos fueron no saludables (chucherías, patatas fritas, pasteles, snacks...) en la mayoría de los casos, estando presentes también las frutas o zumos naturales y los lácteos pero en menor proporción.

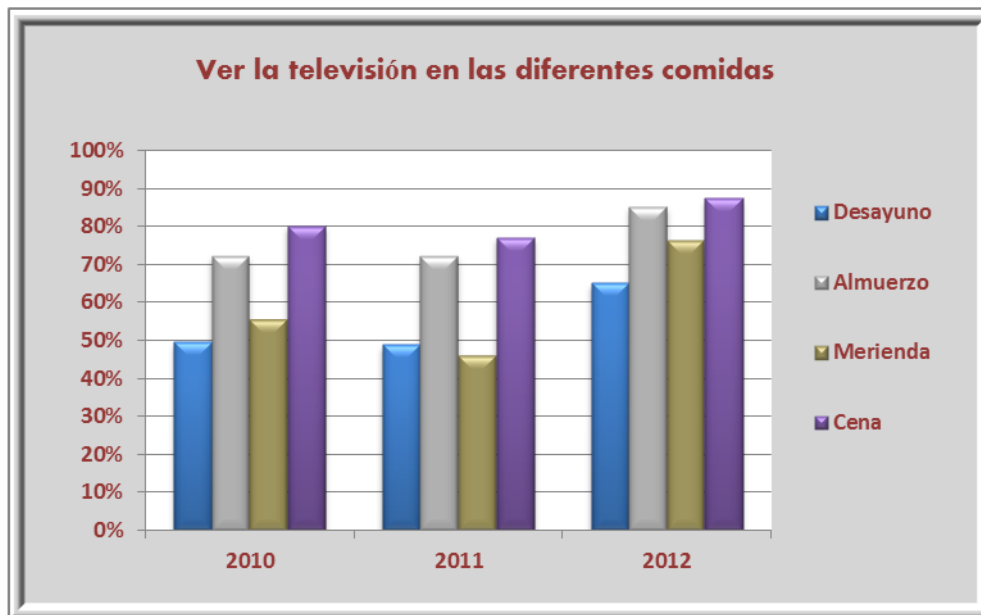
Gráfico 27. Alimentos consumidos fuera de las comidas.



Otros hábitos relacionados con los momentos de la comida

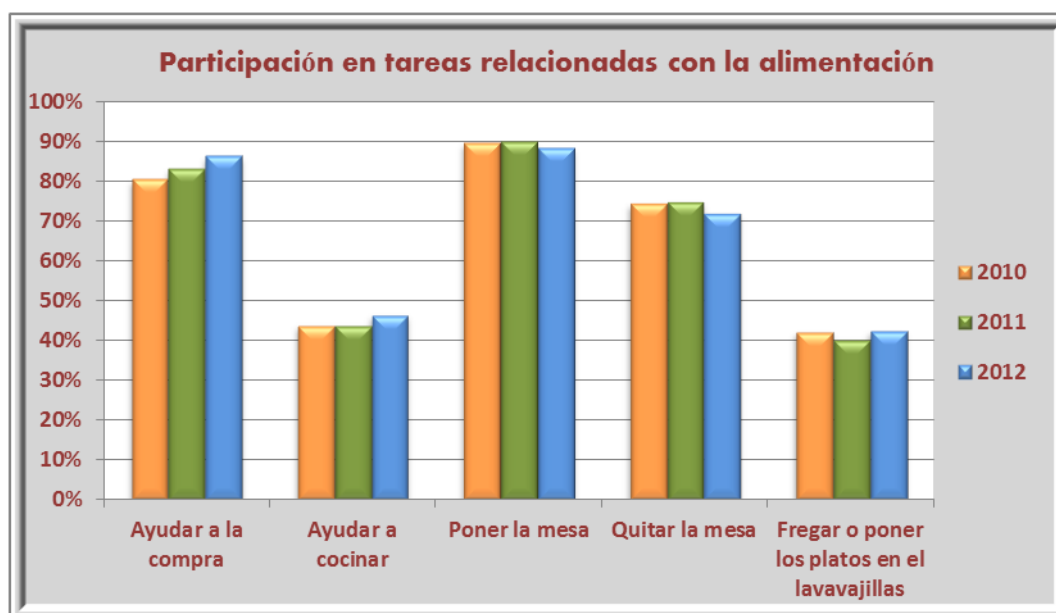
Más del 80% de escolares dicen **ver habitualmente la televisión durante las comidas**, sobre todo durante el almuerzo y la cena, algo que se ha incrementado en el último año. Estos datos se han recogido a partir de la segunda fase (año 2010).

Gráfico 28. Ver la televisión durante las diferentes comidas.



En cuanto a la **participación en tareas relacionadas con la alimentación**, colaboran sobre todo en poner y quitar la mesa y en ayudar a la compra, manteniéndose las cifras estables en los tres años en que se tuvieron en cuenta estos aspectos.

Gráfico 29. Participación en tareas relacionadas con la alimentación.



Valoración / Discusión

El acercamiento al patrón de consumo habitual de los escolares se ha ido obteniendo a partir del análisis de los datos recogidos sobre sus comportamientos habituales o recuerdos de consumo de alimentos.

El porcentaje de escolares que desayunan habitualmente antes de empezar las clases partía del 95,0% en 2009 y alcanza el 96,1% en el año 2012, y, aunque algo menores en los años intermedios, podemos considerar que se sitúan cercanos a la recomendación de desayunar siempre antes del inicio de las actividades escolares. Lo mismo ocurre con la ingesta de alimentos a media mañana durante el recreo escolar, donde las cifras son elevadas y mantenidas en el tiempo.

El tiempo que dedican a desayunar ha sido y continúa siendo más escaso de lo recomendable, como también lo es que más del 30% desayunen solos.

No volvemos a comentar sobre cada grupo de alimentos que consumieron en el desayuno ni en la media mañana en el recreo, todo ello recogido de manera detallada en los informes de cada año, dando más importancia al hecho de cómo ha ido evolucionando la realización de un desayuno saludable (cereales, lácteos y fruta) y saludable completo (cereales, lácteos y fruta y sin alimentos no saludables) en estos cuatro años de duración del estudio.

Así, considerando los alimentos consumidos a lo largo de toda la mañana, la frecuencia de realización de un **desayuno saludable** ha ido incrementándose cada año, partiendo de un 6,7% y alcanzando el 28,6 en 2012. Aunque son cifras muy inferiores a lo que habría de alcanzarse, no podemos despreciar la mejora observada, y debemos continuar insistiendo para que poco a poco se acerquen cada vez más a las recomendaciones óptimas, ya que es bien sabida la importancia de un desayuno equilibrado para el rendimiento el resto de la jornada. También ha aumentado el **desayuno saludable completo** pero las cifras aquí sí son extraordinariamente bajas, no llegando ni al 7% en el mejor de los casos (año 2012).

El objetivo a conseguir debe venir marcado, fundamentalmente, por la supresión de alimentos no saludables a lo largo de la mañana, tanto bollerías y dulces como embutidos, y el fomento paralelo del consumo de frutas y zumos naturales.

El **almuerzo** y la **cena**, aunque con su variabilidad en los alimentos consumidos, mantienen algunos patrones ya definidos en varias ocasiones en los análisis de cada año, como un mayor consumo de carne que de pescado, insuficiente consumo de frutas y verduras, alta proporción de lácteos en el postre, ingesta elevada de alimentos grasos y dulces, etc., siendo por tanto la recomendación la continuidad en el fomento de hábitos de vida saludables en general, y la educación nutricional en particular, en todos los ámbitos donde sea posible. Y aunque esto ya se viene realizando desde hace años, no hay que bajar la guardia, puesto que es la educación en materia de alimentación la base sobre la que apoyar el aprendizaje para la elaboración de menús equilibrados y saludables, quedando aún mucho camino por recorrer.

Tanto en la **merienda** como **fuera de las comidas** se observa como siguen predominando sobre el resto, los alimentos del grupo de las bollerías, dulces, chucherías, zumos industriales y refrescos, siendo necesario reforzar el trabajo para que este tipo de productos vayan siendo sustituidos por otros más saludables.

Es importante **apagar la televisión mientras se come**. El hecho de ver la televisión durante las comidas es algo que permanece siempre en porcentajes superiores al 80%, y que ya ha quedado recogido repetidamente que ejerce una influencia negativa en los hábitos de consumo, lo que conlleva a su vez a una alimentación inadecuada. Y respecto a las **tareas relacionadas con la alimentación** no se han observado variaciones a destacar en el tiempo, debiendo ser fomentadas en el ámbito familiar, aspecto ya argumentado también en los informes previos.

Para finalizar, decir que una vez concluido este proyecto de cuatro años, llevado a cabo para el conocimiento del sobrepeso y obesidad infantil en nuestra ciudad y el acercamiento a los hábitos de alimentación y actividad física de nuestros escolares, el trabajo ha de continuarse. Es necesario que las mejoras que se van consiguiendo se vayan manteniendo en el tiempo y el esfuerzo sucesivo se dirija a la consecución de actuaciones que reviertan en la adopción de conductas y comportamientos saludables.



NO8DO

AYUNTAMIENTO DE SEVILLA

Familia, Asuntos Sociales y
Zonas de Especial Actuación