La dieta de los jóvenes melillenses es deficitaria en frutas y hortalizas y excesiva en grasas, dulces y alcohol

16/05/2012

* **Así se indica en el trabajo de investigación "Hábitos e ingestas alimentarias de los adolescentes melillenses", realizado por la profesoras Alicia Benarroch Benarroch (Facultad de Educación y Humanidades de la UGR-Melilla) y Silvia Pérez Vadillo (Centro de Profesores y Recursos de Melilla)**

La dieta alimentaria de los adolescentes melillenses es deficitaria en frutas, verduras, hortalizas y lácteos, mientras que resulta excesiva en cuanto al consumo de grasas, dulces y bebidas refrescantes, estimulantes y alcohólicas. Igualmente, el consumo de alimentos proteicos es inadecuado y específicamente escaso en el de la fuente primordial de las proteínas vegetales, como son los frutos secos.

Estas y otras conclusiones son el resultado del trabajo de investigación "Hábitos e ingestas alimentarias de los adolescentes melillenses", realizado por la profesoras Alicia Benarroch Benarroch (Facultad de Educación y Humanidades de la UGR-Melilla) y Silvia Pérez Vadillo (Centro de Profesores y Recursos de Melilla) y financiado por el Vicerrectorado de Política Científica e Investigación de la Universidad de Granada, a través del contrato-programa –plan 20- firmado con la Facultad de Educación y Humanidades de Melilla, dentro del proyecto "Educación para una correcta alimentación en alumnos adolescentes desde una perspectiva multicultural".

Muestra de 591 alumnos

Entre los resultados de este trabajo de investigación, en el que participaron 591 estudiantes de 15 a 16 años, la mayoría de ellos musulmanes (54,2%) y católicos (42,2%), distribuidos en centros educativos públicos y privados, destaca el hecho de que, en general, los hábitos alimenticios de los jóvenes melillenses son peores que

Copyright© 2025 Universidad de Granada

los obtenidos en el estudio AVENA (Alimentación y Valoración del Estado Nutricional en Adolescentes) realizado por González-Gross en 2003, sobre todo en cuanto al porcentaje de chicos y especialmente de chicas que no desayunan, así como al de chicas y sobre todo de chicos que picotean o comen entre horas.

Según el trabajo de Alicia Benarroch y Silvia Pérez, un 22.7% de los alumnos reconoce que no desayuna y un 13.0% que no cena; en cambio, el 42.5% dice que come entre horas o picotea; el 47.0% adjudica a la madre de modo exclusivo la tarea de preparar la comida, mientras que sólo el 1.5% se lo adjudica al padre.

La compra de los alimentos aparece más repartida, aunque en el 27.4% de las familias sigue recayendo de modo exclusivo en las madres, frente al 13.5% de las mismas en las que se encarga exclusivamente el padre y el 48.9% en que esta tarea es compartida por ambos progenitores.

A la hora de elegir lo que comen en el recreo o en la merienda, los entrevistados manifiestan, sin embargo, ser ellos personalmente los que lo hacen con más frecuencia que sus madres y padres. Y respecto a las formas de ser con las que más se identifican son ‘jock’ o deportista (29.7%), ‘líder’ o popular (24.4%), ‘brain’ o intelectual (19.6%) y ‘alternative’ (15.2%).

Muy significativos son los resultados que arroja el estudio respecto a ingesta de alimentos. Los adolescentes declaran no consumir a diario frutas (34.2%), verduras (54.1%), hortalizas (67.9%), leche (26.0%), yogures (35.2%), mientras que cerca de la tercera parte de la muestra dice consumir diariamente alimentos cuyas recomendaciones están por debajo o muy por debajo a las diarias, tales como embutidos (29.5%), dulces (33.0%), mantequillas (30.1%), fast food (20.0%), bebidas refrescantes (35.8%), estimulantes (41.0%) y alcohólicas (6.6%).

Urge modificar los hábitos

En el estudio, que se acompaña de numerosos gráficos, las autoras comparan resultados por sexos y por pertenencia cultural (en este caso no se obtienen diferencias significativas entre los grupos católicos y musulmán que componen mayoritariamente la muestra).

Copyright© 2025 Universidad de Granada

Las profesoras señalan que “estos resultados contundentes ponen de manifiesto la urgencia de que tanto desde la educación formal como informal se incida en la modificación de las conductas alimentarias de los adolescentes. No obstante, si todo cambio o modificación de hábito o conducta es difícil, lo es más si cabe cuando se trata de adolescentes, en los que, por sus peculiares características, las intervenciones educativas mal diseñadas pueden conducir a efectos no deseados e incluso contrarios”.

Contacto: Profesora Alicia Benarroch. Departamento de Didáctica de las Ciencias Experimentales. Facultad de Educación y Humanidades de Melilla. Tfns: 952698720 y 609245437. Correo electrónico:
LINK: --LOGIN--18b384fc706fc20aa2e6e327b99a0355ugr[dot]es -> --LOGIN--18b384fc706fc20aa2e6e327b99a0355ugr%5Bdot%5Des -
http://www.ugr.es/local/aliciabb

Gabinete de Comunicación - Secretaría General
UNIVERSIDAD DE GRANADA
Acera de San Ildefonso, s/n. 18071. Granada (España)
Tel. 958 243063 - 958 244278
Correo e. LINK: --LOGIN--4cd496e2ef4331d9b112f68e1169b628ugr[dot]es -> --LOGIN--4cd496e2ef4331d9b112f68e1169b628ugr%5Bdot%5Des
Web: http://canal.ugr.es

- LINK: PROPUESTA DE ACTIVIDADES CANAL UGR -> http://canal.ugr.es/prensa-y-comunicacion/item/54050
- CANALUGR: RECURSOS DE COMUNICACIÓN E INFORMACIÓN
- VER MÁS NOTICIAS DE LA UGR
- BUSCAR OTRAS NOTICIAS E INFORMACIONES DE LA UGR PUBLICADAS Y/O RECOGIDAS POR EL GABINETE DE COMUNICACIÓN
- RESUMEN DE MEDIOS IMPRESOS DE LA UGR
- RESUMEN DE MEDIOS DIGITALES DE LA UGR
- Perfiles oficiales institucionales de la UGR en las redes sociales virtuales Tuenti,

 Copyright© 2025 Universidad de Granada

Facebook, Twitter y YouTube

Copyright© 2025 Universidad de Granada