

“OBESIDAD EN ADOLESCENTES Y RELACIÓN CON LA IMPORTANCIA DE UNOS BUENOS HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ESTE GRUPO ETARIO”

Autores

Alejandra León Botubol. Farmacéutica Comunitaria.

Antonio de Miguel Albarreal. Farmacéutico Comunitario.

Ángela Pérez Martín de la Hinojosa. Farmacéutica Comunitaria.

Rosario Cáceres Fernández –Bolaños. Farmacéutica. Desarrollo de Proyectos Profesionales y Relaciones Institucionales. COF Sevilla.

Introducción

El número de niños y adolescentes de edades comprendidas entre los 5 y los 19 años que presentan obesidad se ha multiplicado por 10 en el mundo en los cuatro últimos decenios.

Objetivos

- Identificar los principales errores alimentarios en los adolescentes y hábitos deportivos de los adolescentes. Entrenar a los farmacéuticos y diseñar acciones desde la farmacia para fomentar la alimentación saludable de los adolescentes y la práctica del deporte.

Material y métodos

- Infografía explicativa de la Campaña
- Tríptico informativo sobre (enfermedad, prevención (composición y etiquetado de alimentos, plato de Harvard y ejercicio físico))
- Recortes de noticias relevantes en medios sobre obesidad.
- Encuesta en formato Google Docs (plataforma digital del Centro)



Resultados

311 encuestas de adolescentes entre 12 y 18 años.

•65.6 % mujeres-34.4% hombres, Media de 14.2 años , 55.6 kilos y altura de 1.64m.

•Un 70% desayuna antes de empezar la jornada , leche (sola o con cacao soluble) y tostada

•87.5 % desayuna en el recreo, en un 75.5% bocadillo de fiambre

•39.5% hace ejercicio físico 1 o 2 veces a la semana

•95.8% cree que la forma de cocinar los alimentos puede influir en la salud

Conclusiones

En base a los resultados obtenidos debemos intervenir en el consumo de frutas y verduras, huevo, carnes procesadas, snacks y chucherías.

El desayuno en el Centro Escolar también podría ser modificado por otros alimentos menos calóricos y saludables; el ejercicio físico debe ser aumentado en su frecuencia diaria.

TIPO ALIMENTO	FRECUENCIA DE CONSUMO Y TIPO
Frutas y verduras	FRUTAS <ul style="list-style-type: none"> • Menos de 2 al día (<u>45%</u>); de 2 a 4 (41.5%) VERDURAS <ul style="list-style-type: none"> • 39% niega su consumo diario • 25% una ración en almuerzo o cena
Legumbres	<ul style="list-style-type: none"> • 2-4 a la semana
Cereales y derivados	<ul style="list-style-type: none"> • Integrales
Huevos	<ul style="list-style-type: none"> • 1-2 veces semana
Agua	<ul style="list-style-type: none"> • Diaria
Carne procesada	<ul style="list-style-type: none"> • Más de 1 ración a la semana
Comida rápida	<ul style="list-style-type: none"> • 40% la consume los fines de semana
Snack, patatas, chucherías	<ul style="list-style-type: none"> • 1-2 días a la semana