

## 347/1019 - PROYECTO DE DIVULGACIÓN EN HÁBITOS SALUDABLES Y DIETA MEDITERRÁNEA EN ESTUDIANTES DE CICLO FORMATIVO DURANTE LOS AÑOS 2009 AL 2014

J. Cruz Doménech<sup>a</sup>, G. de Torres Ramírez<sup>a</sup>, M. Gázquez Pérez<sup>a</sup>, E. Vélez Iglesias<sup>a</sup>, M. González Ortega<sup>a</sup>, A. Picas Jufresa<sup>a</sup>, F. Torrabadella Fernández<sup>b</sup>, J. Company Fontané<sup>b</sup>, A. García Bonillo<sup>b</sup> y S. Cruz Mota<sup>b</sup>

<sup>a</sup>Médico de Familia. ABS Carreras i Candi. Barcelona. <sup>b</sup>Enfermera de Familia. ABS Carreras i Candi. Barcelona.

### Resumen

**Objetivos:** Describir si los estudiantes de un instituto mantienen hábitos saludables y si realizan una dieta mediterránea (DM) en función del consumo de diferentes grupos de alimentos según pirámide alimentación DM.

**Metodología:** Se entrega encuesta anónima a diferentes grupos de estudiantes del turno de tarde dentro de un proyecto escolar de divulgación hábitos saludables. Posteriormente se realizó charla de 2 horas sobre hábitos saludables y DM.

**Resultados:** Representan 837 estudiantes, hombres 759 (90,68%), edad media: 22,78 años, peso: 71,01 kg, talla: 176,31 cm, IMC: 22,78. Normopeso: 628 (75,02%), sobrepeso: 135 (16,12%), obesidad: 34 (4,06%), ejercicio físico habitual: 499 (59,61%), media 3,04 horas/semana. Fumadores: 265 (31,66%) con 9 cigarrillos/día. Consumo alcohol diario: 31 (3,70%) y fin de semana: 557 (66,54). Horas sueño: 7 horas. Consideran hacer una dieta equilibrada: 582 (69,53%), siguen estilo DM: 486 (58,06). Distribución comidas diarias: 3 comidas (desayuno, comida, cena): 624 (74,55%), 4 comidas: 520 (62,12%) siendo la 4º más frecuente merendar 234 (27,95%). Consumo semanal diferentes grupos alimentos: legumbres 1,94; huevos: 2,2; carne roja: 3,06 y blanca: 2,87; pescado blanco: 1,39 y azul: 0,96; embutidos: 4,04; frutos secos: 1,63; refrescos: 4,05; snacks: 1,99; bollería industrial: 2,24; cerveza: 1,85.

**Conclusiones:** La presencia de sobrepeso y obesidad está por debajo porcentaje según la Encuesta Salud de Generalitat Cataluña (ESC) 2014, realizando ejercicio físico regular el 59% de los estudiantes, una media de 3 horas a la semana. El hábito tabáquico representa el 30%, manteniéndose elevado y en la media de los datos de la ESC. El consumo de alcohol es básicamente durante el fin de semana y representa el 66%. Duermen 7 horas, similar a la ESC. Siguen una dieta tipo DM un 58%, siendo su distribución habitual 3 comidas y es la merienda la comida extra más frecuente, al estar en un instituto en horario de tarde. Hay un bajo consumo de legumbres, pescado blanco, azul, frutos secos. Hay un elevado consumo de carne roja, refrescos, embutidos, snacks y bollería industrial.

**Palabras clave:** Dieta mediterránea. Hábitos saludables. Estudiantes ciclo formativo.