



Alimentación y Hábitos Saludables

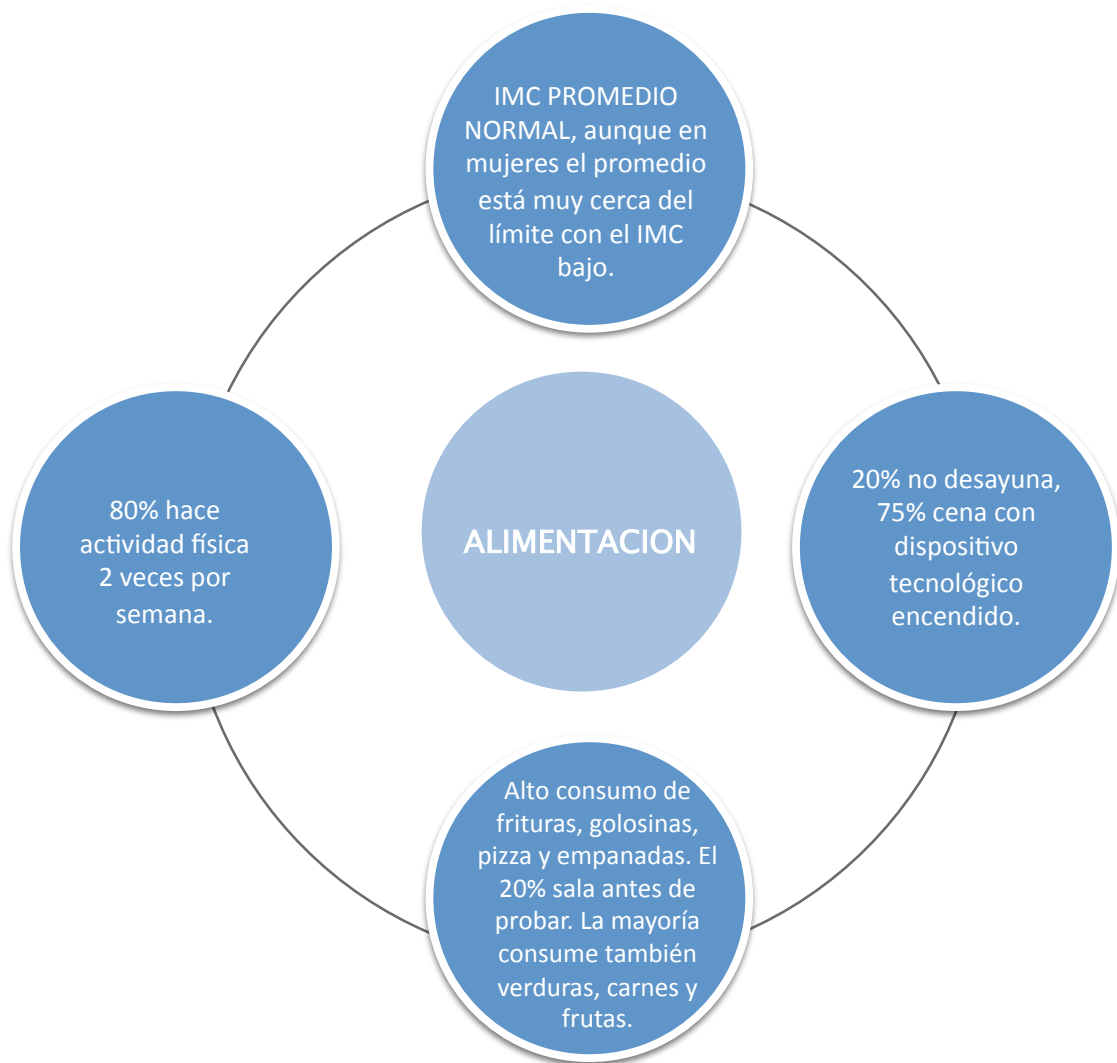
Análisis de encuestas realizadas a alumnos de escuelas secundarias de colegios privados de Capital Federal y GBA.

Cantidad de encuestas realizadas: 1156

Año: 2014 y 2015



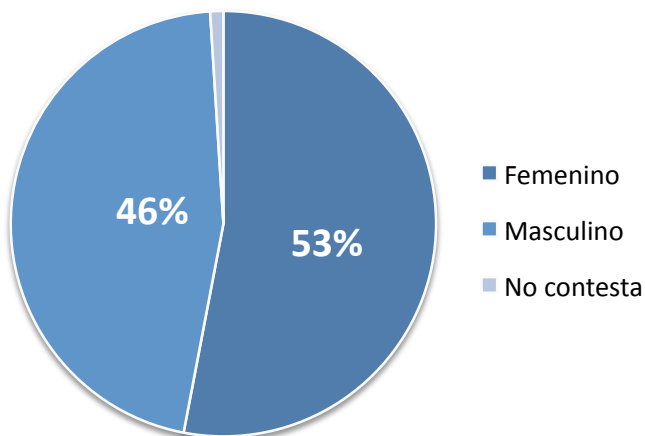
PUNTOS CLAVE DEL ANÁLISIS





PERFIL DE LOS ENCUESTADOS

Sexo

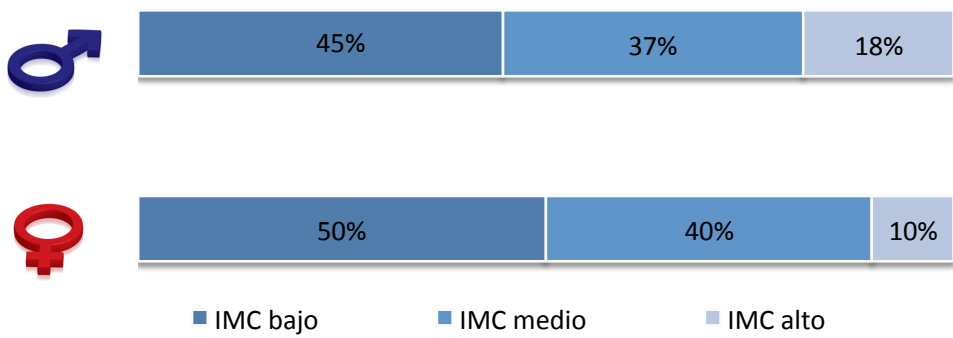


Edad promedio: 13.2 años

IMC promedio: 19,2 IMC promedio hombres: 19,7 IMC promedio mujeres: 18,7	
Peso promedio: 49,9 Kg Hombres: 52,4 kg Mujeres: 47.4 kg	Altura promedio: 1,61 mts Hombres: 1,63 mts Mujeres: 1,59 mts

Los adolescentes que participaron de la encuesta tienen en promedio 13 y 14 años de edad. El IMC promedio es de 19,2, a partir de un peso promedio de 49,9 kg. y una altura promedio de 1,61 mts. Tanto en hombres como en mujeres, el IMC promedio es normal, según la definición de OMS y NCHS.

IMC POR SEXO

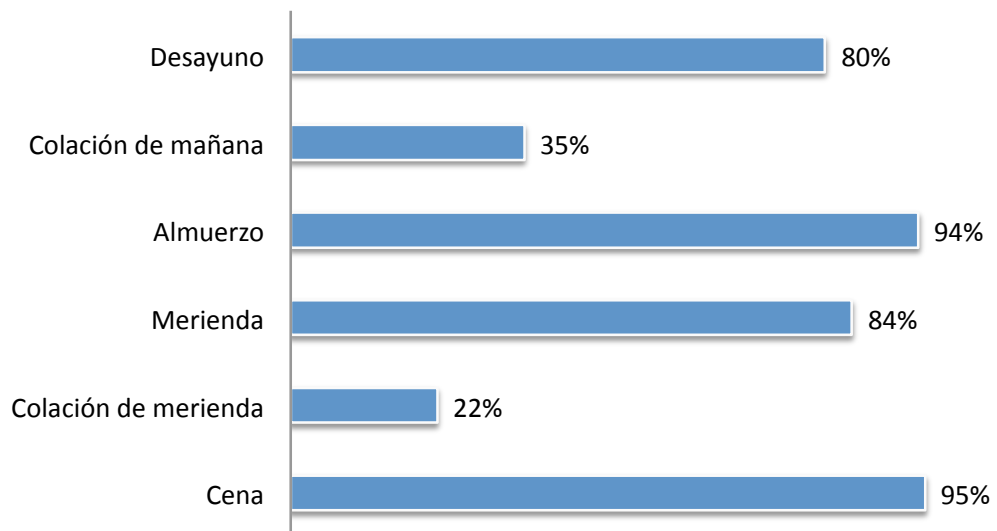


Casi la mitad de los alumnos, tanto mujeres como varones, tienen un IMC bajo. Las mujeres tienen menor concentración de IMC alto en relación a los varones.

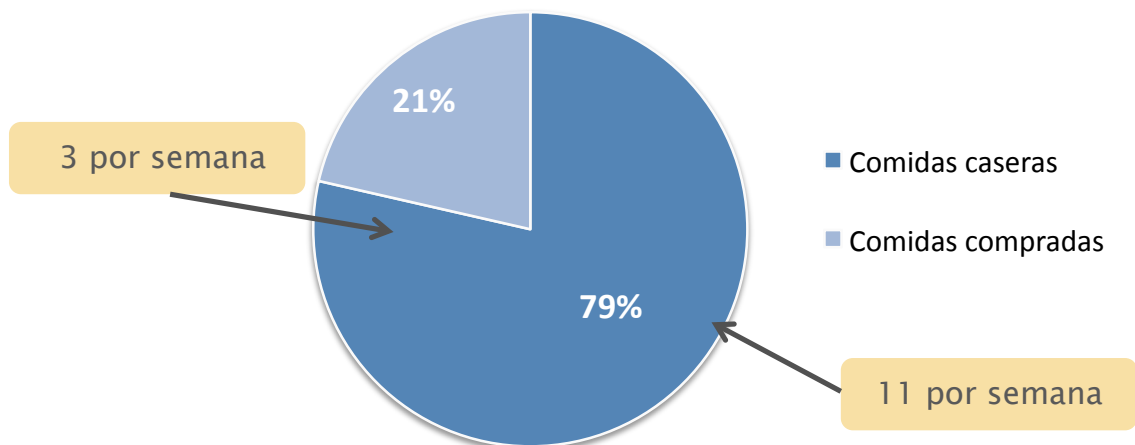


COMIDAS

¿Cuál de las siguientes comidas realizas diariamente?



De las 14 comidas semanales, ¿cuántas de ellas son caseras y cuántas compradas?

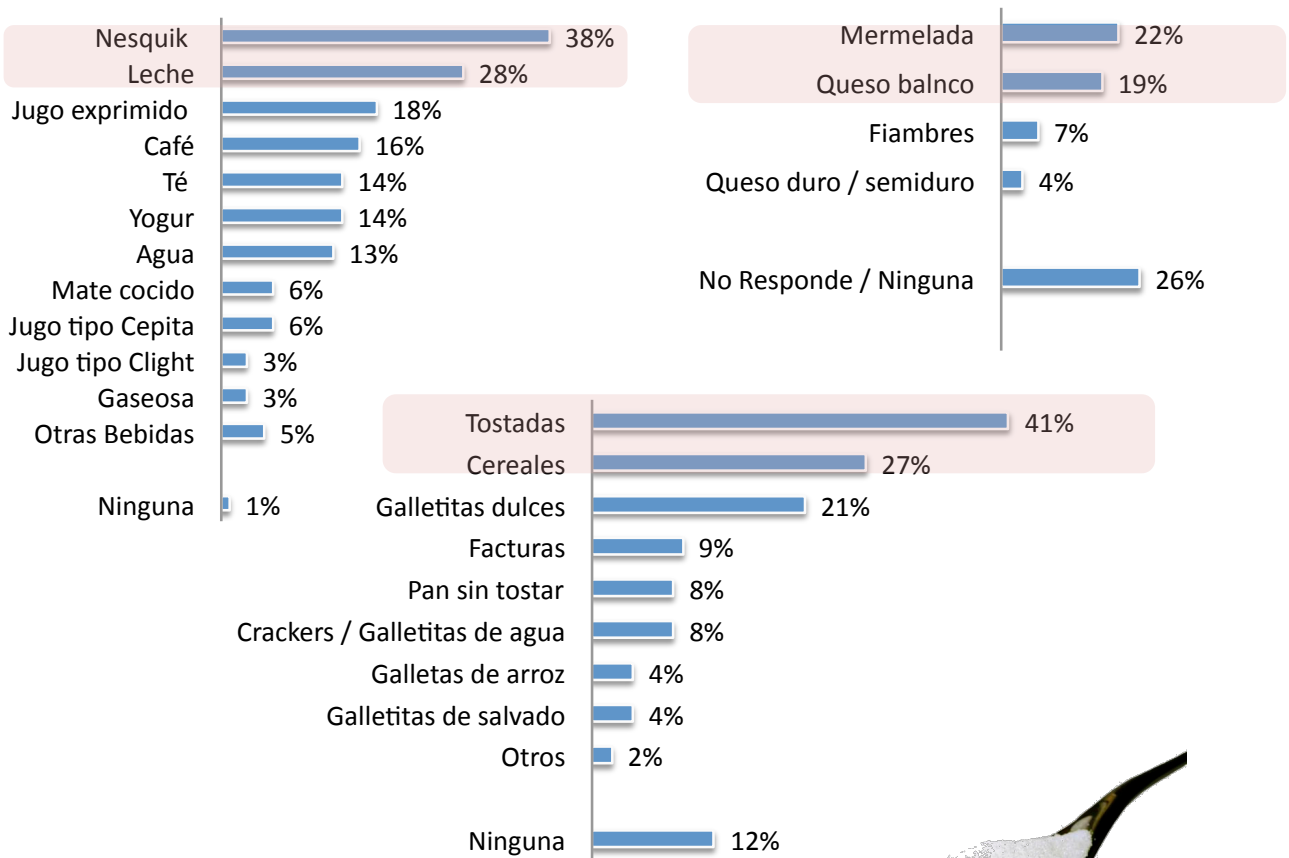


El 80% de los alumnos desayuna: **1 de cada 4 no lo hace**. La mayoría de los alumnos almuerza, merienda y cena. El 21% de las comidas semanales se cocinan fuera de la casa.



EL MOMENTO DEL DESAYUNO

¿Qué solés desayunar?



¿Adicionás azúcar a tus infusiones?

Si, 59%



Cantidad de cucharas:

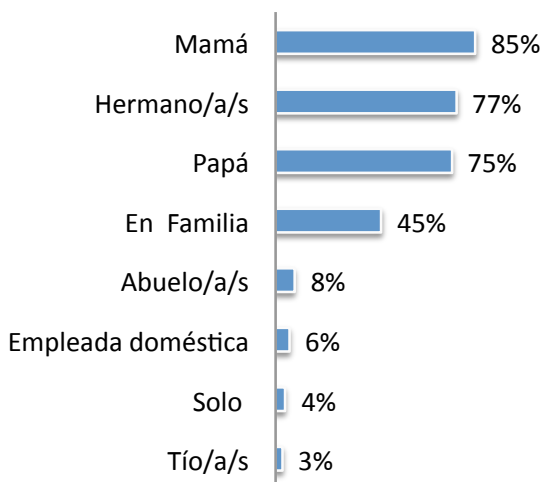
2,5

Se desayuna leche con chocolate en polvo, infusiones, y en menor medida jugos. Se come tostadas, cereales, galletitas dulces, combinadas con mermelada o queso blanco. Todos toman algo (99%), pero el 12% no come nada. El 59% adiciona azúcar a sus infusiones: cuando lo hacen, incorporan 2 a 3 cucharas.

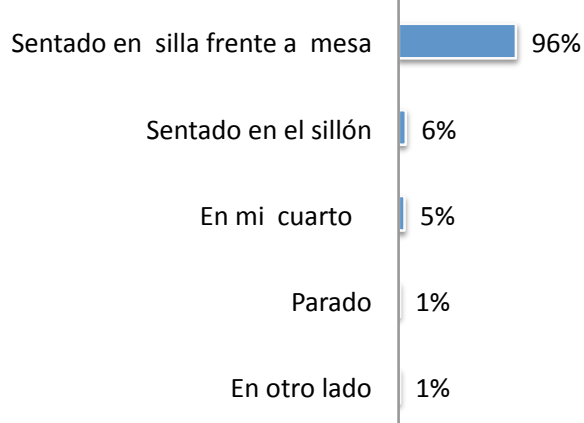


EL MOMENTO DE LA CENA

¿Con quién cenas habitualmente?

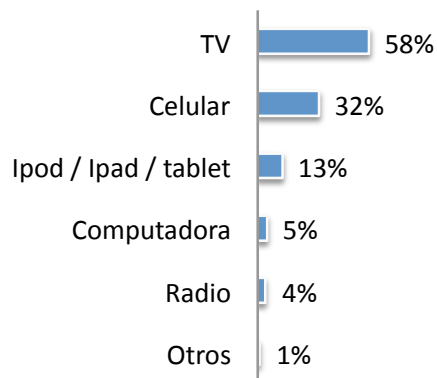


¿Cómo comés?



**Dispositivos
prendidos
alrededor: 75%**
(Base 1156)

Dispositivos prendidos alrededor

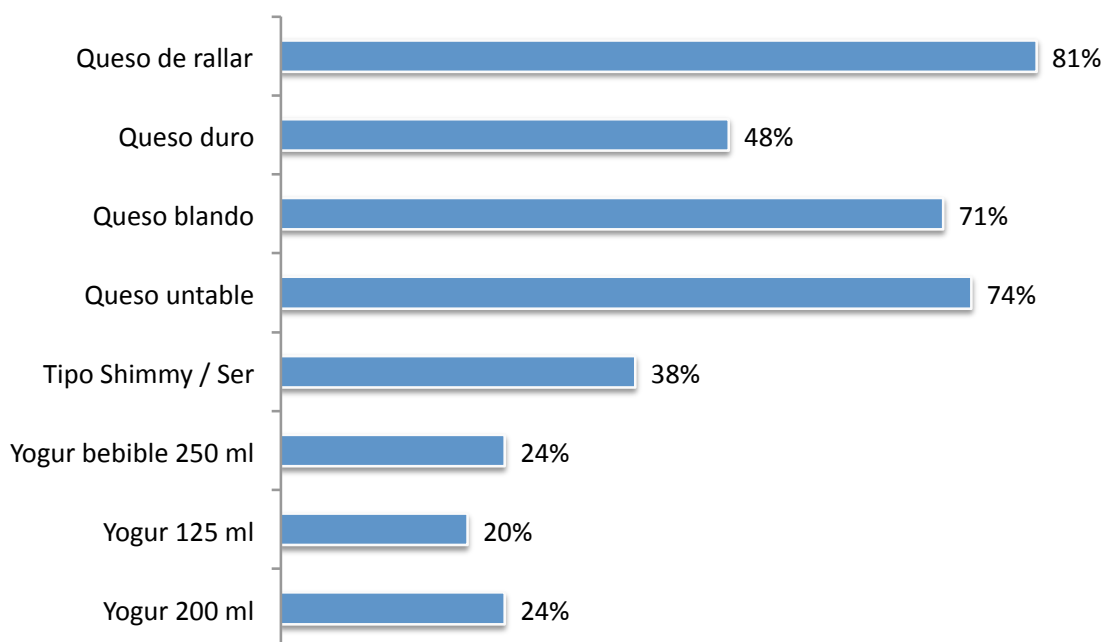


La mayoría come con la familia de origen (mamá, papá y hermanos), sentados a la mesa. Sin embargo, un 4% indica comer solo, mientras que un 6% indica comer con la empleada doméstica. Una minoría, además, come en el cuarto, en el sillón o parado. El 75% tiene algún dispositivo encendido al momento de comer.



LÁCTEOS

Penetración semanal de consumo de yogures, postres y quesos (%)



Los yogures son consumidos por 2 de cada 3 encuestados, en diferentes formatos. Los postrecitos son consumidos por 1 de cada 3.

Los quesos untables y blandos son consumidos por 3 de cada 4 adolescentes, mientras que el queso de rallar es el más elegido: semanalmente lo eligen 8 de cada 10 adolescentes. Los quesos duros, en tanto, son consumidos por la mitad de los encuestados.

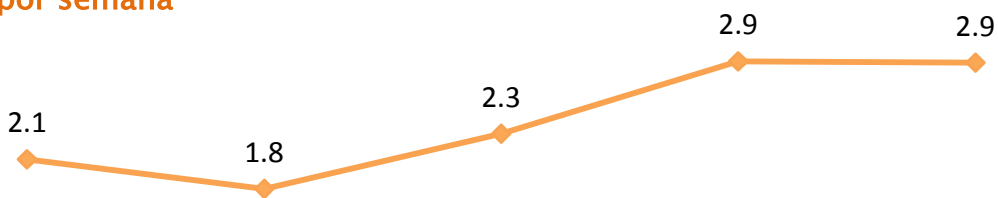




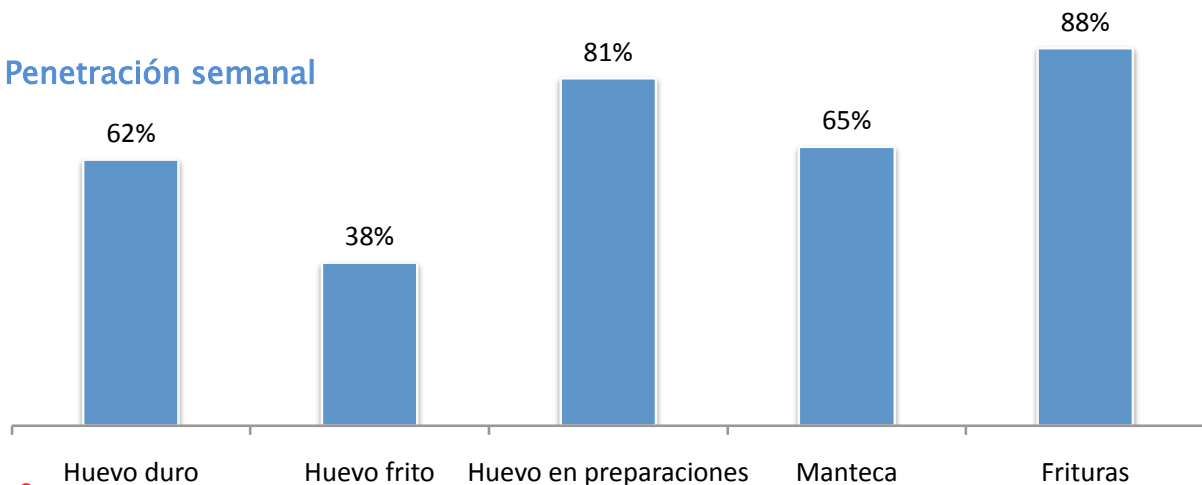
DIETA ALIMENTICIA -1

¿En una semana típica, ¿comés estas comidas? ¿Con qué frecuencia?

Veces por semana



Penetración semanal



Las **frituras** son altamente consumidas: el 88% las consume, con una frecuencia promedio de 3 veces por semana. La **manteca**, en tanto, es consumida por 2 de cada 3 adolescentes 3 veces por semana.

El **huevo** es consumido por el 81% en **preparaciones**, mientras que el 62% consume huevo duro, con una frecuencia promedio de 2 veces por semana. El **huevo frito** es consumido por casi el 40%, casi 2 veces por semana.



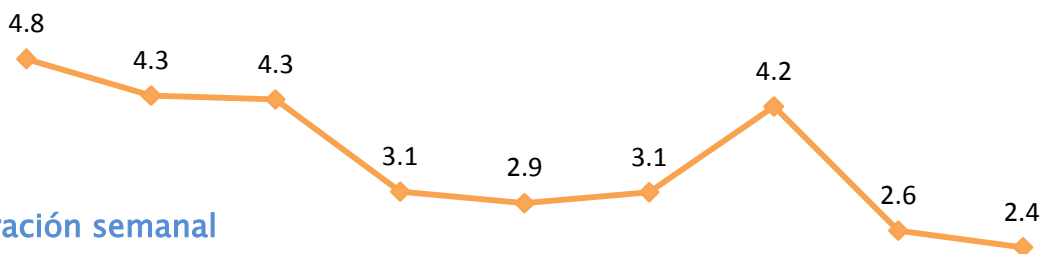
Frituras: mayor consumo en hombres (92% vs 86%)



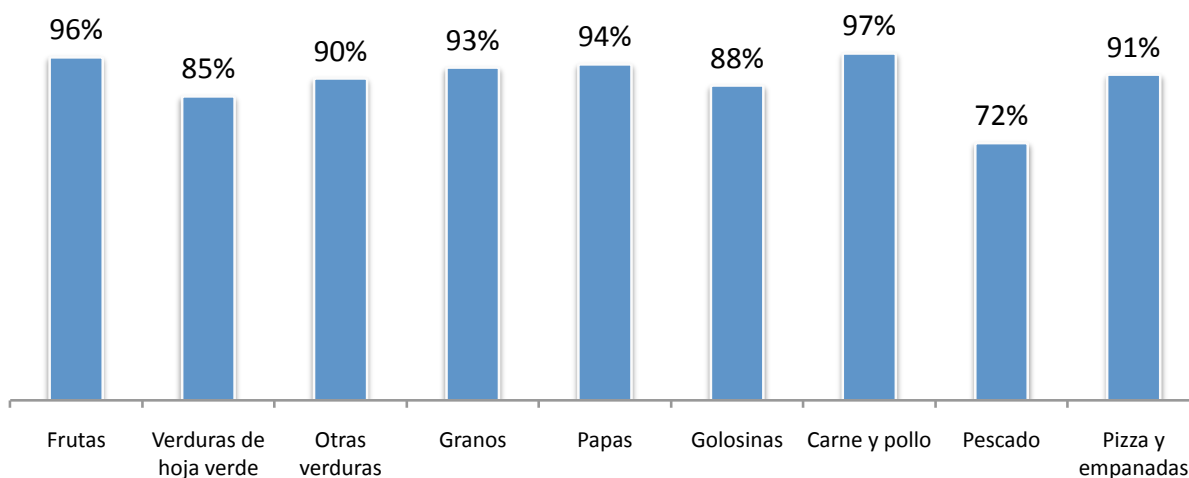
DIETA ALIMENTICIA -2

¿En una semana típica, ¿comés estas comidas? ¿Con qué frecuencia?

Veces por semana



Penetración semanal



La mayoría de los encuestados tiene una dieta variada, combinada con verduras, frutas y carnes. No obstante, también hay alto consumo de pizza, empanadas y golosinas.

El pescado es consumido con menor frecuencia que la carne y pollo.

Pescado; mayor consumo en hombres (77% hombres vs 70% mujeres):

Pizza y empanadas: mayor consumo en hombres (93% hombres vs 89% mujeres)

Golosinas: mayor consumo en mujeres (87% hombres vs 91% mujeres)

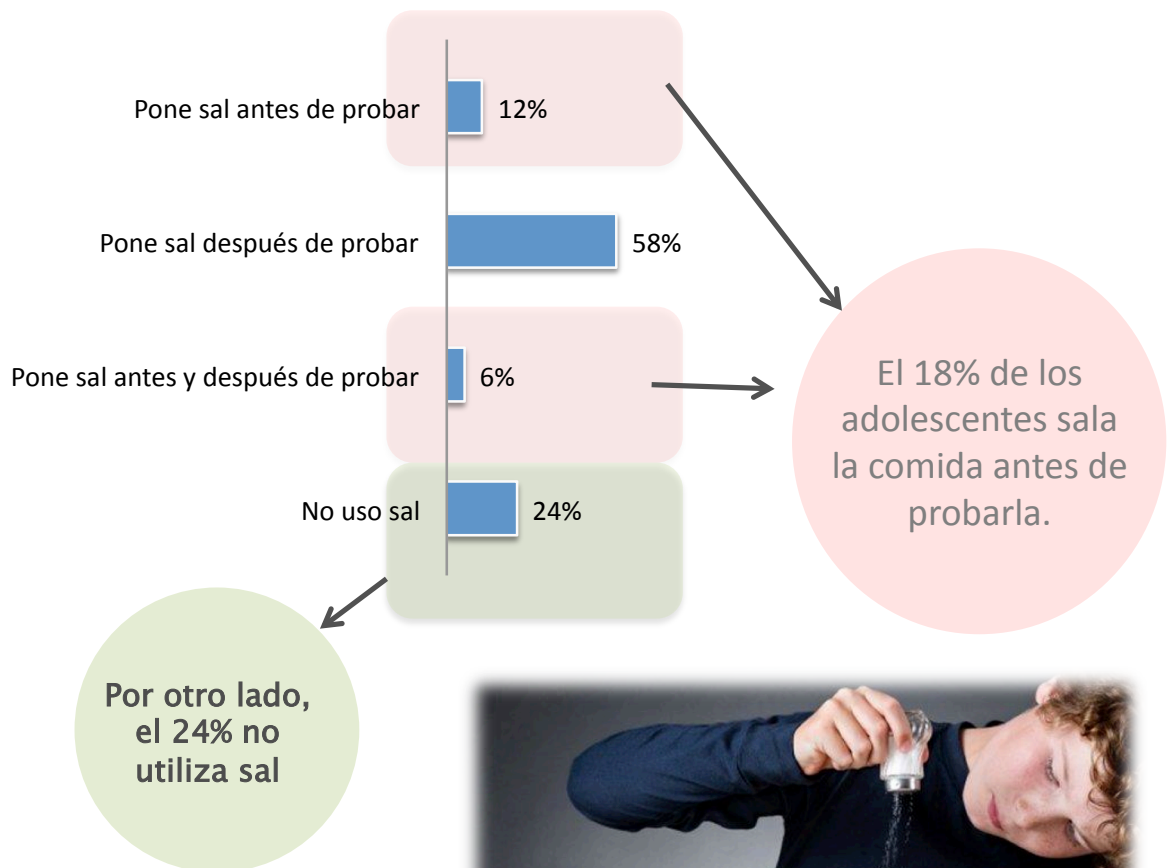
Verduras hoja verde mayor consumo en mujeres (82% hombres vs 89% mujeres)

Base (1156)



DIETA ALIMENTICIA-3

Relación con la sal



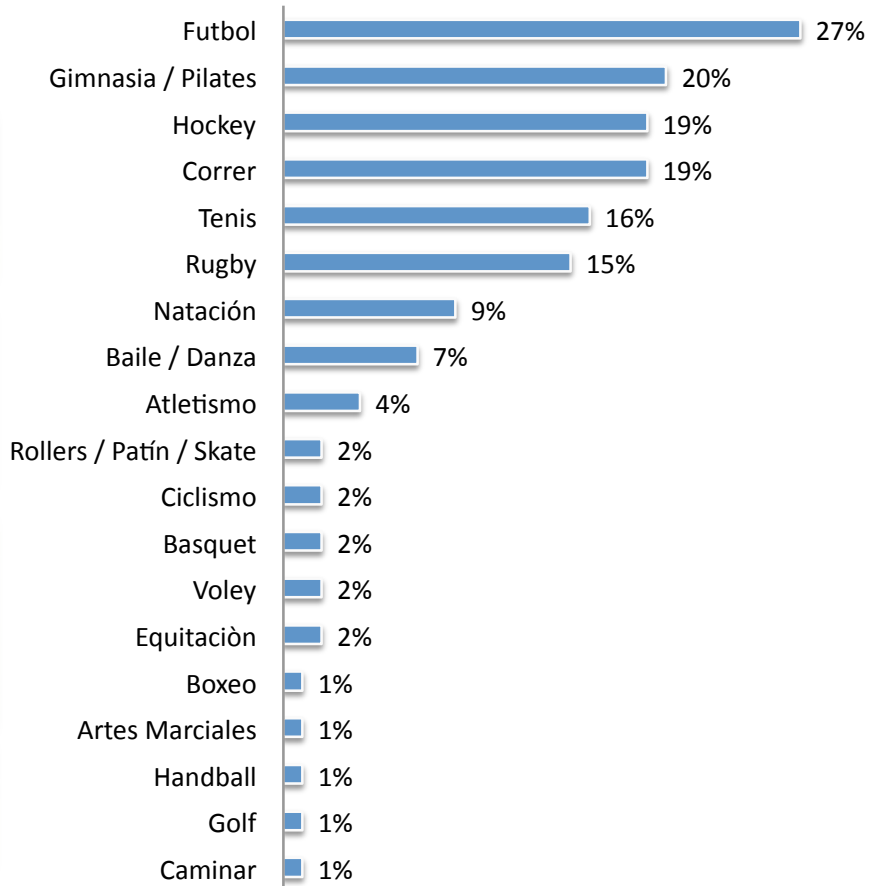


ACTIVIDAD FÍSICA EXTRACURRICULAR

¿Realizás actividad física EXTRA ESCOLAR ACTUALMENTE?



¿Qué actividad física extra escolar realizás?

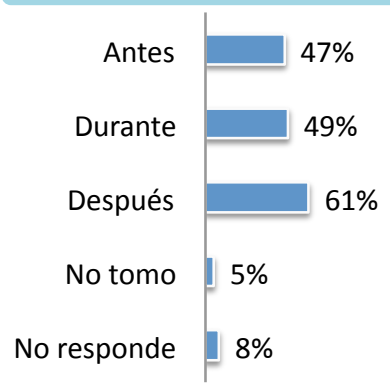




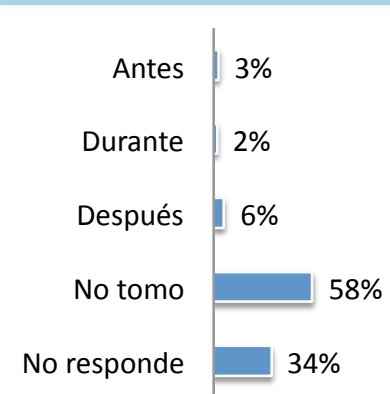
ACTIVIDAD FÍSICA EXTRACURRICULAR

¿Qué tomás para hidratarte durante la actividad física extraescolar?

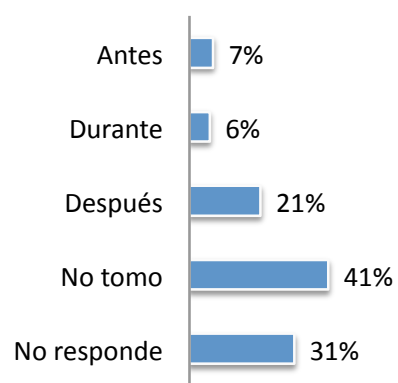
Agua sin gas



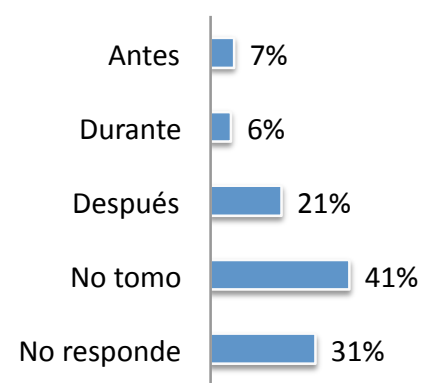
Agua con gas



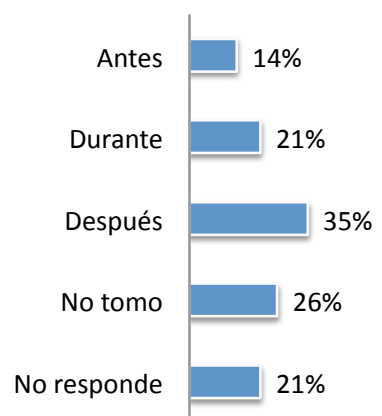
Gaseosas



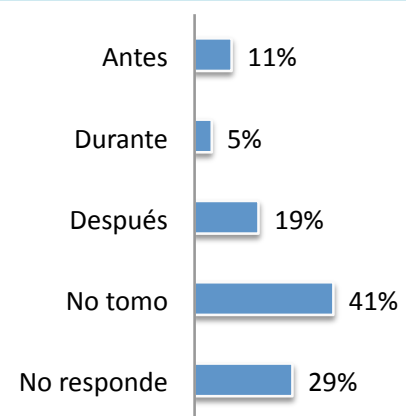
Agua saborizada



isotónicas



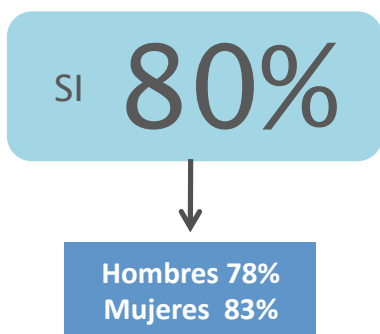
Jugos



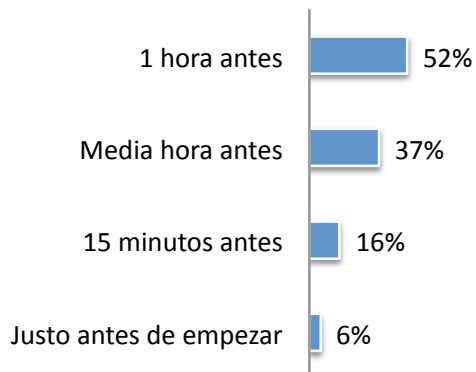


ALIMENTOS Y ACTIVIDAD FÍSICA

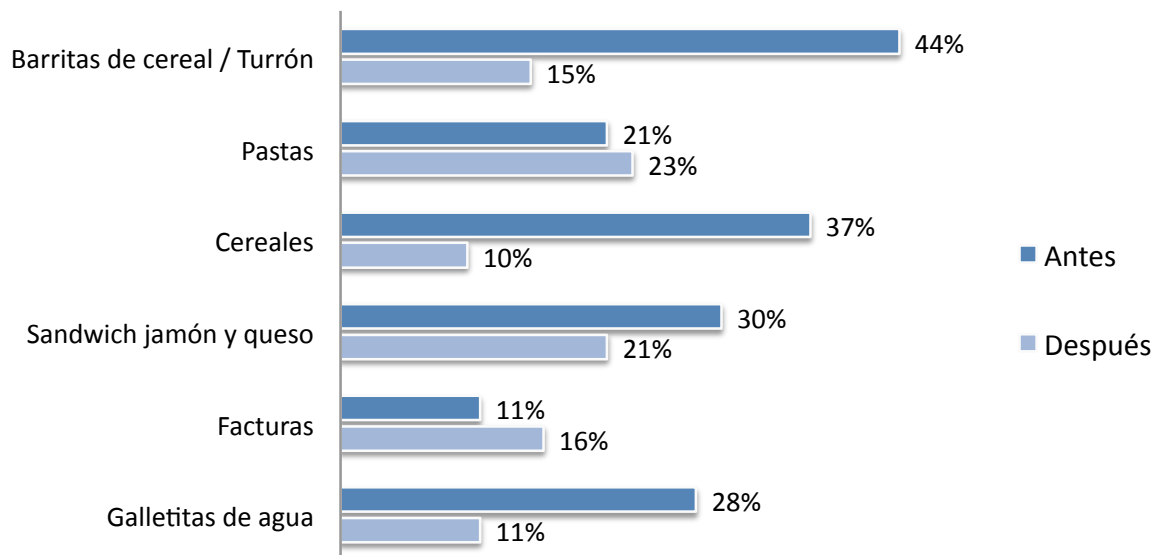
¿Consumís algún alimento antes de realizar la actividad física?



¿Cuánto tiempo antes?



¿Qué tipo de alimento consumís antes o después de hacer actividad física?

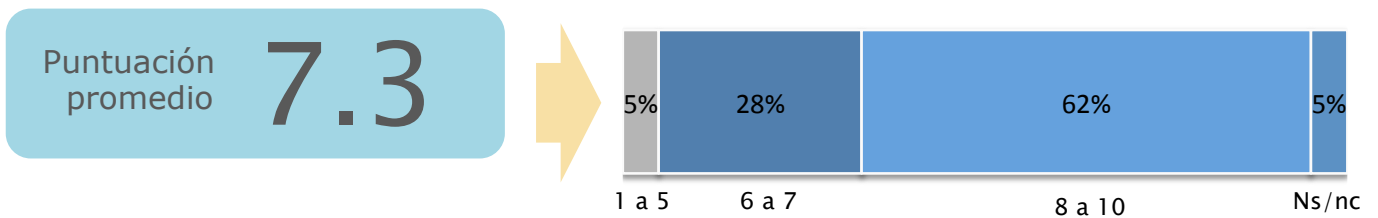


8 de cada 10 adolescentes consume algún alimento **antes** de realizar la actividad física.
Casi todos consumen 1 o 1/2 hora antes de comenzar el entrenamiento.
Lo que más se come son barras de cereal / turrón o cereales.



PUNTAJE AUTOASIGNADO

Del 1 al 10, ¿cómo considerarás que te alimentás? Mientras más cerca de 10, mejor te alimentás.



AERTURA POR SEGMENTO

Corte por perfil demográfico	Total	Sexo		Edad		
		Mujeres	Varones	11-13 años	14-15 años	16-18 años
Puntuación media	7,3	7,3	7,1	7,4	7,2	6,8
<i>Base</i>	(1156)	(609)	(526)	(658)	(443)	(55)

- ✓ Las mujeres se auto califican mejor que los varones.
- ✓ A mayor edad, peor calificación.

Corte por IMC	Total	Mujeres			Varones		
		Bajo Peso	Normal	Sobrepeso	Bajo Peso	Normal	Sobrepeso
Puntuación media	7,3	7.4	7.5	6.8	7.3	7.2	6.8
<i>Base</i>	(1156)	(233)	(181)	(43)	(195)	(158)	(85)

- ✓ tanto mujeres como varones de bajo IMC se califican mejor que quienes tienen IMC alto. Quienes tienen sobrepeso son los que peor se auto-califican.



RESUMEN EJECUTIVO

IMC: En hombres, el IMC promedio es normal, según la definición de OMS y NCHS. Sin embargo, al ver el IMC en su interior, se ve una alta proporción de jóvenes con IMC bajo.

Cómo se come: El **20%** de los adolescentes encuestados **no desayuna. 3 de cada 4 cena con algún dispositivo encendido y le presta atención** -TV y celular son los principales. Las mujeres y los de más edad tienen mayor preponderancia a los dispositivos encendidos. Los dispositivos prendidos en las mujeres, engordan: a mayor peso, mayor presencia de dispositivos prendidos al momento de la cena.

Qué se come: Las **frituras** son altamente consumidas: el 88% las consume, con una frecuencia promedio de 3 veces por semana. La **manteca** es consumida por 2 de cada 3 adolescentes. El **huevo** es consumido por el 81% en **preparaciones**, mientras que el 62% consume huevo duro, con una frecuencia promedio de 2 veces por semana. El **huevo frito** es consumido por el 38%. La mayoría tiene una dieta variada, combinada con **verduras, frutas y carnes y pescados**. No obstante, también hay **alto consumo de pizza, empanadas y golosinas**. El 18% de los adolescentes **sala** la comida antes de probarla. Por otro lado, el 24% no utiliza sal.

Actividad física:

El 80% realiza actividad física extraescolar, 2 veces por semana. Entre los varones, el porcentaje sube a 86%.

Durante la actividad, se hidratan con agua sin gas y bebidas isotónicas. Además, 8 de cada 10 adolescentes consume algún alimento antes de realizar la actividad física: lo que más se come son barras de cereal / turrón o cereales.

Puntaje autoasignado sobre el modo de alimentarse:

En promedio, el puntaje autoasignado es de 7,3 puntos. A mayor edad, peor calificación. Además, las mujeres con IMC bajo se autocalifican mejor que las de bajo peso o peso normal. En los varones, ocurre a la inversa. En ambos sexos, quienes tienen sobrepeso son los que peor se califican.