

Un suspenso en dieta y ejercicio

- Un proyecto muestra que el 98% come pocas frutas y verduras
- Uno de cada cinco chicos no come pescado en toda la semana

Efe | Madrid. **25/05/2012**

Los adolescentes españoles suspenden en su alimentación y en el tiempo que dedican a la actividad física, tal y como revelan los primeros resultados de un programa que se desarrolla en 92 escuelas y que evidencia varias de sus asignaturas pendientes: **el consumo de fruta, verdura, lácteos y pescados.**

Así lo ha constatado la primera fase de este programa, que ha evaluado los hábitos alimentarios y de actividad física de **2.516 alumnos de casi cien escuelas de toda España.**

Los responsables del programa -la Fundación Alicia, dedicada a investigar la alimentación, y Kraft Foods Foundation- han realizado a los alumnos de entre 14 y 15 años un registro alimentario durante siete días, además de una encuesta de actividad física.

Y lo que dicen los registros es que no tienen una alimentación equilibrada: más del 98% de los alumnos tienen un consumo de fruta y verdura inferior a las recomendaciones (cinco raciones al día) y **el 23% dice que no consumen nunca legumbres.**

El 78,4% no alcanza las recomendaciones de consumo de dos a tres raciones de lácteos diarios y el 40% consume como máximo una ración diaria. El consumo de pescado es inferior en el 68% de los casos, pero además casi un 20% asegura que no lo come en toda la semana, como tampoco los huevos.

Los registros observan un consumo moderado de refrescos y bebidas azucaradas, bollería y pastelería en menos de la mitad de los alumnos, pero también una ingestión de fritos que está dentro de lo recomendable, ya que aparecen en su dieta una media de tres veces por semana.

Otro dato positivo es que casi **el 80% de los chavales desayuna cada día antes de acudir a la escuela.**

Diferencias por regiones

Estos son los datos generales, pero hay diferencias por regiones, porque por ejemplo los alumnos de las escuelas de la zona este (**Cataluña, Murcia, Baleares, Valencia o Aragón**) tienen un consumo inferior de legumbres en comparación con el resto de zonas. En concreto en Cataluña y Baleares, sólo un 30% cumplen las recomendaciones.

Por el contrario, los de la **Rioja, Navarra y Asturias** son los que tienen el mayor consumo, con unos índices superiores al 65%.

Los alumnos de la zona sur (**Andalucía y Canarias**) tienen un consumo inferior de pescado y uno superior de refrescos, y además son los que presentan mayor tendencia a ir al colegio sin desayunar.

Por el contrario, **Cantabria, Navarra y País Vasco** presentan los índices más altos de alumnos que desayunan antes de ir al colegio.

Extremadura y Valencia tienen el consumo más bajo de lácteos; Castilla-La Mancha y Extremadura, de pescado azul, y en Cataluña y Valencia sólo el 30% consume preparaciones fritas de forma excesiva, mientras que en Asturias y Extremadura el 75% sobrepasa las recomendaciones.

Ocio sedentario

Los análisis muestran una falta de actividad física generalizada y una escasa dedicación del tiempo libre a actividades no sedentarias.

Menos de la mitad de los alumnos se ajustan a las recomendaciones de la OMS y sólo un 30% dedican los fines de semana a realizar actividades que conllevan una actividad física significativa, como **ir de excursión, montar en bicicleta o jugar al fútbol, baloncesto o hacer natación.**

Tras estos resultados, Elena Roura, responsable del departamento de salud y hábitos alimentarios de la Fundación Alicia, ha incidido en la importancia de concienciar y promover hábitos saludables entre los jóvenes españoles y en la necesidad de que los alumnos se impliquen y responsabilicen en el diseño de estrategias para mejorar sus costumbres en este sentido.