

## Campaña "Obesidad en adolescentes y relación con la importancia de unos buenos hábitos alimentarios"

### Campaign "Obesity in adolescents and relationship with the importance of good eating habits"

León-Botubol A<sup>1\*</sup>, de Miguel-Albarreal A<sup>1</sup>, Pérez-Martín A<sup>1</sup>, Cáceres R<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Farmacia Comunitaria

<sup>2</sup>Departamento Técnico. Real e Ilustre Colegio de Farmacéuticos de Sevilla

\*Correspondencia: alejandraleonbotubol@gmail.com

#### 1. 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.

#### 2. 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.

#### 3. Material

- 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 1.64 m.

- 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.

#### 4. 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.

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