

# Hábitos, actitudes y preferencias alimentarias en adolescentes de enseñanza media de La Habana

## Resumen

**Fundamento y objetivo:** Evaluar hábitos, gustos y preferencias relacionados con la alimentación y la nutrición de los escolares de enseñanza secundaria como diagnóstico previo a una intervención nutricional.

**Métodos:** Se realizó un estudio descriptivo transversal en el universo de adolescentes de 7mo grado de 4 Secundarias Básicas del municipio Habana Vieja, en La Habana en el curso escolar 2004-2005. Participaron, de forma voluntaria 604 estudiantes de 12 años, 290 varones y 314 mujeres. Se recogió información sobre frecuencia de consumo de alimentos, hábitos, gustos y preferencias alimentarias por medio de cuestionarios confeccionados previamente validados.

**Resultados:** El 52,3% de los varones y el 45,0% de las mujeres completaron de 5 a 6 comidas al día. Las raciones ausentes con mayor frecuencia fueron los desayunos y las meriendas. En el patrón de consumo destacó el elevado consumo de azúcar, dulces; refrescos y algo menor de pizzas y otros alimentos callejeros y el poco variado consumo de hortalizas. Se observó un bajo consumo de alimentos lácteos. Como buenos hábitos alimentarios se puede referir el consumo tradicional de frijoles, de condimentos naturales (cebolla, ajo, tomate y ají) y de aceite vegetal en prioridad a la manteca de cerdo. Los refrescos, dulces, pizzas, fritos y helados, de elevado contenido de azúcares y grasas saturadas quedaron entre los de mayor preferencia de los adolescentes. También manifestaron una alta preferencia por jamón, carnes rojas, embutidos y queso. Las frutas y las hortalizas fueron menos deseadas.

**Conclusiones:** A partir de los resultados obtenidos las acciones educativas deberán estar dirigidas a ampliar el espectro del consumo de hortalizas, disminuir el de azúcar, y enseñar a preparar alimentos en otras formas que no correspondan a "fritos". En cuanto a hábitos positivos se deberá reafirmar el consumo de frijoles como fuente de proteínas y hierro y el uso de condimentos naturales como cebolla, ajo y tomate, así como el de aceites vegetales en lugar de la manteca de cerdo.

**Palabras clave:** Adolescentes. Hábitos alimentarios. Actitudes. Preferencias. Dulces. Frutas. Verduras.

## Summary

**Background and objective:** To assess food habits, and preferences in Secondary School adolescents as part of the diagnosis before a nutrition intervention.

**Methods:** A descriptive cross-sectional study was conducted on a convenience sample of 7th grade students in 4 secondary schools in Habana Vieja district in the city of Havana during school year 2004-2005. Some 604 students aged 12 yr. were recruited to participate in the study, 290 males and 314 females

Food consumption was assessed by means of a food frequency questionnaire. Information related to food habits and preferences was collected by specific validated questionnaires.

**Results:** 52.3% of males and 45.0% of females consumed 5 to 6 meals a day. Breakfast and afternoon snacks were the meals missing more often. The average food pattern was characterized by a high consumption sugar, sweets, soft drinks and to a lesser extent pizza and other street food items. A poor variety in vegetables consumed and low consumption of milk and dairy products was also identified. The maintenance of the traditional consumption of pulses such as "frijoles" and natural seasonings such as onion, garlic or tomato as well as vegetable oil are highlighted on the positive side. Soft drinks, sweets, pizza, fried foods and ice cream, all food stuffs rich in sugar or saturated fat, were the preferred food items. Ham, red meat, sausages and cheese also scored high. Fruit and vegetables were the least liked.

**Conclusions:** Based on the results, nutrition education actions should be addressed to widen the variety of vegetables consumed, to reduce consumption of sugar rich foods, and to develop food preparation skills other than frying foods. On the positive side, consumption of pulses and use of natural seasonings like onion, garlic, tomato and vegetable oil should be reinforced.

**Key words:** Adolescents. Food habits. Attitudes. Preferences. Sweets. Fruit. Vegetables.

## Introducción

La adolescencia es un período de crecimiento, maduración y desarrollo sexual acelerados, lo que provoca un aumento de las necesidades nutricionales. Por lo tanto, a los adolescentes les es imprescindible disfrutar de una dieta completa y variada, suficiente en energía y nutrientes<sup>1,2</sup>.

Consuelo Macías  
Gisela M. Pita  
Beatriz Basabe  
Dania Herrera Javier  
Yeneysi Lanyau

Correspondencia:  
Consuelo Macías Matos  
Instituto de Nutrición e Higiene  
de los Alimentos (INHA)  
Infanta, 1158.  
La Habana 10300. Cuba.  
E-mail: cmacias@infomed.  
sld.cu

En esta etapa la alimentación comienza a estar regida por sus propios gustos y al margen de la tutela familiar es frecuente que los adolescentes omitan comidas, sobre todo el desayuno y almuerzo, que consuman gran cantidad de tentempiés, prefieran comidas rápidas de elevada densidad energética y bajo contenido de vitaminas y minerales. Por otra parte, con frecuencia utilizan dietas no convencionales para subir o bajar de peso de acuerdo a como consideren adecuada su imagen corporal. Al mismo tiempo, no siempre realizan la cantidad de ejercicio físico recomendable en esta etapa de la vida y algunos comienzan a consumir alcohol y tabaco<sup>3,4</sup>.

Todo esto y el hecho de que en este período se producen cambios y se establecen patrones de conducta individualizados marcados por el aprendizaje previo e influidos por el ambiente, hace de los adolescentes un grupo ideal para el desarrollo de programas de educación nutricional que permitan promover y afianzar hábitos alimentarios adecuados y estilos de vida saludables.

Con la intención de tener elementos concretos que fijaran las pautas a seguir para una intervención nutricional en adolescentes se llevó a cabo un diagnóstico inicial donde se incluyeron una serie de encuestas para evaluar hábitos, gustos y preferencias relacionados con la alimentación y la nutrición de los escolares.

## Materiales y métodos

Se realizó un estudio descriptivo transversal en el universo de adolescentes de 7mo grado de 4 Secundarias Básicas (enseñanza media básica) del municipio Habana Vieja, en La Habana en el curso escolar 2004-2005. Participaron, de forma voluntaria (sin asignación aleatoria), 604 estudiantes de 12 años ( $x=12.11 \pm 0.37$ ; mediana=12), de uno y otro sexo, 290 varones (48%) y 314 hembras (52%).

La información sobre la frecuencia de consumo de alimentos, hábitos, gustos y preferencias alimentarias fue obtenida por medio de cuestionarios confeccionados por un grupo de expertos del INHA y validados previamente en otros adolescentes ajenos al estudio.

En los cuestionarios se reflejan:

1. *Frecuencia de consumo de alimentos.* Se preguntó por la frecuencia del consumo de diferentes alimentos en el último año teniendo en cuenta la estacionalidad. Las respuestas se categorizaron en: "frecuente" (F) = >3 veces/semana; "poco frecuente" (PF) = 1 vez/mes a 2 veces/semana y

"nunca" (N), aclarando el motivo: 1=no me gusta, 2=no lo conozco, 3=no se come en mi casa y 4 =me hace daño. La encuesta comprendió 78 alimentos agrupados en: cereales y pastas ((4), viandas (5), hortalizas (22), frutas (17), productos de origen animal (8), leguminosas (3), semillas oleaginosas (3), productos lácteos (5), grasas (3), bebidas (5) y alimentos callejeros (3).

2. *Hábitos alimentarios.* Las preguntas trataron sobre la distribución de las comidas en el día, si desayuna y que alimentos incluye en él, como prefiere las frutas, consumo de azúcar (cucharadas añadidas a los líquidos) y de alimentos fritos, teniendo en cuenta el gusto en las diferentes preparaciones de alimentos, clasificado en 1-no me gusta, 2-me gusta poco, 3-me gusta, 4-me gusta mucho.
3. *Preferencias alimentarias.* Se solicitó la confección de un "menú ideal" distribuido para un día en 5 comidas -desayuno, merienda, almuerzo, merienda y comida- a su gusto, imaginación y sin restricciones.
4. *Hábitos tóxicos.* Referidos a alcohol (ingiere o no bebidas alcohólicas, sólo en fiestas o frecuentemente) y a tabaco (fuma o no).
5. *Suplementación.* Se recogió el uso de suplementos vitamina-minerales en el último mes.

Se confeccionó una base de datos en SPSS 10.0 y el análisis se realizó en este mismo paquete estadístico. Se hizo un análisis descriptivo de frecuencias y los resultados se expusieron en porcentajes en las tablas y gráficos.

Los estudiantes llenaron una planilla de consentimiento informado. Los cuestionarios fueron aplicados directamente a los adolescentes, en el aula y con la anuencia y participación de la dirección de cada escuela y de la Dirección Municipal de Educación. A cada cuestionario se le asignó un código que incluyó la escuela, el aula y el número de orden de cada niño y fue procesado en el INHA manteniendo la confidencialidad de la información.

El proyecto fue dirigido por el Instituto de Nutrición e Higiene de los Alimentos (INHA), perteneciente al MINSAP, con la colaboración de las instancias municipales de educación y salud y el apoyo del UNICEF. Fue aprobado por la Comisión de Ética del INHA.

## Resultados

La comida que efectuó el 99% de los adolescentes fue la de la noche, en la casa con la familia; le siguió el

almuerzo (92%) y en tercer lugar el desayuno (85%). De las meriendas, la que más hicieron fue la de la mañana (60%), seguida por la de la tarde (40%) y en último lugar la de la noche (30%).

Del 84,7% de los adolescentes que desayunaban, lo hacían más los varones (87,8%) que las mujeres (83,0%). Los motivos principales que declararon los 82 estudiantes que no lo hacían era porque no tenían costumbre (45,6%), no tenían deseos (37,0%), por no tener tiempo (13,8%) y porque no había nada en la casa (3,6%).

La proporción de adolescentes que completaron de 5 a 6 comidas al día, lo cual se puede considerar adecuado, fue 48,4%, más los varones (52,3%) que las mujeres (45,0%). Realizaron de 3 a 4 comidas al día, lo que se puede considerar relativamente inadecuado, un 48,1%, menos los varones (44,6%) que las mujeres (51,2%), y sólo un 3,4% efectuó un mínimo de 2 comidas (en igual proporción mujeres y varones) lo cual puede considerarse totalmente inadecuado o deficiente (Tabla 1). Los varones hicieron más comidas por día que las hembras (sin significación estadística), las medianas fueron 5 para los primeros y 4 para las segundas.

En la Tabla 2 se muestran las frecuencias con que fueron consumidos los alimentos ordenados por grupos. En correspondencia con la dieta cubana, los cereales de mayor consumo para los adolescentes fueron el arroz y el pan. En menor proporción los espaguetis y con menor frecuencia el maíz.

Las "viandas" son alimentos ricos en carbohidratos complejos típicos de la dieta cubana. De ellas la más consumida fue el plátano, seguido por la patata (Tabla 2). El boniato, la yuca y la malanga fueron consumidas por más del 50% del grupo considerando especialmente la categoría de poco frecuente.

El consumo de hortalizas se caracterizó por ser poco variado. En la Tabla 2 sólo aparecen cuatro de las 19 hortalizas encuestadas: el tomate y el pepino

de consumo frecuente; la col y la lechuga también fueron ingeridas por la mayoría considerando ambas categorías (F+PF). Del resto de las hortalizas, los adolescentes refirieron que no le gustaban: la remolacha (70%), el pimiento (67%), el quimbombó (57%) la zanahoria (56%), el berro (52%), la berenjena (49%). la acelga (48%), la calabaza y la habichuela (47%), el perejil (42%) y la espinaca (38%). Otros dijeron no conocer la espinaca (27%), la berenjena, el rábano y la acelga (31%), el perejil (42%), el nabo (87%) y el chayote (90%). El tomate no solamente fue la principal hortaliza consumida fresca, sino que también formaba parte de la preparación de los alimentos como puré o capsú para salsas y aderezos, siendo descrito su consumo como frecuente por el 74% del grupo. Así mismo, resultó frecuente la aceptación de la cebolla (55%) como aderezo y en menor medida el ajo (46%).

El consumo de frutas fue mayor en cantidad y variedad (Tabla 2). Las frutas consumidas frecuentemente por la mayoría del colectivo fueron: el plátano, el mango, la naranja, la mandarina, la guayaba, la piña y el limón. Considerando en conjunto las categorías "frecuente" y "poco frecuente" estaban el tamarindo, la papaya, la guanábana, el melón de agua y el mamey. La mayoría declaró que la toronja, el anón y la chirimoya no les gustaban o que no las conocían.

La carne más consumida, muy relacionada con la oferta, fue el pollo, le siguieron el jamón, los embutidos y las carnes rojas; menos consumido fue el pescado (Tabla 2). Las vísceras fueron rechazadas, un 52,6% declararon que no les gustaba el hígado y un 67,1% afirmaron lo mismo para el resto (corazón y riñón). La mayoría consumió huevos frecuentemente.

Una fuente importante de proteínas de la dieta cubana son las leguminosas. El consumo "frecuente" de frijoles (negros y colorados) lo realizó el 75% de los estudiantes y de chícharos el 48%. En ambos casos cuando se adiciona la categoría de ingestión "poco

Nº. comidas	Nº. adolescentes	% total	% varones	% mujeres
1	0	0	0	0
2	19	3,4	3,1	3,7
3	99	17,7	16,4	19,0
4	170	30,4	28,2	32,2
5	164	29,3	30,5	28,1
6	107	19,1	21,8	16,9

Tabla 1.  
Cantidad de comidas al día realizadas por adolescentes (12 años) de Secundaria Básica

Tabla 2.  
Frecuencia de consumo  
de alimentos por  
adolescentes (12 años)  
de secundaria básica.  
Municipio Habana Vieja  
2005

Alimentos	Frecuente (>3veces/sem)	Poco frecuente (>1vez/mes a <3veces/sem)
<b>Cereales y viandas</b>		
Arroz	98,1	1,7
Pan	94,1	5,4
Espaguetis	60,5	38,0
Maíz	23,1	65,1
Plátanos	63,3	29,7
Papas	50,8	40,9
<b>Hortalizas</b>		
Tomate	76,6	16,2
Pepino	54,8	25,0
Col	42,4	33,3
Lechuga	35,7	30,8
<b>Frutas</b>		
Plátano	88,0	9,4
Mango	83,6	13,2
Naranja	78,3	19,1
Mandarina	75,7	21,1
Guayaba	72,9	20,3
Piña	55,9	39,5
Limón	54,8	36,6
<b>Carnes, aves, pescado, huevos y leguminosas</b>		
Pollo	58,5	37,2
Jamón	56,5	41,3
Embutidos	49,2	46,3
Carnes rojas	48,0	47,2
Pescado	29,7	53,2
Huevos	59,6	34,8
Frijoles	74,8	22,0
Chícharos	47,8	39,2
<b>Productos lácteos</b>		
Leche	56,2	23,2
Yogur	23,3	39,2
Yogur de soya	52,6	20,5
<b>Grasas</b>		
Aceite vegetal	92,8	5,8
Manteca de cerdo	14,1	55,8
<b>Azúcar</b>		
Refrescos	89,8	7,8
Dulces/pasteles	65,4	33,0
<b>Alimentos "callejeros"</b>		
Pizzas	60,3	38,5
Fritos	43,3	47,9

frecuente" alcanza a más del 85% de los encuestados (Tabla 2). Por el contrario, las lentejas fueron rechazadas (65% llenaron la categoría de "no me gusta").

La semilla oleaginosa más conocida y consumida en Cuba es el maní; de este grupo el 55% lo hizo "frecuentemente" y el 40% "poco frecuentemente". El ajonjolí no fue consumido por el 75% y un 73% refiere no conocerlo. La semilla de marañón es poco conocida en la ciudad de La Habana; el 88% nunca la habían comido, el resto correspondían a muchachos que visitaban otras provincias.

La leche la toman "frecuentemente" un 56% de los adolescentes y el yogur sólo un 23%; mientras que un 20% y un 30% respectivamente afirman que no les gusta. Un 65,9% tomaba indistintamente leche o yogur. Consumen también un 53% de ellos yogur de soya que por estar fortificado con calcio se une al grupo de los lácteos (Tabla 2). Aproximadamente la mitad del grupo tomaba helados con frecuencia. La ingestión de queso es principalmente poco frecuente.

La grasa que más se usó para cocinar fueron los aceites vegetales (soya y girasol). También se usó, aunque con menos frecuencia la manteca de puerco, alegando que la utilizan primordialmente para freiduras (Tabla 2). La mantequilla y la mayonesa fueron ingeridas por una baja proporción y poco frecuentemente. La margarina fue desconocida para el 75% del grupo. El aguacate fue consumido frecuentemente, de acuerdo a su estacionalidad, por el 67% del grupo.

El consumo de azúcar fue muy elevado. Un 65% de los estudiantes comían dulces frecuentemente, de igual forma, un 90% toma todo tipo de refrescos (bebidas no alcohólicas) (Tabla 2). Alrededor de un 60% añaden entre 2 y 3 cucharadas de azúcar a jugos de frutas, refrescos instantáneos, yogur, leche y un 25% añaden 4 cucharadas ó más. Del grupo, 70% declaró no ingerir "nunca" agua con azúcar que toman más los varones que las hembras. Sin embargo, estas le añaden más cantidad de azúcar a los jugos de frutas, refrescos instantáneos, leche, café y té.

De los llamados "alimentos callejeros" el de mayor consumo fue la pizza. También se destacan los alimentos fritos tales como chicharrones, churros, frituras, chiviricos (Tabla 2).

El café y el té son de poca aceptación entre los adolescentes. El café lo toman frecuentemente el 25% y menos frecuentemente el 37%. El té no lo toman nunca un 57% y otras infusiones "sólo cuando están enfermos" un 60%.

En la Tabla 3 se listan los alimentos respecto a las veces que fueron solicitados en el "menú ideal".

Alimento	Desayuno		Merienda		Almuerzo		Merienda		Comida	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Arroz	2	0,3		0,4	439	72,6	4	0,8	480	79,5
Pan	449	74,3	432	71,5	10	1,8	360	59,6	1	0,2
Plátano vianda	2	0,3	0	0	65	10,8	0	0	78	12,9
Patatas	2	0,3	0	0	86	14,2	0	0	94	15,6
Total vegetales	10	1,6	18	3,0	151	25,0	21	3,5	187	31,0
Total frutas	84	13,9	35	14,1	74	12,2	77	12,7	64	10,6
Pollo	1	0,2	6	1,0	215	35,6	8	1,3	176	29,1
Jamón	215	35,6	204	33,8	73	12,1	103	17,0	66	10,9
Carnes rojas	2	0,3	33	5,5	157	26,0	32	5,3	232	38,4
Huevos	73	12,1	18	3,0	48	8,0	9	1,2	41	6,8
Frijoles	0	0	0	0	187	30,9	0	0	97	16,0
Leche	322	53,3	16	2,6	1	0,2	20	3,3	2	0,4
Yogur	51	8,4	22	3,6	2	0,4	32	5,3	0	0
Helados	24	4,0	78	12,9	21	3,5	86	14,2	28	4,6
Quesos	121	20,0	126	20,9	50	8,3	87	14,4	43	7,1
Refrescos	158	26,2	307	50,8	76	12,6	183	30,3	87	14,4
Dulces/pasteles	53	8,8	121	20,0	28	4,6	130	21,5	39	6,4
Pizzas	9	1,5	45	7,4	34	5,6	50	8,3	15	2,5
Fritos	2	0,3	27	4,5	6	1,0	15	2,5	11	1,8

Tabla 3. Preferencias alimentarias de acuerdo a la frecuencia de solicitud de alimentos de adolescentes (12 años) de secundaria básica. Municipio Habana Vieja 2005

El arroz constituye el principal cereal de sus preferencias de acuerdo al consumo. La forma preferida es la de "arroz blanco" seguida por el "congrí" (arroz con frijoles). Otros platos no tan solicitados fueron el arroz frito y el arroz con pollo. Los espaguetis fueron pedidos por menos de una quinta parte del grupo, el maíz sólo fue requerido por 9 estudiantes. El pan formó parte del desayuno ideal de un 72% de los estudiantes y de las meriendas de la mañana y de la tarde de un 72% y 61% respectivamente.

La patata desplazó al plátano ocupando el primer lugar de las viandas (Tabla 3). El boniato y la yuca fueron solicitadas sólo 8 y 7 veces y menos aún la malanga<sup>3</sup>. Las formas de cocción preferidas fueron fritas: plátano maduro frito, chicharritas, chatinos o tostones, papas fritas, boniato frito y frituras de malanga (Figura 1).

En la misma lista de preferencias un 25% y 31% incluyen las hortalizas en el almuerzo y la comida (Tabla 2), de las cuales por lo menos un tercio representa tomate, que lo desean aún en las meriendas y desayuno. El resto de las hortalizas no aparecen en el "menú ideal", solamente la habichuela 4 veces y la zanahoria tres.

En el menú ideal las frutas fueron incluidas solamente entre 11 y 14% de los estudiantes. La fruta más solicitada, acorde a la disponibilidad durante todo el año, fue el plátano, en almuerzo y comida y en segundo lugar el mango en las meriendas. El jugo de naranjas fue pedido en meriendas y comidas. Sobre la forma de prepararlas, les gustan frescas (85%), en jugo (82%), en batido (80%) y hechas dulces (59%). El 86% de los que gustan tomarlas en jugo le añaden azúcar. El resto de las preparaciones también adicionan azúcar.

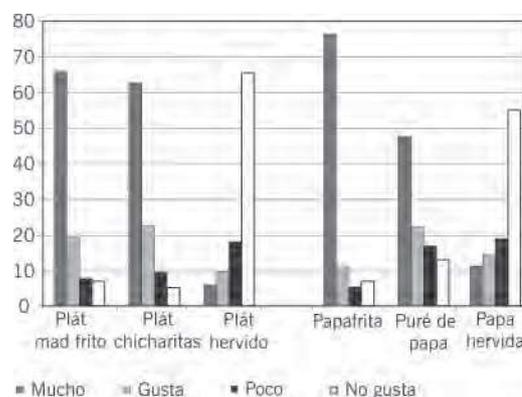


Figura 1. Gustos y preferencias según las formas de elaborar las viandas

Entre los cárnicos, los más deseados por los adolescentes fueron el jamón (hasta 36%) en desayuno, meriendas y comidas, las carnes rojas más en comida (38%) que en almuerzo (26%) y el pollo más en almuerzo (36%) que en comida (29%) (Tabla 2). Los huevos fueron más solicitados para el desayuno (12%). El pescado fue pedido muy poco (5% y 6%) y el hígado aún menos (1%). Respecto a la preparación de estos alimentos les gustaban mucho las que corresponden a "fritos", estando de nuevo en primer lugar el pollo (Figura 2).

Los frijoles los incluyeron en sus preferencias un 12% en los almuerzos y 16% en las comidas, además de desearlos también en forma de congre (18% y 25%).

La leche y el yogur, excepto para el desayuno, fueron incluidos escasamente en el "menú ideal" y no aparecen en el listado de sus alimentos preferidos. El yogur de soya fue pedido solamente por 2 muchachos. Por el contrario el queso fue solicitado hasta por un quinto de los jóvenes y el helado por un 14% (Tabla 3).

La mantequilla y la mayonesa fueron incluidas en el "menú ideal" fundamentalmente para el desayuno por un 13 y 7% respectivamente y en las meriendas hasta un 8% para ambas.

Los refrescos los consideraron alimentos "beneficiosos a la salud" y en el "menú ideal" son solicitados tanto en meriendas (51%) como en comidas (13%). Los dulces los prefieren en las meriendas (20-22%) pero también los solicitan en las comidas (5-6%). Las pizzas y los fritos disminuyeron en las preferencias con respecto al consumo.

El café y el té no estaban entre las preferencias de los adolescentes, sólo lo solicitaron 3 y 2 adolescentes.

Adicionalmente a la encuesta de frecuencia de consumo se les preguntó especialmente por los alimentos que comían habitualmente en el desayuno. El desayuno estuvo compuesto principalmente por pan (71%), leche (56%) y sólo para un 15% por yogur.

La leche generalmente sola (40%), pero también con café (8%) o chocolate (8%). El pan lo comían solo, en tostadas, o con mantequilla, mayonesa, jamón, embutidos, queso, huevos, aceite, tomate y lechuga. También expresaron el término "pan con algo" o "pan con lo que haya" (Tabla 4). El refresco estuvo presente en un 14% de los desayunos, mientras que los jugos de fruta sólo en 5%. Frutas como tal sólo refirieron comer 4 adolescentes.

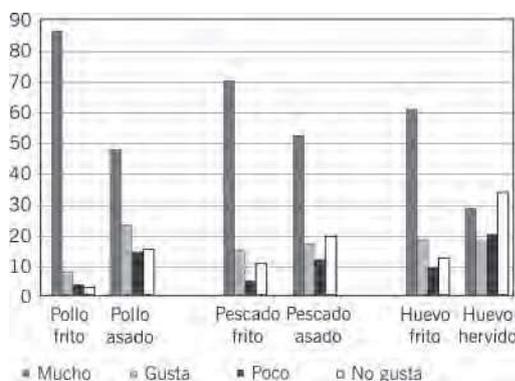
En una comparación del desayuno habitual con el que refirieron en su "menú ideal" (Tabla 4) quedaron como alimentos principales del desayuno el pan con todas las combinaciones citadas, pero ahora en lugar preferente el jamón. El jamón, la mantequilla, el queso y el refresco aumentaron en las preferencias. Un modelo muy repetido de desayuno "ideal" fue el bocadito de jamón (o jamón y queso) y refresco. Aunque las frutas aumentaron en la misma magnitud que el refresco, el porcentaje de adolescentes encuestados que las solicitaron fue mucho menor. Por el contrario, disminuyeron los adolescentes que deseaban tomar leche o yogur.

En la Tabla 5 se presentan en orden jerárquico los alimentos de mayor consumo (>3 veces/semana por >50% de los encuestados) y los de mayor preferencia (solicitados en el menú ideal hasta un mínimo de 5%) para el desayuno, meriendas y comidas.

Al confrontar alimentos deseados contra consumidos se encontró que el arroz y el pan permanecen en los primeros lugares. El jamón y el pollo desplazan a otros alimentos para ocupar también los primeros lugares. Y aparecen las carnes rojas quedando entre los más solicitados. Los refrescos y los dulces se mantienen en las preferencias en todas las comidas del día y las pizzas en meriendas y comidas. Las frutas están en las preferencias de meriendas y comidas, aunque solicitadas por un pequeño porcentaje; la situación fue similar para las hortalizas. En las comidas se mantuvieron los frijoles, los espaguetis y los huevos; las patatas intercambian el orden preferencial con los plátanos. Prefieren el helado en las meriendas. Aparece el queso, no sólo en el desayuno sino también en meriendas y comidas e inversamente la leche, el yogur y el yogur de soya no forman parte de sus deseos ni para meriendas ni para comidas. La mantequilla y la mayonesa que ya formaban parte del desayuno, también estaban entre los más preferidos para las meriendas.

Se les preguntó sobre el hábito de tomar suplementos. El 54,7% de los muchachos dijeron haber tomado suplementos vitamina-minerales en el mes anterior a ser encuestados. De ellos 41,1% tomó Multivit o Polivit y un 17,8% otros. Los suplementos de hierro como tal.

Figura 2. Gustos y preferencias por los alimentos fritos



Alimentos de mayor consumo	Alimentos de mayor preferencia		
	Desayuno	Meriendas	Comidas
Arroz	Pan	Pan	Arroz
Pan	Leche	Refrescos	Pollo
Refrescos	Jamón	Jamón	Carnes rojas
Frutas	Mantequilla	Dulces	Hortalizas
Hortalizas	Refrescos	Quesos	Frijoles
Frijoles	Quesos	Helados	Espaguetis
Leche/yogur	Frutas	Frutas	Papas
Dulces	Huevos	Pizzas	Refrescos
Plátano (vianda)	Mayonesa	Mayonesa	Plátano vianda
Espaguetis	Dulces	Mantequilla	Jamón
Pizzas	Yogur	Carnes rojas	Frutas
Huevos		Yogur	Quesos
Pollo			Huevos
Jamón			Dulces
Leche			Pizzas
Maní			
Helado			
Yogur de soya			
Papas			
Carnes rojas			

Tabla 4.  
Comparación entre el consumo y la preferencia de los alimentos de los adolescentes de Secundaria Básica. Año 2005

Ordenados hasta una solicitud no menor de 5%.

	Consumo (%)	Preferencias (%)	Diferencia
Pan	71	74	+3
solo	26	7	-19
c/mantequilla	13	32	+19
c/mayonesa	7	10	+3
c/jamón	6*	36*	+30
c/queso	4*	20*	+16
c/huevo	4*	12*	+8
c/aceite	2	0,3	-1,7
c/"algo"	5	2,5	-2,5
Leche	56	53	-3
Yogur	15	8	-7
Refresco	14	26	+12
Frutas/jugos	5	14	+12
Dulces/frituras	5	9	+4

Tabla 5.  
Comparación entre el consumo y la preferencia de los alimentos para el desayuno de los adolescentes de Secundaria Básica. Año 2005

\* en el pan o solo

Sobre hábitos tóxicos se encontró que 13 adolescentes (2 hembras y 11 varones), que corresponde al 2,2% del grupo, fumaban. Otros 3 habían fumado en alguna ocasión. El 78% nunca habían ingerido bebidas alcohólicas, 21,6% sólo en fiestas y 2 (0,3%) declararon hacerlo frecuentemente.

## Discusión

Los adolescentes cubanos comienzan con 12 años el nivel secundario de enseñanza y hacen en promedio la mitad de sus comidas fuera del hogar. Parte de estas comidas pueden haber sido preparadas en la casa, otra parte pertenece a la merienda escolar, compran alimentos en los alrededores de la escuela y también suelen intercambiar sus alimentos entre ellos. La familia influye decisivamente en la selección de los alimentos de la comida de la noche y muchas veces en la merienda de la tarde. Por lo tanto, a esta edad, aunque subsiste la influencia familiar se incorporan ya las de su medio juvenil.

Los patrones alimentarios de los adolescentes de diferentes países tienen muchos puntos en común. Se caracterizan por la omisión del desayuno en un porcentaje apreciable, por merendar o picar entre horas con asiduidad, por la ingestión excesiva de grasas, azúcar, dulces y bebidas refrescantes y por la ingestión insuficiente de frutas, verduras, cereales integrales y pescado que les impiden alcanzar muchas veces las recomendaciones de algunos micronutrientes<sup>1,2,5-10</sup>.

El desayuno que es considerado por muchos “la comida más importante del día”, no tiene la misma connotación para los adolescentes, esto se refleja en los motivos que dieron el 15% de los adolescentes encuestados para no desayunar. En diversos estudios se ha informado que entre un 10 y un 30% omiten el desayuno<sup>1,11,12</sup>, siendo otro aspecto importante su insuficiencia en cantidad y valor nutricional<sup>13,14</sup>. En relación con la disminución de energía y también a largo plazo con la de algunos nutrientes se ha encontrado asociación entre el desayuno y el rendimiento académico (atención a clases, aprovechamiento y comportamiento)<sup>15,16</sup>. Aunque en esta ocasión no se hizo un estudio cuantitativo de la dieta, de los alimentos ingeridos por la mayoría se puede inducir que el desayuno resultaba insuficiente en cantidad de nutrientes y energía. En la encuesta nacional de consumo, gustos y preferencias de la población cubana<sup>17</sup> y en otras anteriores<sup>18</sup> se ha encontrado que el desayuno siempre se ha mantenido por debajo de las recomendaciones de energía, grasas y proteínas.

Contrariamente al desinterés por el desayuno los adolescentes disfrutaban las meriendas. En sus preferencias para las meriendas incluyeron refrescos, dulces, bocadillos de jamón, queso y mantequilla y helados. En la realidad predominaron los “alimentos callejeros” (pizzas, refrescos y fritos) de los cuales habría que considerar la carga de azúcares, grasas saturadas así como su estado higiénico-sanitario. El comer entre comidas constituye en los adolescentes una parte importante de su estilo de vida. En general, las meriendas están constituidas por alimentos variados ricos en grasas y azúcares que proporcionan una cantidad elevada de energía con poca densidad de nutrientes. Por tanto se ven como una contribución negativa a la nutrición. Si se orienta una correcta selección de los alimentos para las meriendas estas pueden contribuir positivamente a la mayor demanda de energía y nutrientes a estas edades<sup>1</sup>.

Mientras que aproximadamente la mitad de los adolescentes realizaron una cantidad de comidas por día adecuadas, la otra mitad quedó por debajo principalmente por no hacer meriendas, pero también por la falta del desayuno. Similar distribución fue encontrada por Dwyer<sup>11</sup> en adolescentes norteamericanos que hacían entre 4 y 5 comidas por día y la que más omitían era el desayuno.

En el patrón de consumo y como reflejo de malos hábitos alimentarios se destacó el elevado consumo de azúcar, tanto en la adición de grandes cantidades a la leche, el yogur, los jugos de frutas y los refrescos instantáneos, como en el consumo de dulces; elevado consumo de refrescos y algo menor de pizzas y otros alimentos callejeros de dudoso valor nutricional y el poco variado consumo de hortalizas. Por el contrario, tuvieron un bajo consumo de alimentos lácteos necesarios en esta etapa de crecimiento y desarrollo acelerado para la formación ósea<sup>1,4</sup>. Como buenos hábitos alimentarios se puede referir el consumo tradicional de frijoles, de condimentos naturales (cebolla, ajo, tomate y ají) y de aceite vegetal en prioridad a la manteca de cerdo.

El rechazo por la mayoría de las hortalizas, las lentejas, el hígado y el pescado ha sido descrito en muchos estudios<sup>19-21</sup> y podría estar sustentada por una *neofobia alimentaria infantil* prolongada<sup>22</sup>.

El patrón de consumo reflejó al de gustos y preferencias en gran medida, no siempre en la correspondiente frecuencia. Alimentos tales como refrescos, dulces, pizzas, fritos y helados, de elevado contenido de azúcares y grasas saturadas quedaron entre los de mayor preferencia de los adolescentes. También manifestaron una alta preferencia por jamón, carnes rojas, embutidos y queso. Las frutas y las hortalizas fueron

menos deseadas, estas últimas con las limitaciones señaladas. De los lácteos, que ya eran limitados en el patrón de consumo, fueron eliminados la leche y el yogur de sus preferencias en meriendas y comidas. Aranceta encontró en adolescentes españoles un consumo inadecuado de lácteos que en sus preferencias son sustituidos por bebidas carbonatadas y azucaradas<sup>20</sup>. Este proceder se repite en jóvenes de otros países<sup>7,23</sup>.

En comparación con los resultados de gustos y preferencias de la encuesta nacional los adolescentes tuvieron mayor preferencia por los refrescos y menor por las frutas, las hortalizas y la leche o el yogur. Este comportamiento puede estar reflejando una expresión de independencia. El adolescente que ha llegado a la secundaria básica tiene más acceso a los alimentos fuera de la casa, dispone de los alimentos que desea e ingiere en una parte del día y solo se integra al menú familiar en las comidas de la tarde noche. Coincide con los resultados de la encuesta nacional que las adolescentes hembras igual que las mujeres consumen más azúcar que los hombres.

Los hábitos alimentarios de los adolescentes no están siempre en correspondencia con una alimentación saludable, incluso en países como España con hábitos alimentarios propios de la dieta mediterránea el patrón de los adolescentes se aleja del patrón de los adultos<sup>24</sup>.

Los adolescentes no tuvieron una percepción de la relación de la salud con la alimentación. Esto es lógico si se analiza que un comportamiento riesgoso, como por ejemplo, el consumo elevado de alimentos de gran palatabilidad como dulces y alimentos con grasas saturadas produce de forma inmediata una sensación de placer, mientras que el desarrollo e instalación de enfermedades crónicas como diabetes, cáncer y enfermedades cardiovasculares son sólo probables y a largo plazo. Leonard Syme<sup>25</sup> plantea que una de las limitaciones más importantes en la prevención de las enfermedades crónicas es que aún cuando las personas conocen de los factores de riesgo ello no trae por resultado un cambio de comportamiento que disminuya el riesgo. Esta descrito cuan difícil resulta para los adolescentes seguir las recomendaciones nutricionales aún cuando tienen conocimientos de cuales son los alimentos saludables<sup>2,9,22,26</sup>.

A partir de los resultados obtenidos las acciones educativas deberán estar dirigidas a ampliar el espectro del consumo de hortalizas, disminuir el de azúcar, y enseñar a preparar alimentos en otras formas que no correspondan a "fritos". En cuanto a hábitos positivos se deberá reafirmar el consumo

de frijoles como fuente de proteínas y hierro y el uso de condimentos naturales como cebolla, ajo y tomate, así como el de aceites vegetales en lugar de la manteca de cerdo.

Aunque el número de fumadores fue bajo, posiblemente dependiendo de su edad y su reciente inserción en el nivel secundario, es necesario desarrollar desde esta etapa y aún antes programas para frenar el empleo del tabaco.

El patrón de dieta cubano es pobre en alimentos que aporten una variada y suficiente cantidad de vitaminas, minerales, fitoquímicos y fibra dietética, relacionados con la prevención de enfermedades crónicas. Existe una combinación de disponibilidad, accesibilidad y hábitos en el consumo de cereales integrales, semillas oleaginosas, frutos secos, hortalizas, té y pescado, alimentos ricos en estos compuestos beneficiosos a la salud.

Como complemento al patrón alimentario la suplementación con vitaminas y minerales ha sido una estrategia desarrollada en Cuba para contrarrestar las deficiencias de micronutrientes que en la década de los años 90 se agudizaron con los cambios negativos que sufrió la economía cubana. Los porcentajes de estudiantes que refirieron ingerir suplementos en esta ocasión fueron superiores a los del mismo grupo de edad en una encuesta nacional realizada anteriormente<sup>27</sup>.

En Cuba se está desarrollando un Programa de Cultura Alimentaria encaminado a aumentar los conocimientos de nutrición y a promover mejores hábitos de alimentación en toda la población. La escuela es un medio favorecedor al desarrollo de estas acciones y se utiliza tanto por las vías formales (curriculares) como a través de actividades extraescolares. La promoción de hábitos alimentarios y estilos de vida saludables contribuirá a mejorar la calidad de vida de la población cubana.

## Agradecimientos

A los Lic. Vivian Sánchez, José Reboso, Graciela Serrano y Cristina Tamayo; a los Técnicos Yeniset Viñas, Denia Reyes, Caridad Arocha, Ana Ferret por su colaboración en la confección, validación y aplicación de las encuestas. Al Ministerio de Educación y su dependencia municipal por la colaboración para la realización del trabajo. A la oficina del UNICEF en Cuba por el apoyo para el financiamiento del proyecto.

## Bibliografía

- Ballabriga A, Carrascosa A. Cap 14. Nutrición en la Adolescencia. En: *Nutrición en la infancia y adolescencia*. Tomo I. Madrid: Edit ERGON, 2006;527-71.
- Moreno LA, González-Gross M, Kersting M, Molnár D, de Henauw S, Beghin L, *et al*. Assessing, understanding and modifying nutritional status, eating habits and physical activity in European adolescents: The HELENA (Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence) Study. *Pub Health Nutr* 2007;11(3):288-99.
- Cruz Sánchez F, *et al*. Cap. Alimentación y nutrición en la adolescencia. En: *En la adolescencia queremos saber...* La Habana: Ed. Ciencias Médicas, 2004;62-7.
- Casas J, González-Gross M, Marcos A. Cap 28. Nutrición del Adolescente. En: *Tratado de Nutrición Pediátrica*. Barcelona: Edit. R Tojo, 2001;445-6.
- Aranceta J, Pérez Rodrigo C, Ribas L, Serra-Majem LI. Sociodemographic and lifestyle determinants of food patterns in Spanish children and adolescents: the enKid study. *Europ J Clin Nutr* 2003;57(S1):540-4.
- Mantoanelli G, Tucunduva S, Slater B, Dias de Oliveira MR. Hábitos alimentarios de adolescentes de Sao Paulo-Brasil. *Rev Esp Nutr Com* 2005;11(2):70-9.
- Yañez R, Olivares S, Torres I, Guevara M, Díaz N. Consumo de alimentos de escolares chilenos. Su relación con las guías y la pirámide alimentaria. *Rev Chil Nutr* 2001;28(8):422-28.
- Monge-Rojas R. Fruits and vegetables consumption among Costa Rican adolescents. *Arch Latinoamer Nutr* 2001;51(1):81-5.
- Savigne GS, Ball K, Worsley A, Crawford D. Food intake patterns among Australian adolescents. *Asia Pac J Clin Nutr* 2007;16(4):738-47.
- Paulus D, Saint-Remy A, Jeanjean M. Dietary habits during adolescence-results of the Belgian Adolux Study. *Eur J Clin Nutr* 2001;55(2):130-6.
- Dwyer JT, Evans M, Stonew EJ, *et al*. Adolescents' eating patterns influences their nutrient intakes. *J Am Diet Assoc* 2001;101(7):798-802.
- Stone MA, Bankart J, Sinfield P, Talbot D, Farooqi A, Davies MJ, Khunti K. Dietary habits of young people attending secondary schools serving a multiethnic, inner-city community in the UK. *Postgrad Med J* 2007; 83(976):115-9.
- Matthys C, De Henauw S, Bellemans M, De Maeyer M, De Backer G. Breakfast habits affect overall nutrient profiles in adolescents. *Publ Health Nutrition* 2007;10(4):413-21.
- Bellisle F, Roland-Cachera MF and the Kellogg Scientific Advisory Committee Child and Nutrition. Three consecutive (1993\_95\_97) surveys of food intake, nutritional attitudes and knowledge, and lifestyle in 1000 French children, aged 9-11 years. *J Hum Nutr Dietet* 2000;13:101-11.
- Kleinman RE, Hall S, Green H, Korzec-Ramírez D, Patton K, Pagano ME, Murphy JM. Diet, breakfast, and academic performance in children. *Ann Nutr Metabol* 2002;46(s1):24-30.
- Rampersaud GC, Pereira MA, Girard BL, Adams J, Metz J. Breakfast habits, nutritional status, body weight, and academic performance in children and adolescents. *J Am Diet Assoc* 2005;105(5):743-60.
- Castro D, Porrata C, Monterrey P, *et al*. Caracterización de los gustos y preferencias alimentarias de la población cubana de 15 y más años de edad, residentes en zonas urbanas. *Alimentaria* 2006;370:92-110.
- Porrata-Maury C, Suárez-Pérez A, Hernández-Triana M, Jiménez-Acosta S, Argüelles Vázquez J, Cabrera-Hernández A. Dieta y salud en Cuba. *Arch Latin Nutr* 1995;45(1S):214-9.
- Suárez-Herrera JC, Navarro-Vázquez FJ, Serra-Majem LI, Armas A, Aranceta J. Nivel de conocimientos, actitudes y hábitos sobre alimentación y nutrición en escolares de las Palmas de Gran Canaria. *Rev Españ Nutr Comun* 2002;8(1-2):7-18.
- Pérez-Rodrigo C, Ribas L, Serra-Majem LI, Aranceta J. Food preferences of Spanish children and young people: the endKid study. *Eur J Clin Nutr* 2003;57(1S):45-8.
- de Rufino-Rivas P, Figuero CR, Ubierna MT, Lanza TA, González-Lamuño D, Fuentes M. Nutricional aversión and preferentes of 14-18 years old adolescents, schooled Santander. *Nutr Hosp* 2007;22(6):695-701.
- Pich J, Ballester LI, Canals R, Thomas M, Domingo H, Tur JA. Evolución de las preferencias alimentarias: un estudio en la población escolarizada de Mallorca de 11 a 18 años. *Rev Esp Nutr Comun* 2006;121(3):172-81.
- Phillips S, Jacobs Starkey L, Gray-Donald K. Food habits of Canadians: food sources of nutrients for the adolescent sample. *Can J Diet Pract Res* 2004;65(2):81-4.
- Moreiras O, Cuadrado C. Hábitos alimentarios. En: Tojo R (ed). *Tratado de Nutrición pediátrica*. Barcelona 2001:15-32.
- Leonard Syme S. The prevention of disease and promotion of health: the need for a new approach. *Eur J Publ Health* 2007;17(4):329-30.
- Croll JK, Neumark-Sztainer D, Store M. Healthy eating: what does it mean to adolescents? *J Nutr Educ* 2001;33(4):193-8.
- Macías C, Monterrey P, Lanyau Y, Pita G, Sordo X. Uso de suplementos vitamínicos por la población cubana. *Rev Cubana Salud Pública* 2003;29(3):215-9.