

## La juventud catalana consume demasiadas grasas y alcohol

Un estudio realizado por médicos de familia de la Sociedad Catalana de Medicina Familiar y Comunitaria (CAMFiC) ha analizado el patrón alimentario que tienen los y las adolescentes de entre 16 y 19 años en Cataluña. Los resultados se van a presentar en el XXII Congreso de la CAMFiC en Sabadell, y muestran que la juventud tiene un exceso de consumo de grasas t alcohol y un déficit de consumo de verduras, cereales y legumbres, en lácteos y en frutas.

CAMFiC

3/11/2010 10:13 CEST



Jóvenes comen en el puerto de Barcelona. [Foto:](#) Antolín Hernández

En Cataluña, la mitad de los y las jóvenes (51%) presenta un consumo adecuado de carnes, pero en el resto de grupos de alimentos presentan un importante déficit. Concretamente, un 74.5% de los jóvenes encuestados comían menos verduras de las recomendadas, casi el 60% (59.5%) presentaban déficit de consumo de legumbres y cereales, y un 47.6%

tampoco consumía el lácteos necesarios para una dieta equilibrada. Finalmente, tampoco se observa un déficit de consumo de frutas, casi un 35% comen menos fruta de la recomendada.

Y en cambio, se observa un exceso de consumo de grasas en un 94.4% de los jóvenes encuestados. Los chicos presentan un consumo superior de lácteos, farináceos (legumbres y cereales) y refrescos, mientras que las chicas presentan un consumo más alto en verduras", explican los investigadores.

Un total de 160 alumnos y alumnas de primero de Bachillerato (16 a 19 años) de una escuela de Barcelona se sometieron a una encuesta para conocer qué y cómo comían. El consumo alimentario se recogió con el cuestionario de frecuencia alimenticia semanal. El 96% de los jóvenes encuestados eran originarios de Cataluña. El 83,4% dijeron que comían en casa, y que quien cocinaba era en un 76.2% la madre y en un 11.8% el padre.

### **Unidades de Bebida Estandard (UBE)**

En cuanto al consumo de alcohol la media de Unidades de Bebida Estandard (UBE) a la semana es de 11,31. La UBE es una medida que se utiliza para calcular cuando un consumo empieza a ser de riesgo. Así, una consumición de cerveza, vino o cava corresponde a una UBE, mientras que una consumición de destilados (whisky, brandy, anís, ginebra) contiene dos UBE. Los límites razonables hay que situarlos por debajo de 4 UBE diarias para los hombres y 2 UBE diarias para las mujeres.

Los resultados de este estudio se presentarán en el marco del XXII Congreso que la CAMFiC celebrará en Sabadell los próximos 4 y 5 de noviembre. La Sociedad Catalana de Medicina Familiar y Comunitaria (CAMFiC) se creó hace más de 25 años, y agrupa a más de 3.000 médicos de familia de toda Cataluña y es la principal sociedad científica en el ámbito de la Atención Primaria catalana. Su oferta formativa destinada a los profesionales es de las más importantes del estado español. En los últimos meses CAMFiC ha promovido el acuerdo para la desburocratización de las consultas.

Derechos: **Creative Commons**

Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)