UNIVERSIDAD DE CANTABRIA

HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LA POBLACIÓN ADOLESCENTE AUTÓCTONA E INMIGRANTE EN ESPAÑA

MÓNICA CAMPO BRIZ

DIRECTOR: CARLOS REDONDO FIGUERO

SANTANDER. DICIEMBRE 2011

ÍNDICE GENERAL

2. RESUMEN

3. ANTECEDENTES Y JUSTIFICACIÓN

- CAPÍTULO 1. SITUACIÓN DEMOGRÁFICA.

  1. La inmigración en España.

  2. La inmigración en Cantabria

- CAPÍTULO 2: HÁBITOS ALIMENTARIOS EN OCCIDENTE

  Definición de alimentación y hábitos alimentarios

  Hábitos alimentarios en occidente

  Alimentación saludable. Recomendaciones alimentarias

  Diseño de un menú diario occidental saludable

  Alimentación en la adolescencia.

- CAPÍTULO 3: HÁBITOS ALIMENTARIOS E INMIGRACIÓN

  1. Adaptación de los inmigrantes a los hábitos alimentarios de España. Repercusión en sus costumbres

     1.1 Hábitos alimentarios de inmigrantes de América del sur y Central

     1.2 Hábitos alimentarios de inmigrantes de África

     1.3 Hábitos alimentarios de inmigrantes de Europa de Este

     1.4 Hábitos alimentarios de Asia

4. OBJETIVOS

5. PERSONAS Y MÉTODOS.

6. DISCUSIÓN.

7. CONCLUSIONES.

8. BIBLIOGRAFÍA

9. APÉNDICES

RESUMEN

La inmigración y la alimentación del adolescente son dos temas de total actualidad en nuestra sociedad, en ello centraré el ámbito de actuación de este trabajo.

España en el siglo XXI, se encuentra dentro de los principales países receptores de inmigración, donde las cifras de extranjeros en los diez últimos años se han duplicado llegando a alcanzar los casi cinco millones de inmigrantes en el año 2011. Esta es una situación que está transformando profundamente la sociedad española, ya que la presencia de población inmigrante también repercute en los hábitos alimenticios del país de recepción.

Actualmente la correcta alimentación de los adolescentes españoles está en tela de juicio, por sus incorrectos hábitos alimenticios, los cuales se han modificado, con la llegada de jóvenes inmigrantes puesto que cada persona tiene unas costumbres culinarias propias de su cultura y religión, de ahí a que uno de los problemas al que se enfrentan los inmigrantes a su llegada a España son sus hábitos culinarios, característicos de un país occidental.

Palabras clave: Inmigración, hábitos alimentarios, alimentación, adolescencia.

RESUME

Migration and feeding are two complete themes in our society today; it will focus the scope of this work.

Spain in the 21st century is among the major recipients of immigration, where the number of foreigners in the last ten years has doubled to reach nearly five million of immigrants in 2011. This is a situation that is changing deeply Spanish society, the presence of immigrant population also affects the feeding habits of the host country.

Nowadays the proper feeding of Spanish adolescents is questioned by their wrong eating habits, which have been modified, since each person has culinary customs of their own culture and religion, then, one of the problems faced by immigrants arriving in Spain are their eating habits characteristic of a Western country

Key words: immigration, food habits, food, adolescents.

3. ANTECEDENTES Y JUSTIFICACIÓN DEL TEMA.

Capítulo 1. SITUACIÓN DEMOGRÁFICA.

3.1 .LA INMIGRACIÓN EN ESPAÑA.

La sociedad española, al igual que la europea vive desde comienzos del siglo XXI una importante transformación. En el siglo XX España era un país emigrante, sin embargo el papel se invirtió, y a finales de siglo pasó a ser un país receptor de inmigración. Se trata de un fenómeno muy reciente, sobre todo si se compara con países como Francia o Alemania. Todo ello repercute en unas sociedades cada vez más multirraciales, con menos homogeneidad en su población, a consecuencia de la inmigración, aunque también es debido al mayor número de viajes, así como medios de comunicación. Se están construyendo sociedades abiertas al mundo, en la que se integran multitud de culturas, cada una con sus formas de vida, costumbres y hábitos.

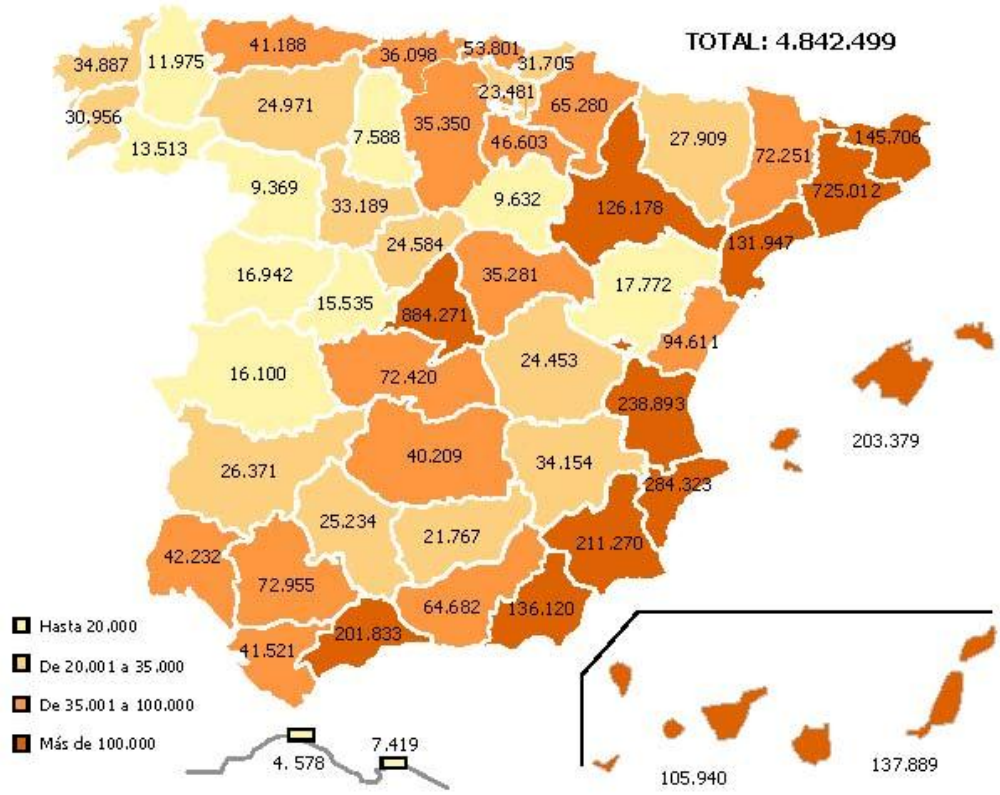
Según los datos de la Agencia para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE), así como el informe de Eurostat, España se trata del país del mundo en el que más ha crecido el número de población inmigrante, llegando a acoger al 36.3 % de la población inmigrante en el año 2003, así como al 40 % de la población inmigrante en el año 2005. La mayoría de los cuales proceden de América Central y del Sur, África y países europeos no pertenecientes a los 15 que formaban la UE en el 2003.

Según el INE (Instituto Nacional de Estadística) la población inmigrante con fecha 31/12/2010 se sitúa en 4.926.608, un 3,62% más que el trimestre anterior (172.106 personas). La variación con respecto a 31 de diciembre de 2009 es del 2,83%, es decir, 135.376 personas más. Se prevé que para el 2015 la población inmigrante en España estará entorno al 14 % (INE).

En nuestro país se encuentran dos tipos de inmigración, cada uno con sus motivos: Por una parte están los ciudadanos de la unión europea: Alemania, Francia, Gran Bretaña, donde el motivo de su inmigración es el intento de mejorar la calidad de vida, así como vivir en un sitio de buen clima como es el mediterráneo, y un país con un buen sistema sanitario. Por otro lado encontramos a las personas que vienen de Europa del este, Marruecos, América de Sur, América Central, África subsahariana, China etc. donde los motivos que les llevan a cambiar de país son puramente económicos, buscando mejorar sus condiciones de vida, marchándose a un país económicamente mejor.

Gráfico 1.1. Extranjeros con certificado de registro o tarjeta de residencia en vigor según provincia (2010).

Fuente: Ministerio de trabajo e inmigración. Informe trimestral 31/03/02010. Observatorio permanente de inmigración



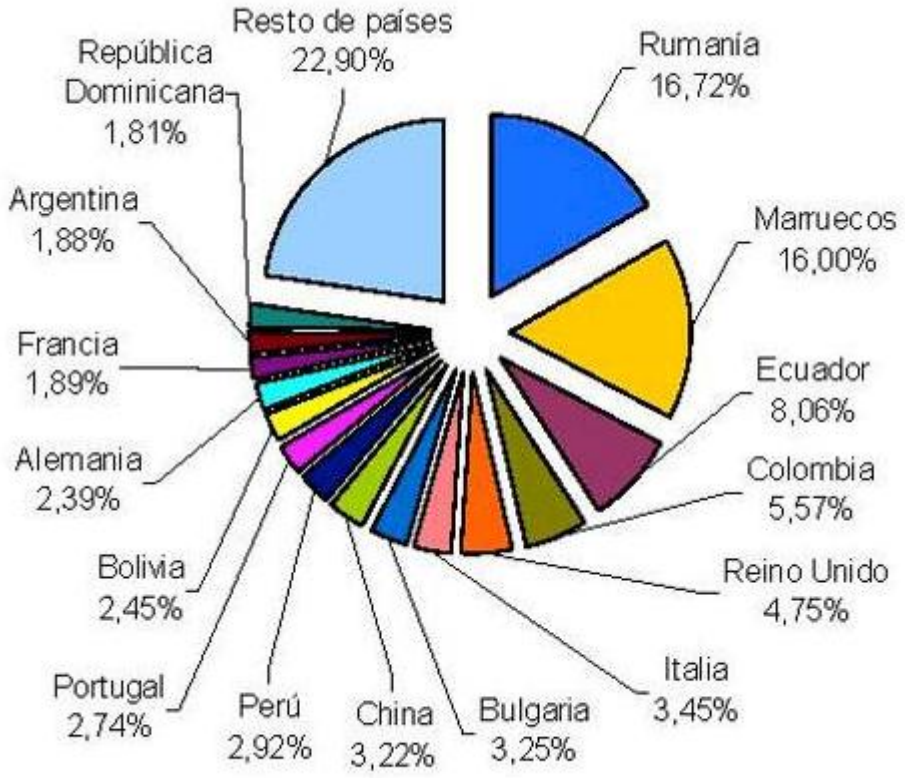
Según el último informe (Marzo del año 2011) publicado por el Ministerio de Trabajo e Inmigración. Dentro de nuestro país hay diferencias en cuanto a la residencia de población extranjera destacando algunas comunidades donde el porcentaje de inmigrantes es mayor que en otras.

El 65,10% de los extranjeros reside en una de las cuatro comunidades autónomas siguientes: Cataluña, Comunidad de Madrid, Andalucía y Comunidad Valenciana

En Madrid y Barcelona vive uno de cada tres residentes extranjeros. Madrid es la provincia española con mayor número de extranjeros con certificado de registro o tarjeta de residencia en vigor, con 849.087 residentes (un 17,24% del total), seguida de Barcelona, con 729.750 (14,82%). Seguidos por Alicante, Valencia, Murcia, Islas Baleares y Málaga, en las que residen más de 200.000 extranjeros.

Gráfico 1.2. Extranjeros con certificado de registro o tarjeta de residencia en vigor. Principales nacionalidades. 30-06-2010.

Fuente: Ministerio de trabajo e inmigración. Informe trimestral 30/06/02010. Observatorio permanente de inmigración



Tal y como podemos ver en el gráfico dentro de las nacionalidades predominantes en nuestro país destacan, como ya bien dijimos anteriormente: la población del este de Europa, con Rumanía como el país con un mayor porcentaje de residentes en España, seguido de Marruecos (Norte de África) así como América del sur con Ecuador y Colombia a la cabeza en cifras.

Según datos del INE (2010), entre la población inmigrante se encuentra una leve mayoría de la población extranjera masculina, siendo el 53% de hombres y el 47% de mujeres. Esta distribución es bastante equilibrada, aunque poco a poco se está incrementando la femenina.

Según el informe del Ministerio (“Datos y Cifras del curso escolar 2010-2011”) En nuestro país actualmente se encuentran 1.786.106 alumnos adolescentes dentro de la E.S.O (Enseñanza Secundaria Obligatoria) esta cifra tal y como nos indica el INE

(Instituto Nacional de Estadística en su informe de previsión del número de alumnos en Enseñanzas de Régimen General no universitarias. Curso 2010-2011) es un 0.4 % inferior a las cifras del curso escolar 2009-2010. Dentro de este grupo de alumnos encontramos 216.792 alumnos extranjeros en nuestro país, suponiendo el 12,14 % del alumnado español (Según el Ministerio, “Datos y Cifras del curso escolar 2010- 2011”).

Entre las principales nacionalidades en la población de E.S.O se encuentran:

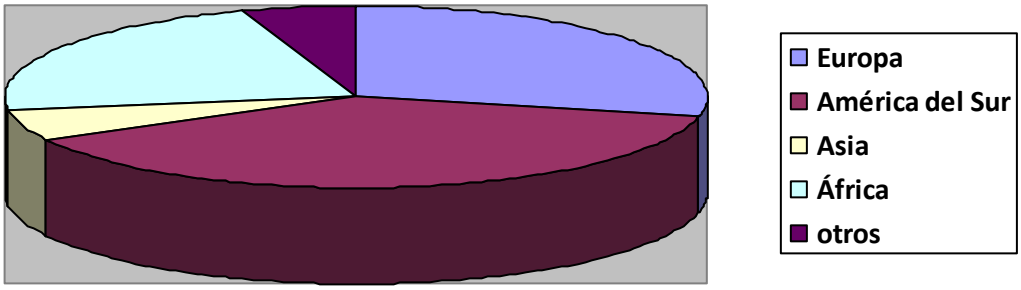


Gráfico 1.3: Distribución porcentual del alumnado extranjero por procedencia geográfica (Curso 2009-2010).

Fuente: Elaboración propia a partir de datos del informe del curso escolar 2010-2011 del Ministerio de Educación

3.2 .INMIGRACIÓN EN CANTABRIA

El fenómeno de la inmigración comienza a adquirir relevancia en Cantabria a partir del año 2000, llegando al 6,5% de la población total a comienzos de 2009, aún a distancia numérica y problemática con relación a otras Comunidades Autónomas.

Según el último boletín de síntesis de ICANE (2/12/2011) la comunidad cuenta con una población de 589.235 personas de las cuales 39.534 son empadronados extranjeros, suponiendo el 6,5 % de la población. Hace diez años, a 1 de enero de 1999, el volumen de extranjeros apenas representaba el 1'1% de la población regional, oficialmente sólo residían 3.461 extranjeros. A pesar de ello, a lo largo de 2008 se ha producido un frenazo en el aumento del número de habitantes de nacionalidad no española.. Las principales procedencias son: América Latina (45'08%) y de Europa (41'68%), específicamente: Rumanía, Colombia, Perú, Moldavia y Ecuador.

En nuestra región se encuentran 19.406 adolescentes cursando enseñanzas de E.S.O de estos 2.427 alumnos son de origen extranjero representando en nuestra comunidad a día de hoy el 12.50 % del total. Esto supone un aumento de alumnos matriculados en enseñanzas de E.S.O; ya que en el curso 2009-2010 había matriculados 2020 alumnos en la región cántabra. (Según los últimos datos de 11/2010 del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte)

El 45% de la población extranjera es de alguna nacionalidad americana, seguido del 41% que es europea y un 8% africana. El colectivo sudamericano, en Cantabria es el más numeroso y representa en 2009 el 45% de todos las/os inmigrantes, sin embargo en España es el segundo en población representando el 31%. La otra gran divergencia entre Cantabria y España está en la población africana. En España es el tercer grupo en importancia demográfica, al representar el 18% de la ciudadanía foránea, mientras que en nuestra Comunidad Autónoma son el 8% de las personas extranjeras en 2009.

Por países hay diferencias entre las personas extranjeras que llegan a Cantabria y quienes lo hacen a España.

En Cantabria las nacionalidades predominantes son: rumana, colombiana, peruana, moldava y ecuatoriana.

En España la nacionalidad mayoritaria es la rumana (16.72%) seguida de la marroquí (16%), ecuatoriana (8.06%), colombiana (5.57%), inglesa (4.75%) e italiana (3.45%).

Tabla 1.4 Personas extranjeras por zona de nacionalidad más frecuente.

Fuente: Elaboración propia a partir de datos de la consejería de empleo y bienestar Social de Gobierno de Cantabria año 2007

CANTABRIA	ESPAÑA
América del Sur	Unión Europea (27)
Unión Europea (27)	América del Sur
Resto de Europa	África
África	Europa no comunitaria

CAPÍTULO 2. HÁBITOS ALIMENTARIOS EN OCCIDENTE.

DEFINICIÓN DE ALIMENTACIÓN Y HÁBITOS ALIMENTARIOS

La alimentación es algo común en el mundo, que nos une a todas las nacionalidades, alimentándose se satisface una necesidad común a todos los seres humanos. Se trata de un elemento importante en la buena salud. En una buena alimentación influyen la calidad de los alimentos, la cantidad de los mismos así como los hábitos alimentarios. La elección de un alimento u otro al igual que cualquier otro comportamiento humano, está influido por factores relacionados entre sí como son: las propiedades organolépticas de un alimento, factores cognitivos, emocionales, sociales, personales, habilidades, creencias, factores económicos, culturales o religiosos también restringen nuestra elección.

Del mismo modo que la elección de un alimento está influida por unos factores u otros, la manera de cocinarlos también varía de unas poblaciones a otras. De esta manera los hábitos alimenticios de unas poblaciones a otras varían.

Hábitos alimenticios se definen como los hábitos adquiridos a lo largo de la vida que influyen en nuestra alimentación y que dependen de las condiciones sociales, ambientales, religiosas-culturales y económicas. Incluyen el tipo de alimentos que se comen, como los combinan, preparan, adquieren, a que hora y en donde comen. Por ello la alimentación es distinta dependiendo de unos lugares a otros. Los factores evolucionan con el paso del tiempo, no es lo mismo la situación económica de una guerra, la religiosidad de tiempos remostos, la sociedad del siglo XX etc. Los factores se relacionan unos con otros con el aumento de los recursos así como el contacto de otras culturas.

Flandin y Montanari (2004) en su libro “la historia de la alimentación”, explican que los hábitos alimentarios del hombre en general han ido cambiando desde la prehistoria hasta nuestros días, de unas sociedades ha otras, de una época a otra. Es diferente de una cultura a otra la elección de un alimento, el valor gastronómico que tiene la preparación culinaria, así como la manera comerlo. Estas relaciones explican que han existido siempre, desde lo más remoto a los famosos McDonalds.

HÁBITOS ALIMENTARIOS EN OCCIDENTE.

El mundo occidental se ha visto influenciado en mayor o menor manera por culturas próximas en orden de más antigua a más moderna se tendría que destacar algunas como fueron la de Mesopotamia, egipcia, griega, bizantina, romana, judía, árabe y por último la americana. Todas estas culturas han dejado algo en nuestro país, han ido modificando las costumbres, los hábitos alimenticios de los habitantes o incorporando nuevos.

Los hábitos alimentarios de los países occidentales hoy en día se caracterizan fundamentalmente por un consumo de alimentos muy superior a la cantidad diaria recomendada para la población, su dieta es muy rica en grasas de origen animal y de proteínas. España, pertenece a este grupo de países occidentales, su dieta es también excesiva en la ingesta de grasas y proteínas.

Según la encuesta nacional de salud (2006) elaborada por el Ministerio de Sanidad y Consumo. En la población adulta española (25-60 años) la prevalencia de obesidad es del 14,5% mientras que el sobrepeso asciende al 38,5%. Esto es, uno de cada dos adultos presenta un peso superior a lo recomendable. La obesidad es más frecuente en mujeres (17,5%) que en varones (13,2%). Sin embargo es más preocupante la obesidad en la población infantil y juvenil (2-24 años), situada ya en el 13,9%, y la de sobrepeso, que está en el 12,4%.

En comparación con el resto de países de Europa, España se sitúa en una posición intermedia en el porcentaje de adultos obesos. Sin embargo, en lo que se refiere a la población infantil, el país presenta una de las cifras más altas, sólo comparable a las de otros países mediterráneos. Así, en los niños españoles de 10 años la prevalencia de obesidad es sólo superada en Europa por los niños de Italia, Malta y Grecia. El número de niños obesos en el país ha experimentado un aumento preocupante en la última década, provocado por los hábitos alimentarios y sedentarios (encuesta nacional de salud (2006).Este dato es llamativo teniendo en cuenta la dieta del país (dieta mediterránea) por su situación geográfica. Mirando las cifras de obesidad a nivel mundial, son los países occidentales los que encabezan la misma.

La situación es mucho mas grave de lo que se cree. La industria alimentaria se ha convertido en uno de los mayores negocios del mundo occidental, sobretodo en los Estados Unidos.

Son los habitantes norteamericanos los que tienen mayores incidencias a nivel mundial de enfermedades cardíacas, cánceres, trastornos digestivos y otras dolencias mortales.

Fue Hipócrates quien asoció la dieta a la salud, desde tiempos remotos, sin embargo no sería hasta el siglo XXI o segunda mitad del XX cuando la experimentación demostraría la relación totalmente directa entre alimentación y salud. Un claro ejemplo es la asociación entre diabetes tipo II y obesidad. Esto no quiere decir que todos los diabéticos tengan que estar gordos, pero mucha población con obesidad, desarrolla una diabetes secundaria a su alimentación deficitaria.

Grande Covián (1988), que fue considerado el padre de la dietética, y fue el primer presidente de la sociedad española de nutrición. Considera la dieta como parte de entorno que afecta a los individuos, es uno de los determinantes de muchas de las evidencias epidemiológicas que asocian el tipo de alimentación con la aparición de algunas enfermedades.

Hoy en día como expliqué al principio existe una tendencia al consumo en exceso, principalmente se tiende a comer de una manera rápida, con alimentos de preparación sencilla, y que quiten el hambre inmediatamente, bajo estas características encontramos las comida rápida o Fast food. Consumir esta clase de alimentos ocasionalmente no presenta inconveniente alguno para el conjunto en sí de una buena alimentación, el problema se encuentra cuando el consumo se produce diariamente. Por ello no se ha de eliminar ningún alimento totalmente de una dieta, sino que el objetivo es que haya variedad en nuestras comidas.

Según el Ministerio de Sanidad, así como la sociedad española de nutrición informan que la situación en España es grave por las cifras de obesidad y sobrepeso de sus habitantes.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE. RECOMENDACIONES ALIMENTARIAS

Según la Guía de Alimentación Saludable editada por la Sociedad Española de nutrición comunitaria (2004). Unos buenos hábitos alimentarios previenen muchas enfermedades y promueven la salud en la población. La variedad en la alimentación es importante porque no existe un alimento que contenga todos los nutrientes esenciales para el organismo. Así, cada alimento contribuye a la nutrición de una manera especial y cada nutriente tiene funciones específicas en nuestro cuerpo. Para gozar de buena salud, un organismo necesita de todos ellos en cantidad la adecuada.

- Cereales

Los cereales deben constituir la base fundamental de la alimentación, ya que ellos aportan una importante fuente de energía. Los alimentos que los contienen son el pan, las pastas, el arroz y los cereales. Los alimentos integrales (pasta, arroz, pan, harinas) son más ricos en fibra, vitaminas y minerales que los refinados. Las patatas y demás tubérculos se suelen incluir en este grupo, si bien en general por su mayor índice glucémico y su forma de cocción merecerían tratarse en un grupo aparte.

- Legumbres

Las alubias, los guisantes, los garbanzos, las habas y las lentejas aportan hidratos de carbono, fibra, vitaminas y minerales. Son también una buena fuente de proteínas y, si mezclamos las legumbres con los cereales, se obtiene un aporte de proteínas de mayor calidad. Es recomendable consumir al menos de 2 a 4 raciones por semana de legumbres.

- Verduras y hortalizas

Las verduras y hortalizas son una importante fuente de vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes, por lo que es recomendable consumirlas diariamente. La mejor manera de aprovechar todas sus vitaminas y minerales es tomarlas en crudo, solas o en ensalada. Si las hervimos, es conveniente aprovechar el agua para sopas o purés, porque en ella quedan muchos de los minerales de las verduras. Si las cocemos al vapor mantendremos la mayoría de los nutrientes.

- Pescados y mariscos

Los pescados son una buena fuente de proteínas de elevada calidad, vitamina D y yodo, y son muy ricos en ácidos grasos poliinsaturados omega-3, especialmente los pescados azules. Los ácidos grasos poliinsaturados omega-3 son esenciales, es decir, que el cuerpo no puede producirlos, por lo que se deben ingerir en la dieta. Se encuentran principalmente en el pescado azul (atún, arenque, sardina, caballa, salmón, anguila, bonito, etc.) y en algunos alimentos enriquecidos. Estos ácidos grasos reducen el colesterol "malo" (LDL), bajan los niveles de triglicéridos y son precursores de sustancias que ejercen una importante acción preventiva de la enfermedad cardiovascular. Es conveniente el consumo de tres a cuatro raciones semanales de pescado.

- Carnes y embutidos

La carne es una fuente importante de proteínas de alto valor biológico, de vitamina B12, hierro, potasio, fósforo y zinc. Debido a su contenido en grasas saturadas, es muy importante elegir cortes magros de carne y retirar la grasa visible antes de cocinar el alimento. Es conveniente el consumo de 3 a 4 raciones semanales de carnes, priorizando las piezas magras.

- Leche y derivados

Los lácteos (leche, leche fermentada, yogur fresco, quesos, natillas, etc.) son una importante fuente de proteínas de elevada calidad, lactosa, vitaminas (A, D, B2 y B12) y, principalmente, son una excelente fuente de calcio, mineral importantísimo para la formación de huesos y dientes, así como para la prevención de la osteoporosis. Se deben consumir de 2 a 4 raciones de lácteos al día, según nuestra edad y situación fisiológica (embarazo, lactancia, etc.)

- Huevos

Son un alimento de gran interés nutricional que aportan proteínas de elevada calidad, vitaminas (A, D y B12) y minerales (fósforo y selenio). Los huevos aportan además nutrientes esenciales en las etapas de crecimiento y en circunstancias fisiológicas especiales como el embarazo, la lactancia y la vejez. El consumo de tres o cuatro huevos por semana es una buena alternativa gastronómica a la carne y al pescado, alimentos con los que comparte cualidades nutritivas similares.

- Frutas

Las frutas y los zumos de frutas nos aportan agua, azúcares, vitaminas como la vitamina C y los carotenos; minerales como potasio y selenio; y fibra. Es recomendable un consumo frecuente de frutas enteras, ya que los zumos aportan sólo vitaminas y minerales y carecen de la mayor parte de la fibra que aporta la fruta entera.

- Frutos secos

La principal característica de los frutos secos es su alto contenido energético y su importante aporte de ácidos grasos insaturados y fibra. Son una buena alternativa de proteínas y lípidos de origen vegetal. El contenido en grasas de las almendras, avellanas, anacardos, piñones, pistachos y nueces es mayoritariamente de tipo

insaturado, es decir, que ayuda a controlar los niveles de triglicéridos y colesterol en sangre. La ingesta recomendada de frutos secos es de 3 a 7 raciones por semana para adultos sanos sin obesidad ni sobrepeso.

- Agua

El agua es imprescindible para el mantenimiento de la vida, ya que todas las reacciones químicas de nuestro organismo tienen lugar en un medio acuoso. Además, un consumo adecuado de agua ayuda a prevenir el estreñimiento y a normalizar el tránsito intestinal. El consumo recomendado es de un litro a dos litros de agua al día.

M. Hortensia Silla Santos en su libro “Dieta mediterránea y alimentos funcionales” (2004). Nos explica en qué consiste la dieta mediterránea con todos los beneficios que supone en el que se encuentran las siguientes características:

- Abundancia de alimentos de origen vegetal: frutas, verduras, pan, pasta, arroz, cereales, legumbres y patatas.
- Utilizar el aceite de oliva como grasa principal, tanto para freir como para aderezar, así como frutos secos.
- Consumir diariamente una cantidad moderada de queso y yogur.
- Consumir semanalmente una cantidad moderada de pescado, preferentemente azul, aves y huevos.
- La carne roja algunas veces al mes.
- Consumir vino con moderación normalmente durante las comidas y preferentemente tinto
- Utilizar las hierbas aromáticas como una alternativa saludable a la sal
- Realizar alguna actividad física regular para hacer trabajar al corazón y mantener en forma nuestras articulaciones y nuestro tono físico.

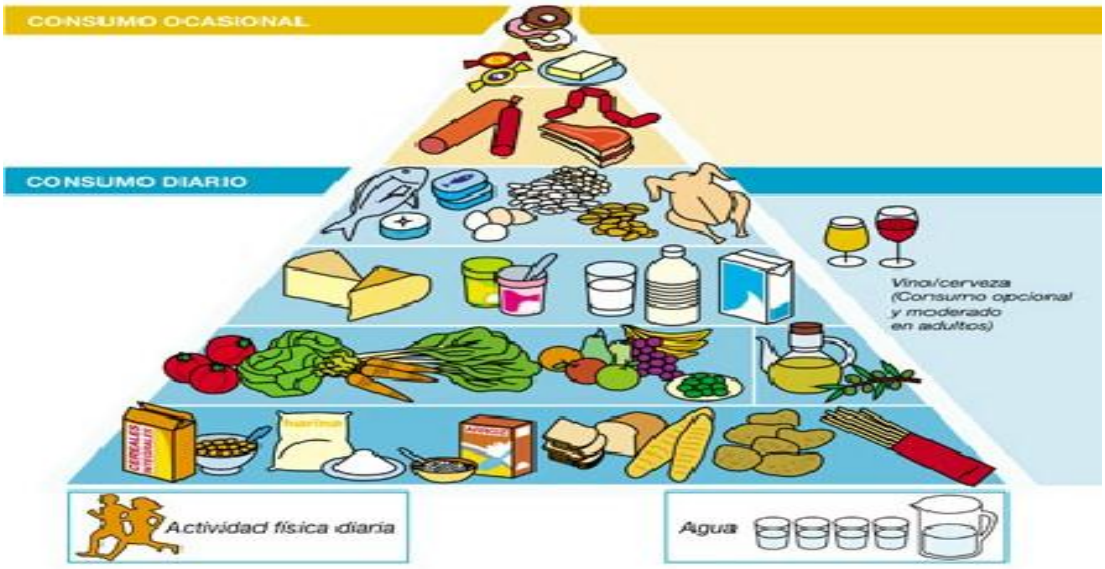


Figura 2.1. Pirámide de la alimentación saludable.

Fuente SENC 2004.

DISEÑO DE UN MENÚ DIARIO OCCIDENTAL SALUDABLE.

En el desayuno el aporte energético-calórico del desayuno es de gran importancia, ya que permitirá lograr un adecuado rendimiento tanto físico como intelectual, en las tareas escolares y en el trabajo diario.

- El desayuno debe estar compuesto por:
  - Lácteos: vaso de leche, yogur fresco o queso.
  - Cereales: pan, galletas, pan integral, repostería hecha en casa o cereales de desayuno.
  - Frutas o zumo natural
- A media mañana se debe tomar algún alimento por no estar tantas horas sin comer:
  - Fruta + yogur desnatado.
  - Café con leche + tostada con tomate y aceite de oliva.
  - Barra de cereales + yogur de frutas.

- La comida es la más importante del día en la que más cantidad de alimentos se ingieren. Puede estar compuesta por:
    - Arroz, pastas, patatas o legumbres: una ración.
    - Ensalada o verduras: una ración o guarnición.
    - Carne o pescado o huevo alternativamente: una ración.
    - Pan: una pieza.
    - Fruta: una pieza.
    - Agua.
- A media tarde se puede elegir una fruta o zumo de frutas, leche o yogur, bocadillo, reservando la bollería para alguna vez por semana.
- A la hora de cenar se ha de procurar consumir los alimentos de la pirámide que no se hayan consumido a lo largo del día pero del mismo modo que sea algo ligero porque después no se realizará ejercicio, así que debe tratarse de hacer la digestión lo más fácil posible consumiendo por ejemplo :
    - Ensalada o verduras cocidas.
    - Arroz y pastas integrales, patatas o legumbres: en pequeñas cantidades, ya que pueden producirnos flatulencias.
    - Pescados, huevos, aves o pequeñas porciones de carne.
    - Pan: blanco o integral.
    - Frutas enteras, ralladas, crudas o cocidas.
    - Lácteos: yogur fresco, leches fermentadas, natillas, etc.

Hoy en día las tendencias son muy distintas a antiguamente puesto que los alimentos que se compran son alimentos en su mayoría de fácil preparación, precocinados o rápidos, para un tiempo en el que la mujer esta incorporada en su mayor parte al mundo del trabajo. Tienen mucha importa los productos naturales, dietéticos, o enriquecidos con algún tipo de sustancia. Del mismo modo se ve incrementada la variedad de los productos, encontrando diariamente otros alimentos, o tiendas de otros países, por la gran afluencia de personas de otros países.

Este prototipo de menú diario es algo que no se sigue diariamente por los jóvenes adolescentes tanto autóctonos como inmigrantes, ya que siguen una alimentación equivocada en la que no respetan las cinco comidas diarias recomendadas.

ALIMENTACIÓN DEL ADOLESCENTE

La adolescencia es un período en el que se produce un desarrollo fisiológico muy grande, así como el cuerpo experimenta profundos cambios a todos los niveles que repercuten en la alimentación. Será así como las necesidades alimentarias se verán aumentadas en relación a la anterior etapa, (la etapa infantil). Es en esta etapa de la vida en la que se instauran los hábitos alimenticios de las personas, y estarán influidos por la sociedad en la que viven y por las costumbres familiares en sí.

En esta etapa un adolescente medio necesitará un aporte del 30 %- 35% de grasas, así como entre el 50 % y el 60 % de hidratos de carbono, y entre el 15% y el 20% de proteínas. También se necesita un aporte de vitaminas, que se encuentran como se dijo con anterioridad en las frutas, y verduras.

CAPÍTULO 3. HÁBITOS ALIMENTARIOS E INMIGRACIÓN.

1. ADAPTACIÓN DE LOS INMIGRANTES A LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS DE ESPAÑA. REPERCUSIÓN EN SUS COSTUMBRES.

Como ya se contextualizó anteriormente, la situación de España en torno a la inmigración es una situación de gran importancia. La alimentación de todas esas personas está vinculada totalmente a su cultura. Cada vez es mayor el número de inmigrantes que vive en el país y se adapta a las costumbres y hábitos alimentaros de acogida, pero al mismo tiempo intentan mantener gran parte de sus costumbres tradicionales.

Calvo (1982) plantea un estudio donde relaciona alimentación e inmigración y defiende la existencia de varios estilos alimentarios de adaptación a un nuevo entorno como consecuencia de los movimientos migratorios. El posicionamiento en cada uno de estos estilos alimentarios sirve para marcar el grado de integración sociocultural del colectivo inmigrante:

- Estilo alimentario dicotómico. En esta situación los inmigrantes adoptan contenidos, prácticas y comportamientos propios de la alimentación cotidiana de la sociedad de inserción, aunque también mantienen y revitalizan prácticas originarias readaptadas (especialmente en los ciclos festivos y unidos a motivos religiosos).

- Estilo alimentario dual. En este caso se plantea una mezcla de los alimentos originarios y de destino, se alcanza un mayor grado de indefinición y existe una menor autonomía alimentaria motivada por factores económicos y culturales y, por tanto, un mayor riesgo para perder las prácticas alimentarias originarias.

- Estilo alimentario de total adaptación. Los inmigrantes muestran una completa integración en la sociedad de inserción y, por tanto, se produce un desmantelamiento de las estructuras y elementos alimentarios de origen sin posibilidad de llevar a cabo una sustitución equilibrada y progresiva. Esta situación genera una pérdida radical de la cultura alimentaria.

En la última encuesta realizada por el ministerio de agricultura pesca y alimentación (MAPA) junto con Nielsen (2007) se recogieron los hábitos alimentarios de los inmigrantes residentes en España. Se entrevistaron a 724 personas (hombres y mujeres) inmigrantes, con un mínimo de dos años residentes en España, y

perteneciendo a los grupos de inmigrantes con mas población en España, como son las personas de América Central y del Sur, Magreb, Europa del Este y Asia. La metodología utilizada fueron entrevistas personales en los hogares de las personas, con un cuestionario estructurado con una duración aproximada de 20 minutos.

Para la inmensa mayoría de los inmigrantes en nuestro país tanto el almuerzo como el desayuno eran de abundancia siendo el almuerzo la principal comida del día.

En el desayuno consumen una media de casi cinco productos diferentes sin diferencias apreciables entre los días laborables y los festivos.

El almuerzo esta compuesto por un primer plato, uno segundo y un postre, principalmente encontramos carnes, aves, ensaladas, y el lugar de pan, para los inmigrantes de América latina el arroz. La carne de vaca y el pollo la toman 7 de cada 10 inmigrantes en las comidas, y más de 3 de cada 10 la de cerdo, tanto en días laborables como festivos. La mayor parte de ellos tratan de realizar almuerzo en sus hogares (54%) por su carácter más familiar, pero un importante porcentaje (37%) ha de hacerlo en el trabajo.

El almuerzo continúa siendo la comida más importante del día ahora que viven en España, siendo así corroborado por un 86% de los entrevistados. Lo único que han cambiado para ellos es que aquí dan más importancia a la cena, y un poco menos al desayuno que en sus países de origen.

La cena la realizan casi la totalidad, el 92% en sus hogares, con comidas mas ligeras y fáciles de preparar, un 53 % declaro consumir ensaladas, pollo, pavo o aves, seguidas de un 49 % de sopa, así como verduras y hortalizas con un 48 %.

Respecto a las horas en las que comen, casi todos lo hacen a las mismas horas que los españoles, exceptuando los procedentes del Resto de Europa que suelen adelantar la hora de la cena.

El pan continúa siendo un alimento básico en la población inmigrante, un 90% de la población lo consume diariamente, frente a un 10 % que no lo consume. Esta minoría que no lo consume a veces es porque lo sustituyen por pan (la mayor parte de ellos de América del Sur), porque comen otros tipos de pan, o bien como suele ser la mayoría porque directamente no consumen pan para comer.

Los productos innovadores (la leche con calcio, la bebida de soja, zumos con leche, yogurt líquido con fruta, agua con añadidos especiales, galletas con fibra etc)

fueron objeto de pregunta en la encuesta. Sacando como conclusión que una minoría correspondiente al 33 % de inmigrantes los toman, frente a un 67 % que no lo hacen.

Respecto a las bebidas que consumen a diario, la mayor parte de los entrevistados dice beber agua (94%), seguida de los refrescos (43%), el zumo industrial envasado (35%), la cerveza con alcohol (24%), la leche (18%), el café (17%) y el vino (8%). Los inmigrantes procedentes de América Central y del Sur consumen una elevada cantidad de zumos tanto naturales como envasados.

La mitad de las comidas que realizan los inmigrantes son típicas de España, debido a la amplia variedad de alimentos en la dieta mediterránea, sin embargo, se aprecian diferencias de unas nacionalidades a otras, puesto que los Africanos y los de Europa del Este les resulta muy fácil seguir nuestra dieta porque les resulta cercana por la localización geográfica y variada, mientras que los procedentes de América del Sur y Central conservan mas sus tradiciones alimentarias. Un 55 % de las personas inmigrantes entrevistadas confiesa consumir comida española frente a un 45 % que declara comer lo de sus países de origen.

Respecto a esta comida española a la mayor parte de los inmigrantes les gusta mucho o bastante al 64 %.Encontrándonos una mayor satisfacción en las personas del Resto de Europa (75 %), seguidas por los inmigrantes de América del Sur y Central (72%), el Magreb (68%), y por último los asiáticos (62%). Los inmigrantes de América Central y el Sur son el colectivo más crítico con la comida española, la encuentran más sosa que la de sus países de origen.

Para la inmensa mayoría el plato preferido español es la paella (44%), seguido de la tortilla de patatas (14%). El rechazo importante lo tienen con los productos derivados del cerdo, como son el jamón serrano o los embutidos. El principal motivo para rechazarlo es el disgusto con el sabor seguido por las prescripciones religiosas de los inmigrantes de religión musulmana.

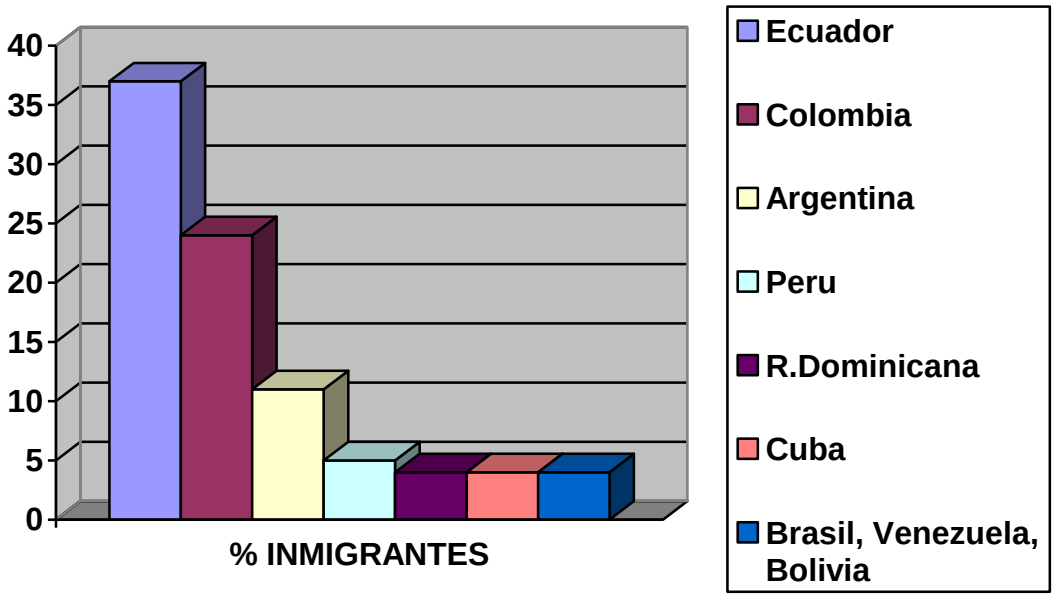
1.1 Hábitos alimentarios de Inmigrantes de América del Sur y Central

El colectivo de América del Sur y América central es un gran colectivo en nuestro país, en cifras se trata del segundo gran grupo de inmigrantes en nuestro país representando el 31 % de la población inmigrante. Se trata del primer grupo con un 52 % sobre la población inmigrante. La América Latina está compuesta por 20 países donde la mayor parte de sus habitantes hablan español, de ahí a que España sea uno de sus destinos para vivir. Según el MAPA (2007) en España hay más mujeres (55%)

que hombres (45%) procedentes de los países latinoamericanos, y de todos ellos un 71 % de los inmigrantes que residen en nuestro país manifiestan que fijarían su residencia en España.

Figura 3.1 Principales nacionalidades sudamericanas en nuestro país.

Fuente. Propia, datos de el libro "hábitos alimenticios de la población inmigrante "publicado por el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación junto con Nielsen (2007).



Según el libro de María Jesús Merino Sanz, "Inmigración y consumo. Estilos de vida" (2008). Los inmigrantes de América del Sur, equiparan su alimentación con un ritual lúdico, abierto, comen para divertirse y para ellos les supone una recreación organoléptica. En muchas ocasiones se ven obligados a modificar sus hábitos por no encontrar en España los alimentos de su país. El significado que le dan a la comida es totalmente social, porque lo consideran de disfrute en familia, tanto el ingerir los alimentos como la elaboración de los mismos. Es la mujer la que los prepara, y tiene el rol de cuidadora del hogar.

El contraste de estas personas a la hora de llegar a España es notable en varias cuestiones: horarios y productos. Ellos renuncian a su gastronomía típica de una manera obligada al llegar a nuestro país, y deben de adaptarse de manera obligada a las costumbres españolas.

Los latinoamericanos en sus países de procedencia por lo general como bien explica la autora del libro; desayunaban grandes cantidades de comida, entre las que se encuentran, arepas con huevos, carnes, pan, y pescado. Ahora sin embargo; sólo tienden a desayunar leche y cereales o galletas, y un bocadillo a media mañana. En la comida en sus países de origen tomaban un plato muy calórico con salsas, frutas cocinadas y arroz, sin embargo ahora toman dos platos o uno muy rápido en la jornada laboral. La cena es lo único que mantiene similar a sus costumbres. Han incorporado por necesidad a sus costumbres los congelados y los precocinados.

De la dieta mediterránea les parece saludable y solo rechazan los embutidos curados aunque paulatinamente los van aceptando.

Según la encuesta realizada por el Ministerio de Inmigración, Agricultura y Pesca MAPA y A C Nielsen (2007) los latinoamericanos añoran de su país las frutas tropicales, así como las verduras muy presentes en su gastronomía, como el plátano macho, dapurú, variedad de patatas, maíz, humitas, mazamorra. El 55 % de la población afirma que han dejado de comer productos de su país de origen frente a un 45 % que sigue consumiéndoles. La razón que a este colectivo les ha llevado a no consumir dichos alimentos es principalmente que no lo encuentran en España, (58%) seguidos de que su sabor es distinto (31%) así como su elevado precio (21%).

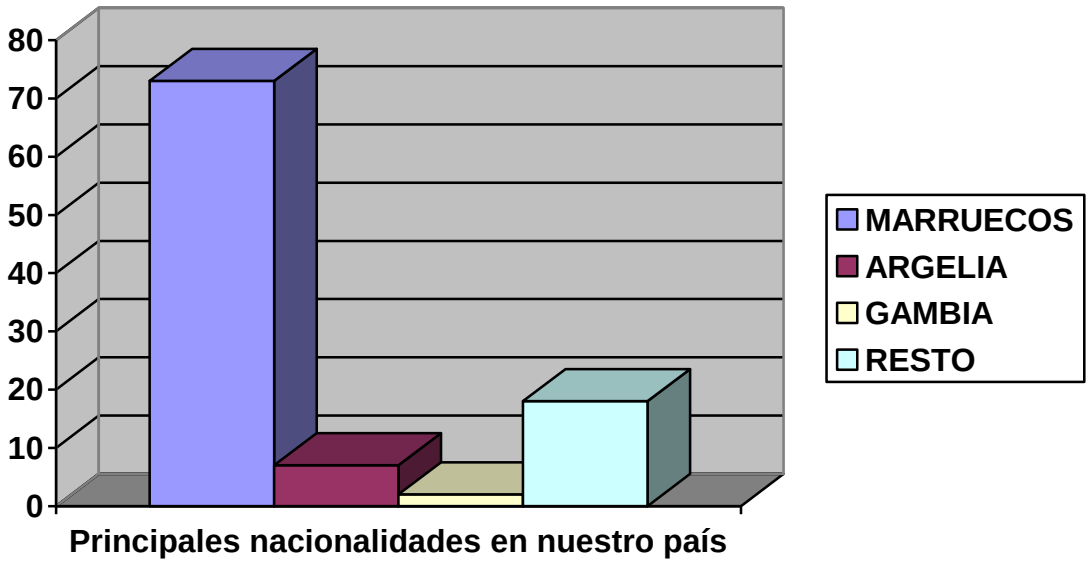
Su plato principal son los frijoles con arroz. Se trata de una combinación de proteínas vegetales. La combinación de ciertos alimentos ricos en proteínas vegetales da como resultado un plato de una proteína de calidad equiparable a las carnes y pescados. Se trata de un plato característico de su país que destaca por los beneficios que aporta.

1.2 Hábitos alimentarios de Inmigrantes Africanos.

El colectivo africano España destaca por ser mayoritariamente del Magreb y de África Subsahariana. Constituyen el tercer colectivo de inmigrantes en España representando al 18 % de la población inmigrante. Los inmigrantes africanos se caracterizan por tener una cultura muy distinta a la española, ya bien sea por temas culturales, o religiosos (como trataremos más adelante). Estas diferencias con el mundo occidental marcan notablemente su estancia en nuestro país y de manera significativa los hábitos alimenticios que tienen aunque su cultura culinaria en la zona norte del continente es muy similar a la española por estar geográficamente en el Mediterráneo.

Figura 3.2 Principales nacionalidades africanas en nuestro país.

Fuente. Propia, datos de el libro "hábitos alimenticios de la población inmigrante "publicado por el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación junto con Nielsen (2007).



Según el MAPA (2007) en España hay más hombres (67%) que mujeres (33%) procedentes de los países africanos, y de todos ellos un 70 % de los inmigrantes que residen en nuestro país manifiestan que fijarían su residencia en España.

Según el libro "Inmigración y consumo. Estilos de vida" de María Jesús Merino Sanz (2008). La comida para la mayor parte de las personas africanas está ritualizada. Nos habla concretamente de los magrebíes donde explica que para ellos la comida está marcada por la religión y por los dogmas y pautas.

Explica que no varían su cultura gastronómica y su alimentación la centran principalmente en rituales religiosos. No hay ningún cambio excesivo en sus maneras de cocinar e ingerir a alimentos a la hora de llegar a España. Puede que se deba en parte a que su cultura culinaria es en cierto modo similar a la española por estar en la zona mediterránea y los ingredientes para las comidas son casi los mismos. La diferencia se encuentra en las especias que utilizan parea cocinar. Muchas de estas especias les cuesta mucho encontrarlas. El principal factor que les impide un poco adaptarse a las costumbres del país de acogida es su religión, los dogmas islámicos les obligan a mantener precauciones respecto a los productos nacionales, entre estos requisitos está el que la carne sea halal y esta solo se encuentra en carnicerías

magrebíes y su precio es elevado, así como los productos envasados que no pueden contener grasas de origen animal. Del mismo modo que les cuesta encontrar carne, les cuesta encontrar productos para el Ramadán (pastelitos, tortas)

Demandan una facilidad en el acceso a productos tan comunes para ellos como es el cus-cus, harina de sémola, dátiles, marrocola, té fresco, té rojo. Así como los productos típicos del Ramadán como son los dulces, y los pasteles, la leche ácida, los platos marroquíes, embutidos de ternera y productos halaL a unos precios más económicos.

Un porcentaje muy pequeño de la población ha dejado de consumir algún tipo de alimento de su país (30%), muy probablemente haya sido producido porque las dietas son muy similares. Las causas que alegan para no consumirles son: no encontrar los productos de su tierra de origen (66%), seguidos de un sabor distinto (32%), así como su alto precio (10%).

El plato principal en el Magreb es el Cus Cus, se trata de un plato completo y equilibrado que combina alimentos ricos en todos los nutrientes: hidratos de carbono del cus cús, y los garbanzos, proteínas, grasa de la carne y vitaminas minerales y fibra de los vegetales.

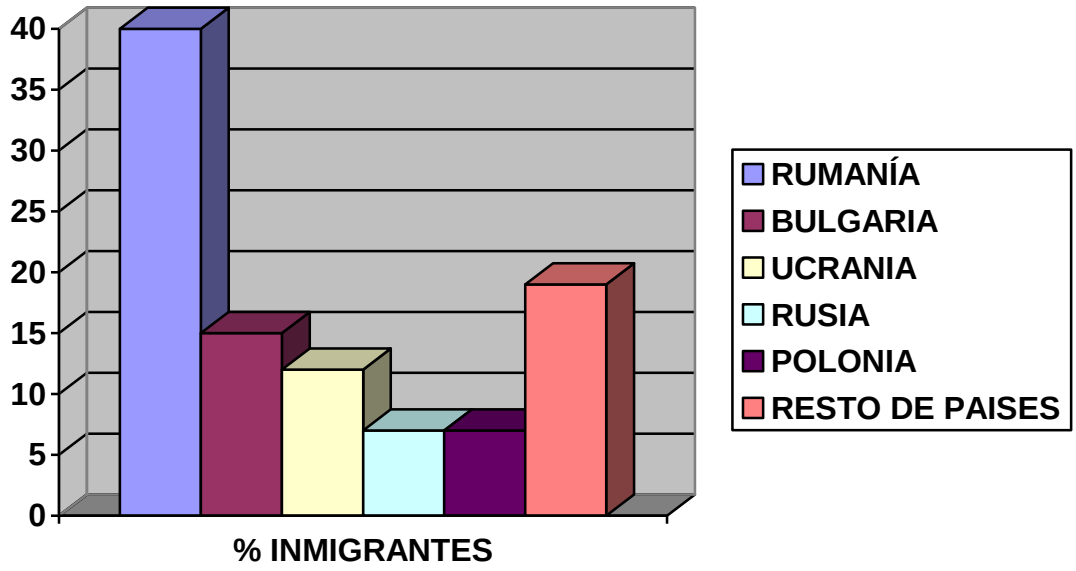
El Mijo o el arroz con salsa de cacahuetes es típico del África Subsahariana. Se trata de una combinación perfecta de proteínas vegetales. La combinación de ciertos alimentos ricos en proteínas vegetales, da como resultado un plato con una proteína de calidad equiparable a las carnes, pescados o huevos.

1.3. Hábitos alimentarios de Inmigrantes del Resto de Europa.

Los inmigrantes que provienen de países europeos no pertenecientes a los 15 que formaban la UE en el 2003, constituyen gran grupo de inmigrantes en España, ya que la población rumana es la mayoritaria con 16.8% de la población inmigrante La mayor parte de ellos provienen de países de la antigua URSS, son países bastante pobres, su cultura es bastante parecida son católicos, al igual que los españoles, y sus hábitos alimenticios no son muy distintos, es más consideran España como un lugar donde comprar productos que es sus países no podían comprar.

Figura 3.3 Principales nacionalidades de Europa del Este en nuestro país.

Fuente. Propia, datos de el libro "hábitos alimenticios de la población inmigrante "publicado por el Ministerio de Agricultura, pesca y alimentación junto con Nielsen (2007).



Según el MAPA (2007) en España hay más hombres (52%) que mujeres (48%) procedentes de los países de Europa, y de todos ellos un 66 % de los inmigrantes que residen aquí manifiestan que fijarían su residencia en España.

Según el libro “Inmigración y consumo. Estilos de vida” de María Jesús Merino Sanz (2008) los inmigrantes de Europa del Este conviven los alimentos como nutrición. Se alimentan por necesidad, sobrios, y el disfrute es puntual.

Su integración en la gastronomía española es para ellos el descubrimiento de disfrutar con la comida más que una renuncia a sus sabores tradicionales. Las personas de Europa del Este son los inmigrantes más receptivos a la hora de cambiar sus costumbres gastronómicas. El contraste de entre sus productos y recetas no es muy llamativo. Para ellos la comida es España abre su horizonte culinario, es decir, aumenta las posibilidades de acceso a productos que en sus países no podían comprar ya sea porque escaseaban o porque no podían permitírselo allí. Aquí comen mariscos, pescado fresco, frutas y verduras diversas. Es el único colectivo inmigrante que valora el sabor de nuestros productos nacionales frente a los de su país de origen, algunos de ellos son el café, el aceite de oliva, los cereales en el desayuno, embutidos y precocinados que proporcionan facilidad y variedad.

Los europeos de Europa de Este añoran especialmente los productos lácteos, porque la española la notan insípida y sin nada, ni con crema. Añoran el yogurt búlgaro y toda la variedad de quesos frescos que abundan en sus países. En España demandan ahumados y embutidos ucranianos, el té fresco así como el pan esponjoso igual que los bizcochos y las conservas de tomate, la col en vinagre etc.

De ellos el 30 % de la población en España ha dejado de consumir los alimentos de su lugar de origen como algunas variedades de pescado, queso y carne. Los motivos para dejar de tomar alimentos de si país de origen no son otros que los mismos que alegan el resto de inmigrantes pero con distintas cifras. Principalmente que no se encuentran en Europa (66%), que no tienen un sabor como tenían en su país (31%), el elevado precio (13%).

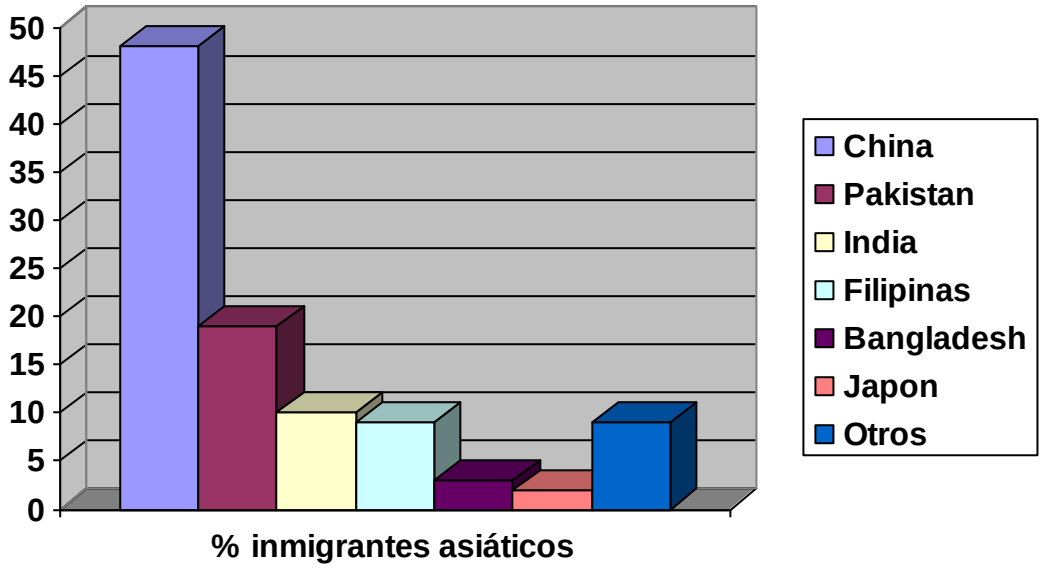
Su plato principal son los Kebabs, se trata de un plato completo y equilibrado nutricionalmente. Se trata de una opción interesante como los bocadillos caseros para un consumo ocasional. Están representados todos los nutrientes: hidratos de carbono de pan, proteínas y grasa de la carne, vitaminas, minerales, fibra de los ingredientes vegetales.

1.4 Hábitos alimentarios de Inmigrantes Asiáticos.

El colectivo inmigrante procedente de Asia representa un 4.8 % del total de extranjeros en España (INE 2007). Las costumbres y hábitos asiáticos son muy diferentes de occidente. Casi la mitad de los extranjeros asiáticos son de China y la ciudad escogida para vivir es Barcelona seguida de la comunidad Valenciana, Andalucía, y Canarias.

Figura 3.4 Principales nacionalidades asiáticas en nuestro país

Fuente. Propia, datos de el libro "hábitos alimenticios de la población inmigrante "publicado por el Ministerio de Agricultura, pesca y alimentación junto con Nielsen (2007).



La alimentación tradicional china se basa fundamentalmente en el arroz. Un habitante chino medio obtenía hasta el 90% de su energía alimenticia a partir de cereales y productos derivados, con sólo un 1% de origen animal y el resto de productos vegetales frescos. Una combinación de un 90 % de hidratos de carbono y un 1% de proteínas, complementada con las enzimas y la fibra de las frutas y verduras frescas, representa casi la más perfecta combinación dietética que puede lograrse en la práctica.

Su plato principal es la Soja y derivados: Legumbres, salsas, geminados, tofu, miso. Los cuales tienen numerosos beneficios sanitarios. Estudios científicos demuestran que la ingesta habitual de soja y derivados debido a sus numerosos

componentes nutritivos desempeña un papel beneficioso para la salud de la población. Reduciendo el riesgo de trastornos cardiovasculares y disminuyendo es riesgo de fracturas óseas, para síntomas de menopausia. etc.

La dieta occidental asiática abarca cocina china, japonesa, india y tailandesa. Su cocina destaca por la base vegetal y la poca grasa, las legumbres y el arroz, poca carne poco dulce. Aunque cada país tiene sus características de cocinar. China destaca por su té verde, mariscos y la India y Japón por su pescado La ventajas de este tipo de alimentación son muchas, entre las que se encuentra una mayor esperanza de vida, o el índice de salud alto. Aunque tiene inconvenientes ya que para aumentar el sabor de sus platos utilizan mucha sal, que no es muy recomendable para las arterias, el corazón y la circulación.

4. OBJETIVOS

El objetivo principal de este estudio es conocer las costumbres, y hábitos alimentarios de la población adolescente española de doce a dieciséis años, para así clarificar los interrogantes sobre su inadecuada alimentación. Se diferencian los inmigrantes de los autóctonos ya que ambos sectores forman un grupo muy plural de adolescentes, que conviven en una misma sociedad pero sin embargo provienen de hogares muy distintos, con hábitos y costumbres distintas.

Objetivos secundarios

1. Determinar y comparar el patrón de desayuno de los adolescentes tanto inmigrantes como los autóctonos.
2. Explicar su modelo alimentario y la frecuencia de consumo de distintos grupos de alimentos.
3. Calcular la asiduidad en el consumo de comidas de rápida elaboración entre horas.
4. Conocer sus gustos y preferencias respecto a los alimentos y a las comidas, así como el rechazo de los mismos.
5. Determinar si realizan las cinco comidas diarias o por el contrario omiten alguna.
6. Comprobar si la población inmigrante ha adaptado su alimentación a la alimentación del país de acogida, o por el contrario, continúa con sus hábitos culinarios natales.
7. Determinar si la cantidad diaria y semanal consumida de cada uno de los alimentos que forman la pirámide de Maslow no es la óptima.

Hipótesis de la investigación.

Tomando como referencia los objetivos anteriores, formulamos las siguientes hipótesis.

1. Se encontrarán diferencias significativas entre la población inmigrante y la autóctona en lo que a hábitos alimentarios en el desayuno.

2. Se apreciarán diferencias entre los distintos colectivos tanto en la asiduidad como en el tipo de alimentos, y nos llevarán a determinar una alimentación inadecuada en ambos grupos.

3. Se descubrirán diferencias en el consumo entre horas tanto en el tipo de alimento como en la frecuencia de su consumo. Siendo los adolescentes autóctonos los más asiduos a consumir chucherías.

4. Existirán diferencias entre los colectivos, tanto en los gustos como en la manera de alimentarse.

5. Se detectarán diferencias en el número de comidas que realizan los adolescentes de ambos grupos, ya que en ambos el desayuno o la merienda se verá omitida.

6. S e comprobará como una gran parte de la población inmigrante ha adaptado sus costumbres alimentarias, sin embargo mantendrán algunas del país autóctono.

7. Se apreciará como ambos grupos de adolescentes no consumen la cantidad diaria y semanal óptimas de los alimentos que forman la pirámide de Maslow.

5. PERSONAS Y MÉTODOS

- **Diseño del estudio.**

Se trata de un estudio observacional y descriptivo.

- **Participantes.**

La muestra estudiada se corresponde a alumnos de la ESO (desde primero a cuarto) de dos colegios. El colegio “Purísima Concepción”, y “Las Mercedarias”, ambos de Santander, junto con alumnos adolescentes escogidos aleatoriamente en la consulta de pediatría. Del total de la muestra, una vez revisados los cuestionarios y anulados los que no cumplían con los requisitos mínimos, queda un tamaño muestral (N=100) con la siguiente distribución por género: 50% chicos y 50 %de chicas. En la tabla queda reflejada la muestra utilizada según su edad y en función del género. Por colectivos: Autóctonos 50 % e inmigrantes 50%. Los porcentajes son tan precisos ya que se filtraron mucho los cuestionarios, puesto que el número de autóctonos era un poco más del doble que de inmigrantes, por lo que al azar se escogieron 25 de cada uno, para que a la hora de realizar comparaciones las proporciones fuesen iguales.

	CHICOS		**CHICAS**	
EDAD	**Autóctonos**	**Inmigrantes**	**Autóctonos**	**Inmigrantes**
12	5	4	5	7
13	5	6	5	5
14	5	4	5	5
15	5	5	5	5
16	5	6	5	3
Total	25	25	25	25

Figura 5.1 Distribución por género, edad y procedencia de los adolescentes.

Fuente. Elaboración propia, a partir de datos de las encuestas realizadas.

- **Personas y métodos.**

Para la realizar este estudio, los alumnos han realizado un cuestionario con preguntas sobre sus características sociodemográficas (edad, género, sexo y país de nacimiento paterno, materno y propio). Todos han tenido que contestar a varias preguntas directas, así como completar seis tablas cada una referente a una comida del día y otra exclusiva de bebida. En ellas encontraban distintos tipos de alimentos y tenían que señalar la frecuencia con la que los consumían, comenzando por nunca y acabando en a diario. Estos cuestionarios dan información cualitativa del consumo de alimentos, e incluyen un listado cerrado de los alimentos. Del mismo modo se les pasó un Recordatorio de 24 horas en el que recogemos datos alimentarios de un día normal de un adolescente, en ellos podemos recoger más datos de las comidas que realizan entre horas, y qué tipo de comidas realizan. En ella pueden escribir los alimentos sólidos y líquidos ingeridos durante un día. Los datos del recordatorio de 24 horas tienen bastante importancia ya que nos permite comparar el consumo de unos individuos con otros, dentro o fuera del mismo colectivo. Del mismo modo les permite escribir abiertamente todos los sólidos y líquidos consumidos, siendo muy importante señalar en el apartado “otros” lo consumido entre horas (Serra, 1995). El cuestionario da información cualitativa, que se ha distribuido en categorías de bajo, medio, y alto consumo de alimentos. La combinación del recordatorio de 24 horas junto con el cuestionario, se utiliza con mucha frecuencia puesto que la validez está muy demostrada (Serra y Ribas 1995)

- **Procedimiento de recogida de datos.**

Antes de la realización por los alumnos, se concertó una cita con los directores de ambos colegios. Se les informó del fin del estudio, se les proporcionaron 4 carpetas cada una para cada curso con un cuestionario para cada alumno y una hoja informativa para la tutora, en la que explicaba como cumplimentar los cuestionarios y la importancia de contestar con la verdad ya que los cuestionarios eran anónimos, y se desconocería quien lo había contestado.

Una vez concretada una nueva cita a la semana, se recogieron las encuestas en ambos colegios. Los directores informaron que no hubo problemas en la compresión de los cuestionarios ya que eran muy sencillos, y la hoja informativa, lo explicaba todo claramente. También explicaron ambos directores que en los colegios realizaron los cuestionarios detenidamente durante la tutoría, para lo que utilizaron media hora de la clase. Durante esa media hora completaron las tablas y contestaron a las preguntas

directas, así como rellenaron el cuadro de recordatorio de 24 horas la parte referente al desayuno de ese mismo día y a la comida de media mañana realizada durante el recreo, y se llevaron a casa el cuadro para completar el resto de las comidas, y todos lo entregaron a la mañana siguiente contestado. El no utilizar su tiempo libre y poder hacerlo en una tutoría ayuda a que los alumnos lo hagan tranquilamente con más sinceridad y contestes a todo con calma.

Las variables utilizadas fueron:

- Variables sociodemográficas.
    - ❖ Género. Variable dicotómica. Según esta variable (chico/chica)se intentarán identificar las diferencias entre hábitos, y costumbres de nutrición
    - ❖ Edad. Variable ordinal. Se pretende estudiar a un grupo de edades comprendidas entre los 12 y los 16 años que se corresponde con alumnos de la E.S.O.
    - ❖ Nacionalidad. Variable dicotómica porque diferenciaremos (autóctonos/inmigrantes).
- Variables religiosas.
    - ❖ Alimentos y comidas que no se consumen por motivos religiosos.
- Actitud ante los alimentos.
    - ❖ Alimento que más les gusta.
    - ❖ Consumo de comida de otros países.
    - ❖ Comida del día más importante.
- Hábitos alimentarios.
    - ❖ Tipos de alimentos que ingieren.
    - ❖ Frecuencia de consumo de varios tipos de alimentos.
    - ❖ Frecuencia con la que desayunan semanalmente.
    - ❖ Comidas acompañados por familiares.

- **Procedimiento de análisis de datos.**

Una vez recogidas las encuestas, se procedió a eliminar todas aquellas encuestas que tenían datos erróneos, o anómalos así como la abstención en la respuesta. De este modo se introdujeron todos los datos en varias bases de datos creadas en el programa Microsoft Excel 2010. Se fueron introduciendo de uno en uno los alimentos consumidos por cada alumno para cada comida diaria dando el valor numérico de 1, si el alimento era consumido con una frecuencia de 4 a 5 veces a la semana o diariamente, y cero si lo consumían 2,3 veces o nunca.

Así se realizó una base de datos para el desayuno, otra de media mañana, otra de la comida, de la merienda y de la cena, así como una base de datos por cada pregunta directa realizada en el cuestionario. Una vez introducido el consumo de cada alimento en forma numérica se procedió a realizar el sumatorio de los datos obtenidos, para así saber del total de adolescentes que consumían un determinado alimento, también se calculó la mediana, así como la media y una vez realizado se calculó el porcentaje de niños que consumían cada alimento.

Una vez obtenidos los datos se realizaron, tablas y gráficos, para ver con mayor claridad los resultados. Las diferencias en las respuestas se analizaron distribuyendo las respuestas según la condición de inmigrante, sexo. Se diferenció entre variables cualitativas (sexo, edad, nacionalidad paterna, materna y propia, hábitos alimentarios) y variables cuantitativas en las que calculé la media, y lo representé mediante gráficas detalladas a posteriori. Cabe destacar la diferencia entre la excelente colaboración de las chicas a diferencia de los chicos más rezagados, con respuestas más bromistas.

6. DISCUSIÓN.

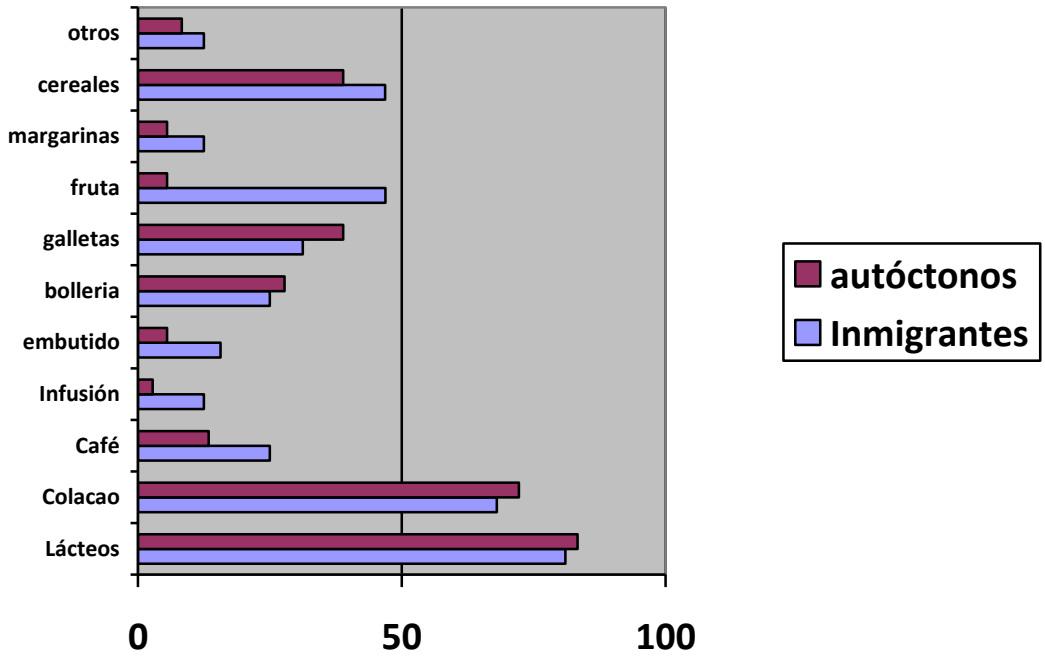
Una vez conocidos todos los datos, y por lo tanto nuestros resultados, procederemos al análisis de los mismos, corroboraremos si la alimentación adolescente es errónea, para ello analizaremos cada una de las cinco comidas diarias, y los alimentos consumidos en ellas.

- **Desayuno**

El estudio de Mark Pereira y su equipo de la facultad de Harvard (2006) (EE.UU) confirmó la importancia de un buen desayuno para prevenir enfermedades. Expone que es la comida más importante del día, ya que proporciona energía al comienzo del día, y aumenta el rendimiento escolar. El estudio le realizó con 3.000 personas y determinó que las personas que habitualmente desayunan tienen la mitad más o menos de probabilidad de desarrollar obesidad y prevención del colesterol.

Ramos (2005) indica que el 32 % de las chicas no desayunan frente a un 19 % de los chicos. En el estudio proporciona datos muy similares, ya que muchas veces el desayuno lo llevan a cabo sólo el fin de semana, el porcentaje de chicas que no desayunan es de 34% frente a un 12% del colectivo masculino autóctono. En el grupo de inmigrantes no desayunan e 42% de chicas frente al 31% de chicos. Los datos concluyen que los adolescentes no desayunan adecuadamente por lo que el rendimiento escolar se puede ver afectado. De esta manera se aprecia que son las chicas adolescentes las que no suelen desayunar, el motivo le desconocemos puede ser bien por falsos mitos de moda, o por falta de conocimientos al respecto. Es destacable también el hecho de que los alumnos inmigrantes tengan un porcentaje mayor a la hora de no desayunar, ya que según las encuestas los alumnos españoles suelen desayunar leche y cola cao casi siempre por norma general.

Los resultados obtenidos en este estudio se corroboran con el estudio Enkid de la compañía Kellogg´s España llevado a cabo por Serra-Majem, Aranceta, (2001), en el que participaron 3534 personas, el porcentaje de adolescentes, el porcentaje de adolescentes que desayunan es del 82,1 %. En cifras generales de los autóctonos un 72 % desayunan frente a un 28% que no lo hacen, sin embargo la población inmigrante el 64 % desayunan frente al 36% que no lo realizan.



6.1 Gráfico de barras con los porcentajes de alimentos consumidos en el desayuno por autóctonos/ inmigrantes.

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos obtenidos en el estudio.

Como bien se puede apreciar en este gráfico realizado con los datos sustraídos de las encuestas; los adolescentes autóctonos que desayunan lo realizan de una manera errónea, casi todos coinciden que desayunar tan solo “un cola cao bebido” sin ningún otro acompañamiento, por lo que un alimento líquido para aguantar hasta la media mañana o en el caso de muchos hasta la comida es totalmente insuficiente. En el caso de los inmigrantes su frecuencia diaria en el consumo del desayuno es menor sin embargo, cuando desayunan lo hacen de manera mucho más completa que los jóvenes autóctonos, ya que combinan un lácteo con una fruta o bien con un zumo, así como de una pieza de bollería o galletas, destacando por parte de la población sudamericana el consumo de embutidos típico de sus países de origen.

Con todos estos datos no cabe duda que hay un gran desconocimiento por parte de la población adolescente de la importancia no sólo de desayunar, sino de hacerlo bien combinando lácteo, fruta y cereal y destinar entre 15 a 20 minutos cada día al desayuno como bien indica la “Guía de la alimentación saludable” de Aranceta, y Serra editada por el SENC (2004) que señala el desayuno como muy importante.

- **Media mañana**

El ingerir alimentos a media mañana es algo que muchos adolescentes no realizan, es una costumbre que muchos de ellos arrastran desde su niñez, muchas veces por el desconocimiento paterno. Los datos confirman claramente que la población adolescente no toma las cinco comidas diarias, en el estudio realizado en torno al 34 % de los alumnos no ingieren nada durante el recreo y los que lo ingieren debería comer una fruta o algo ligero no como indican los resultados. Entre la población autóctona y la inmigrante se aprecia que el porcentaje de alumnos que no toma nada es superior en los autóctonos con un 36%, a diferencia de los inmigrantes con un 32 %. En cuanto al género no se encuentran diferencias significativas. Dentro de los alimentos ingeridos encontramos el bocadillo, seguido de la bebida y la bollería industrial.

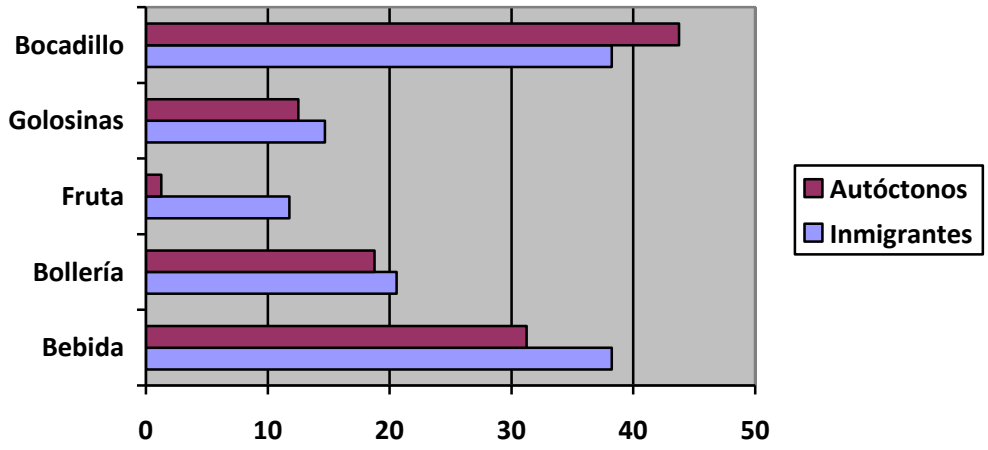


Gráfico de barras 6.2 con los porcentajes de alimentos consumidos a media mañana por autóctonos/ inmigrantes.

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos obtenidos en el estudio.

- **Comida**

La comida según del 65 % de los adolescentes más importante del día dentro de las cinco diarias recomendadas.

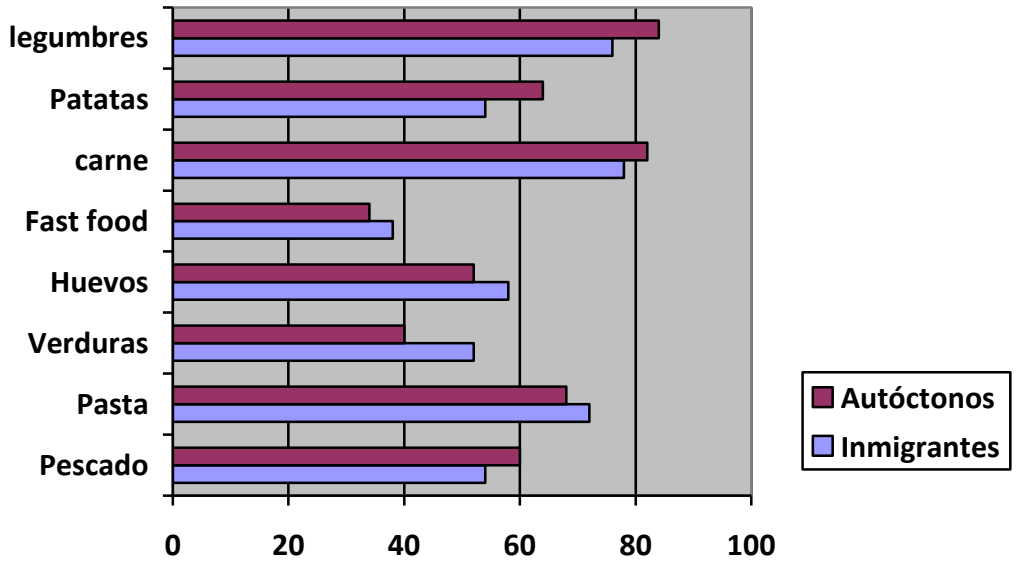


Gráfico de barras 6.3 con los porcentajes de alimentos consumidos en la comida por autóctonos/ inmigrantes.

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos obtenidos en el estudio.

- **Bebida**

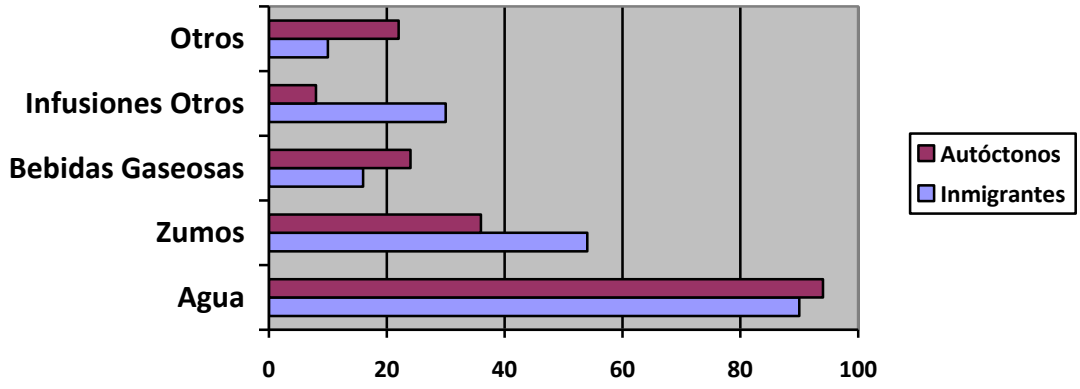


Gráfico de barras 6.4 con los porcentajes de las bebidas consumidas por autóctonos/ inmigrantes.

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos obtenidos en el estudio.

- **Merienda**

En el estudio “Conductas de los adolescentes escolares españoles relacionadas con la salud” llevado a cabo por el Consejo Superior de Investigaciones Científicas (1990) Menoza, Sagrera y Batista. En él determinan que el 40 % de los adolescentes no meriendan. Hay que tener en cuenta que han pasado 20 años desde este estudio por lo que los datos varían en cierto modo, ya que según mi estudio es un 23,5 % de los alumnos los que no desayunan, apreciándose también, que las chicas consumen más bollería y chucherías, frente a los chicos que consumen más bocadillos. La diferencia entre inmigrantes y autóctonos es difícilmente apreciable.

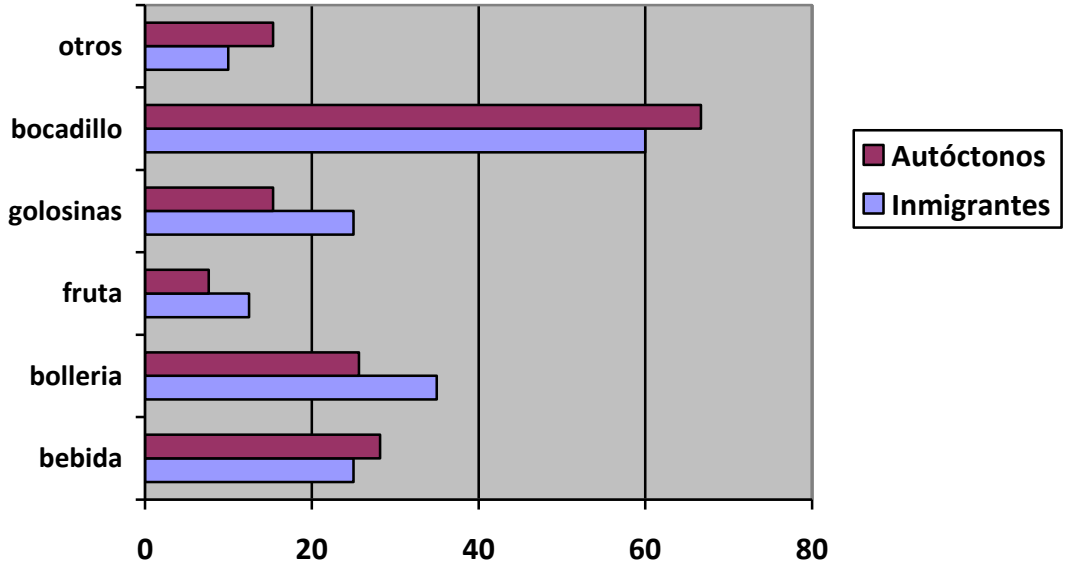


Gráfico de barras 6.5 con los porcentajes de alimentos consumidos en la merienda por autóctonos/ inmigrantes.

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos obtenidos en el estudio.

- **Cena**

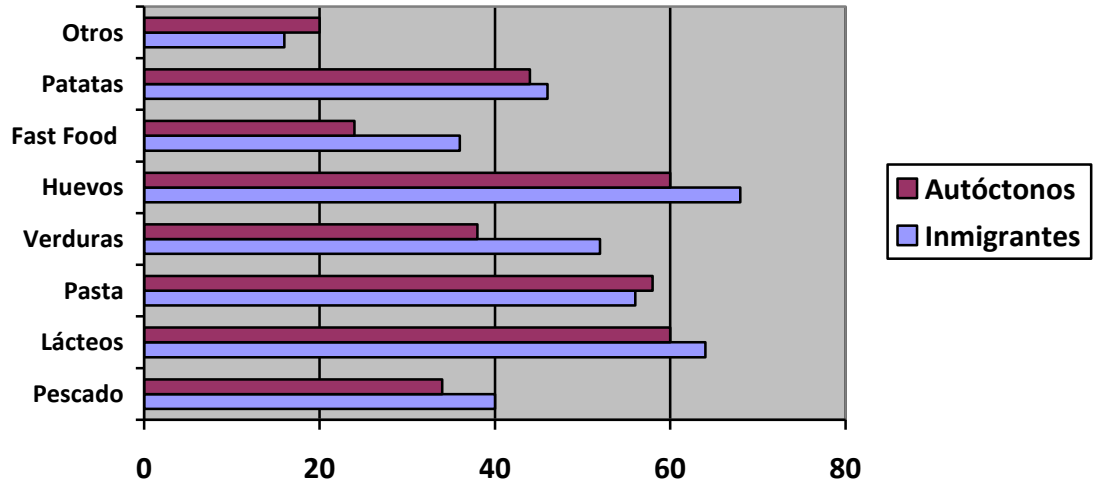


Gráfico de barras 6.6 con los porcentajes de alimentos consumidos en la cena por autóctonos inmigrantes.

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos obtenidos en el estudio.

PRINCIPALES ALIMENTOS EN LA DIETA ADOLESCENTE Y SU FRECUENCIA DE CONSUMO.

- Cereales

Deben de ingerirse todos los días en por lo menos dos de las comidas que se realicen. Según los datos la población inmigrante realiza un consumo mayor que la población autóctona, este dato es debido a que continúan con muchas de las costumbres de sus países de origen. Sus dietas se basan en los cereales entre otros alimentos, la población de américa del sur toman muchas arepas, tortas y pan como acompañamiento.

- Legumbres

Es recomendable que consumamos al menos de 2 a 4 raciones por semana de legumbres. El consumo de este grupo de alimento es bastante óptimo ya que el 60% de los jóvenes lo consumen 2-3 veces por semana. En la tesis doctoral de Baeza (2006) confirma que un 41 % de los jóvenes no consumen legumbres, un porcentaje mayor al de nuestro estudio 24 %.

- Verduras y hortalizas

Se trata de un alimento esencial que debería ser consumido diariamente. El número de alumnos que las consume diariamente o 4-5 veces a la semana no supera el 60 %, cifra que se ve aumentada en los últimos años por el aumento en el número de alumnos inmigrantes, cuyo consumo es superior. Los resultados de estudio Enkid (Serra- Majem, Aranceta et al, 2003) señalan que el motivo del bajo consumo de verduras radica en que al 47 % les desagradan. Según la tesis doctoral de Baeza (2006), “Evaluación del estado nutricional y hábitos alimentarios de adolescentes de la Comunidad Autónoma de Murcia” confirma nuestros datos ya que el 39 % de los alumnos que encuestó no consumían verduras.

- Pescados y mariscos

Según el estudio Enkid (Serra.Majem.2001) nombrado con anterioridad la población consume pescado sólo dos veces por semana, y que su consumo es escaso. Según este estudio tan sólo la mitad de los niños consumen semanalmente pescado un par de veces a la semana ya bien sea en las cenas o en las comidas. Este dato sigue siendo insuficiente, según las pautas de alimentación saludable.

- Carnes y embutidos

Es conveniente el consumo de 3 a 4 raciones semanales de carnes, priorizando las piezas magras. El consumo de este alimento es mucho más elevado que el consumo del pescado, ya que el 80% más o menos de los niños lo consumen diariamente y 4-5 veces por semana. Las diferencias entre sexos son prácticamente inapreciables.

- Leche y derivados

Deberíamos consumir de 2 a 4 raciones de lácteos al día, según la edad y situación fisiológica (embarazo, lactancia, etc.).En algunos estudios como el realizado por (Muñoz, P. Gómez, E. y de Rufino PM 1999) sobre “Frecuencia de Consumo de alimentos en los adolescentes escolarizados de Cantabria” revela que los chicos consumen más leche que las chicas y que el 6 % no consumen nunca leche, este porcentaje es inferior al obtenido en mi estudio, ya que la población inmigrante supone unas diferencias en los datos totales de hábitos adolescentes.

- Huevos

El consumo de tres o cuatro huevos por semana es una buena alternativa gastronómica a la carne y al pescado, alimentos con los que comparte cualidades nutritivas similares. En el estudio de Enkid (Serra-Majem, Aranceta, 2003), se estudian las preferencias de las comidas de los niños y adolescentes españoles, y revela, que los alimentos que más consumen son los que más les gustan, así ocurre con el huevo. El consumo del huevo en nuestro estudio es correcto ya que lo consumen una media de 4-5 veces a la semana el 64 % de los adolescentes, tanto en las comidas como en las cenas.

- Frutas

Se recomienda su consumo entre 4-5 veces a la semana. No obstante el porcentaje de adolescentes que lo cumple está en torno al 30% que lo come diariamente y el 26% que no lo toman nunca, aunque los inmigrantes tienen un consumo superior, la ingesta es insuficiente. Dentro de las variables de sexo, se aprecia un consumo ligeramente superior en los chicos, frente a las chicas, tal y como señala el estudio Enkid (Serra-Majem 2001).

- Comida rápida.

Entorno al 30 % del alumnado estudiado consumen alimentos de comida rápida o precocinada. Las diferencias entre inmigrantes y autóctonos son leves, sin embargo, la ingesta por parte de la población inmigrante es ligeramente superior, ya que consumen más alimentos precocinados que los adolescentes españoles. Sin embargo a nivel de sexos las diferencias apenas son apreciables.

Como bien aconseja la pirámide de alimentos su consumo ideal debería ser una vez al mes, aunque lo ideal siempre sería el no consumirlos.

Después de analizar los datos respecto a los principales grupos de alimentos, podemos afirmar que según en el estudio el consumo de alimentos saludables como son los cereales, las legumbres, el pescado, la fruta y las verduras es bajo. Sin embargo el consumo de carne, embutidos y bollerías industriales es elevado. El estudio Enkid (Serra- Majen y Aranceta, 2000) sobre el consumo de alimentos, expone que es bajo el consumo de leche, fruta, pescado y los vegetales, así como es elevado el consumo de carne. Estos datos corroboran los que hemos obtenido en el estudio, tanto a nivel general como de los subgrupos autóctonos e inmigrantes.

Los platos que más consumen los adolescentes autóctonos españoles en sus hogares son la pasta, los huevos, carne y legumbres. Los platos más consumidos muchas veces están relacionados con los gustos, y preferencias alimentarias por parte de los alumnos, ya que la pasta es el alimento que más les gusta (48%) seguidos por la carne (25%), si lo analizamos por sexos llama la atención que en tercer lugar a las chicas les guste la fast food (10%). El subgrupo de adolescentes inmigrantes dista de estas preferencias, consumiendo tubérculos, cereales y carne de manera diaria en sus hogares, y prefiriendo en primer lugar la pasta (22%), carne (28%) y los cereales, en segundo lugar los tubérculos, y las chicas sorprende que les gusten las frutas(14%).

En lo referente a realizar las comidas acompañados por familiares, del total de los alumnos autóctonos el 35 % desayunan acompañados, seguidos por el 80 % que comen acompañados y el 86% que cenan con familiares. Sin embargo sus compañeros inmigrantes realizan el desayuno en compañía de familiares el 32 %, seguido de 66% de la comida y el 82 % de la cena. La diferencia fundamental entre ambos grupos es que el porcentaje de jóvenes inmigrantes que realiza la comida solo es muy alto, y esto influye de un modo y otro en los hábitos y costumbres a la hora de comer.

En cuanto a la pregunta que se les realizó acerca de cuál era la comida más importante para ellos de las cinco diarias, el 65 % opinaba que la comida, excusándose en que era la central. Seguida del 22 % que creía que era el desayuno, justificando su respuesta en que era la con la que comenzabas el día y el 13 % que daban importancia a las cenas en familia.

Al preguntarles que alimentos consumen en sus hogares que no consumen el resto de tus compañeros casi todos los alumnos autóctonos aseguraban comer comida mediterránea como el resto, sin embargo, afirmaban comer comida de otros países como son los kebabs, la comida mejicana, con burritos, y tacos, así como la amplia variedad de comida italiana. Los estudiantes inmigrantes explicaron claramente una amplia variedad de comida de sus países de origen, aquellos que provenían de Sudamérica explicaron la variedad de frutas que consumían, así como gran cantidad de verduras que añadían a platos típicos españoles como son las legumbres, y los tipos de cereales y arepas de Sudamérica. Los que provenían de Europa del Este, Moldavos en su gran mayoría, salvo quesos típicos de sus países seguían una dieta como la nuestra sin introducir alimentos de sus países. Los inmigrantes provenientes de Asia, afirmaban comer arroz diariamente, junto con variedades de sopas y

verduras, del mismo modo los inmigrantes que provenían de Sudáfrica, afirmaban seguir una dieta como la española, ya que ninguno de los entrevistados era de religión musulmana.

7. CONCLUSIONES.

Con el presente trabajo se ha intentado demostrar que la inmigración está transformando profundamente la sociedad española comenzando en los colegios y que este cambio social seguirá así en las próximas décadas. Esta situación plantea otros nuevos retos y posibilidades ya que la presencia de población inmigrante también repercute en los hábitos alimentarios del país de recepción. Esta circunstancia se pone de manifiesto con la progresiva introducción de nuevos productos alimentarios en el mercado español.

También se ha intentado demostrar que la alimentación es un elemento importante en la salud, ya que es algo que nos une a todos los seres humanos puesto que se satisface una necesidad común para todos. En una buena alimentación influyen la calidad de los alimentos, la cantidad de los mismos así como los hábitos alimentarios. La elección de un alimento u otro al igual que cualquier otro comportamiento humano, está influido por factores relacionados entre sí como son: las propiedades organolépticas de un alimento, factores cognitivos, emocionales, sociales, personales, habilidades, creencias, factores económicos, culturales o religiosos también restringen nuestra elección. Del mismo modo que la elección de un alimento está influida por unos factores u otros, la manera de cocinarlos también varía de unas poblaciones a otras. De esta manera los hábitos alimenticios de unas poblaciones a otras varían.

La alimentación en adolescentes está ampliamente cuestionada debido al gran número de comidas que omiten, así como la ingesta deficitaria de alimentos dietéticamente adecuados. Esta alimentación es hoy en día más plural que nunca debido al aumento de inmigrantes en nuestro país, y por lo tanto de adolescentes en nuestras aulas.

También se ha manifestado como los nuevos ciudadanos extranjeros se ven influidos por el comportamiento y los hábitos alimentarios del país de acogida. A pesar de la integración paulatina se ha comprobado que la población inmigrante no deja de tener una parcela personal de creencias y valores en relación a los hábitos alimentarios tanto fuera de su hogar como dentro.

Respecto al desayuno, los alumnos inmigrantes realizan un desayuno más copioso, sin embargo, menos frecuente. Aunque los adolescentes autóctonos

desayunan más a menudo, su desayuno suele consistir básicamente en un vaso de leche con cola cao sin ingerir alimentos sólidos ni frutas.

Estadísticamente el número de adolescentes que realiza cinco comidas diarias es bajo, ya que muchos no realizan comida a media mañana, por lo que llegan con mucho más apetito a la hora de la comida e ingieren mucha más. En algunos casos muchos no realizan n las tres comidas básicas ya que omiten el desayuno y lo suplen "picando entre horas"

Con los datos obtenidos, y tras contrastar la bibliografía; los adolescentes en su totalidad tienen una alimentación incorrecta desde el punto de vista saludable, sin embargo los inmigrantes tienen una alimentación más sana que los autóctonos ya que el consumo de alimentos sanos como las verduras es superior.

Respeto a la adaptación de los hábitos alimenticios de los inmigrantes adolescentes podemos afirmar que la adaptación por parte de los adolescentes es bastante importante, aunque siguen consumiendo alimentos de sus países de origen y conservan muchas costumbres y formas culinarias, así como del preparado de alimentos.

Para concluir resaltar que a pesar de la integración progresiva que lleva a cabo la población inmigrante en nuestro país, estos no dejan de tener sus propias costumbres y hábitos. De tal manera que comprender todas estas características de su origen es imprescindible para acercarnos a este segmento de la población de nuestro país.

8. **BIBLIOGRAFÍA.**

Aranceta, J. Mataix, J. Pérez, C y Medrano, J (1995) Encuesta alimentaria de la ciudad de Alicante (1991). Guías alimentarias para la salud española.

Aranzabal,M. de. Inmigración: indicadores de nutrición y crecimiento. An pediatr.2003; 58:236-240

Bada Aínsa JL, Bada Jaime RM. Repercusiones sociosanitarias de la inmigración en el Estado español. Revista Española de salud pública;nº3:277-278.

Blanco, C. (2002). La inmigración: nuevas realidades, nuevos desafíos. Consideraciones para el análisis de la inmigración en el País Vasco. Bilbao, UPV

Calvo, M. (1982): "Migration et alimentation", Social Science Information. Vol. 21, nº 3. París.

Contreras,J. (2007) Alimentación y religión. Humanitas, humanidades médicas nº16

Contreras, J. (1995): Alimentación y cultura: necesidades, gustos y costumbres. Servicio de Publicaciones de la Universidad de Barcelona. Barcelona.

Contreras, J. (1993): Antropología de la alimentación, Eudema, Madrid.

Contretas, J. Gracia, M. (2005) Alimentación y cultura. Perspectivas antropológicas. Barcelona: Ariel:1-473.

Flandrin,J.L..Historia de la alimentación: Por una ampliación de las perspectivas(1987)1-24.

Flandrin, J.L. y Montanari, M (1996) y (2004) "Historia de la alimentación" ed. Trea , s.l

Fuentes, M. (2008) Los hábitos alimentarios de la Inmigración. VIII Seminario de Productos Cárnicos. Ministerio de inmigración agricultura y pesca.

Gracia, M. (2002): Somos lo que comemos. Estudios de alimentación y cultura en España. Ariel. Barcelona.

Instituto Cántabro de Estadística. . Boletín de inmigrantes. Población extranjera en Cantabria. Gobierno de Cantabria.

Instituto Cántabro de Estadística. Boletín de síntesis demográfica. 2009. Santander. Consejería de Economía y hacienda. Gobierno de Cantabria.

Instituto Cántabro de Estadística. (2006). Encuesta de salud de Cantabria 2006.ESCAN.Consejería de Sanidad. Gobierno de Cantabria

Instituto Cántabro de Estadística. Padrón municipal de habitantes 2009. Santander. Conserjería de Economía y hacienda. Gobierno de Cantabria.

Instituto de la salud pública (2002). Estudio del mapa alimentario de la población inmigrante residente en la comunidad de Madrid. Madrid: Conserjería de la comunidad autónoma de Madrid.

Instituto Nacional de estadística. (2009). Estadística de Variaciones Residenciales.

Jansà, J.García de Olalla,P. (2004) Salud e inmigración: nuevas realidades y nuevos retos Parte II.Temas actuales de salud pública. Gaceta sanitaria 2004;18(Supl 1):207-213

MAPA (2004): Hábitos alimentarios de los inmigrantes en España. Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación y AC Nielsen. Madrid.

Merino, M.J. (2008) Inmigración y consumo estilos de vida de los inmigrantes en España. Madrid. ESIC: 1-406.

Ministerio de sanidad y consumo (2006) Encuesta nacional de salud. Sociedad española de nutrición. Madrid.

Ministerio de trabajo e inmigración. (2007).Encuesta nacional de inmigrantes: el mercado de trabajo y las redes sociales de los inmigrantes. Observatorio permanente de inmigración. Madrid.

Ministerio de trabajo e inmigración. (2010) Extranjeros con certificado de registro o tarjeta de residencia en vigor y Extranjeros con autorización de estancia por estudios en vigor. Madrid.

Ministerio de trabajo e inmigración. (2010) Extranjeros residentes en España. (2010) Principales resultados. Madrid.

Navas, J. (2004): “Educación nutricional e inmigración”, Revista de Pensamiento y Cultura.

Nnambi Odoneme (2002) A. El significado de la comida ritual en la religión tradicional africana. En :Schmidt-Leukel, P. Las religiones y la comida. Barcelona: Ariel:23-35.

Observatorio de salud publica de Cantabria. (2010) “Estudio sobre determinantes de la salud y acceso a los servicios sanitarios de la población inmigrante en Cantabria” Santander. Consejería de Cantabria. Gobierno de Cantabria.

Oliván G. (2000) Evaluación del estado de salud y nutrición de los adolescentes inmigrantes ilegales de origen magrebí. An Esp Pediatr; 53:17-20.

Olivan, G. (2004) Diferencias en el estado de nutrición y salud entre adolescentes inmigrantes ilegales de Marruecos y Argelia Med Clin (Barc); 122:372-374

Oliván, G. (2003) Niños y adolescentes en acogimiento transitorio: problemas de salud y directrices para su cuidado. An Pediatr (Barc); 58:128-35.

SENC.(2002) Guía práctica sobre hábitos de Alimentación y Salud. Madrid, SENC-Instituto Omega 3.

SENC. (2001) Guías Alimentarias para la Población Española: recomendaciones para una dieta saludable. Madrid; IM&C, S.A:1-502.

SENC.(2004) Guía de la alimentación saludable. Madrid; SENC: 1-105

Serra Majem L, Aranceta J,(2006) Nutrición y salud pública. Métodos bases científicas y aplicaciones. 2ª ed. Barcelona, Masson-Editore : 1-798.

Silla,M.H (2004) Dieta medietrránea y alimentos funcionales:Seguridad alimentaria. Upv: 1-114.

Vall Combelles O, García Pérez J, Puig C.(2001) La inmigración y su repercusión sanitaria. Aspectos culturales y nuevas patologías emergentes. Pediatr Integral; 6:42-50.

Vasquez, A. (2005) Aprender a convivir con las diferencias. Organización panamericana de la salud.

9.APÉNDICES.

ENCUESTA NUTRICIONAL A ADOLESCENTES

DESAYUNO	NUNCA	CASI NUNCA	2,3 VECES	4, 5 VECES	A DIARIO
LECHE					
COLACAO					
CAFÉ					
INFUSIONES					
EMBUTIDOS					
BOLLERIA					
GALLETAS					
FRUTA					
MARGARINA					
CEREALES					
OTROS					

MEDIA MAÑANA	NUNCA	CASI NUNCA	2,3 VECES	4,5 VECES	A DIARIO
NADA					
BEBIDA					
BOLLERÍA					
FRUTA					
GOLOSINAS					
BOCADILLO					
OTROS					

COMIDA	NUNCA	CASI NUNCA	2,3 VECES	4,5 VECES	A DIARIO
PESCADO					
LEGUMBRES					
PASTA					
VERDURA					
HUEVOS					
COMIDA RÁPIDA					
HUEVOS					
PATATAS					
CARNE					

MERIENDA	NUNCA	CASI NUNCA	2,3 VECES	4,5 VECES	A DIARIO
NADA					
BEBIDA					
BOLLERÍA					
FRUTA					
GOLOSINAS					
BOCADILLO					
OTROS					

CENA	NUNCA	CASI NUNCA	2,3 VECES	4,5 VECES	A DIARIO
PESCADO					
LÁCTEOS					
PASTA					
VERDURAS					
HUEVOS					
COMIDA RÁPIDA					
HUEVOS					
PATATAS					
CARNE					

BEBIDAS	NUNCA	CASI NUNCA	2,3 VECES	4,5 VECES	A DIARIO
AGUA					
BEBIDAS GASEOSAS					
INFUSIONES					
OTROS					

¿Cuál es el plato que más se consume en tu casa?

¿Cuáles son los alimentos que más te gustan?

¿Qué comida realizas en compañía de algún familiar?

¿Cuál de las cinco comidas es la más importante para ti?

¿Qué alimentos consumes en tu casa que no consumen el resto de tus compañeros?¿Con qué frecuencia?

¿Qué comida de otros países consumes?

INSTRUCCIONES PARA CUMPLIMENTAR LAS HOJAS

Ambos cuestionarios forman parte de un estudio nutricional, en el que se comparan los hábitos alimenticios de la población adolescente inmigrante frente a los españoles.

- **Hoja de registro de 24 horas de consumo de alimentos:**

Es una hoja en la que el alumno debe escribir, su edad, sexo, y nacionalidades de ambos padres y la suya propia (esto es muy importante ya que nos lleva a diferenciar las encuestas unas de otras, ya que se separarán en dos grupos dependiendo de si son españoles o no. Muchos niños tendrán la nacionalidad española sin embargo no son nacidos en España por lo que es mejor que pongan la nacionalidad del país de nacimiento ya que sus hábitos cambiarán notablemente.

En el recuadro deben poner lo que ingieran en el día de hoy; todos los alimentos desde el desayuno a la cena (ej: comida: sopa de fideos, y filete de lomo con patatas y de postre una manzana golden). En el espacio “otros” podrán escribir lo que comen entre horas.

- **Hoja de encuesta nutricional a adolescentes:**

En esta hoja deben señalar de todos a cada uno de los alimentos la frecuencia con la que los ingieren a la **SEMANA**. Pudiendo escoger desde que no consumen un alimento determinado hasta que lo consumen a diario pasando por 2,3 veces etc. También tienen la opción de contestar que nunca toman nada a media mañana o para merendar.

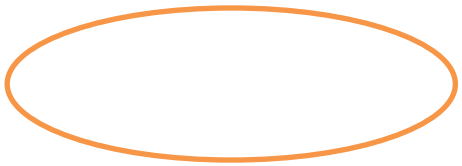
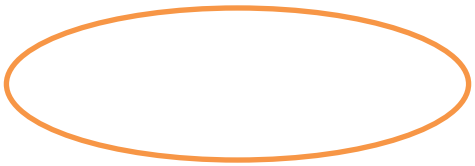
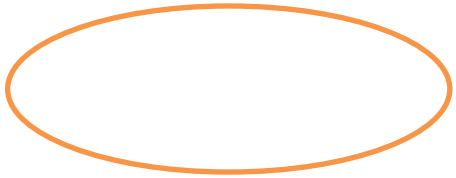
En la parte trasera de la hoja encontramos siete preguntas concretas y directas de hábitos alimenticios en las que muchos alumnos que no sean españoles de nacimiento, pueden explicar alimentos típicos de su país que aquí no se consuman, así como otras preguntas.

ES MUY IMPORTANTE CONTESTAR CON SINCERIDAD A LAS PREGUNTAS, YA QUE SON ANÓNIMAS Y LA IDENTIDAD DEL ALUMNO SE DESCONOCE. Ya que respeta en todo momento la Ley orgánica 15/1999 a 13 de diciembre de Protección de datos de Carácter Personal, de manera que, no se pueda identificar a ningún sujeto.

MUCHAS GRACIAS POR LA COLABORACIÓN

A LA TUTORA

REGISTRO DE 24 HORAS DE CONSUMO DE ALIMENTOS

DESAYUNO	
MEDIA MAÑANA	
COMIDA	
MERIENDA	
CENA	
OTROS	

NACIONALIDAD PATERNA **NACIONALIDAD MATERNA** **NACIONALIDAD PROPIA** **SEXO/EDAD**