

## **ESTILOS DE VIDA Y ALIMENTACIÓN**

## **LIFESTYLES AND FOOD HABITS**

**Inmaculada Ruiz Prieto**

Correspondencia: Inmaculada Ruiz Prieto, [Inma.irp@gmail.com](mailto:Inma.irp@gmail.com)

Instituto de Ciencias de la Conducta, SCP

C/Virgen del Monte 31, CP: 41011, Sevilla

## **RESUMEN**

El estilo de vida se define como el conjunto de actos, de carácter particular, que comprende todos los ámbitos del comportamiento, entre ellos trabajo, ocio, alimentación e indumentaria. De modo que el conjunto de cambios culturales y sociológicos afectan tanto al estilo de vida como a los hábitos y preferencias alimentarias. Por lo que resulta difícil hallar datos sobre hábitos alimentarios y estilo de vida en una población determinada.

El objetivo de este trabajo es obtener una visión general del estilo de vida y hábitos alimentarios de la población española en la actualidad, mediante la comparación de datos de distintos estudios.

**Palabras clave:** estilo de vida, hábitos alimentarios, población española.

## **ABSTRACT**

Lifestyle is defined as the set of particular acts that cover all aspects of the behavior including work, leisure, food and clothing, so cultural and sociological changes affect both the lifestyle and food habits and preferences. This is why it is difficult to find data on dietary habits and lifestyle in a given population.

The objective of this work is to obtain an overview of current lifestyle and eating habits of the Spanish population through the comparison of data from different studies.

**Key words:** lifestyle, food habits, Spanish population.

## **INTRODUCCIÓN**

Actualmente, resulta de elevada importancia en lo referente a la salud pública la necesidad de modificación de hábitos alimentarios y estilo de vida.

El estilo de vida se define como el conjunto de actos, de carácter particular, que comprende todos los ámbitos del comportamiento, entre ellos trabajo, ocio, alimentación e indumentaria (1).

Dentro del estilo de vida, los hábitos alimentarios comprenden el modo especial de proceder o conducirse, adquirido por repetición de actos iguales o semejantes, u originado por tendencias instintivas, de todo lo relacionado con la alimentación. De modo que el conjunto de cambios culturales y sociológicos afectan a los hábitos y preferencias alimentarias (2,3).

Tradicionalmente la mujer ha sido la encargada de la alimentación en el hogar, tanto de la elección, compra y elaboración de los alimentos como de la educación nutricional de los miembros de la unidad familiar. Sin embargo, desde la incorporación de la mujer al trabajo fuera de casa la alimentación en el hogar ha perdido importancia, cada vez se dedica menos tiempo a la compra y elaboración de comidas, se ha producido un aumento en el consumo de alimentos procesados o precocinados (antiguamente inexistentes en la alimentación) y la mejora de la economía familiar ha generado un aumento en el consumo de productos de origen animal y azúcares refinados que antiguamente eran menos consumidos por ser más caros y de difícil acceso (4).

Es decir, consecuentemente ha habido un abandono de la dieta mediterránea, basada en cereales integrales, frutos secos, legumbres, verduras y

pescado, dando paso a una dieta de estilo anglosajón, compuesta por un mayor consumo de productos de origen animal, especialmente carnes (4-6).

Los cambios en la elección y preferencia de alimentos son fundamentalmente significativos en niños y adolescentes, puesto que en este periodo vital se conforman los hábitos alimentarios (5,6).

El objetivo del presente trabajo es obtener una visión general del estilo de vida y hábitos alimentarios de la población española en la actualidad.

## **MÉTODO**

Búsqueda de datos a través de la base del Instituto Nacional de Estadística ([www.ine.es](http://www.ine.es)), el Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino ([www.marm.es](http://www.marm.es)) y Medline ([www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed)).

Se calcularon los porcentajes en base a los datos obtenidos mediante la Encuesta Nacional de Salud Española 2006 (ENSE) y el análisis de consumo alimentario español.

Las figuras y tablas mostradas en este trabajo fueron creadas a partir de los datos calculados a través de la información publicada en las bases de datos anteriormente citadas.

## **RESULTADOS**

### ***Consumo de alimentos en España***

Analizando los cambios en la alimentación desde 1964 hasta 2006 se observa una progresiva disminución en el consumo de la mayoría de alimentos característicos de la dieta mediterránea, como cereales, legumbres, verduras,

hortalizas, patatas, frutas de temporada, además de huevos, pescados y carnes frescos, aceites y grasas. Sin embargo ha habido un progresivo aumento del consumo de lácteos y derivados, carnes congeladas y derivados cárnicos, conservas de pescado, pasta y arroz, bebidas alcohólicas y no alcohólicas (entre ellas los distintos tipos de agua comercializadas), alimentos precocinados o procesados industrialmente, azúcares y edulcorantes (5-7).

La base de la alimentación en los hogares españoles en 2006 la componían leches y derivados lácteos, bebidas no alcohólicas, frutas y verduras. El siguiente escalón en la alimentación de los hogares españoles estaba compuesto, principalmente por bebidas alcohólicas, seguidas de aceites y grasas, alimentos precocinados, huevos, salsas y condimentos, azúcares y dulces. Hubo un consumo similar de cereales, carnes y pescados, siendo mayor el consumo de carnes que de pescados. Por último, las legumbres fueron el grupo de alimentos menos consumido (6-8).

No obstante, los hábitos alimentarios se mantienen en un continuo cambio. Así, el consumo de alimentos en los hogares españoles desde marzo de 2010 a febrero de 2011, mostró una disminución en el consumo de carnes y pescados frescos, resultando una disminución de en el consumo de carnes frescas (-4.2%), excepto pollo que se mantuvo estable, ovino y caprino (-11%), seguido de vacuno (-10.8%) y, finalmente, cerdo (-5.6%). En cuanto a los pescados, descendió el consumo de mariscos y crustáceos (-14.3%) y de pescados frescos (-7.7%), manteniéndose un menor consumo de pescados que de carnes (4,7,8).

También disminuyó el consumo de huevos (-6.1%), legumbres, pan (-10%), patatas (-8.4%), hortalizas (-5%), frutas de temporada, especialmente fresa y fresón (-17.1%), mandarinas (-4.8%), kiwis (-3.7%), peras (-3.6%) y limones (-3.5%). Finalmente, disminuyó el consumo de aceites (-2.2%), principalmente el de girasol y el consumo de azúcar (-6%) (7,8).

Sin embargo aumentó el consumo de derivados lácteos (+4.4%), carnes congeladas (+47.2%), conservas de pescados y moluscos (+2%), pasta (+4.8%), arroz (+3.8%) y bebidas alcohólicas, especialmente vinos y espumosos y disminuyó el de bebidas alcohólicas de alta graduación. Además, hubo un mayor consumo de alimentos precocinados o procesados industrialmente, fundamentalmente de patatas congeladas (+12%), verduras y hortalizas transformadas (+5.6%) y platos preparados (+5.4%) (7,8).

En cuanto a bebidas, se mantuvo un consumo elevado de las alcohólicas y el consumo de bebidas refrescantes y gaseosas disminuyó (-0.7%), así como el de aguas envasadas (-4.3%) (7,8).

De la elección de alimentos en los hogares españoles se puede estimar la calidad nutricional de la dieta. No obstante, en 2006 se realizó un estudio que valoraba nutricionalmente la alimentación en España, concluyéndose que había un aporte de macronutrientes (hidratos de carbono, lípidos y proteínas) desequilibrado (7,8).

Se consumía un exceso de lípidos, especialmente de grasas saturadas y colesterol consecuencia del elevado consumo de productos de origen animal y alimentos precocinados o procesados industrialmente. El consumo de grasas monoinsaturadas era elevado por el consumo de aceite de oliva (5,7,9,10).

Del mismo modo, se observó un exceso proteico total, aunque la mayor parte de estas proteínas eran de alimentos de origen animal, habiendo una mala proporción de proteínas animales/vegetales (5,7,9,10).

Por el contrario, el consumo de hidratos de carbono era inferior al recomendable, principalmente de hidratos de carbono complejos como consecuencia del bajo consumo de pan, legumbres, frutos secos, cereales integrales, pasta y arroz. Sin embargo se observó un exceso de hidratos de carbono sencillos provenientes de dulces y alimentos procesados o precocinados. El aporte de fibra se encontraba en el límite inferior de lo recomendado, pese al elevado consumo de alimentos con fibra añadida (5,7,9,10).

#### ***Consumo de alimentos de niños y adolescentes españoles***

En los últimos años se ha prestado especial atención al estudio de los hábitos alimentarios de niños y adolescentes debido a que dichos hábitos se instauran en este periodo vital (4,5).

Se ha observado que en el año 2008 la mayoría de niños y adolescentes hacían 4 comidas al día. Aunque la mayoría desayunaba antes de ir a la escuela o al trabajo (88%), existía un porcentaje elevado de niños-adolescentes que se mantenían en ayuno desde la cena del día anterior (12%) (4,11,12).

Teniendo en cuenta, además, que la mayoría de niños-adolescentes no realizaba la ingesta de media mañana (55%), un 4.1% de niños-adolescentes españoles permanecía en ayuno total desde la cena hasta el almuerzo del día siguiente (11,12).

Aunque la proporción de niños-adolescentes españoles que realizaban la merienda fue elevada, había un porcentaje elevado que no lo hacían (19%) (11,12).

En cuanto al desayuno, 1.6% de los menores de 13 años lo realizaban en el colegio. 91% de niños-adolescentes tomaba un vaso de leche, de los que el 58% le añadía cacao en polvo. El 36% tomaba galletas, 35% cereales y 35% pan. Sólo el 33% hacía un desayuno adecuado, constituido por un alimento del grupo de lácteos, uno del grupo de cereales y una fruta (11,12).

La velocidad de ingesta también fue estudiada y se observó que 44% de niños-adolescentes españoles dedicaba de 10 a 20 minutos al desayuno, mientras que 35% de ellos lo realizaba en menos de 10 minutos (12).

La ingesta de media mañana estaba compuesta por bocadillo de embutido en el 29% de los casos, 27% escogía bollería industrial y 15% galletas (12).

La merienda era realizada con mayor frecuencia por los menores de 12 años (85% la realiza), mientras que los adolescentes de 12-16 años la realizaban con menor frecuencia (70% la realizaba). Habitualmente, la merienda estaba constituida por un bocadillo (65%), bollería en el 20% de los casos, pan con chocolate 20% y yogur y fruta 20% (12).

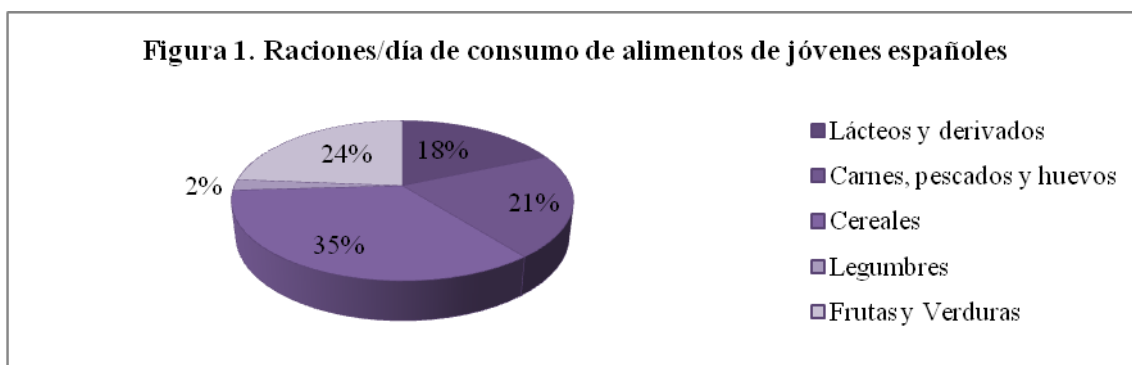
Otro cambio alimentario en la actualidad es el progresivo aumento de niños-adolescentes que almuerzan en el comedor escolar. En 2008 la mayoría realizaba la comida principal en el domicilio familiar (63.5%), cifra que ascendía los fines de semana (73%). No obstante, 21% de ellos comía en el comedor del centro de estudios o de trabajo habitualmente, especialmente los



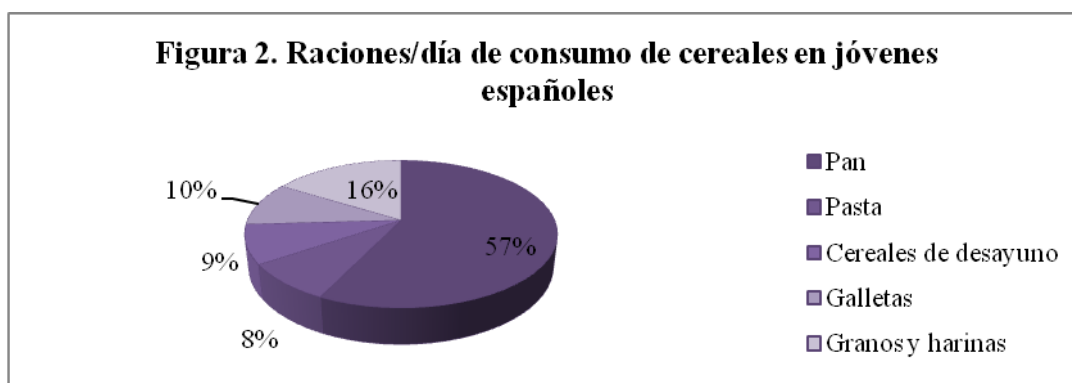
menores de 13 años (32.5% de ellos) y cerca del 9% realizaba la ingesta en el comedor de manera esporádica (12).

### ***Frecuencia de consumo de alimentos de niños y adolescentes españoles***

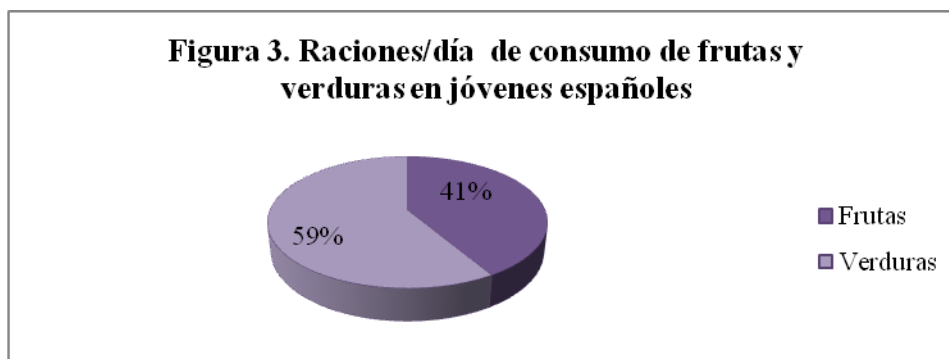
Los alimentos más consumidos eran los pertenecientes al grupo de cereales, seguidos de frutas y verduras, carnes, pescados y huevos. Los lácteos eran menos consumidos que otros alimentos de origen animal y las legumbres eran consumidas de forma minoritaria. Dichos datos se muestran en la figura 1 (10).



Haciendo una observación más detallada del consumo de cereales se observaba que lo más consumido era el pan, aunque se observó una disminución de su consumo con el aumento de la edad. Al pan le seguían harinas y granos y, posteriormente, cereales y galletas. La pasta era el grupo menos consumido. Datos mostrados en la figura 2 (10).



Tal y como se muestra en la figura 3, resultó un mayor consumo de verduras que de frutas (10).

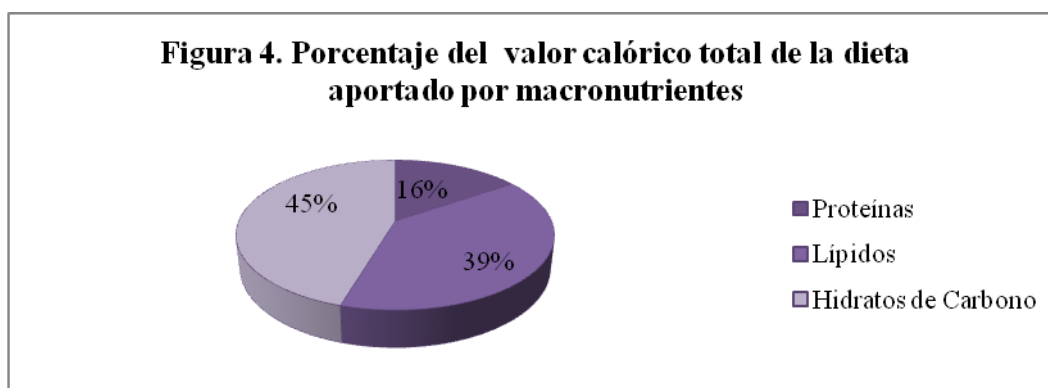


A partir del consumo de los distintos alimentos se valoró nutricionalmente la calidad de la dieta de modo que aparecía un aporte calórico mayoritario por parte de los hidratos de carbono, aunque muy similar al aporte graso. El macronutriente que menos contribuía al valor calórico total de la dieta eran las proteínas. Dichos datos se muestran en la figura 4 (9,10).

De los hidratos de carbono se observa un aporte mayoritario de hidratos de carbono complejos, pero elevado en azúcares simples (9,10).

El perfil lipídico indicaba que había un exceso de grasas saturadas y monoinsaturadas. Las primeras a causa del exceso en la ingesta de productos de origen animal, precocinados, dulces y bollerías y las segundas debido al consumo de aceite de oliva (9,10).

Finalmente, el consumo de grasas poliinsaturadas (omega 3 y 6) era escaso (9,10).



### *Oferta alimentaria de comedores escolares españoles*

Debido a la elevada proporción de jóvenes que, en la actualidad, realizan la ingesta principal en el comedor escolar se han realizado estudios de valoración nutricional de la oferta alimentaria en comedores españoles (12).

En 2006 la oferta alimentaria de verduras como primer plato era escasa. Las verduras aparecían como guarnición del segundo plato o, a veces, en ensalada. Sin embargo, cuando era ofrecida como guarnición la mayor parte de los comensales no la consumían o dejaban gran parte (12).

Como segundo plato la mayoría eran elaboraciones cárnicas, 1 de cada 5 comedores escolares no ofrecían pescado en sus menús bisemanales. Cuando ofrecían pescado, 26% era como complemento del segundo plato o en conservas (generalmente atún en ensalada). La percepción de los monitores del comedor escolar fue que los niños comían más lento y dejaban mayor cantidad de comida cuando se les servía pescado (12).

Por otro lado, 14% de los comedores no incluía legumbres en su menú.

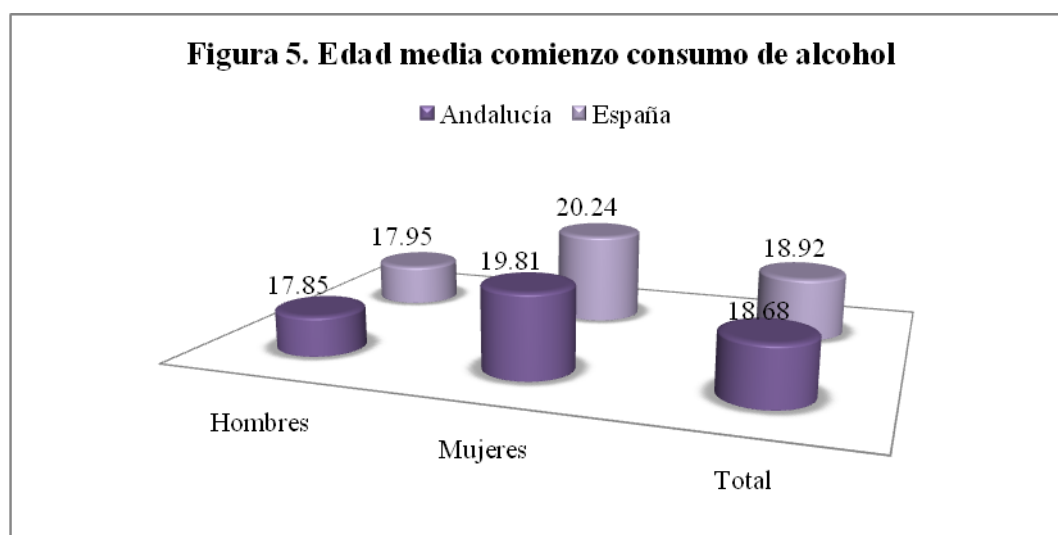
Además había una enorme oferta de frituras, pescados fritos o rebozados, croquetas y empanadillas y el 15% de los comedores hacía uso excesivo de alimentos precocinados (12).

Como postre la fruta era ofrecida de manera escasa en un 36% de los casos, muchas de las veces como fruta en almíbar. Yogures y lácteos eran los postres más ofrecidos y, a veces, bollería o repostería (12).

### ***Consumo de alcohol en jóvenes españoles***

Se observó una edad media de inicio al consumo de alcohol en España alrededor de los 19 años de edad. Aunque los chicos comenzaban a consumir alcohol con menor edad que las chicas (13).

Tal y como se muestra en la figura 5, en Andalucía, resultó que el consumo de alcohol comenzaba a menor edad que en la edad media de España, aunque la diferencia era mayor en las chicas (14).



Además, actualmente resulta importante el estudio del fenómeno del “botellón” en jóvenes, término empleado para aquellos jóvenes que consumen grandes cantidades de alcohol los fines de semana (15).

Un estudio realizado en Madrid en 2005 determinó que 35.5% de los jóvenes españoles de 15 a 16 años realizaba una ingesta de alcohol excesiva los fines de semana, habiendo más chicos (38.5%) con este hábito que chicas (32.1%). Siendo la cifra española de las más altas de Europa y cada vez más cercana a las cifras de Reino Unido (lugar originario de este fenómeno) (15).

No obstante parece que existe tendencia a la baja, apreciándose la mayor prevalencia de elevado consumo de alcohol durante los fines de semana en el año 1997, cuando más de la mitad de los jóvenes realizaba esta ingesta de alcohol excesiva los fines de semana (53.2%) (15, 16).

Resultó que la preferencia de bebidas alcohólicas en adolescentes españoles en el año 2004 era vino (63%) o cerveza (64%) para el consumo intermitente. Los fines de semana los adolescentes preferían combinados (43%) y para su consumo diario escogía cerveza (4%) o vino (4%) en igual medida (16).

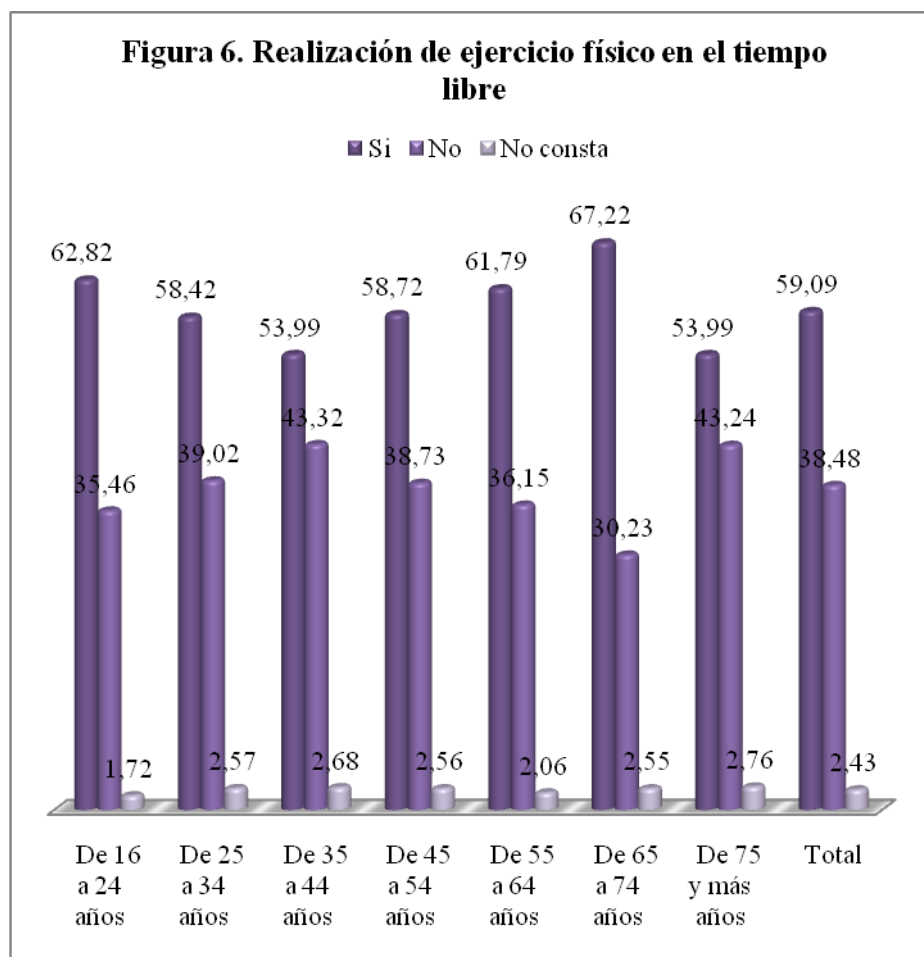
Se observó un mayor consumo de alcohol de manera intermitente que durante los fines de semana y el consumo de alcohol a diario entre los adolescentes sería por parte de un grupo minoritario, en el año 2004. Sin embargo, en el año 1997 habría menos consumo de alcohol los fines de semana pero mayor consumo diario (16).

Desde 2001 a 2004 se observó un aumento en el consumo tanto de combinados como de cerveza o vino en los jóvenes que mantenían un consumo intermitente o de fines de semana, sin embargo, el consumo diario se ha reducido considerablemente (16).

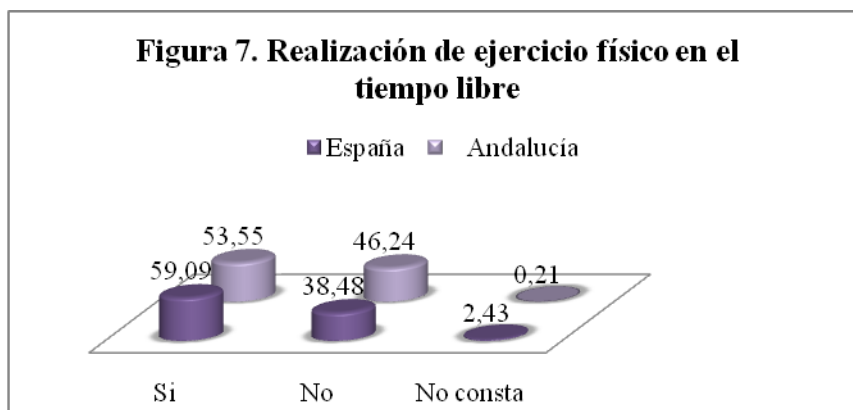
### **Actividad física en España**

La realización de la ENSE ha demostrado que la mayoría de españoles realiza alguna actividad física, fundamentalmente en los rangos de edad de 65 a 74 años y de 16 a 24. Sin embargo, en conjunto, casi la mitad de la población española actual no realiza ningún tipo de ejercicio físico (17).

Resultó, que en adultos de 24 a 44 años la realización de actividad física durante el tiempo libre va disminuyendo y comienza a aumentar desde los 45 a los 74 años. Dichos datos se muestran en la figura 6 (17).



Como puede verse en la figura 7, aunque la mayoría de las personas realizaba actividad física en su tiempo libre existía una menor proporción en Andalucía que en el resto de España (18).



Se recogieron los motivos de la no realización de actividad física en el tiempo libre, resultando ser fundamentalmente la falta de tiempo, especialmente entre los 35 y los 44 años.

A continuación, como muestra la tabla 1, los españoles encuestados referían falta de voluntad y preferencia por otra actividad en su tiempo libre, como ver la televisión, ir al cine o leer un libro. (19).

A partir de los 65 años de edad el motivo principal fue la imposibilidad de práctica de ejercicio por los problemas de salud (19).

Los jóvenes de 16 a 34 años no referían motivos (No contesta), aunque el mayoritario fue la falta de tiempo (19).

**Tabla 1. Motivos de no realización de actividad física en el tiempo libre (porcentaje de participantes)**

	Se lo impiden sus problemas de salud	Prefiere realizar otro tipo de actividad de ocio (ir al cine, leer un libro, ver TV, etc.)	Falta de tiempo	Falta de fuerza de voluntad	Otras razones	No consta
De 16 a 24 años	2,88	12,65	44,46	29,59	9,49	0,93
De 25 a 34 años	3,67	7,24	54,52	26,94	7,01	0,62
De 35 a 44 años	6,47	407,6	2682,9	1116,3	289,6	37,3
De 45 a 54 años	12,95	8,58	45,13	26,41	6,08	0,84
De 55 a 64 años	26,07	7,35	28,98	28,84	7,68	1,09
De 65 a 74 años	43,75	7,5	11,42	25,91	9,93	1,5
De 75 y más años	67,63	5,16	3,27	12,88	8,29	2,77

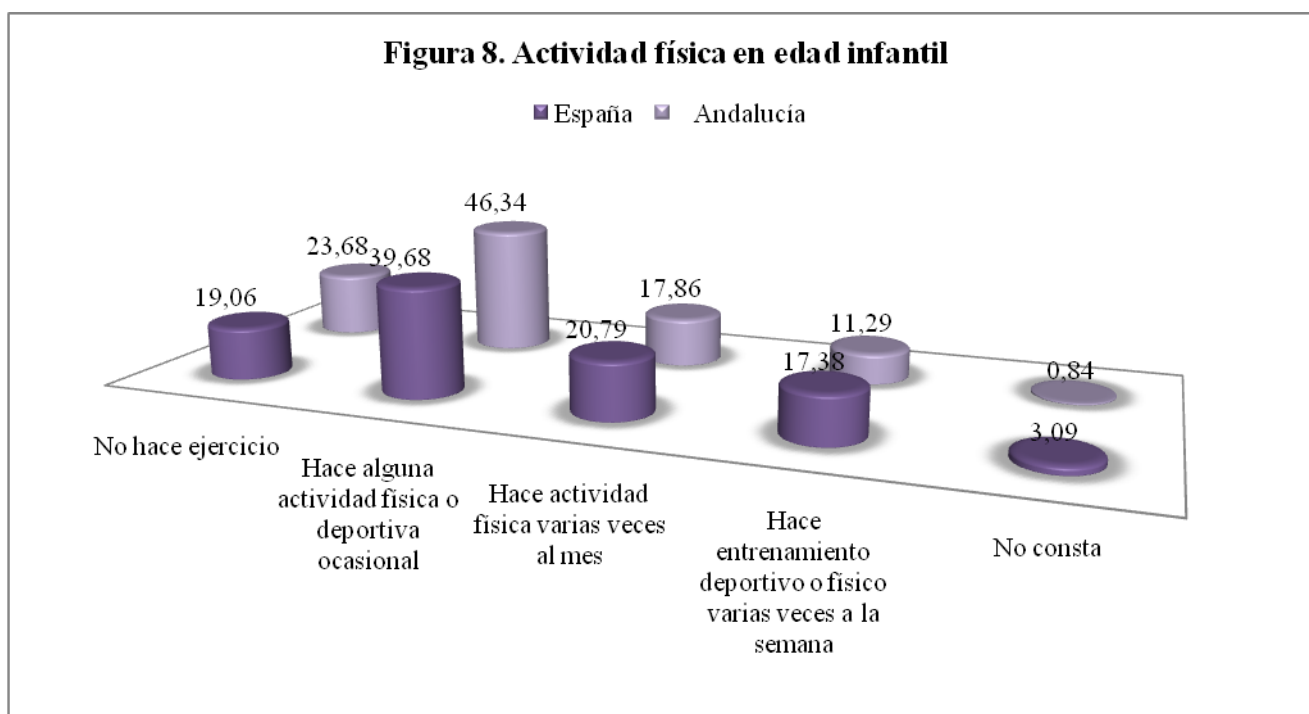
### *Actividad física en niños y adolescentes españoles*

Resulta de especial importancia la realización de actividad física en niños y adolescentes.

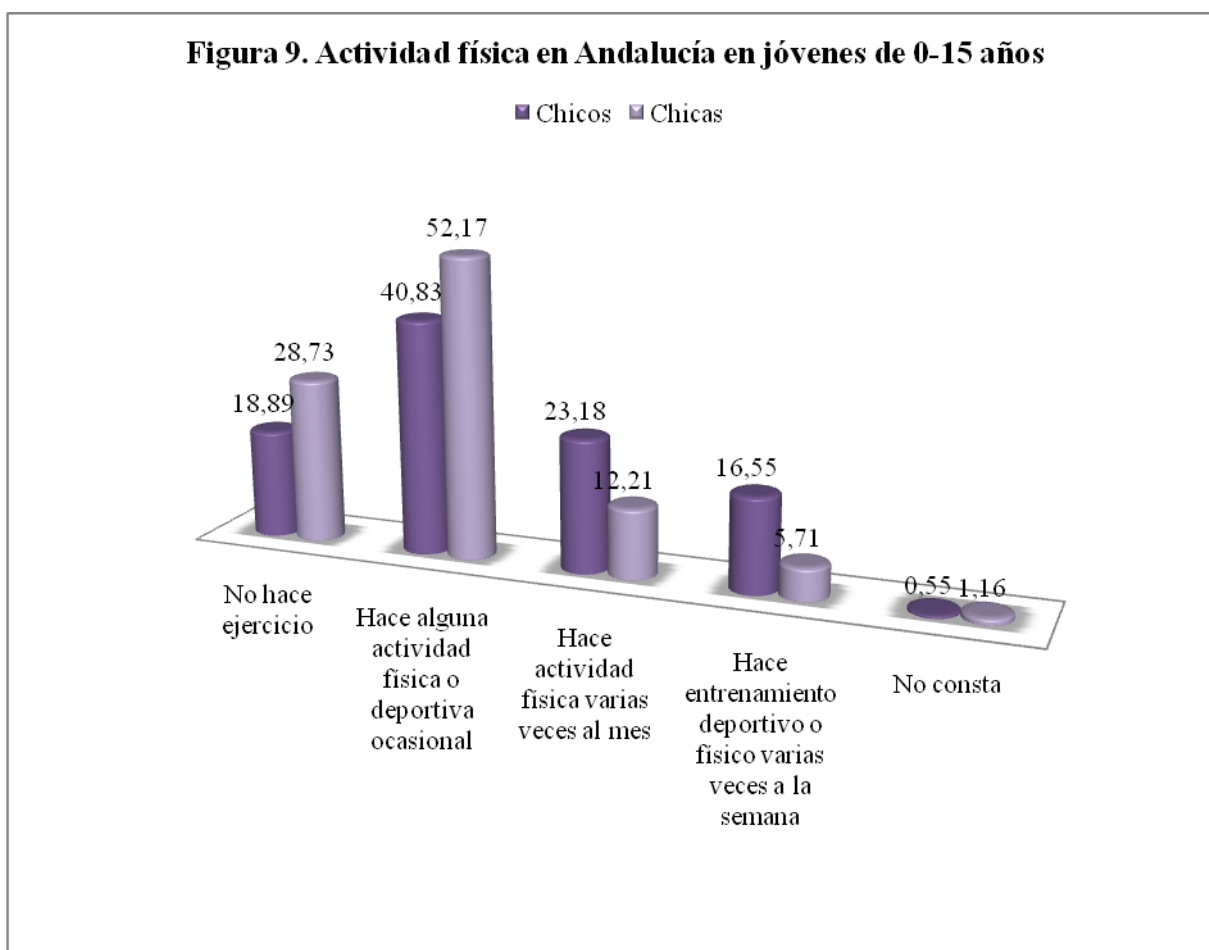
No obstante, en 2006 resultó que una proporción pequeña de ellos (0-15 años) en España realizaban entrenamiento deportivo varias veces a la semana (17.38%). Casi la misma proporción realizaba actividad física varias veces al mes (20.79%) o no realizaba (19.06%) y la mayoría realizaba actividad física o deportiva de forma ocasional (39.68%) (20).

En Andalucía se observaron proporciones menores que en España en cuanto a la realización de actividad física varias veces a la semana (11.29%) o al mes (17.86%) y mayor de práctica ocasional (46.34%) o no práctica de actividad física (23.68%) (21).





Según sexo se observó un mayor porcentaje de chicos que mantenía entrenamiento deportivo varias veces a la semana (16.55% chicos vs. 5.71% chicas) o práctica deportiva varias veces al mes (23.18% chicos vs. 12.71% chicas) que chicas. Además, resultó que la mayoría de las chicas no realizaba actividad física (28.73%) o lo hacía ocasionalmente (52.17%). Dichos datos se muestran en la figura 9 (5,11,19).



### ***Consumo de tabaco en España***

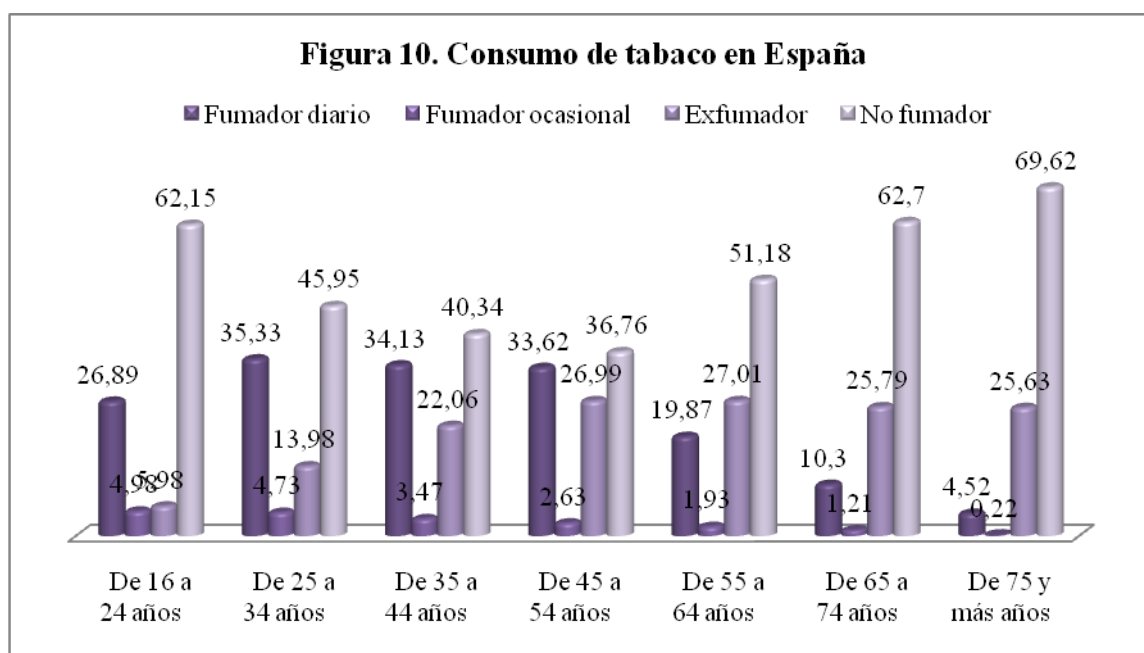
En el año 2006 se observó que la mayoría de la población española no fumaba, aunque la proporción de fumadores diarios fue disminuyendo desde los 24 a los 54 años. A partir de los 54 años de edad se observó un aumento del porcentaje de fumadores (22).

Por otro lado, la proporción de ex fumadores aumentó desde los 24 años hasta los 54, que se mantenía estable hasta más de los 75 años (22).

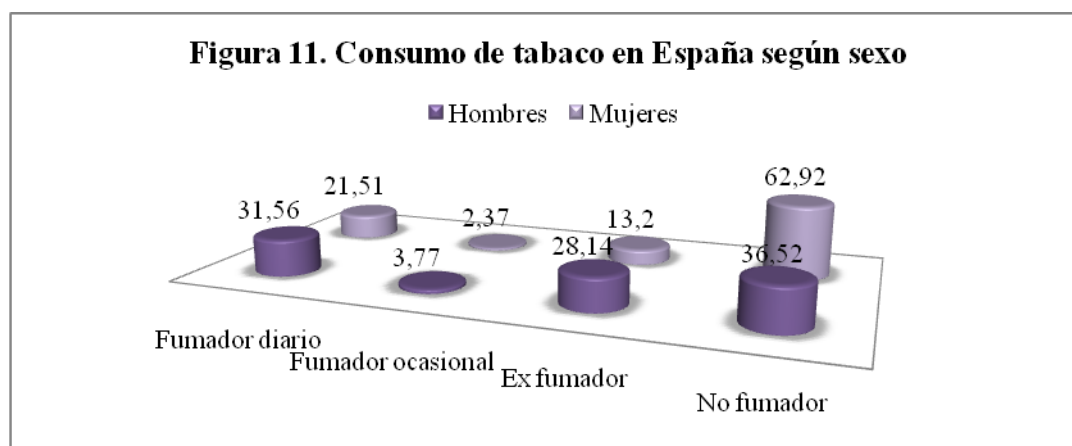
Tras las cifras de no fumadores los porcentajes más elevados se observaron en los fumadores diarios. La proporción de fumadores aumentó desde los 16 a los 25 años, a partir de los 25 a los 54 se mantuvo estable y

comenzó a disminuir desde los 54 años, coincidiendo con el aumento de ex fumadores (22).

Lo menos usual en españoles fue el consumo de tabaco de manera ocasional, aunque teniendo en cuenta la edad hubo un porcentaje mayor de fumadores esporádicos entre los más jóvenes (16-34 años), como puede verse en la figura 10 (22).



Según sexos, como se muestra en la figura 11, en 2006 hubo más hombres fumadores que mujeres fumadores y no se registraron diferencias entre Andalucía y España (23).



La edad media de inicio de consumo de tabaco fue 17.16 años, algo superior en mujeres (17.88 años) que en hombres (16.43 años) (24).

## DISCUSIÓN

La mayoría de los datos mostrados en este trabajo han sido obtenidos del Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino así como del Instituto Nacional de Estadística, de manera que las diferencias indicadas en los resultados no han sido evaluadas mediante análisis estadísticos, no conociéndose la existencia de diferencias estadísticamente significativas.

Es decir, las diferencias mostradas no deben entenderse como diferencias reales en la población.

Por otro lado, la dificultad de analizar datos a nivel nacional entorpece la adquisición de datos sobre hábitos y, además, obstaculiza la disponibilidad de datos actuales, por ello, la mayoría de datos mostrados corresponden al año 2006, cuando se realizó la ENSE.

## CONCLUSIÓN

Resulta difícil hallar datos sobre hábitos alimentarios y estilo de vida en una población determinada debido a la dificultad de recopilación de dichos datos y a los progresivos cambios sociales y culturales.

No obstante, de los datos mostrados en el presente trabajo puede concluirse que, de manera general, la alimentación en España tanto de niños y adolescentes como de adultos resulta excesiva en proteínas y lípidos y carente en hidratos de carbono. Especialmente hay un exceso de azúcares, grasas saturadas y monoinsaturadas así como de proteínas de origen animal debido al elevado consumo de productos precocinados o procesados comercialmente, bollería y dulces, *snacks*, frituras y falta de alimentos frescos y básicos (legumbres, carne, pescado, pan, cereales, fruta y verdura).

Poco a poco, la población española va abandonando un modelo de dieta saludable, la dieta mediterránea, para ir adaptándose a un modelo de alimentación más anglosajón, basado especialmente en productos cárnicos. Desde 2010 a 2011 se ha observado una disminución en el consumo de alimentos, en general, aunque disminuyó fundamentalmente el consumo de productos frescos y básicos, aumentando los alimentos precocinados o procesados, así como las bebidas alcohólicas.

Además, ha aumentado la proporción de jóvenes españoles que realizan la ingesta principal del día en el comedor escolar o laboral y existe un elevado porcentaje de ellos que también desayunan en el lugar de estudio o trabajo.

Asimismo, debe tenerse en cuenta que 4.1% de los jóvenes españoles se mantenían en ayuno desde la cena al almuerzo, ya que un 12% de ellos no desayunaban y un 55% no realizaba la ingesta de media mañana.

Por otro lado, la práctica de actividad física diaria en la población española resulta baja, especialmente en niños y adolescentes. Lo que significa que va aumentando el sedentarismo en población joven.

El consumo de alcohol ha ido en aumento aunque parece disminuir el consumo de alcohol entre jóvenes españoles, principalmente los fines de semana.

En cuanto al consumo de tabaco resulta positivo observar que la mayor proporción de la población española no fuma, aunque resultó una proporción elevada de fumadores que no abandonaron el hábito, pues se describió un bajo porcentaje de ex fumadores.

Además, resulta interesante que la edad de inicio en el consumo de alcohol y tabaco en España se situase alrededor de los 18 años, coincidiendo con la mayoría de edad legal.

En resumen, los datos sobre estilo de vida y alimentación en la población española muestran la necesidad de campañas de modificación de hábitos efectivas, que ayuden a la adquisición de modelos de vida y alimentación saludables.

## REFERENCIAS

1. Wikipedia. La enciclopedia libre [database on the Internet]. España: Fundación Wkikimedia; 2001- [cited 2011 Nov 30]; Estilo de vida; [about 3 p.]. Available from: [http://es.wikipedia.org/wiki/Estilo\\_de\\_vida](http://es.wikipedia.org/wiki/Estilo_de_vida)
2. Diccionario de la lengua española [database on the Internet]. Madrid (España): Real Academia Española; 2001- [cited 2011 Nov 30]; Hábito; [about 2 p.]. Available from: [http://buscon.rae.es/draeI/SrvltConsulta?TIPO\\_BUS=3&LEMA=dfv](http://buscon.rae.es/draeI/SrvltConsulta?TIPO_BUS=3&LEMA=dfv)
3. Diccionario de la lengua española [database on the Internet]. Madrid (España): Real Academia Española; 2001- [cited 2011 Nov 30]; Alimentario; [about 1 p.]. Available from: [http://buscon.rae.es/draeI/SrvltConsulta?TIPO\\_BUS=3&LEMA=dfv](http://buscon.rae.es/draeI/SrvltConsulta?TIPO_BUS=3&LEMA=dfv)
4. Ayechu A, Durá T. Calidad de los hábitos alimentarios (adherencia a la dieta mediterránea) en los alumnos de educación secundaria obligatoria. *An. Sist. Sanit. Navar.* 2010 Jan-Apr; 33 (1): 35-42.
5. Fernández Morales I, Aguilar Vilas MV, Mateos Vega CJ, Martínez Para MC. Calidad de la dieta de una población de jóvenes de Guadalajara. *Nutr Hosp.* 2009; 24: 200-206.
6. García- Brenes M. Alimentación y salud, una relación conflictiva. El caso de España. *Salud Publica Mex.* 2010; 52: 455-460.
7. Varela Moreiras G, Ávila Torres JM, Cuadrado Vives C, del Pozo de la Calle S, Ruiz Moreno E, Moreiras Tuny O. Valoración de la dieta española de acuerdo al panel de consumo alimentario [monograph on the Internet]. España: Fundación Española de la Nutrición, Ministerios de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino; 2008 [cited 2011 Nov 30].

Available from: <http://www.fen.org.es/imgPublicaciones/1212010585.pdf>

8. Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino. La alimentación mes a mes [monograph on the Internet]. España: Gobierno de España; 2011 [cited 2011 Nov 30]. Available from: <http://www.marm.es/es/alimentacion/temas/consumo-y-comercializacion-y-distribucion-alimentaria/panel-de-consumo-alimentario/ultimosdatos/default.aspx#para0>
9. Ortega Anta RM, Carvajales PA, Requejo Marcos AM, López Sobaler AM, Redondo Sobrado MR, González- Fernández M. Hábitos alimentarios e ingesta de energía y nutrientes en adolescentes con sobrepeso en comparación con los de peso normal. *An Esp Pediatr.* 1996; 44: 203-208.
10. Ortega RM, López Sobaler AM, Navia B, Perea JM, Aparicio A, Rodríguez-Rodríguez E. Hábitos alimentarios, ingesta de energía y nutrientes y padecimiento de sobrepeso/obesidad en escolares españoles. Diferencias en función de su consumo de pan [monograph on the Internet]. España: Universidad Complutense de Madrid; 2010 [cited 2011 Nov 30]. Available from: <http://www.pancadadia.es/webdirectcms/webcmsgeneral/webcmsmanager/empresas/empresa187/ActividadesCientifica/I-187-7-0.pdf>
11. Molinero O, Castro-Piñero J, Ruiz JR, González Montesinos JL, Mora J, Márquez S. conductas de salud en escolares de la provincia de Cádiz. *Nutr Hosp.* 2010; 25: 280-289.



12. Aranceta Batrina J, Pérez Rodrigo C, Dalmau Serra J, Gil Hernández A, Lama More R, Martín Mateos MA, Martínez Suárez V, Pavón Belinchón P, Suárez Cortina L. El comedor escolar: situación actual y guía de recomendaciones. *An Pediatr (Barc)*. 2008; 69 (1): 72-88.
13. Encuesta Nacional de Salud 2006 [database on the Internet]. España: Instituto Nacional de Estadística; 2006- [cited 2011 Nov 30]; Edad media inicio del consumo de bebidas alcohólicas de manera regular según sexo y grupo de edad. Media y desviación típica. Población 16 años y más que consume o ha consumido bebidas alcohólicas en alguna ocasión; [about 48 p.]. Available from: <http://www.ine.es/jaxi/menu.do?type=pcaxis&path=/t15/p419/a2006/p03/&file=pcaxis>
14. Encuesta Nacional de Salud 2006 [database on the Internet]. España: Instituto Nacional de Estadística; 2006- [cited 2011 Nov 30]; Edad media inicio del consumo de bebidas alcohólicas de manera regular según sexo y comunidad autónoma. Media y desviación típica. Población 16 años y más que consume o ha consumido bebidas alcohólicas en alguna ocasión; [about 114 p.]. Available from: <http://www.ine.es/jaxi/menu.do?type=pcaxis&path=/t15/p419/a2006/p03/&file=pcaxis>
15. Calafat Far A. El abuso de alcohol de los jóvenes en España. *Adicciones*. 2007; 19 (3): 217-224.
16. Pérez Milena A, Leal Helmling FJ, Jiménez Pulido I, Mesa Gallardo I, Martínez Fernández ML, Pérez Milena R. Evolución del consumo de sustancias tóxicas en los adolescentes de una zona urbana (1997-2004). *Aten Primaria*. 2007; 39 (6): 299-304.

17. Encuesta Nacional de Salud 2006 [database on the Internet]. España: Instituto Nacional de Estadística; 2006- [cited 2011 Nov 30]; Ejercicio físico en el tiempo libre población adulta según sexo y grupo de edad. Población 16 años y más; [about 168 p.]. Available from: <http://www.ine.es/jaxi/menu.do?type=pcaxis&path=/t15/p419/a2006/p03/&file=pcaxis>
18. Encuesta Nacional de Salud 2006 [database on the Internet]. España: Instituto Nacional de Estadística; 2006- [cited 2011 Nov 30]; Ejercicio físico en el tiempo libre población adulta según sexo y comunidad autónoma. Población 16 años y más; [about 399 p.]. Available from: <http://www.ine.es/jaxi/menu.do?type=pcaxis&path=/t15/p419/a2006/p03/&file=pcaxis>
19. Encuesta Nacional de Salud 2006 [database on the Internet]. España: Instituto Nacional de Estadística; 2006- [cited 2011 Nov 30]; Motivo de la no realización de todo el ejercicio físico deseable según sexo y grupo de edad. Población 16 años y más que no realiza todo el ejercicio físico deseable; [about 168 p.]. Available from: <http://www.ine.es/jaxi/menu.do?type=pcaxis&path=/t15/p419/a2006/p03/&file=pcaxis>
20. Encuesta Nacional de Salud 2006 [database on the Internet]. España: Instituto Nacional de Estadística; 2006- [cited 2011 Nov 30]; Ejercicio físico en el tiempo libre población infantil según sexo y grupo de edad. Población de 0 a 15 años; [about 72 p.]. Available from: <http://www.ine.es/jaxi/menu.do?type=pcaxis&path=/t15/p419/a2006/p03/&file=pcaxis>

21. Encuesta Nacional de Salud 2006 [database on the Internet]. España: Instituto Nacional de Estadística; 2006- [cited 2011 Nov 30]; Ejercicio físico en el tiempo libre población infantil según sexo y comunidad autónoma. Población de 0 a 15 años; [about 342 p.]. Available from: <http://www.ine.es/jaxi/menu.do?type=pcaxis&path=/t15/p419/a2006/p03/&file=pcaxis>
22. Encuesta Nacional de Salud 2006 [database on the Internet]. España: Instituto Nacional de Estadística; 2006- [cited 2011 Nov 30]; Consumo de tabaco según sexo y grupo de edad. Población 16 años y más; [about 120 p.]. Available from: <http://www.ine.es/jaxi/menu.do?type=pcaxis&path=/t15/p419/a2006/p03/&file=pcaxis>
23. Encuesta Nacional de Salud 2006 [database on the Internet]. España: Instituto Nacional de Estadística; 2006- [cited 2011 Nov 30]; Consumo de tabaco según sexo y comunidad autónoma. Población 16 años y más; [about 295 p.]. Available from: <http://www.ine.es/jaxi/menu.do?type=pcaxis&path=/t15/p419/a2006/p03/&file=pcaxis>
24. Encuesta Nacional de Salud 2006 [database on the Internet]. España: Instituto Nacional de Estadística; 2006- [cited 2011 Nov 30]; Edad media consumo de tabaco de los fumadores diarios según sexo y grupo de edad. Media y desviación típica. Población 16 años y más que fuma diariamente; [about 48 p.]. Available from: <http://www.ine.es/jaxi/menu.do?type=pcaxis&path=/t15/p419/a2006/p03/&file=pcaxis>