

**Alba Mariscal Saiz
Sonia Marta Diaz**

**INFLUENCIA DE LA CRISIS ECONÓMICA EN LA
ALIMENTACIÓN DE LA POBLACIÓN INFANTOJUVENIL
EN ESPAÑA**

TRABAJO DE FIN DE GRADO

dirigido por Dra. Lina Cristina Casadó Marín

Grado de Enfermería



UNIVERSITAT ROVIRA I VIRGILI

Seu Baix Penedès

2015

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	3
2. MARCO TEÓRICO.....	4
2.1. Sobrepeso y obesidad	4
2.2. Exclusión y desarrollo social	5
2.3. Malnutrición infantil	6
2.4. Estilos de vida, hábitos y alimentación.....	7
2.5. Evolución del consumo alimentario.....	8
3. OBJETIVOS E HIPÓTESIS.....	13
4. METODOLOGÍA.....	14
4.1. Diseño, metodología y justificación	14
4.2. Población y muestra.....	16
5. RESULTADOS	16
6. CRONOGRAMA.....	19
7. BIBLIOGRAFÍA	20
8. ANEXOS	24
Anexo 1. Transcripción de la entrevista	24
Anexo 2. Diarios de comidas	34
9. ARTÍCULO A LA REVISTA: CADERNOS DE SAÚDE PÚBLICA	38

1. INTRODUCCIÓN

Según la OMS en el año 2008, 150 millones de niños en el mundo en edad escolar presentaban sobrepeso. De ellos, cerca de unos 45 millones eran obesos, es decir, un 2-3% de niños y adolescentes de entre 5 y 17 años con esta condición. En España, desde la realización del estudio PAIDOS'84, y otros como Ricardín, Pecna o enKid, se ha demostrado una tendencia ascendente de la obesidad (5% en 1984; 13,9% en 2000), colocando a nuestro país entre los países europeos con las cifras más elevadas de obesidad infantil. (1)

Los informes publicados por la *International Association for the Study of Obesity* en 2007 exponen que España es el país con un índice de sobrepeso más alto en niños y adolescentes (35% en niños; 32% en niñas). (2)

El informe de 2009 de la OCDE examina las características de la obesidad, determinando que en los últimos 30 años en la mitad de los países de la OCDE, 1 de cada 2 personas es considerada con sobrepeso u obesa. Las proyecciones indican que una tercera parte de la población de la OCDE tendrá sobrepeso u obesidad en los próximos 10 años. Este informe establece que debido a los cambios sociales y ambientales, cada vez se cocina menos por lo que se consume más comida preparada y de menor calidad nutricional. (3) En 2013, más de 42 millones de niños menores de cinco años tenían sobrepeso.(4)

A través del VII Informe sobre exclusión y desarrollo social en España de 2014 se puede saber que las personas en situación de exclusión social se vieron incrementadas en 60,6% de 2007 a 2013. Hace referencia también a la necesidad de estas personas de adoptar medidas para hacer frente a las dificultades económicas, entre las cuales se encuentra la modificación de la alimentación. (5)

En general, las familias españolas han reducido el consumo de productos frescos y saludables, y aumentado los menos recomendados para una dieta equilibrada y variada. Algunas de las razones que han dado lugar a este cambio son la elevación de los precios de los productos frescos, o el descenso de los productos envasados, congelados, precocinados y de comida rápida. (6)

2. MARCO TEÓRICO

2.1. Sobrepeso y obesidad

El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.(4) La clasificación del sobrepeso y obesidad se basa en tres selecciones previas:

1. Un indicador antropométrico adecuado: El índice de masa corporal (IMC) es el indicador más práctico para llevar a cabo esta clasificación ya que es barato, de aplicación universal y no invasivo. Sigue la siguiente fórmula: $\text{peso (Kg)}/\text{talla}^2 \text{ (m)}$. Así mismo, hay una cierta reticencia en describir a los niños como obesos solo basándose en el índice de masa corporal, es decir, sin tener en cuenta alguna medida de grasa corporal más directa, pero las dificultades para la obtención de medidas más inmediatas de la grasa corporal y la falta de referencias para su interpretación ha hecho que se use el IMC para definir el sobrepeso y la obesidad desde un punto de vista epidemiológico.
2. Una población de referencia con la cual comparar el índice de niños o de la comunidad: La OMS lideró la construcción de unas gráficas prescriptivas, que muestran como los niños deberían crecer cuando el entorno permite que se desarrollen óptimamente. En 2006 se presentaron las gráficas estándar para niños menores de 5 años. En 2007 se editaron las referencias para escolares de 5-19 años, lo que permite tener unos criterios homogéneos en el momento de efectuar los cálculos y comparaciones entre diferentes poblaciones.
3. Unos puntos de corte que identifiquen a los individuos y las poblaciones en riesgo de morbilidad sobrepeso/obesidad: El sobrepeso y la obesidad se definen con un índice de masa corporal de 25 y 30 respectivamente para la población adulta. Para establecer el sobrepeso y la obesidad en niños y adolescentes se usa la curva de crecimiento específica del IMC según la edad y el sexo que establece la OMS. [TABLAS?¿] En los niños más pequeños (entre 0 y 5 años), los niños con IMC +1DE (desviación estándar) se consideran en riesgo de sobrepeso; con IMC +2DE se habla de sobrepeso, y con IMC +3DE son niños obesos. Hay que destacar que la

OMS ha optado por un enfoque más cauteloso debido a que estos niños todavía están creciendo. Para niños mayores y adolescentes, el sobrepeso viene dado por un $IMC > +1$ DE, y la obesidad por un $IMC > +2$ DE.(2)

El sobrepeso y la obesidad son el sexto factor principal de riesgo de defunción en el mundo. Cada año fallecen alrededor 3,4 millones de personas adultas como consecuencia del sobrepeso o la obesidad. Además, el 44% de la carga de diabetes, el 23% de la carga de cardiopatías isquémicas y entre el 7% y el 41% de la carga de algunos cánceres son atribuibles al sobrepeso y la obesidad.(4)

Durante las últimas décadas, la prevalencia de sobrepeso y obesidad en niños ha aumentado en todo el mundo, este exceso de peso es un factor de riesgo para la enfermedad adulta posterior, aunque también se asocia a un deterioro de la salud durante la infancia en sí, con un mayor riesgo de hipertensión, resistencia a la insulina, enfermedad del hígado graso, disfunción ortopédica y angustia psicosocial. (2) También pueden sufrir dificultad respiratoria, mayor riesgo de fracturas y marcadores tempranos de enfermedad cardiovascular. (4)

2.2. Exclusión y desarrollo social

El VII Informe sobre exclusión y desarrollo social en España, editado en 2014, confirma la conocida “gran depresión” iniciada en 2008, y que en España tiene su impacto social y económico más intenso desde mayo de 2010 hasta la actualidad, con especial fuerza hasta finales de 2011. Este hecho se refleja, no solo en las elevadas tasas de paro sino también en el empeoramiento de las condiciones de vida. A mediados de 2013 había un total de 11,7 millones de personas en situación de exclusión social en España, un 60,6% más que en las mismas fechas de 2007.

El deterioro de la situación de los jóvenes y de los hogares con niños es el principal cambio en el patrón de pobreza de las últimas décadas. Tal es el agravamiento de esta circunstancia, que la pobreza infantil está presente en 1 de cada 4 menores de edad. España se sitúa en la Unión Europea como uno de los países donde los niños sufren mayores niveles de vulnerabilidad económica, solo por debajo de Bulgaria y Rumania.

Entre las estrategias que adoptan los hogares para hacer frente a la crisis, existen diferencias entre las personas que reciben algún tipo de ayuda (ya sea mutua, familiar...) y las que no, optando por unas u otras según los recursos de los que disponen. Entre 2007 y 2013 ha habido un aumento de los riesgos de privación según la disponibilidad de ayuda, sobretodo en la reducción de los gastos en alimentación. (5) (Imagen 1)

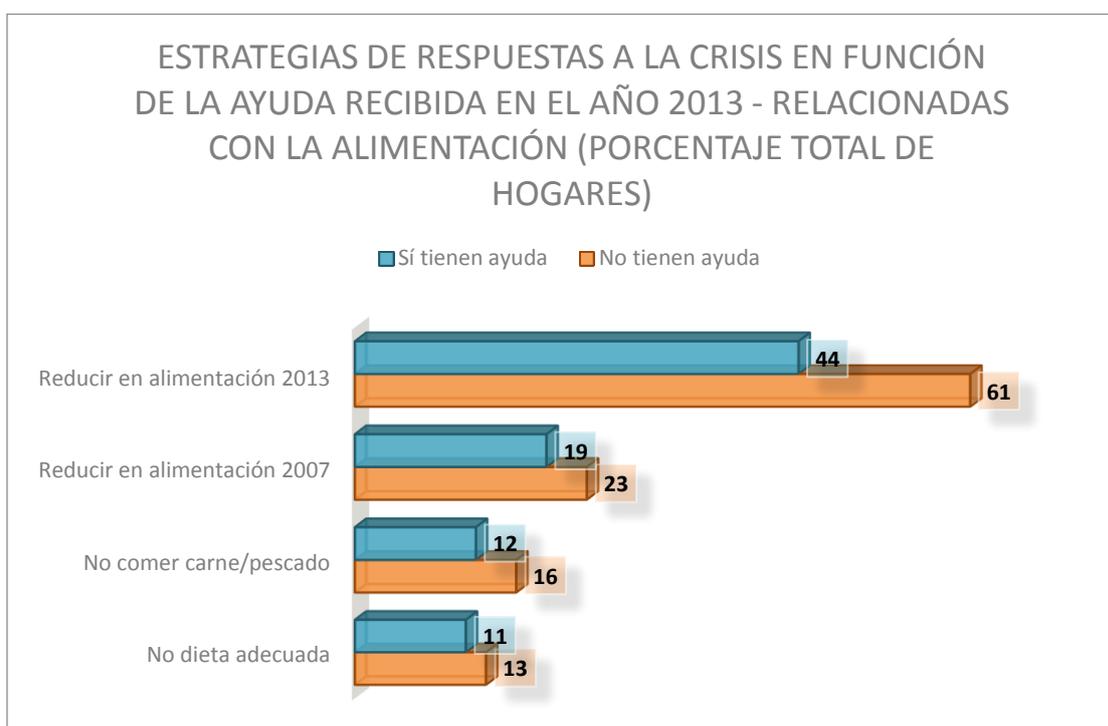


Imagen 1: Estrategias de respuestas a la crisis, relacionadas con la alimentación en función de la ayuda recibida en el año 2013

2.3. Malnutrición infantil

En septiembre del 2012 el Síndic de Greuges presenta el informe extraordinario “La pobreza infantil en Cataluña” donde se pone de manifiesto que las entidades y los servicios que atienden a los niños en situación de vulnerabilidad social no detectan como problema estructural situaciones de desnutrición infantil por causas socio-económicas. Aunque las entidades y servicios pueden garantizar un mínimo de alimentos muy básicos, las familias necesitan completar la dieta con alimentos complementarios de adquisición propia, que por la falta de recursos económicos, suele tratarse de productos poco saludables. Cabe destacar que existe una mayor prevalencia de casos de subnutrición infantil, con ingesta insuficiente en determinados momentos del

día o épocas del año. Por otro lado, el Síndic también ha expuesto que muchos casos de malnutrición infantil, se trata de una situación sobrevenida en los últimos años por efecto de la crisis económica, ya que esta problemática antes estaba presente de manera más puntual. También aumenta la cantidad de familias en situación de infravivienda, que tienen dificultad para acceder a la cocina o la energía por impagos. El instituto Nacional de Estadística en el proyecto europeo EU-SILC, realizó la encuesta de condiciones de vida que mostró en 2011 una tasa de riesgo de pobreza infantil del 26,4% (en 2008 era de 17,6%). En dicha encuesta se constata que la prevalencia de hogares catalanes que no se puede permitir carne o pescado al menos cada dos días en 2011 (9,8%) es casi seis veces más elevada que en el 2008 (1,7%).

En la actualidad ha aumentado el número de familias con todos los progenitores desocupados y que no reciben subsidios ni prestaciones por paro. En el 2012 el 16,6% de los niños residen en hogares con personas desocupadas, esta proporción era tres veces más baja en el 2008, el 64,2% no reciben ni subsidio ni prestación de desempleo, más del doble que en 2008. (7)

2.4. Estilos de vida, hábitos y alimentación

Algunos de los factores determinantes de la obesidad están relacionados con los hábitos alimentarios, como son la comida rápida, el mayor consumo de alimentos fuera del hogar o la elección de comidas cada vez más sabrosas pero con escaso valor nutricional y con contenido elevado de energía y grasa. En España el nivel sociocultural se asocia a la obesidad, debido a que ésta fue mayor en niveles socioeconómicos bajos (15,1%). (1) De igual forma ocurre en la mayoría de países desarrollados. (3,8)

Los cambios en los estilos de vida y de la alimentación, están promovidos por la globalización económica y alimentaria que implica una producción mayor de alimentos mucho más baratos pero con altos contenidos en grasas y azúcares, así como sustancias de dudosa calidad ya que son alimentos industriales procesados (snacks, refrescos, bollería...).

En el mundo, se ha producido un aumento en la ingesta de alimentos hipercalóricos que son ricos en grasa, sal y azúcares pero pobres en vitaminas,

minerales y otros micronutrientes; y un descenso en la actividad física como resultado de la naturaleza cada vez más sedentaria de muchas formas de trabajo, de los nuevos modos de desplazamiento... (9)

A menudo los cambios en los hábitos de alimentación y actividad física son consecuencia de cambios ambientales y sociales asociados al desarrollo y de la falta de políticas de apoyo en sectores como la salud; agricultura; transporte; planeamiento urbano; medio ambiente; procesamiento, distribución y comercialización de alimentos; y educación. (2)

Se evidencia que en la dieta habitual de los españoles hay bajos consumos de cereales, verduras y legumbres; alto consumo de carnes grasas, embutidos y alimentos ricos en azúcares sencillos, es decir, una dieta con un perfil calórico desequilibrado (consumo de productos altamente energéticos pero poco valor nutricional). Esto es debido a que los productos frescos y de temporada son los que más han elevado su precio. (6) También la disponibilidad de combustible para cocinar hace que se consuman alimentos precocinados o de características *Fast Food*.

Cáritas informa que a diciembre de 2009, las demandas alimentarias habían aumentado un 80%, siendo el nuevo perfil de los demandantes las familias de clase media que se habían quedado en paro y no podían afrontar a los diferentes gastos del hogar. En general, los Bancos de Alimentos y otras instituciones dedicadas a repartir alimentos, vieron incrementada la demanda desde 2009, pero en especial durante el 2012. Desde la *Sociedad Española de Salud Pública y Administración Sanitaria* (SESPAS) en 2010 ya se relacionan los índices de obesidad con la desigualdad social, incluyendo en esta la diferencia en los niveles socioeconómicos de la población, poniendo de manifiesto el cambio respecto a 2008, ya que en su Informe Bienal de ese año no incluyeron esa especificación. (9)

2.5. Evolución del consumo alimentario

Desde el Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente se llevan a cabo informes mensuales sobre el consumo alimentario tanto en los hogares españoles como en los establecimientos extradomésticos. A raíz de esos

informes, se deducen conductas y tendencias de la población, justificadas por las cantidades consumidas de cada grupo de alimentos, el gasto realizado, y las evoluciones de consumo respecto a los años anteriores. El consumo desde 2004 hasta octubre de 2014 ha evolucionado de la siguiente manera:

En 2004, el consumo y el gasto en el hogar aumentan un 3,3% y un 6,9% respectivamente durante este año. Crece considerablemente más el consumo extradoméstico que el consumo en el hogar, aumentando el consumo, el gasto y los precios un 4%, un 9,9% y un 5,6% respectivamente.

Los alimentos que más aumentan su consumo en el hogar son los considerados de alta calidad y lujo o extra, como los vinos de calidad superior, los platos preparados (gourmet), la cerveza y el cava. Los que más disminuyen el consumo son los básicos y de menos calidad como los vinos de mesa (-11% respecto al año anterior) y el azúcar. En general, aumenta el consumo de la mayoría de categorías de alimentos, excepto algunos grupos de proteínas como la carne. (10)

En 2005 el gasto aumenta un 3,6% durante este año, dado el mayor consumo de alimentos como los vinos, las bebidas de alta graduación y los platos preparados; y el descenso de los vinos de mesa, los frutos secos y las legumbres. En hostelería y restauración, se ve aumentado el consumo en un 2,2%. En general, aumentan todas las categorías de alimentos, menos las de productos básicos como la pasta y las legumbres. Esto indica una tendencia por el consumo de alimentos más selectos y menos básicos y esenciales. (11)

Durante el año 2006, la alimentación supone el 18% del gasto total en el hogar, con un aumento del gasto en el hogar del 5,7%, y un 4,2% en hostelería y restauración. De forma general, el consumo se ve disminuido un 1,5%. Las salidas a establecimientos de comida rápida tienen una media de 0.8 veces al mes, siguiendo la media de los últimos 2-3 años. Se mantiene la tendencia al consumo de alimentos menos esenciales y de una calidad superior. (12)

En 2007, el 15% del gasto total del hogar corresponde a la alimentación. Aumenta el gasto en los hogares un 6,1%, y un 9,4% en gasto extradoméstico. Durante este año, se observa un gran incremento en el consumo de alimentos poco saludables como es la bollería (+5,7% respecto al año anterior), o los

platos precocinados (+8%). Así también el aumento de un alimento de calidad como es el aceite de oliva, con un 13,4%. El resto de categorías alimentarias se mantienen estables o con ligeros aumentos de consumo, excepto el aceite de girasol como alimento destacable, ya que disminuye un 3,8%. (13)

El gasto que se realiza en los hogares durante el año 2008, sigue en aumento, con 5,1% más que el año anterior. Una tercera parte del gasto que se realiza al año en alimentación, se lleva a cabo en establecimientos fuera de casa del cual, un 13,1% consiste en platos precocinados y preparados, y un 7,5% en bebidas refrescantes, la mayoría en establecimientos de comida rápida. A lo largo de este año, se ve incrementado el consumo dentro del hogar de frutas y verduras considerablemente, con un 7,8%, así como los platos preparados (+8,8%) y el pescado (+5,4%). El resto de alimentos se mantienen o disminuyen ligeramente como la carne o el aceite de girasol (-3,3% y -4,3% respectivamente). (14)

Este año 2009 hay un aumento del número de hogares, superando en 2,3% los hogares de 2008; el gasto en alimentación por parte de los hogares disminuye por primera vez desde hacía 5 años, en un 2% a pesar de la bajada de precios de un 2,9%, lo que demuestra una tendencia conservadora a nivel económico por parte de las familias españolas, a la vez que el gasto extradoméstico en hostelería y restauración se resiente con una caída del 6,6%. Los establecimientos que más han reducido las visitas recibidas son las pastelerías, los restaurantes nocturnos, bares, los quioscos y gasolineras (entre un 6,1 y un 12,5%). Por el contrario, los que han aumentado las visitas son las heladerías (7,8%) y los establecimientos autoservicio (1,9%); y han reducido mínimamente las visitas los restaurantes de menú y los de comida rápida un 0,2% y un 0,4% respectivamente, siendo una disminución poco importante. En los restaurantes de comida rápida se aumenta el consumo de algunos alimentos como las bebidas azucaradas (11%), los helados (91,1%) y las patatas procesadas (12,9%), lo que indica mayor consumo fuera de casa de alimentos valorados como poco saludables. (15)

Durante el 2010 tiene lugar un descenso del consumo del 1,1% en los hogares. El consumo de productos frescos cae un 9,3%, mientras que las visitas a tiendas de descuentos y ofertas aumentan un 16,2%. Los principales grupos de

proteínas (carne y pescado) disminuyen en cifras (0,1 y 6,2% respectivamente). Cuanto a la carne, el pollo es el único tipo de carne que aumenta su consumo en casi un 5%, mientras que el resto disminuyen entre un 1 y un 6,5%. Entre los alimentos que más ven incrementado su consumo están los siguientes: platos preparados (6,8%), pasta (5,9%) y arroz (5%). (16)

En el año 2011, a pesar de haber disminuido los precios en un 1,3%, el consumo sigue disminuyendo (0,7%). Las proteínas animales siguen cayendo en consumo, excepto la carne congelada, que aumenta en un 14,2%, y las conservas de pescado que se incrementan un 1,8%. Sobre los establecimientos en los que los hogares realizan sus compras habituales, las tiendas tradicionales de venta de productos frescos, pierden visitas en un 1,6%. Por otro lado, las tiendas de descuentos y ofertas, siguen aumentando las visitas en un 0,9%. En general, los alimentos siguen disminuyendo, excepto los platos preparados, las bebidas refrescantes y el arroz como alimento básico. La predisposición sigue siendo conservadora a la hora de realizar la compra de alimentos, y los alimentos con más éxito son aquellos de menor coste económico y de tendencia poco saludable, mientras que se rehúsa a la compra de alimentos en la base de la pirámide de la alimentación por su mayor precio. (17)

Durante 2012, aunque el consumo general disminuye, el consumo en el hogar crece ligeramente por primera vez en los últimos años, un 0,7%. Los alimentos más básicos y en general, de menor coste económico, son aquellos que más se consumen a lo largo de estos meses, como el pollo, el pavo, la carne congelada y la transformada. Las frutas también experimentan una subida en el consumo por primera vez desde el establecimiento de la crisis económica en España. Por otro lado, los alimentos que siguen creciendo son la bollería, el arroz, las legumbres y los platos preparados, entre un 0,9 y un 3,3%. Las visitas a establecimientos de restauración decrecen en comparación con 2009 un 12,5%. (18)

En 2013 se ve una recuperación económica leve en varios sentidos ya que crecen tanto los precios, como el gasto y el consumo. En gran parte, se ve aumentado el consumo de alimentos básicos (azúcar, legumbres, pan, huevos, pasta y arroz), junto con las bebidas gaseosas, la bollería y los platos

preparados. El consumo fuera del hogar disminuye un 31%, y del que se produce, el 31,1% es en establecimientos de comida rápida. Además, las tiendas de descuentos y ofertas siguen aumentando sus ventas en más de un 10%. A pesar de las ligeras indicaciones de recuperación económica, en cuanto al consumo extradoméstico las tendencias siguen a la baja y centradas en locales de dudosa alimentación saludable. (19)

En 2014 las cifras positivas del año anterior, vuelven a perder fuerza, y el consumo, los precios y el gasto se reducen. Prácticamente todos los productos disminuyen su consumo, los alimentos básicos, las proteínas, tanto carne como pescado (solo crecen las ventas de conservas de pescado un 0,6%), aceites, hortalizas, frutas... Estos datos indican cómo la población ha reducido el gasto en alimentación de forma generalizada, sin tener tanto en cuenta ni el precio del producto ni sus cualidades nutricionales, y aun así, los productos que menos se consumen siguen siendo aquellos recomendables para una alimentación saludable, y los que menos han reducido su consumo han sido la bollería y los platos preparados. (20) (Imagen 2: Evolución del consumo de alimentos en el hogar I. Fuente: MAGRAMA.) (Imagen 3: Evolución del consumo de alimentos en el hogar II. Fuente: MAGRAMA.)

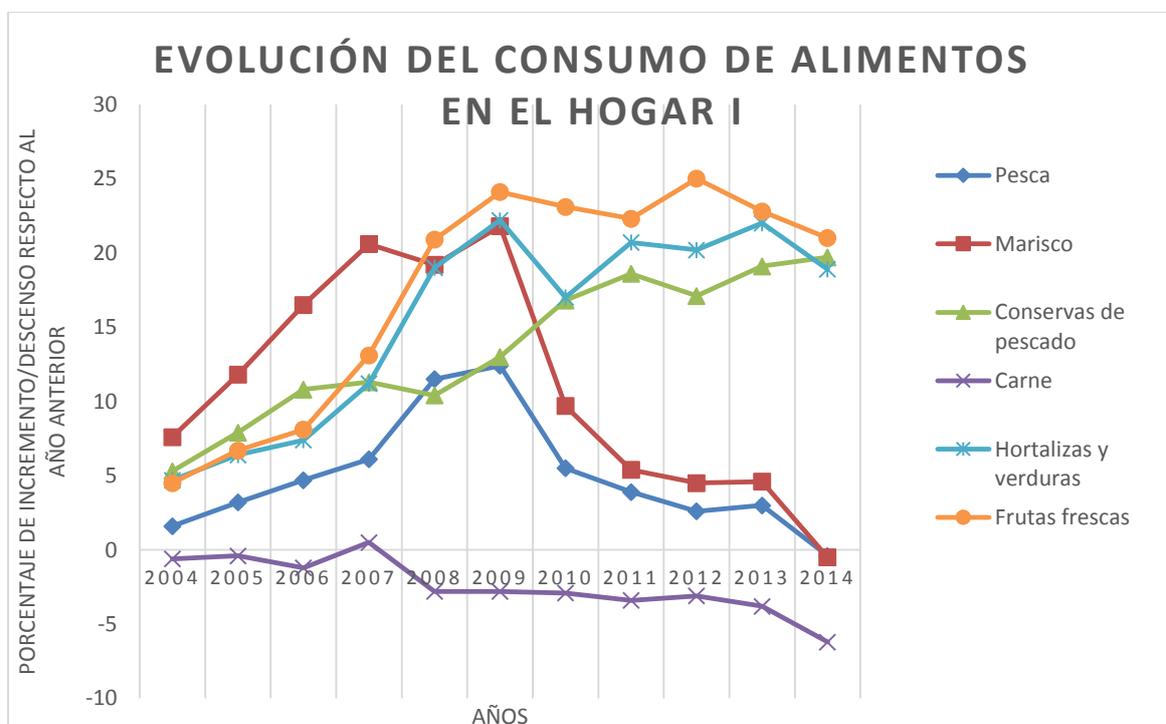


Imagen 2: Evolución del consumo de alimentos en el hogar I. Fuente: MAGRAMA.

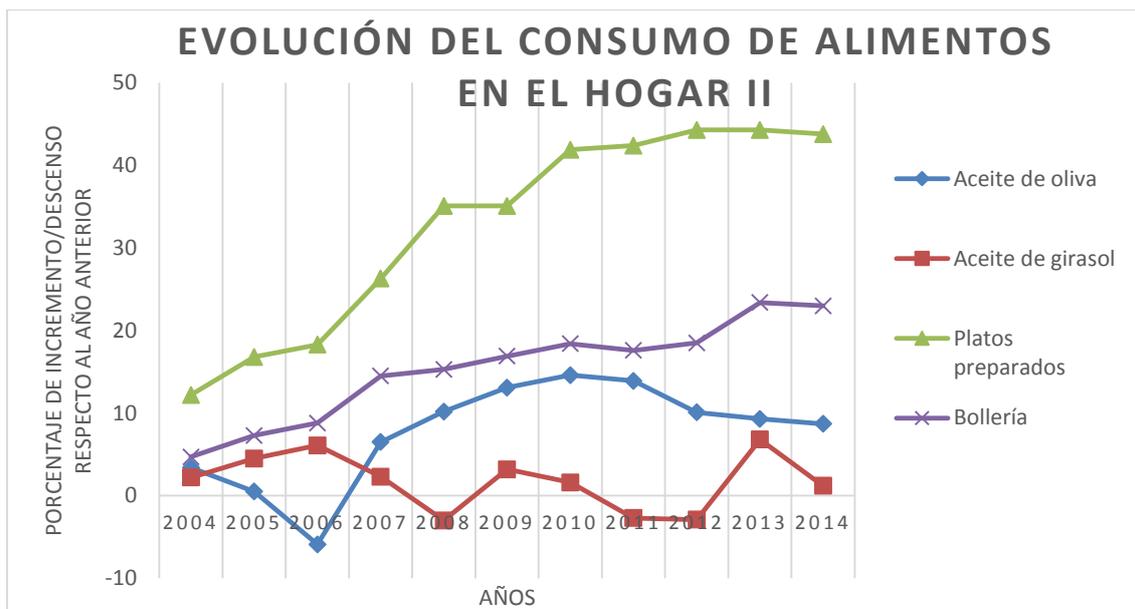


Imagen 3: Evolución del consumo de alimentos en el hogar II. Fuente: MAGRAMA.

En este trabajo nos hemos planteado comprobar la relación del incremento de la prevalencia de la obesidad infantil con la recesión económica que desde 2008 está establecida en España. Además de conocer cómo una familia hace frente a la exclusión social derivada de la falta de recursos económicos.

3. OBJETIVOS E HIPÓTESIS

La hipótesis planteada para este trabajo es la siguiente:

El aumento de la prevalencia de obesidad infantil en España en los últimos 5-6 años viene dada por un empeoramiento de la calidad en la alimentación (tanto en los productos consumidos, como en los métodos de elaboración) causado por una recesión económica instaurada oficialmente en el año 2008 que impide a la población consumir productos saludables y nutricionalmente equilibrados, en la línea de una dieta mediterránea, por su alto coste económico, por lo que se opta por productos y/o alimentos con un alto contenido calórico pero poco nutritivos, poniendo en riesgo la *seguridad alimentaria*¹ de la población.

¹ La seguridad alimentaria existe cuando las personas tienen acceso físico, social y económico a alimentos suficientes, inocuos y nutritivos que puedan satisfacer las necesidades energéticas diarias para llevar una vida activa y sana (FAO 2011)

Seguidamente, los objetivos que nos fijamos son los siguientes:

Objetivo General 1: Revisar los datos epidemiológicos respecto a la obesidad infantil en España y Cataluña desde el año 2008 hasta la actualidad.

Objetivo General 2: Definir las estrategias para poder garantizar la alimentación en familias en proceso de precarización-exclusión social a partir del estudio de caso.

Objetivo Específico 2.1: Describir las estrategias adaptativas que desarrollan las familias en proceso de precarización para poder garantizar el abastecimiento alimentario.

Objetivo Específico 2.2: Especificar los hábitos alimentarios de las familias seleccionadas.

4. METODOLOGÍA

4.1. Diseño, metodología y justificación

Fase I. Revisión datos epidemiológicos

En primer lugar, queremos iniciar la investigación con una recogida de datos sobre los tres conceptos entorno a los cuales se basa nuestra hipótesis, es decir, alimentación, obesidad infantil y crisis económica. A continuación realizaremos un análisis de esta información con el fin de llegar a unas conclusiones precisas de la situación que se presenta en la actualidad en España, y concretamente, Cataluña.

Fase II. Estudio de caso

Una vez revisadas las cifras epidemiológicas nos proponemos contrastar la información teórica procedente de los estudios revisados con la que obtendremos llevando a cabo una entrevista semiestructurada a una familia con características estructurales y socioeconómicas complicadas. La entrevista semiestructurada permite disponer de la información que se crea estrictamente necesaria mediante preguntas cerradas, así como profundizar en aspectos que

surjan de forma espontánea durante la entrevista y que se considere que son relevantes.

En esta entrevista se pretende obtener información respecto a la situación económica de la familia, así como de los hábitos alimentarios de los diferentes miembros, incluyendo tanto los alimentos o productos concretos que se consumen, como la forma de elaborarlos, los horarios de las comidas, etc.

Por otro lado, también recurrimos a los “Diarios de comidas” que consisten en unas cuadrículas semanales en las cuales cada miembro de la familia debe recoger cada ingesta, tanto comida como bebida, que realiza a lo largo de siete días.

El esquema de los contenidos a tratar durante la entrevista es el siguiente:

Núcleo familiar: · ¿Quiénes viven en casa? Edad de los integrantes.

· ¿Desde cuándo viven los miembros juntos?

Nivel cultural: · ¿Qué estudios tienen los padres?

· ¿Qué estudios tienen los hijos?

· Lugar de residencia (urbano, rural...)

Nivel económico: · Situación laboral de los padres (trabajo, hace cuánto, ingresos...). En caso de paro: desde cuándo, cuantía, duración...

· Horarios de trabajo.

Hábitos alimentarios: · Horarios de comida de los adultos y los niños.

· ¿Dónde realiza cada miembro las comidas? (Casa, trabajo, colegio, juntos, separados...)

· ¿Comen en cadenas *Fast Food*? (McDonald's®, Burger King®, Telepizza®, Domino's Pizza®...) Frecuencia.

· Características de la cocina en casa: Método de cocción habitual, productos que se consumen

(verdura, fruta, carne, pescado, pasta, bollerías, dulces, fritos...), frecuencia y cantidades de consumo.

- Menú habitual.
- Diario de comidas.

4.2. Población y muestra

Nuestra población diana es la infantojuvenil, centrándonos en aquella que padezca sobrepeso y obesidad. Teniendo en cuenta las respectivas familias, en tanto que son las responsables de la alimentación de los niños. Por esto, para la búsqueda de cifras epidemiológicas que reflejen la prevalencia de obesidad, hemos buscado estudios y encuestas centradas en niños y adolescentes en todo el territorio español, pero sobretodo en Cataluña.

Para llevar a cabo el análisis de los datos encontrados, hemos decidido realizar una entrevista a una familia con una situación socioeconómica delicada. Pensando en las personas de nuestro entorno, pensamos en la siguiente opción:

Una mujer de aproximadamente 55 años, viuda desde hace unos 8-9 meses. Trabaja en un bar, del que es dueña. Su horario de trabajo habitual es de 7 a 23h, aproximadamente. Tiene una hija de 15 años a su cargo.

5. RESULTADOS

Tras la realización de la segunda fase en que se ha llevado a cabo una entrevista a una familia con situación socioeconómica estable aunque complicada, los datos recogidos son los siguientes:

La entrevista se realizó a una mujer de 55 años que vive con su hija pequeña de 15; viven solas ya que el marido falleció hace 1 año. La mujer es propietaria de un bar que adquirió junto con su marido hace 20 años. Trabaja de lunes a sábado y aunque algún domingo también hace comidas, no es lo más habitual.

Por otro lado, su hija es estudiante, cursando ESO actualmente. Asiste a clases todas las mañanas, y las tardes de lunes, martes y jueves, por lo que dispone de las tardes de miércoles y viernes libre. Los datos antropométricos que nos proporciona la madre respecto a su hija son un peso de 89 kg, y una talla de 1,60 m. Al calcular el IMC obtenemos una cifra de 34,77, lo cual indica una obesidad tipo I.

A nivel económico, la mujer expresa disponer de un sueldo asegurado, aunque no con un importe fijo, sobretodo porque en los últimos años, ha tenido que ir reduciendo el sueldo que ella misma se asigna por falta de clientela que le impide tener más ingresos en el negocio. El sueldo del que dispone actualmente ronda los 1300€. Explica que nota mucho los efectos de la crisis, tanto en el plano económico como en las horas que debe invertir en el negocio con tal de conservar unos ingresos suficientes que le permitan hacer frente al total de gastos. Esto la ha llevado a tener que dedicar muchas más horas a atender el negocio, lo que conlleva compartir menos horas con su hija y realizar menos actividades juntas, ya sean de ocio como de actividades básicas de la vida diaria.

En relación a los hábitos alimentarios de la familia, la madre comenta que come cada día en el bar: suele comer raciones excedentes del menú tanto a mediodía como por las noches, salvo aquellos días en que no puede aprovechar ninguna ración de comida ya preparada del mediodía, y se prepara algo rápido para cenar antes de irse a casa, porque le resulta más práctico.

La hija es quien come en casa, y quien se encarga de comprarse la comida que ella prefiere con el dinero que le da la madre para que destine a ello. Ella misma se prepara la comida y la cena. De forma esporádica, sale a comer con las amigas a mediodía entre las clases de la mañana y las de la tarde, y acuden a un restaurante de comida rápida tipo McDonald's® o Burger King® que hay cerca del instituto.

Los domingos que es un día festivo para ambas, suelen comer fuera, en algún restaurante o local que les guste. Tienen una selección de restaurantes habituales entre los cuales se encuentran un japonés, una pizzería, un mexicano o un paquistaní. El gasto medio por persona es de unos 15€.

Respecto a la alimentación que lleva a cabo la madre de familia, es habitual en su consumo diario 1-2 piezas de fruta. También come verdura al menos 5 veces a la semana, carne casi en la misma frecuencia, aunque en menor variedad ya que prácticamente siempre come pollo, a excepción de los días en que tiene alguna otra carne en el menú, y puede disponer de ella. Consume pasta y arroz 1-2 veces a la semana. Cuanto al pescado, es muy poco habitual en su dieta, así como la bollería, la cual tampoco come a menudo. Finalmente, no consume nunca platos precocinados tipo fritos, congelados, pizzas, etc. Los alimentos los suele consumir a la plancha y al horno.

Por otro lado, la alimentación de la hija es casi totalmente contraria a la de la madre, ya que no consume en absoluto alimentos saludables como la fruta, la verdura o el pescado, el pollo que come como única carne lo hace en forma de rebozado o empanado, la pasta y el arroz son alimentos poco habituales y solo los come cuando comparte la comida con su madre. Cuanto a bollería, abusa a diario de este tipo de alimento, ya que son su fuente principal de almuerzo y merienda; para las comidas y cenas consume mayoritariamente platos precocinados, fritos y congelados como pizzas, nuggets, frankfurts... La cocción es siempre frita, por el tipo de alimento que consume.

A partir de lo que explica la madre de familia, podemos relacionar los hábitos alimentarios con diferentes factores, entre los cuales sin duda encontramos la crisis económica. Quizás no de forma directa, pero a consecuencia de ésta, la situación que vive esta familia propicia algunos de estos cambios en la alimentación.

Las horas que la madre tiene que dedicar al negocio familiar, impide que madre e hija pasen más tiempo juntas, compartan actos como el comer, o tareas domésticas como ir a comprar. Esta atención extraordinaria que necesita el bar viene dada por la reducción de clientes, y la consecuente disminución de ingresos. Así pues, si se aumentan las horas de apertura del establecimiento, aumentan las posibilidades de tener más clientes, y generar más ingresos.

Si sus horarios no les permiten realizar la compra juntas, es sencillo caer en el recurso de que sea la misma chica quien compre su propia comida, sobre todo si será ella quien se encargue de prepararse la comida, ya que existe el

inconveniente de que la hija no tiene conocimientos de cocina. Por esto, la alimentación de la joven se centra en productos atractivos a la vista y al gusto, sencillos de preparar, etc, como son todos los precocinados mencionados con anterioridad.

Se puede decir que a consecuencia de la crisis, la necesidad de la madre de trabajar más, el poco tiempo que pueden compartir, y la edad adolescente de la hija, que implica actitudes concretas de rebeldía, dan lugar a que, a pesar de la educación que hace la madre sobre los alimentos y comidas que debería consumir, la alimentación que realiza la niña sin la supervisión de un adulto sea poco o nada saludable. Así pues, se puede ver que en esta familia la crisis económica ha afectado a los hábitos en alimentación de los dos miembros que la conforman, llevando al miembro adolescente a empeorar su alimentación por la situación, que junto a un estilo de vida sedentario, la ha llevado a incrementar su peso, pasando de un sobrepeso a una obesidad.

6. CRONOGRAMA

Actividades / Fechas	Sept 2014	Oct 2014	Nov 2014	Dic 2014	Ene 2015	Feb 2015	Mar 2015	Abr 2015	May 2015	Jun 2015
Elección del tema	X	X								
Búsqueda Bibliográfica	X	X	X	X	X					
Redacción de las partes del trabajo		X	X	X	X	X				
Realización de las entrevistas							X			
Análisis de los datos de las entrevistas							X			
Redacción del trabajo final							X	X	X	

Enviar propuesta a una revista										X
Preparar presentación								X		X

7. BIBLIOGRAFÍA

1. Bueno Lozano G, Moreno Aznar L., Garagorri Otero J., Bueno Sánchez M. Aspectos clínico-epidemiológicos de la obesidad infantil.pdf. An Pediatría [Internet]. 2008 [citado 2014 Oct 11];68(Supl 1):45–51. Disponible en: <http://seep.es/privado/documentos/congresos/C2008/C2008SEEP.pdf>
2. Sánchez Echenique M. Aspectos epidemiológicos de la obesidad infantil.pdf. Rev Pediatr Aten Primaria [Internet]. 2012 [citado 2014 Oct 11];21:9–14. Disponible en: http://www.pap.es/files/1116-1471-pdf/01_sup22_pap.pdf
3. Sassi F. La obesidad y la economía de la prevención.pdf [Internet]. 2009 [citado 2014 Oct 11]. Disponible en: <http://www.oecd.org/centrodemexico/medios/46077041.pdf>
4. OMS | Obesidad y sobrepeso [Internet]. World Health Organization; 2015 [citado 2015 Ene 31]. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>
5. Fundación FOESSA. VII Informe sobre exclusión y desarrollo social en España. 7ª edición. Cáritas Española Editores, Fundación FOESSA, editors. Madrid, España; 2014. 151-301 p.
6. Valera Moreiras G. Libro Blanco de la Nutrición en España [Internet]. 2013th ed. (FEN) FE de la N, editor. España; 2013. 21 - 599 p. Disponible en: http://www.fesnad.org/pdf/Libro_Blanco_FEN_2013.pdf
7. Síndic de Greuges de Catalunya. Informe sobre la malnutrición infantil en Cataluña.pdf [Internet]. Barcelona; 2013 [citado 2014 Oct 12]. Disponible en: http://www.sindic.cat/site/unitFiles/3505/Informe_malnutricio_infantil_castella.pdf
8. Quiles Izquierdo J, Pérez Rodrigo C, Serra Majem L, Román B, Aranceta J, Sociedad Española de Nutrición Comunitaria. Situación de la obesidad en

España y estrategias de intervención.pdf. Rev Esp Nutr Comunitaria [Internet]. 2008 [citado 2014 Oct 11];14(3):142–9. Disponible en: http://www.fesnad.org/publicaciones/pdf/renc_senc.pdf

9. Gracia-Arnaiz M, Arenas M, Comelles JM, Ledo J, Maldonado ML, Monserrat-mas M a. Pobres joves grassos [Internet]. 1ª edición. Publicacions URV, editor. Tarragona; 2012. Disponible en: <http://www.publicacionsurv.cat/lilibres-digitalis/antropologia-medica/item/323-pobres-joves-grassos>

10. La alimentación mes a mes Enero-Diciembre 2004 [Internet]. [citado 2015 Ene 31]. Disponible en: http://www.magrama.gob.es/es/alimentacion/temas/consumo-y-comercializacion-y-distribucion-alimentaria/avance_diciembre04_tcm7-7777.pdf

11. La alimentación mes a mes. Diciembre 2005 [Internet]. [citado 2015 Ene 31]. Disponible en: http://www.magrama.gob.es/es/alimentacion/temas/consumo-y-comercializacion-y-distribucion-alimentaria/diciembre_tcm7-7787.pdf

12. La alimentación mes a mes. Diciembre 2006 [Internet]. [citado 2015 Ene 31]. Disponible en: http://www.magrama.gob.es/es/alimentacion/temas/consumo-y-comercializacion-y-distribucion-alimentaria/diciembre_tcm7-7799.pdf

13. La alimentación mes a mes - Diciembre 2007 [Internet]. [citado 2015 Ene 31]. Disponible en: http://www.magrama.gob.es/es/alimentacion/temas/consumo-y-comercializacion-y-distribucion-alimentaria/diciembre_tcm7-7814.pdf

14. La alimentación mes a mes - Diciembre 2008 [Internet]. [citado 2015 Ene 31]. Disponible en: http://www.magrama.gob.es/es/alimentacion/temas/consumo-y-comercializacion-y-distribucion-alimentaria/diciembre_tcm7-7833.pdf

15. La alimentación mes a mes - Diciembre 2009 [Internet]. [citado 2015 Ene 31]. Disponible en: http://www.magrama.gob.es/es/alimentacion/temas/consumo-y-comercializacion-y-distribucion-alimentaria/diciembre_tcm7-7845.pdf

16. La alimentación mes a mes - Diciembre 2010 [Internet]. [citado 2015 Ene 31]. Disponible en: http://www.magrama.gob.es/es/alimentacion/temas/consumo-y-comercializacion-y-distribucion-alimentaria/diciembre_2010_tcm7-144521.pdf
17. La alimentación mes a mes - Diciembre 2011 [Internet]. [citado 2015 Ene 31]. Disponible en: http://www.magrama.gob.es/es/alimentacion/temas/consumo-y-comercializacion-y-distribucion-alimentaria/MES_a_MES_ALIMENTACION_DICIEMBRE_2011_tcm7-191847.pdf
18. La alimentación mes a mes - Diciembre 2012 [Internet]. [citado 2015 Ene 31]. Disponible en: http://www.magrama.gob.es/es/alimentacion/temas/consumo-y-comercializacion-y-distribucion-alimentaria/Informe_MES_A_MES_Diciembre_2012_tcm7-266150.pdf
19. La alimentación mes a mes - 2013 [Internet]. [citado 2015 Ene 31]. Disponible en: http://www.magrama.gob.es/es/alimentacion/temas/consumo-y-comercializacion-y-distribucion-alimentaria/Informe_MES_A_MES_Diciembre__2013_tcm7-321940.pdf
20. La alimentación mes a mes - Octubre 2014 [Internet]. [citado 2015 Ene 31]. Disponible en: http://www.magrama.gob.es/es/alimentacion/temas/consumo-y-comercializacion-y-distribucion-alimentaria/Informe_Mes_a_Mes_Octubre_2014_tcm7-359972.pdf

8. ANEXOS

Anexo 1. Transcripción de la entrevista

Entrevistadora: Empezaremos hablando de algunos aspectos... sencillos... generales... sobre... pues sobre vuestra familia, vuestras condiciones económicas y de trabajo... Después ya iremos hablando de los hábitos alimentarios de cada uno, etcétera. ¿De acuerdo?

Madre: (Ríe nerviosa) Perfecto. Tú ves preguntando, que yo... yo ya iré respondiendo como pueda. Si no son muy difíciles las preguntas... (Ríe tras la broma).

E: ¡Tú tranquila! Nos conocemos, y hay confianza. (Río) Vamos hablando según vaya surgiendo la cosa, ¿vale? (Ella asiente) Venga, vamos a ello. Empezamos por saber cuántas personas vivís en casa.

M: Bueno, pues... en casa somos yo y la Silvia. (Pausa) La Silvia es mi hija pequeña, porque las mayores no viven en casa, tienen hijos, ya no están aquí, viven solas, bueno, una no tiene hijos, pero la otra sí, uno, precioso. Aaayy... que hablo muy rápido, ¿no? Bueno, es que, a ver...

E: (Interrumpo su discurso) Relájate. Cuéntame lo que tengas que contarme. No te preocupes. Sigue.

M: A ver, el caso es que yo tenía una hija, mayor, que tuve con 15 años, cuando yo conocí a mi marido, pero él también tenía una hija, que ahora es mi hija también claro, porque como Ignacio murió hace 1 año, yo no he dejado de hablar con ella, porque a ver, es lo normal, ¿no? porque la he criado yo, bueno, con Ignacio, claro, pero que es hija mía. Y luego pues está la Silvia, que la tuvimos ya grandes, porque tiene ahora solo 15 años, y yo ya tengo 55, y bueno, Ignacio si estuviera vivo tendría ya 59.

E: Así que ahora estáis viviendo las dos solas en casa, ¿verdad?

M: Sí, sí. Estamos solo nosotras dos. (Carraspea)

E: ¿Entonces hace solo 1 año que estáis solas?

M: Pues sí sí. A ver, estamos en la casa de siempre, pero sola con la Silvia solo desde hace 1 año, de cuando murió Ignacio.

E: Bien. Hablemos ahora de estudios. ¿Qué nivel de estudios tienes, Mari?

M: ¡Ay hija! (Ríe algo sarcástica) Yo no he estudiado nada de nada. Si no acabé ni el colegio casi. Piensa que con 15 años estaba teniendo a mi primera hija ya, pues cuenta... ni colegio, ni estudiar ni ná.

E: Silvia supongo que por la edad que tiene, debe estar en el instituto.

M: Si si, claro. Ella va al instituto. Está ahora haciendo la ESO. Pero no hay manera de saber qué 'narices' va a hacer después, eeh, porque como se ponga a hacer un bachillerato, no va a haber dios que la haga estudiar. Bueno, qué te voy a contar, si ya sabes cómo es, que pa' que coja un libro... Puff... Y bueno, cuando le dices que algo tendrá que hacer, te suelta una de las suyas, que a veces esta también es como su madre, que tiene un genio la tía... Pero bueno, no sé, algo intentaremos que estudie, ¿no? Porque si no... a ver qué va a hacer luego... sin estudiar ni nada... porque encima cuando le dices de que se quede a trabajar conmigo en el bar, se enfada, no le gusta, así que me dirás tu qué va a hacer esta niña cuando acabe... de verdad que me tiene...

E: (Río en complicidad con sus palabras) Bueno, eso ya lo iréis viendo. De momento que acabe la ESO, y luego pues ya decidirá. ¿No? (Pausa) ¿Qué horario hace Silvia en el instituto?

M: Pues si no voy equivocada... porque es que hace un horario raro de estos que unos días no van por la tarde y eso, ¿sabes? y siempre me acabo haciendo un lío, pero creo que va todos los días por la mañana, eso seguro, hasta no sé muy bien qué hora a mediodía, y por la tarde va 2h algunos días... creo que por la tarde tiene fiesta miércoles y viernes, y los otros sí que va, pero solo 2h.

E: Bien. Bueno, y vivís aquí en Barcelona, ¿verdad? ¿En un piso?

M: Sí, pero pasamos poco tiempo ahí, la verdad, porque yo en el bar todo el día, y la Silvia en el cole... con unos horarios y otros, coincidimos poco en el piso, porque muchos días ceno en el bar y todo, y ya me voy al cerrar para casa ya cenada y ya solo me pongo a dormir para el día siguiente, y la Silvia suele estar en la habitación con sus cosas cuando llego. Solo alguna vez viene a cenar al bar porque le insisto yo para poder estar juntas y poder hablar y eso

durante la semana, si veo que va a haber poca faena y voy a poder cerrar pronto.

E: Trabajas en un bar. Cuéntame desde hace cuánto, qué haces exactamente... en fin, sobre tu trabajo.

M: Pues mira, el bar lo cogimos con mi marido después de haber trabajado los dos juntos en un restaurante de unos amigos. Estuvimos trabajando allí bastante tiempo, pero llegó un momento que como que no, ¿sabes? que empiezas a pensar y dices: y por qué no cogemos algo nuestro, así pequeñito, no sé, pues para poder hacer las cosas a nuestra manera, poder organizarnos más a la nuestra, y bueno, pues eso, tener un sitio nuestro, haciendo algo que nos gusta. Y nada, nos pusimos a buscar, encontramos el local este, que ya era un bar que se traspasaba, y era un buen momento cuando lo cogimos, porque con el edificio de la Telefonica delante casi pues de tenían ingresos, y los que lo llevaban lo dejaban no porque no fuera rentable sino porque eran mayores y ya no querían andar con tanta faena, lo cogimos, y bueno, nos quedamos con el bar de aquellos abuelitos. No cambiamos nada, porque la gente ya lo había hecho su sitio, era su bar, y casi todo era clientes fijos, y pocos habían de esos que pasan y entran por casualidad, ¿sabes?

E: Así que hace ya unos años que tienes ese local, ¿no?

M: Uuuhhh... sí! Pues unos 20 años, más o menos, me tendría que poner a contar ahora exactamente cuánto hace, pero si, bastante, si no hace 20, hace 18 o 19, pero vaya que sí, porque no tardamos mucho en tener a la Silvia después de coger el bar, así que debe rondar eso.

E: ¿Y qué horario haces en el bar?

M: Pues abro todos los días de lunes a sábados, y los domingos solo si alguien me hace una reserva para un grupo importante o algo así que entonces pues cierro el bar al público y solo están esos clientes que han hecho la reserva, pero si no, los domingos no abro, y tengo fiesta.

E: Entonces, eres autónoma. Los ingresos medios en la familia cuáles son actualmente, de forma aproximada.

M: Pues mira hija, si empiezas a descontar todo lo que debes a proveedores, letras del bar, luz, agua, gas, aire acondicionado en verano, y el sueldo de la camarera que viene por las mañanas, pues te quedas en muy poca cosa, porque piensa que tienes que, de las ganancias y lo que te sobra después de pagarlo todo, tienes que guardar un tanto por ciento como fondo para el bar, y los meses que vas flojo de venta, pues ya ves... te quedas más tieso... y tienes que establecerte un sueldo fijo, siempre que los números te lo permitan, claro, porque hay meses que te tienes que quedar con menos, porque no tienes bastante para quedarte con el sueldo que te habías fijado. Pero vaya que si todo va bien, todos los meses tienes tu sueldo, como cualquier trabajador.

E: ¿Y tú sueldo cuál es? ¿Con cuánto te quedas a final de mes para tus gastos personales?

M: Pues este año lo he tenido que bajar un poco porque vi que no llegaba ningún mes. Ya desde antes que muriera Ignacio, estaba la cosa apretada, y antes si tenías un buen día en el bar, pues a lo mejor cerrabas antes y te ibas a casa pronto, con la niña, y todo eso, ¿no? Pero desde hace un tiempo que se nota que la gente no gasta tanto, y como que te ves obligada a tener abierto el máximo número de horas el bar para ver si entra más gente, y consume más, y tu mejoras un poco a final de mes... pero nada, te matas a trabajar, echas más horas que un reloj aquí en el bar, no veo a la Silvia, ni descanso ni nada. Y no veas si se nota la crisis en todo... en el dinero, y en la de horas que tengo que abrir ahora, claro, que no paso tiempo con mi hija... En fin... Me preguntabas por el dinero, pues mira, ahora tengo cada mes unos 1300 euros de sueldo, por decirlo así.

E: Y con ese sueldo, haces frente a tus gasto personales fuera del bar, ¿cierto? Pagar el piso, gastos varios de ropa, material escolar, transporte, comida, etc.

M: Sí. Pago el alquiler del piso, porque nunca llegamos a comprar el piso con Ignacio, lo cogimos de alquiler y así nos hemos quedado, aunque es un alquiler bastante bajo en comparación a lo que paga mucha gente por la zona, pero sí, tengo que pagar el piso, el gasto de todos los suministros del piso, que aunque yo no estoy mucho tiempo, la Silvia sí que está varias tardes y fines de semana. Y a ver, ropa, material y eso, tampoco se compra tanto, porque son

cosas que se compran de vez en cuando, y tampoco es un gasto enorme que hagas muy a menudo, ¿sabes?

E: ¿Y la comida?

M: Pues hombre, como quien come en casa siempre es la Silvia, le suelo dar dinero para que se compre lo que le apetezca comer los próximos 2 días, por ejemplo, y ella se va al super a comprarse las cosas la tarde que no tiene cole, y ya está. Porque yo es que no como nunca en casa a mediodía. Y por la noche a veces. Y la Silvia no sabe cocinar, bueno muy poco solo pollo rebozado y patatas fritas, y ya está, así que tampoco compro mucha comida para tener en casa para cocinar, porque no cocina nadie en casa. Y si algún día tengo que cocinar algo en casa, lo cojo de lo que tengo en el bar, y me lo llevo a casa para cocinarlo allí o lo que sea.

E: Así que tu sueles comer y cenar en el bar, y la Silvia suele comer y cenar en casa, ¿no?

M: Sí y no. (Ríe) Estas últimas dos semanas, la Silvia se quejaba de que no le daba tiempo a ir a casa a comer y volver al cole por la tarde por no sé qué rollos de que tenía que acompañar a una amiga a su casa para que no fuera sola, y que entonces perdía tiempo en ir hasta allí y luego ir a casa a comer y volver al cole, y entonces yo le dije que podía venir al bar a comer, que está más cerca del cole que casa, pero dice que no, que no quiere venir a comer aquí, que no le gusta y que no va a comer. Me dijo que quería comer fuera estas semanas con la amiga esta, para ahorrar tiempo, pero que los días que no tiene cole por la tarde, comería en casa normal y ya está. Así que estas 2 semanas ha estado comiendo en un McDonalds que hay cerca del colegio donde va. Ya le he dicho que la siguiente semana vuelve a comer en casa normal porque no puede ser tanto comer por ahí fuera.

(Pausa) ¿Qué más me habías dicho? (Ríe) Ah sí! Pues yo sí que como y ceno casi siempre en el bar, porque es lo más práctico claro. A mediodía como cuando acabamos los servicios de las comidas, y como pues lo que sobra del menú del día, porque a las 4 o las 5 de la tarde tampoco te apetece ponerte a cocinar después de toda la mañana cocinando para el menú. Y por la noche pues bueno, si cierro a las 10, las 11 o las 12 de la noche, pues en algún

momento o otro ceno algo, aunque sea un pan con tomate con un trocillo jamón o algo. A veces también es un pico de algo que ha sobrado a mediodía. Tampoco me complico mucho.

E: ¿Salís a comer fuera a menudo o de vez en cuando, cuando celebráis algo...?

M: Hombre sí. Los domingos que es cuando yo no abro el bar, vamos a comer fuera normalmente, porque ya que es cuando podemos estar juntas, pues aprovechamos para salir y eso.

E: ¿Qué lugares soléis frecuentar? ¿A qué tipo de restaurante vais a comer?

M: Pues siempre tenemos los típicos, los nuestros ya como quien dice que son a los que vamos cuando no nos apetece pensar demasiado ni investigar en sitios nuevos, que son el japonés que está al lado del bar, un paquistaní de estos típicos de ahora de comer shawarma, una pizzería que está a dos calles del bar también, el mexicano de debajo de casa, que es un clásico también. Y el día que probamos algún sitio nuevo, pues buscamos sitios así que hagan menú, pero que parezcan interesantes, con algún plato así que le guste a la Silvia porque ya sabes cómo es malísima para comer y para encontrar algo que se vaya a comer sin poner cara de asco, tienes que apañártelas muy bien... Pero bueno, siempre acabamos encontrando algún sitio, porque al fin y al cabo, en cualquier sitio te hacen un pollo rebozado con patatas. (Ríe)

E: ¿Cuál dirías que es el gasto medio que hacéis por persona cuando salís a comer?

M: Uff... pues no se... unos 15 euros contando la bebida también, ¿no? Euro arriba euro abajo. Cuando vamos al mexicano sale algo más caro, porque el mexicano pica un poco, pero bueno, tampoco vamos mucho... vamos más a los otros sitios, que son más baratos, y tampoco es cuestión de andar gastando una burrada cada domingo.

E: Bien. Si te pregunto más o menos el consumo que hacéis Silvia y tú de diferentes grupos de alimentos a lo largo de la semana, cómo lo cocinas, etc, ¿sabrías darme algunas cifras?

M: Bueno, tu pregunta, y ya veremos qué puedo contestarte. (Ríe)

E: Cuando cocinas en casa para las dos, o si viene Silvia al bar a cenar, por ejemplo, ¿qué tipo de cocción sueles usar para la comida?

M: A la plancha, a la plancha más. Y lo de la Silvia frito, o si, al horno cuando hacemos pizzas.

E: ¿Por qué esa diferencia de cocción entre lo tuyo y lo de ella?

M: Hombre, pues porque a esta cría no le gusta lo que no sea frito. No hay manera de que coma pollo a la plancha. Solo se lo come empanado, y frito.

E: ¿Siempre ha sido así? Quiero decir, ¿siempre ha tenido preferencia por la comida frita?

M: A ver, siempre le ha gustado bastante, pero de un tiempo a esta parte, desde que come sola en casa, que lo único que come es eso, porque antes siempre comíamos con ella o su padre o yo, pero claro, ahora desde que no está su padre, come lo que quiere en casa, y antes, hubo un tiempo en que la obligaba a venir a comer al bar a mediodía, pero es que o le hacía algo de lo que ella quería, o no comía, y mira, llegado este punto, prefiero que coma pollo aunque sea rebozado, ¿entiendes?

E: Deduzco entonces que no come demasiada fruta, verdura...

M: No, no, ni demasiada ni nada...

E: Te voy a ir preguntando alimento por alimento, y me dices más o menos las veces a la semana que comes ese alimento, y una cantidad aproximada, y las veces que lo hace Silvia, ¿de acuerdo?

M: Vale.

E: Verdura.

M: Pues yo, unas 5 veces a la semana casi seguro que como, porque en el menú de mediodía del bar casi siempre pongo algo de verdura, y ya se sabe que la verdura mucho éxito no tiene, así que casi siempre como algo. Y la Silvia pues nada, ningún día.

E: Frutas.

M: Mmm... Cada día como alguna pieza de fruta. Un día una manzana, otro día una naranja. 1-2 frutas al día seguro que me como. Y Silvia nada de nada, ni olerlas.

E: Carne.

M: Casi cada día algo de pollo ya sea para comer o cenar. Esporádicamente, si ha sobrado por obra de magia algo de ternera o cerdo en el bar de lo que tenía preparado de mediodía, pues como, pero si no, pues pollo, pero sí, cada día. La Silvia solo come pollo rebozado de carne, y los días que por lo que sea viene a cenar al bar. Bueno, mentira, y de vez en cuando se lo hace ella si está en casa, que eso lo sabe cocinar y se lo hace a veces para comer cuando va a casa a mediodía. Y si salimos, pues algún entrecot sí que come, pero muy muy de vez en cuando, cuando hacemos comidas familiares con mis otras dos hijas, y vamos a algún sitio, pero si no, no, nada de carne.

E: Pescado.

M: Pescado solo como si compro a un proveedor para hacer en el menú, y sobra, pero no es lo normal, porque el día que hay pescado, se acaba, porque no hago muy seguido, porque claro, cuenta, el pescado sale bastante caro, y para ponerlo en el menú que cobro a 9 euros... no me sale a cuenta, así que solo pongo de vez en cuando, y no suelo comer. Además, nunca he sido muy de pescado... La Silvia por supuesto no quiere ni verlo el pescado. No come nunca. A veces he conseguido que coma palitos de esos de pescado rebozado que vienen congelados, pero nada, pocas veces. No come.

E: Pasta.

M: 1-2 veces a la semana solemos comer las dos pasta, porque eso sí que le gusta, más o menos, y le suelo guardar un plato para la cena cuando hago a mediodía en el bar. Depende un poco de la semana, pero mínimo una vez sí que hago que coma pasta, pero nada de cosas raras, eeh, salsa boloñesa, con tomate de toda la vida, y ya está, de ahí no la sacas.

E: Bollería.

M: Bollería no como por lo general. De forma puntual, si el proveedor me trae donuts recién hechos de esos blanditos que huelen de miedo, ese día me como

alguno, pero si no, aunque tengo en el bar, no soy de dulces, antes pico algún trocillo de jamón serrano, o incluso una mandarina. La Silvia guarrerías de estas come un montón, porque piensa que para el patio en el cole siempre se lleva galletas, pastas, bollos... cualquier cosa menos algo sano. Solo algún lunes, que al haber estado el domingo por la tarde en casa, le preparo un bocadillo para que se lleve el lunes para almorzar, pero ya se queja, pero por lo menos algún día come algo que no sean guarrerías.

E: Platos precocinados.

M: Yo no como precocinados, todo lo hago en el bar, o en casa, o como fuera. Pero la Silvia sí que come pizzas envasadas, panninis congelados, los frankfurts no sé si cuentan como precocinados pero también come, Nuggets, San Jacobos, croquetas no tantas, pero también le gustan. De todo eso come mucho ella sola, en casa cuando come es a base de todo esto.

E: Así a modo de resumen, podríamos decir que Silvia se alimenta a base de fritos, precocinados, y bollería, y que tu comes un poco a remolque del menú del bar, ¿verdad?

M: Sí hija, no hay manera de que esta niña coma algo más decente, y yo pues es lo que hay, aprovecho lo que ya tengo hecho, porque si em sobra algo preparado, luego qué hago con ello, no lo voy a tirar, pues me lo como yo y asunto arreglado, y a veces hago un poco de combinación de varios picos que han sobrado y que no dan para un buen plato, pero que oye, combinado, en plan plato combinado, pues te sale una buena comida.

E: Perfecto. Así casi para acabar, un par de preguntitas más. ¿Cuánto mide y pesa Silvia? ¿Sabrías decírmelo?

M: Pues mira, justamente esta semana hice que se pesara porque me daba a mí la sensación de que había cogido peso, y como a ella parece que le da lo mismo, pues le dije que se pesara en casa por la noche, y pesaba sobre los 89 kilos, lo que no recuerdo exactamente cuánto. Y de altura, creo que es algo más bajita que tú... ¿Tu cuánto mides?

E: Pues yo, 1,65m, más o menos.

M: Entonces ella debe rondar el metro sesenta, porque menos tampoco creo, pero seguro seguro que es más baja que tú.

E: Para acabar, sería interesante ver qué coméis exactamente durante una semana normal, para desayunar, almorzar, comer, merendar y cenar. ¿Te importaría que os dejara una tabla para que vayáis rellenando los alimentos de cada comida y así poder luego tener un ejemplo más visual?

M: Aaahh sí! Vale. No hay problema. Yo se lo digo a la Silvia, q vaya apuntando todo lo que coma. Ya se lo iré recordando porque si no... ya te digo yo que se va a olvidar la mitad de las comidas. (Ríe) Una semana me has dicho, ¿eh?

E: Sí, sí. Exacto. Podéis empezar mañana mismo, y alargarlo toda la semana hasta el viernes que viene, que ya tendréis la semana acabada. (Pausa) Bueno, ya estamos, muchas gracias por contestarme a todo, y sobre todo con tanta sinceridad. Te lo agradezco.

M: No hay de qué, hombre. Ya sabes que aquí estamos, y si luego te hace falta saber algo más, me llamas y me preguntas, que ya sabes que aquí estamos pa' lo que quieras hija.

Anexo 2. Diarios de comidas
Diario de la Madre de familia

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno 07:00	<p>Vaso de agua 200ml café con Leche 3 cucharadas Cereales integrales</p>						
Mañana 12:00	Café solo	Café solo Sandwich de queso Havarti	Café solo Sandwich de queso Havarti	Café solo Sandwich de queso Havarti	Café solo Mini Bocado de jamón dulce	Café solo Plátano	Café solo 2 lonchas de queso Havarti
Mediodía 16:00	Ensalada (lechuga, tomate, maíz, atún y cebolla) 1 cuarto de pollo con hueso a la plancha 1 vaso de agua Café solo	½ pechuga de pavo en papillote con guarnición (1 tomate y ½ pimiento rojo asados) 1 manzana 1 vaso de agua	Ensalada Caprese 1 ración de trucha al horno Macedonia de frutas 1 vaso de agua Café solo	Pasta al pesto Filete de merluza al horno Milhojas de crema 2 vasos de agua Café solo	Ensalada de queso fresco (lechuga, tomate, queso fresco, olivas verdes, maíz) 8-10 calamares a la romana 1 copa de vino tinto Café solo	Aperitivos de pescado fritos Croquetas de pollo y bacalao caseras 1 botellín de cerveza (33cl) Café solo	Comida japonesa (buffet libre) 3 copas de vino rosado Café solo
Merienda 19:00	2 mandarinas 1 poleo/menta	-----	-----	-----	-----	Infusión relajante	Infusión relajante
Cena 22:30	Tortilla de alcachofas	Tortilla de alcachofas	Pechuga de pollo a la	5 mandarinas	1 rebanada de pan de molde y	Ensalada variada	Tortilla francesa con 2 lonchas

	1 manzana 1 vaso de agua	1 taza de caldo de verduras casero 1 manzana 1 vaso de agua	plancha. 1 patata pequeña asada 1 manzana 2 vasos de agua	1 infusión relajante	2 quesitos 1 vaso de agua	(lechuga, tomate, maíz, atún, cebolla, olivas, surimi) 1 vaso de agua	de jamón dulce. Café descafeinado 1 vaso de agua
Tentempié 23:30	1 mandarina 1 infusión de Valeriana	1 infusión de Valeriana	1 infusión de Valeriana	1 infusión de Valeriana	1 infusión de Valeriana	1 infusión de Valeriana	1 infusión de Valeriana

Diario de la Hija adolescente

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno 07:15	4-6 galletas con chocolate	-----	4-6 galletas con chocolate	4-6 galletas con chocolate	4-6 galletas con chocolate	2 tostadas con crema de cacao	½ taza de cereales de chocolate rellenos de chocolate 1 vaso de agua
Mañana 11:30	Bocadillo de chorizo de 10-15cm.	-----	4-6 galletas con chocolate	4-6 galletas con chocolate	4-6 galletas con chocolate	-----	-----
Mediodía 14:30	1 pechuga de pollo rebozado	1 pechuga de pavo rebozado	2 Panninis congelados de	Hamburguesa del McDonald's	4 frankfurt fritos	2 Panninis congelados	Comida japonesa

	Patatas fritas (1 patata mediana) 3 vasos Coca-Cola Zero ®	Patatas fritas (1 patata mediana) 3 vasos Coca-Cola Zero ®	jamón y queso 3 vasos Coca-Cola Zero ®	® con queso 1 ración de patatas fritas 2 vasos Coca-Cola Zero ®	1 puñado de patatas fritas de bolsa 3 vasos Coca-Cola Zero ®	de 4 quesos 3 vasos Coca-Cola Zero ®	(buffet libre) 3 latas (33cl) Coca-Cola Zero ®
Merienda 18:00	½ taza de cereales de chocolate rellenos de chocolate 1 vaso de agua	4-6 galletas con chocolate 1 vaso de agua	4-6 galletas con chocolate 1 vaso de agua	4-6 galletas con chocolate 1 vaso de agua	-----	-----	-----
Cena 22:00	2 Panninis congelados de jamón y queso 3 vasos Coca-Cola Zero ®	5 flamenquines de jamón y queso Patatas fritas (1 patata mediana) 3 vasos Coca-Cola Zero ®	Tortilla francesa con 2 lonchas de queso fundido 3 vasos Coca-Cola Zero ®	½ pechuga de pollo empanado 3 vasos Coca-Cola Zero ®	5 flamenquines de jamón y queso Patatas fritas (1 patata mediana) 3 vasos Coca-Cola Zero ®	1 pizza individual de jamón y queso 3 vasos Coca-Cola Zero ®	Tortilla francesa 3 vasos Coca-Cola Zero ®

9. ARTÍCULO A LA REVISTA: CADERNOS DE SAÚDE PÚBLICA

Título

Influencia de la crisis económica en la alimentación de la población infantojuvenil en España

Influence of the economic crisis on the alimentation of the child and youth population in Spain

A influência da crise econômica na alimentação da população infantojuvenil na Espanha

Resumen

Este trabajo pretende conocer el grado de influencia de la crisis económica iniciada en 2008 en España en la alimentación de la población infantojuvenil, y si ésta puede estar relacionada con las causas del aumento de sobrepeso y obesidad en la infancia y adolescencia. Se ha llevado a cabo una revisión de publicaciones respecto a la situación socioeconómica, la calidad de la alimentación, el consumo alimentario y la incidencia y prevalencia de sobrepeso y obesidad en la población diana. También se ha realizado un estudio de caso profundizando en los hábitos alimentarios de una familia formada por un adulto y un adolescente. Se concluye según el informe FOESSA y los informes de MAGRAMA que ha aumentado el número de familias con reducidos o nulos ingresos económicos que usan como estrategia de afrontamiento la disminución del gasto en alimentación y que consumen alimentos más baratos y de menor calidad nutricional. Desde la OMS y la SEP se confirma la tendencia creciente de obesidad en la población.

Abstract

This work aims to know the extent of influence of the economic crisis initiated in 2008 in Spain on the alimentation of the child and youth population, and if it may be related to the causes of the overweight and obesity in infancy and adolescence. A revise of publications has been carried out regarding the socioeconomic situation, the quality of the alimentation, the food consume and the incidence and prevalence of overweight and obesity in nowadays population. Moreover, an in-depth study has been executed in regards of the eating habits of a family formed by an adult and a teenager. It is

concluded according to the FOESSA report and the MAGRAMA reports that it's been increased the number of families with reduced or null economical incomes which use as a coping strategy the decline in expenses and alimentation, for they consume cheaper foods and of a lesser nutritional quality. According to the OMS and the SEP it is proven the increasing tendency of obesity in the population.

Resumo

Este trabalho pretende dimensionar o grau de influência da crise econômica iniciada em 2008 na Espanha e a alimentação da população infanto-juvenil, e se esta pode estar relacionada com as causas do aumento do sobrepeso e a obesidade na infância e na adolescência. Foi realizada uma revisão nas publicações a respeito da situação sócio econômica, a qualidade da alimentação, o consume alimentício e a incidência e o predomínio da obesidade e do sobrepeso na população diana. Também houve um estudo de caso aprofundado nos hábitos alimentares de uma família formada por um adulto e um adolescente. Se conclui o relatório FOESSA e os relatórios de MAGRAMA que aumentou o número de famílias com baixa ou nenhuma renda que usam como estratégia de enfrentamento e redução de gastos com alimentos e consumir qualidade dos alimentos mais baratos e menos nutritive. Segundo a OMS e a SEP se confirma a tendência do crescimento da obesidade na população.

Agradecimientos

A la familia consultada para el estudio de caso por su amplia colaboración y predisposición durante todo el proceso de trabajo.

Autores

Alba Mariscal Saiz

Sonia Marta Diaz

Lina Cristina Casadó Marín

Institución

Universitat Rovira i Virgili. Departament d'Infermeria.

Introducción

Según la OMS en el año 2008, 150 millones de niños en el mundo en edad escolar presentaban sobrepeso. De ellos, cerca de unos 45 millones eran obesos, es decir, un 2-3% de niños y adolescentes de entre 5 y 17 años con esta condición. En España, desde la realización del estudio PAIDOS'84, y otros como Ricardin, Pecna o enKid, se ha demostrado una tendencia ascendente de la obesidad (5% en 1984; 13,9% en 2000), colocando a nuestro país entre los países europeos con las cifras más elevadas de obesidad infantil. ¹

Los informes publicados por la International Association for the Study of Obesity en 2007 exponen que España es el país con un índice de sobrepeso más alto en niños y adolescentes (35% en niños; 32% en niñas). ²

El informe de 2009 de la OCDE examina las características de la obesidad, determinando que en los últimos 30 años en la mitad de los países de la OCDE, 1 de cada 2 personas es considerada con sobrepeso u obesa. Las proyecciones indican que una tercera parte de la población de la OCDE tendrá sobrepeso u obesidad en los próximos 10 años. Este informe establece que debido a los cambios sociales y ambientales, cada vez se cocina menos por lo que se consume más comida preparada y de menor calidad nutricional. ³ En 2013, más de 42 millones de niños menores de cinco años tenían sobrepeso. ⁴

A través del VII Informe sobre exclusión y desarrollo social en España de 2014 se puede saber que las personas en situación de exclusión social se vieron incrementadas en 60,6% de 2007 a 2013. Hace referencia también a la necesidad de estas personas de adoptar medidas para hacer frente a las dificultades económicas, entre las cuales se encuentra la modificación de la alimentación. ⁵

En general, las familias españolas han reducido el consumo de productos frescos y saludables, y aumentado los menos recomendados para una dieta equilibrada y variada. Algunas de las razones que han dado lugar a este cambio son la elevación de los precios

de los productos frescos, o el descenso de los productos envasados, congelados, precocinados y de comida rápida. ⁶

Objetivos

Revisar los datos epidemiológicos respecto a la obesidad infantil, la situación socioeconómica y el consumo de alimentos en España y Cataluña desde el año 2008 hasta 2014.

Definir y describir las estrategias adoptadas por las familias en proceso de precarización-exclusión social para garantizar la alimentación, ahondando en un núcleo familiar concreto a partir del desarrollo de un estudio de caso.

Método

Se efectuó una recogida de datos epidemiológicos entorno a los tres ejes principales de la investigación: alimentación, obesidad infantil y crisis económica; de forma independiente, para conocer las cifras respecto a cada ítem y así elaborar una relación propia entre ellas. La población diana de la investigación fue la infantojuvenil, sobretodo aquella que presenta sobrepeso y obesidad, ubicada en el territorio español, con más énfasis en la población catalana.

A continuación se llevó a cabo un estudio de caso a partir del cual se extrae la información referente a la alimentación de una familia formada por una mujer adulta trabajadora autónoma en un local de restauración, y una adolescente estudiante de Educación Secundaria Obligatoria con obesidad clínica. Para el estudio se realizó una entrevista de tipo semiestructurada en la que se indagó en aspectos tales como la situación económica del núcleo familiar, los hábitos alimentarios de sus miembros, y el gasto extradoméstico en restauración.

Resultados

En la primera fase del estudio se llevó a cabo la revisión bibliográfica de la cual se han extraído los siguientes datos:

El VII Informe sobre exclusión y desarrollo social en España, editado en 2014, confirma la conocida “gran depresión” iniciada en 2008, y que en España tiene su impacto social y económico más intenso desde mayo de 2010 hasta la actualidad, con especial fuerza hasta finales de 2011. Este hecho se refleja, no solo en las elevadas tasas de paro sino también en el empeoramiento de las condiciones de vida. A mediados de 2013 había un total de 11,7 millones de personas en situación de exclusión social en España, un 60,6% más que en las mismas fechas de 2007.

El deterioro de la situación de los jóvenes y de los hogares con niños es el principal cambio en el patrón de pobreza de las últimas décadas. Tal es el agravamiento de esta circunstancia, que la pobreza infantil está presente en 1 de cada 4 menores de edad. España se sitúa en la Unión Europea como uno de los países donde los niños sufren mayores niveles de vulnerabilidad económica, solo por debajo de Bulgaria y Rumania.

Entre las estrategias que adoptan los hogares para hacer frente a la crisis, existen diferencias entre las personas que reciben algún tipo de ayuda (ya sea mutua, familiar...) y las que no, optando por unas u otras según los recursos de los que disponen. Entre 2007 y 2013 ha habido un aumento de los riesgos de privación según la disponibilidad de ayuda, sobretodo en la reducción de los gastos en alimentación.⁵ (Imagen 1)

Desde el Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente se llevan a cabo informes mensuales sobre el consumo alimentario tanto en los hogares españoles como en los establecimientos extradomésticos. A raíz de esos informes, se deducen conductas y tendencias de la población, justificadas por las cantidades consumidas de cada grupo de alimentos, el gasto realizado, y las evoluciones de consumo respecto a los años anteriores. El consumo desde 2004 hasta octubre de 2014 ha evolucionado de la siguiente manera:

En 2004, el consumo y el gasto en el hogar aumentan un 3,3% y un 6,9% respectivamente durante este año. Crece considerablemente más el consumo extradoméstico que el consumo en el hogar, aumentando el consumo, el gasto y los precios un 4%, un 9,9% y un 5,6% respectivamente.

Los alimentos que más aumentan su consumo en el hogar son los considerados de alta calidad y lujo o extra, como los vinos de calidad superior, los platos preparados (gourmet), la cerveza y el cava. Los que más disminuyen el consumo son los básicos y

de menos calidad como los vinos de mesa (-11% respecto al año anterior) y el azúcar. En general, aumenta el consumo de la mayoría de categorías de alimentos, excepto algunos grupos de proteínas como la carne.⁷

En 2005 el gasto aumenta un 3,6% durante este año, dado el mayor consumo de alimentos como los vinos, las bebidas de alta graduación y los platos preparados; y el descenso de los vinos de mesa, los frutos secos y las legumbres. En hostelería y restauración, se ve aumentado el consumo en un 2,2%. En general, aumentan todas las categorías de alimentos, menos las de productos básicos como la pasta y las legumbres. Esto indica una tendencia por el consumo de alimentos más selectos y menos básicos y esenciales.⁸

Durante el año 2006, la alimentación supone el 18% del gasto total en el hogar, con un aumento del gasto en el hogar del 5,7%, y un 4,2% en hostelería y restauración. De forma general, el consumo se ve disminuido un 1,5%. Las salidas a establecimientos de comida rápida tienen una media de 0.8 veces al mes, siguiendo la media de los últimos 2-3 años. Se mantiene la tendencia al consumo de alimentos menos esenciales y de una calidad superior.⁹

En 2007, el 15% del gasto total del hogar corresponde a la alimentación. Aumenta el gasto en los hogares un 6,1%, y un 9,4% en gasto extradoméstico. Durante este año, se observa un gran incremento en el consumo de alimentos poco saludables como es la bollería (+5,7% respecto al año anterior), o los platos precocinados (+8%). Así también el aumento de un alimento de calidad como es el aceite de oliva, con un 13,4%. El resto de categorías alimentarias se mantienen estables o con ligeros aumentos de consumo, excepto el aceite de girasol como alimento destacable, ya que disminuye un 3,8%.¹⁰

El gasto que se realiza en los hogares durante el año 2008, sigue en aumento, con 5,1% más que el año anterior. Una tercera parte del gasto que se realiza al año en alimentación, se lleva a cabo en establecimientos fuera de casa del cual, un 13,1% consiste en platos precocinados y preparados, y un 7,5% en bebidas refrescantes, la mayoría en establecimientos de comida rápida. A lo largo de este año, se ve incrementado el consumo dentro del hogar de frutas y verduras considerablemente, con un 7,8%, así como los platos preparados (+8,8%) y el pescado (+5,4%). El resto de alimentos se mantienen o disminuyen ligeramente como la carne o el aceite de girasol (-3,3% y -4,3% respectivamente).¹¹

Este año 2009 hay un aumento del número de hogares, superando en 2,3% los hogares de 2008; el gasto en alimentación por parte de los hogares disminuye por primera vez desde hacía 5 años, en un 2% a pesar de la bajada de precios de un 2,9%, lo que demuestra una tendencia conservadora a nivel económico por parte de las familias españolas, a la vez que el gasto extradoméstico en hostelería y restauración se resiente con una caída del 6,6%. Los establecimientos que más han reducido las visitas recibidas son las pastelerías, los restaurantes nocturnos, bares, los quioscos y gasolineras (entre un 6,1 y un 12,5%). Por el contrario, los que han aumentado las visitas son las heladerías (7,8%) y los establecimientos autoservicio (1,9%); y han reducido mínimamente las visitas los restaurantes de menú y los de comida rápida un 0,2% y un 0,4% respectivamente, siendo una disminución poco importante. En los restaurantes de comida rápida se aumenta el consumo de algunos alimentos como las bebidas azucaradas (11%), los helados (91,1%) y las patatas procesadas (12,9%), lo que indica mayor consumo fuera de casa de alimentos valorados como poco saludables.¹²

Durante el 2010 tiene lugar un descenso del consumo del 1,1% en los hogares. El consumo de productos frescos cae un 9,3%, mientras que las visitas a tiendas de descuentos y ofertas aumentan un 16,2%. Los principales grupos de proteínas (carne y pescado) disminuyen en cifras (0,1 y 6,2% respectivamente). Cuanto a la carne, el pollo es el único tipo de carne que aumenta su consumo en casi un 5%, mientras que el resto disminuyen entre un 1 y un 6,5%. Entre los alimentos que más ven incrementado su consumo están los siguientes: platos preparados (6,8%), pasta (5,9%) y arroz (5%).¹³

En el año 2011, a pesar de haber disminuido los precios en un 1,3%, el consumo sigue disminuyendo (0,7%). Las proteínas animales siguen cayendo en consumo, excepto la carne congelada, que aumenta en un 14,2%, y las conservas de pescado que se incrementan un 1,8%. Sobre los establecimientos en los que los hogares realizan sus compras habituales, las tiendas tradicionales de venta de productos frescos, pierden visitas en un 1,6%. Por otro lado, las tiendas de descuentos y ofertas, siguen aumentando las visitas en un 0,9%. En general, los alimentos siguen disminuyendo, excepto los platos preparados, las bebidas refrescantes y el arroz como alimento básico. La predisposición sigue siendo conservadora a la hora de realizar la compra de alimentos, y los alimentos con más éxito son aquellos de menor coste económico y de tendencia poco saludable, mientras que se rehúsa a la compra de alimentos en la base de la pirámide de la alimentación por su mayor precio.¹⁴

Durante 2012, aunque el consumo general disminuye, el consumo en el hogar crece ligeramente por primera vez en los últimos años, un 0,7%. Los alimentos más básicos y en general, de menor coste económico, son aquellos que más se consumen a lo largo de estos meses, como el pollo, el pavo, la carne congelada y la transformada. Las frutas también experimentan una subida en el consumo por primera vez desde el establecimiento de la crisis económica en España. Por otro lado, los alimentos que siguen creciendo son la bollería, el arroz, las legumbres y los platos preparados, entre un 0,9 y un 3.3%. Las visitas a establecimientos de restauración decrecen en comparación con 2009 un 12,5%. ¹⁵

En 2013 se ve una recuperación económica leve en varios sentidos ya que crecen tanto los precios, como el gasto y el consumo. En gran parte, se ve aumentado el consumo de alimentos básicos (azúcar, legumbres, pan, huevos, pasta y arroz), junto con las bebidas gaseosas, la bollería y los platos preparados. El consumo fuera del hogar disminuye un 31%, y del que se produce, el 31,1% es en establecimientos de comida rápida. Además, las tiendas de descuentos y ofertas siguen aumentando sus ventas en más de un 10%. A pesar de las ligeras indicaciones de recuperación económica, en cuanto al consumo extradoméstico las tendencias siguen a la baja y centradas en locales de dudosa alimentación saludable. ¹⁶

En 2014 las cifras positivas del año anterior, vuelven a perder fuerza, y el consumo, los precios y el gasto se reducen. Prácticamente todos los productos disminuyen su consumo, los alimentos básicos, las proteínas, tanto carne como pescado (solo crecen las ventas de conservas de pescado un 0,6%), aceites, hortalizas, frutas... Estos datos indican cómo la población ha reducido el gasto en alimentación de forma generalizada, sin tener tanto en cuenta ni el precio del producto ni sus cualidades nutricionales, y aun así, los productos que menos se consumen siguen siendo aquellos recomendables para una alimentación saludable, y los que menos han reducido su consumo han sido la bollería y los platos preparados. ¹⁷ (Imagen 2: Evolución del consumo de alimentos en el hogar I. *Fuente: MAGRAMA.*) (Imagen 3: Evolución del consumo de alimentos en el hogar II. *Fuente: MAGRAMA.*)

Desde el Síndic de Greuges, en septiembre del 2012 se presenta el informe extraordinario “La pobreza infantil en Cataluña” donde se pone de manifiesto que las entidades y los servicios que atienden a los niños en situación de vulnerabilidad social no detectan como problema estructural situaciones de desnutrición infantil por causas

socio-económicas. Aunque las entidades y servicios pueden garantizar un mínimo de alimentos muy básicos, las familias necesitan completar la dieta con alimentos complementarios de adquisición propia, que por la falta de recursos económicos, suele tratarse de productos poco saludables. Cabe destacar que existe una mayor prevalencia de casos de subnutrición infantil, con ingesta insuficiente en determinados momentos del día o épocas del año. Por otro lado, el Síndic también ha expuesto que muchos casos de malnutrición infantil, se trata de una situación sobrevenida en los últimos años por efecto de la crisis económica, ya que esta problemática antes estaba presente de manera más puntual. También aumenta la cantidad de familias en situación de infravivienda, que tienen dificultad para acceder a la cocina o la energía por impagos. El instituto Nacional de Estadística en el proyecto europeo EU-SILC, realizó la encuesta de condiciones de vida que mostró en 2011 una tasa de riesgo de pobreza infantil del 26,4% (en 2008 era de 17,6%). En dicha encuesta se constata que la prevalencia de hogares catalanes que no se puede permitir carne o pescado al menos cada dos días en 2011 (9,8%) es casi seis veces más elevada que en el 2008 (1,7%).

En la actualidad ha aumentado el número de familias con todos los progenitores desocupados y que no reciben subsidios ni prestaciones por paro. En el 2012 el 16,6% de los niños residen en hogares con personas desocupadas, esta proporción era tres veces más baja en el 2008, el 64,2% no reciben ni subsidio ni prestación de desempleo, más del doble que en 2008.¹⁸

Así como la situación socioeconómica de las familias influye en su alimentación, hay que tener en cuenta que algunos de los factores determinantes de la obesidad están relacionados con los hábitos alimentarios, como son la comida rápida, el mayor consumo de alimentos fuera del hogar o la elección de comidas cada vez más sabrosas pero con escaso valor nutricional y con contenido elevado de energía y grasa. En España el nivel sociocultural se asocia a la obesidad, debido a que ésta fue mayor en niveles socioeconómicos bajos (15,1%).¹ De igual forma ocurre en la mayoría de países desarrollados. (3,19)

Los cambios en los estilos de vida y de la alimentación, están promovidos por la globalización económica y alimentaria que implica una producción mayor de alimentos mucho más baratos pero con altos contenidos en grasas y azúcares, así como sustancias de dudosa calidad ya que son alimentos industriales procesados (snacks, refrescos, bollería...).

En el mundo, se ha producido un aumento en la ingesta de alimentos hipercalóricos que son ricos en grasa, sal y azúcares pero pobres en vitaminas, minerales y otros micronutrientes; y un descenso en la actividad física como resultado de la naturaleza cada vez más sedentaria de muchas formas de trabajo, de los nuevos modos de desplazamiento...²⁰

A menudo los cambios en los hábitos de alimentación y actividad física son consecuencia de cambios ambientales y sociales asociados al desarrollo y de la falta de políticas de apoyo en sectores como la salud; agricultura; transporte; planeamiento urbano; medio ambiente; procesamiento, distribución y comercialización de alimentos; y educación.²

Se evidencia que en la dieta habitual de los españoles hay bajos consumos de cereales, verduras y legumbres; alto consumo de carnes grasas, embutidos y alimentos ricos en azúcares sencillos, es decir, una dieta con un perfil calórico desequilibrado (consumo de productos altamente energéticos pero poco valor nutricional). Esto es debido a que los productos frescos y de temporada son los que más han elevado su precio.⁶ También la disponibilidad de combustible para cocinar hace que se consuman alimentos precocinados o de características Fast Food.

Cáritas informa que a diciembre de 2009, las demandas alimentarias habían aumentado un 80%, siendo el nuevo perfil de los demandantes las familias de clase media que se habían quedado en paro y no podían afrontar a los diferentes gastos del hogar. En general, los Bancos de Alimentos y otras instituciones dedicadas a repartir alimentos, vieron incrementada la demanda desde 2009, pero en especial durante el 2012. Desde la Sociedad Española de Salud Pública y Administración Sanitaria (SESPAS) en 2010 ya se relacionan los índices de obesidad con la desigualdad social, incluyendo en esta la diferencia en los niveles socioeconómicos de la población, poniendo de manifiesto el cambio respecto a 2008, ya que en su Informe Bienal de ese año no incluyeron esa especificación.²⁰

Para poder comprender mejor los datos proporcionados hasta ahora sobre la obesidad, es necesario conocer las características que la definen. Por lo tanto, podemos decir que el sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.⁴ La clasificación del sobrepeso y obesidad se basa en tres selecciones previas:

Un indicador antropométrico adecuado: El índice de masa corporal (IMC) es el indicador más práctico para llevar a cabo esta clasificación ya que es barato, de aplicación universal y no invasivo. Sigue la siguiente fórmula: peso (Kg)/talla² (m). Así mismo, hay una cierta reticencia en describir a los niños como obesos solo basándose en el índice de masa corporal, es decir, sin tener en cuenta alguna medida de grasa corporal más directa, pero las dificultades para la obtención de medidas más inmediatas de la grasa corporal y la falta de referencias para su interpretación ha hecho que se use el IMC para definir el sobrepeso y la obesidad desde un punto de vista epidemiológico.

Una población de referencia con la cual comparar el índice de niños o de la comunidad: La OMS lideró la construcción de unas gráficas prescriptivas, que muestran como los niños deberían crecer cuando el entorno permite que se desarrollen óptimamente. En 2006 se presentaron las gráficas estándar para niños menores de 5 años. En 2007 se editaron las referencias para escolares de 5-19 años, lo que permite tener unos criterios homogéneos en el momento de efectuar los cálculos y comparaciones entre diferentes poblaciones.

Unos puntos de corte que identifiquen a los individuos y las poblaciones en riesgo de morbilidad sobrepeso/obesidad: El sobrepeso y la obesidad se definen con un índice de masa corporal de 25 y 30 respectivamente para la población adulta. Para establecer el sobrepeso y la obesidad en niños y adolescentes se usa la curva de crecimiento específica del IMC según la edad y el sexo que establece la OMS. En los niños más pequeños (entre 0 y 5 años), los niños con IMC +1DE (desviación estándar) se consideran en riesgo de sobrepeso; con IMC +2DE se habla de sobrepeso, y con IMC +3DE son niños obesos. Hay que destacar que la OMS ha optado por un enfoque más cauteloso debido a que estos niños todavía están creciendo. Para niños mayores y adolescentes, el sobrepeso viene dado por un $IMC > +1 DE$, y la obesidad por un $IMC > +2 DE$.²

El sobrepeso y la obesidad son el sexto factor principal de riesgo de defunción en el mundo. Cada año fallecen alrededor 3,4 millones de personas adultas como consecuencia del sobrepeso o la obesidad. Además, el 44% de la carga de diabetes, el 23% de la carga de cardiopatías isquémicas y entre el 7% y el 41% de la carga de algunos cánceres son atribuibles al sobrepeso y la obesidad.⁴

Durante las últimas décadas, la prevalencia de sobrepeso y obesidad en niños ha aumentado en todo el mundo, este exceso de peso es un factor de riesgo para la

enfermedad adulta posterior, aunque también se asocia a un deterioro de la salud durante la infancia en sí, con un mayor riesgo de hipertensión, resistencia a la insulina, enfermedad del hígado graso, disfunción ortopédica y angustia psicosocial. ² También pueden sufrir dificultad respiratoria, mayor riesgo de fracturas y marcadores tempranos de enfermedad cardiovascular. ⁴

Tras la realización de la segunda fase en que se llevó a cabo una entrevista a una familia con situación socioeconómica estable aunque complicada, los datos recogidos fueron los siguientes:

La entrevista se realizó a una mujer de 55 años que vive con su hija pequeña de 15; viven solas ya que el marido falleció hace 1 año. La mujer es propietaria de un bar que adquirió junto con su marido hace 20 años. Trabaja de lunes a sábado y aunque algún domingo también hace comidas, no es lo más habitual.

Por otro lado, su hija es estudiante, cursando ESO actualmente. Asiste a clases todas las mañanas, y las tardes de lunes, martes y jueves, por lo que dispone de las tardes de miércoles y viernes libre. Los datos antropométricos que nos proporciona la madre respecto a su hija son un peso de 89 kg, y una talla de 1,60 m. Al calcular el IMC obtenemos una cifra de 34,77, lo cual indica una obesidad tipo I.

A nivel económico, la mujer expresa disponer de un sueldo asegurado, aunque no con un importe fijo, sobretodo porque en los últimos años, ha tenido que ir reduciendo el sueldo que ella misma se asigna por falta de clientela que le impide tener más ingresos en el negocio. El sueldo del que dispone actualmente ronda los 1300€. Explica que nota mucho los efectos de la crisis, tanto en el plano económico como en las horas que debe invertir en el negocio con tal de conservar unos ingresos suficientes que le permitan hacer frente al total de gastos. Esto la ha llevado a tener que dedicar muchas más horas a atender el negocio, lo que conlleva compartir menos horas con su hija y realizar menos actividades juntas, ya sean de ocio como de actividades básicas de la vida diaria.

En relación a los hábitos alimentarios de la familia, la madre comenta que come cada día en el bar: suele comer raciones excedentes del menú tanto a mediodía como por las noches, salvo aquellos días en que no puede aprovechar ninguna ración de comida ya preparada del mediodía, y se prepara algo rápido para cenar antes de irse a casa, porque le resulta más práctico.

La hija es quien come en casa, y quien se encarga de comprarse la comida que ella prefiere con el dinero que le da la madre para que destine a ello. Ella misma se prepara la comida y la cena. De forma esporádica, sale a comer con las amigas a mediodía entre las clases de la mañana y las de la tarde, y acuden a un restaurante de comida rápida tipo McDonald's® o Burger King® que hay cerca del instituto.

Los domingos que es un día festivo para ambas, suelen comer fuera, en algún restaurante o local que les guste. Tienen una selección de restaurantes habituales entre los cuales se encuentran un japonés, una pizzería, un mexicano o un paquistaní. El gasto medio por persona es de unos 15€.

Respecto a la alimentación que lleva a cabo la madre de familia, es habitual en su consumo diario 1-2 piezas de fruta. También come verdura al menos 5 veces a la semana, carne casi en la misma frecuencia, aunque en menor variedad ya que prácticamente siempre come pollo, a excepción de los días en que tiene alguna otra carne en el menú, y puede disponer de ella. Consume pasta y arroz 1-2 veces a la semana. Cuanto al pescado, es muy poco habitual en su dieta, así como la bollería, la cual tampoco come a menudo. Finalmente, no consume nunca platos precocinados tipo fritos, congelados, pizzas, etc. Los alimentos los suele consumir a la plancha y al horno.

Por otro lado, la alimentación de la hija es casi totalmente contraria a la de la madre, ya que no consume en absoluto alimentos saludables como la fruta, la verdura o el pescado, el pollo que come como única carne lo hace en forma de rebozado o empanado, la pasta y el arroz son alimentos poco habituales y solo los come cuando comparte la comida con su madre. Cuanto a bollería, abusa a diario de este tipo de alimento, ya que son su fuente principal de almuerzo y merienda; para las comidas y cenas consume mayoritariamente platos precocinados, fritos y congelados como pizzas, nuggets, frankfurts... La cocción es siempre frita, por el tipo de alimento que consume.

Discusión

A partir de lo que explica la madre de familia, podemos relacionar los hábitos alimentarios con diferentes factores, entre los cuales sin duda encontramos la crisis económica. Quizás no de forma directa, pero a consecuencia de ésta, la situación que vive esta familia propicia algunos de estos cambios en la alimentación.

Las horas que la madre tiene que dedicar al negocio familiar, impide que madre e hija pasen más tiempo juntas, compartan actos como el comer, o tareas domésticas como ir a comprar. Esta atención extraordinaria que necesita el bar viene dada por la reducción de clientes, y la consecuente disminución de ingresos. Así pues, si se aumentan las horas de apertura del establecimiento, aumentan las posibilidades de tener más clientes, y generar más ingresos.

Si sus horarios no les permiten realizar la compra juntas, es sencillo caer en el recurso de que sea la misma chica quien compre su propia comida, sobre todo si será ella quien se encargue de prepararse la comida, ya que existe el inconveniente de que la hija no tiene conocimientos de cocina. Por esto, la alimentación de la joven se centra en productos atractivos a la vista y al gusto, sencillos de preparar, etc, como son todos los precocinados mencionados con anterioridad.

Se puede decir que a consecuencia de la crisis, la necesidad de la madre de trabajar más, el poco tiempo que pueden compartir, y la edad adolescente de la hija, que implica actitudes concretas de rebeldía, dan lugar a que, a pesar de la educación que hace la madre sobre los alimentos y comidas que debería consumir, la alimentación que realiza la niña sin la supervisión de un adulto sea poco o nada saludable. Así pues, se puede ver que en esta familia la crisis económica ha afectado a los hábitos en alimentación de los dos miembros que la conforman, llevando al miembro adolescente a empeorar su alimentación por la situación, que junto a un estilo de vida sedentario, la ha llevado a incrementar su peso, pasando de un sobrepeso a una obesidad.

Referencias

1. Bueno Lozano G, Moreno Aznar L., Garagorri Otero J., Bueno Sánchez M. Aspectos clínico-epidemiológicos de la obesidad infantil.pdf. An Pediatría [Internet]. 2008 [citado 2014 Oct 11];68(Supl 1):45–51. Disponible en: <http://seep.es/privado/documentos/congresos/C2008/C2008SEEP.pdf>
2. Sánchez Echenique M. Aspectos epidemiológicos de la obesidad infantil.pdf. Rev Pediatr Aten Primaria [Internet]. 2012 [citado 2014 Oct 11];21:9–14. Disponible en: http://www.pap.es/files/1116-1471-pdf/01_sup22_pap.pdf
3. Sassi F. La obesidad y la economía de la prevención.pdf [Internet]. 2009 [citado 2014 Oct 11]. Disponible en: <http://www.oecd.org/centrodemexico/medios/46077041.pdf>

4. OMS | Obesidad y sobrepeso [Internet]. World Health Organization; 2015 [citado 2015 Ene 31]. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>
5. Fundación FOESSA. VII Informe sobre exclusión y desarrollo social en España. 7a edición. Cáritas Española Editores, Fundación FOESSA, editors. Madrid, España; 2014. 151-301 p.
6. Valera Moreiras G. Libro Blanco de la Nutricion en España [Internet]. 2013th ed. (FEN) FE de la N, editor. España; 2013. 21 - 599 p. Disponible en: http://www.fesnad.org/pdf/Libro_Blanco_FEN_2013.pdf
7. La alimentación mes a mes Enero-Diciembre 2004 [Internet]. [citado 2015 Ene 31]. Disponible en: http://www.magrama.gob.es/es/alimentacion/temas/consumo-y-comercializacion-y-distribucion-alimentaria/avance_diciembre04_tcm7-7777.pdf
8. La alimentación mes a mes. Diciembre 2005 [Internet]. [citado 2015 Ene 31]. Disponible en: http://www.magrama.gob.es/es/alimentacion/temas/consumo-y-comercializacion-y-distribucion-alimentaria/diciembre_tcm7-7787.pdf
9. La alimentación mes a mes. Diciembre 2006 [Internet]. [citado 2015 Ene 31]. Disponible en: http://www.magrama.gob.es/es/alimentacion/temas/consumo-y-comercializacion-y-distribucion-alimentaria/diciembre_tcm7-7799.pdf
10. La alimentación mes a mes - Diciembre 2007 [Internet]. [citado 2015 Ene 31]. Disponible en: http://www.magrama.gob.es/es/alimentacion/temas/consumo-y-comercializacion-y-distribucion-alimentaria/diciembre_tcm7-7814.pdf
11. La alimentación mes a mes - Diciembre 2008 [Internet]. [citado 2015 Ene 31]. Disponible en: http://www.magrama.gob.es/es/alimentacion/temas/consumo-y-comercializacion-y-distribucion-alimentaria/diciembre_tcm7-7833.pdf
12. La alimentación mes a mes - Diciembre 2009 [Internet]. [citado 2015 Ene 31]. Disponible en: http://www.magrama.gob.es/es/alimentacion/temas/consumo-y-comercializacion-y-distribucion-alimentaria/diciembre_tcm7-7845.pdf
13. La alimentación mes a mes - Diciembre 2010 [Internet]. [citado 2015 Ene 31]. Disponible en: http://www.magrama.gob.es/es/alimentacion/temas/consumo-y-comercializacion-y-distribucion-alimentaria/diciembre_2010_tcm7-144521.pdf
14. La alimentación mes a mes - Diciembre 2011 [Internet]. [citado 2015 Ene 31]. Disponible en: http://www.magrama.gob.es/es/alimentacion/temas/consumo-y-comercializacion-y-distribucion-alimentaria/diciembre_2011_tcm7-144521.pdf

comercializacion-y-distribucion-

alimentaria/MES_a_MES_ALIMENTACION_DICIEMBRE_2011_tcm7-191847.pdf

15. La alimentación mes a mes - Diciembre 2012 [Internet]. [citado 2015 Ene 31].

Disponible en: [http://www.magrama.gob.es/es/alimentacion/temas/consumo-y-](http://www.magrama.gob.es/es/alimentacion/temas/consumo-y-comercializacion-y-distribucion-alimentaria/Informe_MES_A_MES_Diciembre_2012_tcm7-266150.pdf)

comercializacion-y-distribucion-

alimentaria/Informe_MES_A_MES_Diciembre_2012_tcm7-266150.pdf

16. La alimentación mes a mes - 2013 [Internet]. [citado 2015 Ene 31]. Disponible en:

[http://www.magrama.gob.es/es/alimentacion/temas/consumo-y-comercializacion-y-](http://www.magrama.gob.es/es/alimentacion/temas/consumo-y-comercializacion-y-distribucion-alimentaria/Informe_MES_A_MES_Diciembre__2013_tcm7-321940.pdf)

distribucion-alimentaria/Informe_MES_A_MES_Diciembre__2013_tcm7-321940.pdf

17. La alimentación mes a mes - Octubre 2014 [Internet]. [citado 2015 Ene 31].

Disponible en: [http://www.magrama.gob.es/es/alimentacion/temas/consumo-y-](http://www.magrama.gob.es/es/alimentacion/temas/consumo-y-comercializacion-y-distribucion-alimentaria/Informe_Mes_a_Mes_Octubre_2014_tcm7-359972.pdf)

comercializacion-y-distribucion-

alimentaria/Informe_Mes_a_Mes_Octubre_2014_tcm7-359972.pdf

18. Síndic de Greuges de Catalunya. Informe sobre la malnutrición infantil en

Cataluña.pdf [Internet]. Barcelona; 2013 [citado 2014 Oct 12]. Disponible en:

[http://www.sindic.cat/site/unitFiles/3505/Informe malnutricio infantil castella.pdf](http://www.sindic.cat/site/unitFiles/3505/Informe%20malnutricio%20infantil%20castella.pdf)

19. Quiles Izquierdo J, Pérez Rodrigo C, Serra Majem L, Román B, Aranceta J,

Sociedad Española de Nutrición Comunitaria. Situación de la obesidad en España y

estrategias de intervención.pdf. Rev Esp Nutr Comunitaria [Internet]. 2008 [citado 2014

Oct 11];14(3):142–9. Disponible en:

http://www.fesnad.org/publicaciones/pdf/renc_senc.pdf

20. Gracia-Arnaiz M, Arenas M, Comelles JM, Ledo J, Maldonado ML, Monserrat-mas

M a. Pobres joves grassos [Internet]. 1a edición. Publicacions URV, editor. Tarragona;

2012. Disponible en: [http://www.publicacionsurv.cat/llobres-digitalis/antropologia-](http://www.publicacionsurv.cat/llobres-digitalis/antropologia-medica/item/323-pobres-joves-grassos)

medica/item/323-pobres-joves-grassos