

# CONOCIMIENTO NUTRICIONAL Y LA INGESTA DE ALIMENTOS EN ADOLESCENTES PORTUGUESES

Ferro-Lebres V<sup>1,2</sup>, Ribeiro JC<sup>1</sup>, Moreira P<sup>1,3</sup>

<sup>1</sup> Research Centre in Physical Activity, Health and Leisure, Faculty of Sport, University of Porto, Portugal; <sup>2</sup> Superior Health School, Polytechnic Institute of Braganza, Portugal;

<sup>3</sup> Faculty of Nutrition and Food Science, University of Porto, Portugal; **E-mail** : vferrolebres@ipb.pt

## INTRODUCCIÓN

La teoría socio cognitiva de Bandura<sup>1</sup> propone el conocimiento como un factor esencial en el cambio del comportamiento, particularmente en la adopción de estilos de vida físicamente activos y con una alimentación saludable. Aun así, algunas críticas han sido hechas sugiriendo que una alteración del conocimiento por si solo no será suficiente para introducir mejor comportamientos de salud<sup>2-4</sup>.

## OBJETIVO

Estudiar la relación entre los conocimientos nutricionales y los hábitos alimenticios de una muestra de adolescentes portugueses.

## RESULTADOS

La muestra de 734 estudiantes tenía una media de edad de 15,8 (+/- 1,87) e incluía 388 (52,9%) del sexo femenino y 449 (61,2%) que frecuentaban el bachillerato.

El Z-Test de las proporciones ha revelado que la muestra que devuelve los diarios de alimentación completos (n=346) fue significativamente (p<0,05)

## MATERIAL Y MÉTODOS

Se ha realizado un estudio transversal, sobre una muestra de 754 adolescentes, se evaluarán los hábitos alimenticios de 346 adolescentes. Los adolescentes rellenaron un cuestionario con informaciones socio-demográficas, con la versión portuguesa del "General Nutrition Knowledge Questionnaire for Adolescents (GNKQA)<sup>5</sup> y un diario de alimentación de tres días (dos días útiles y un día de fin de semana), que después de haber sido analizado por un grupo de especialistas en nutrición, ha sido utilizado para cálculo del porcentaje de adecuación nutricional. Se ha utilizado el software SPSS Versión 22 para análisis estadístico de los datos.

distinto, hubo una mayor proporción del sexo femenino y de adolescentes que frecuentaban la ESO.

Los resultados del GNKQA muestran que la media del porcentaje de respuestas correctas han sido de 46,5%(+/-11.82%). La mayoría 86,3% (n=251) de los adolescentes con un diario alimenticio valido presentaban un porcentaje de adecuación nutricional superior al 50%.

Tabla 1. Diferencias entre las puntuaciones medias de los grupos en lo GKNQA y en lo porcentaje de adecuación nutricional

	GNKQA (%) Total			GNKQA (%) Sección 1			GNKQA (%) Sección 2			GNKQA (%) Sección 3			GNKQA (%) Sección 4			Adecuación Nutricional (%)			
	Media	DE	Mean Rank	Media	DE	Mean Rank	Media	DE	Mean Rank	Media	DE	Mean Rank	Media	DE	Mean Rank	Media	DE	Mean Rank	
Sexo †																			
Masculino	44.8	11.39	333.5	56.9	18.38	340.2	44.7	12.17	338.3	45.3	16.80	357.5	41.0	17.84	341.1	60.1	10.48	166.7	
Femenino	48.1	11.99	397.8	61.2	15.05	391.8	47.6	12.55	393.6	47.2	17.08	376.4	45.0	18.67	391.0	55.5	9.66	131.5	
Año Escolar†																			
7º - 9º	44.6	11.28	328.1	54.9	18.24	317.5	44.6	12.19	340.3	44.9	17.17	350.5	41.2	17.88	341.3	59.1	10.55	161.1	
10º - 12º	47.8	12.00	392.5	61.9	15.27	399.3	47.3	12.52	384.8	47.2	16.79	378.3	44.4	18.61	384.1	56.0	9.82	134.3	

Leyenda: GNKQA, General Nutrition Knowledge Questionnaire; DE, Desviación estándar; †, Mann-Whitney U test; \*p<0.05; \*\*p<0.001

## CONCLUSION

Los datos revelan conocimientos nutricionales pobres y una baja adecuación nutricional, señalando la necesidad de intervenciones de salud pública efectivas para esta edad en Portugal.

Aunque necesario el conocimiento nutricional parece no ser suficiente para garantizar la adecuación nutricional de la dieta en adolescentes

**Proyecto Financiado:** PTDC/DTP-DES/1328/2012 (FCOMP-01-0124-FEDER-028619); and Research Center supported by: PEst-OE/SAU/UI0617/201

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Cruz JA (2000) Dietary habits and nutritional status in adolescents over Europe--Southern Europe. *European journal of clinical nutrition* **54 Suppl 1**, S29-35.
- Valente H, Padez C, Mourao I *et al.* (2010) [Prevalence of nutritional inadequacy among Portuguese children]. *Acta medica portuguesa* **23**, 365-370.
- Generelo E, Zaragoza J, Julian JA *et al.* (2011) Physical activity patterns in normal-weight adolescents on week-days and week-ends. *The Journal of sports medicine and physical fitness* **51**, 647-653.
- Jekauc D, Reimers AK, Wagner MO *et al.* (2012) Prevalence and socio-demographic correlates of the compliance with the physical activity guidelines in children and adolescents in Germany. *BMC public health* **12**, 714.
- Ferro-Lebres V, Moreira PS, Ribeiro JC (2014) Adaptation, Update and Validation of the General Nutrition Questionnaire in a Portuguese Adolescent Sample. *Ecology of Food and Nutrition* **53(5)**, 528-542.