



XI CONGRESO INTERNACIONAL DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

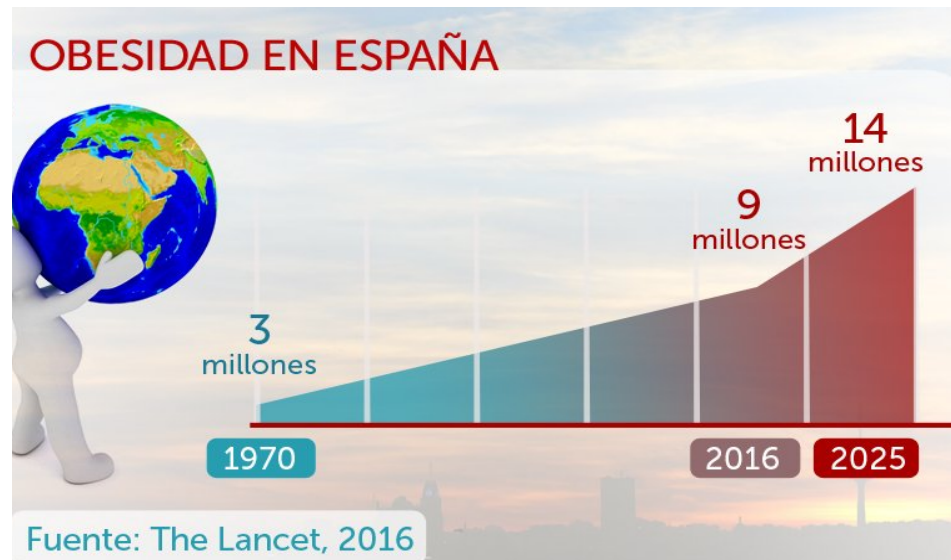
25-28 de octubre 2018 (Granada, Spain)

¿Qué hábitos de alimentación concretos poseen una mayor influencia en el peso corporal de los niños?

**Dra. María J. González-Calderón, Dra. María F. Rabito y Dr. José I. Baile Ayensa
Universidad a Distancia de Madrid (UDIMA)**

OBESIDAD: LA PANDEMIA DEL SIGLO XXI

- Pandemia (OMS, 2015): *GLOBESITY*
- Primera pandemia *no provocada por agentes externos* sino por cambios en el estilo de vida
- En España el 53'7% de la población padece obesidad o sobrepeso y el 27'8% de población infanto-juvenil (INE, 2013), el 40% de niños de 6-9 años parecen padecer estos problemas de salud (Conferencia Anual de la SIDIA 2016)



CONSECUENCIAS DE LA OBESIDAD EN LA INFANCIA

BIO
MÉD
ICA
S

PSICOLÓGICAS

(autoestima, autoconcepto,
TCA, trastornos de ansiedad...)

SOCIALES

(problemas para encontrar tallas o realizar algunas
actividades grupales, aislamiento y exclusión social)

DISCRIMINACIÓN Y ESTIGMATIZACIÓN

CAUSAS DE LA OBESIDAD

INFANTO-JUVENIL (Baile y González-Calderón, 2013)

ALIMENTACIÓN

- ❖ Acceso permanente a alimentos
- ❖ Generalización de la comida rápida y muy calórica
- ❖ Reducción de alimentación basada en vegetales

ACTIVIDAD FÍSICA

- ❖ Promoción del ocio sedentario
- ❖ Ausencia de necesidad de actividad física cotidiana

OTROS FACTORES

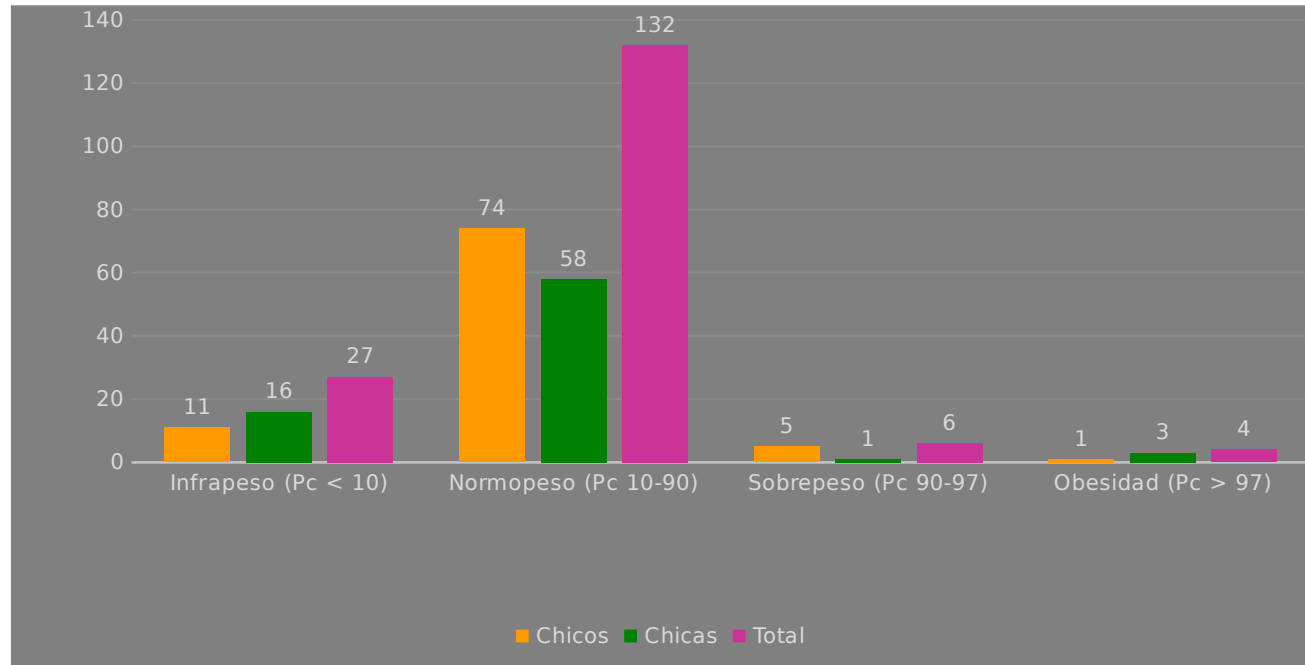
- ❖ Pobres hábitos de sueño
- ❖ Contexto urbanístico y escolar: no favorece buenos hábitos de alimentación y EF

OBJETIVO

*Explorar los hábitos alimenticios
vinculados al IMC en niños de 10 a 12 años*

MÉTODO

MUESTRA



- Incidental: Escolares de la CCAA de Madrid
- 169 sujetos (53'8 % chicos; 46'2% chicas)
- Cuatro grupos de IMC: infrapeso, normopeso, sobrepeso y obesidad según tablas Fund. Orbegozo (Sobradillo et al., 2004)

VARIABLES E INSTRUMENTOS

HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN

QUÉ se consume (bebidas
estimulantes, dulces, frutas,
refrescos, pizzas...)

CÚANTAS comidas
(y si incluye desayuno)

CÓMO se come (solo, con TV...)

Cuestionario de hábitos saludables
(alimentación, sueño, EF ...)

IMC REAL

Infrapeso, Normopeso,
Sobrepeso y Obesidad

Peso real [kg] / estatura real [m²]

RESULTADOS

RESULTADOS: ANOVA

	F	Sig.
P TOTAL Alimentación	1'193	.315
Nº bebidas estimulantes /día	1'514	.213
Nº comidas / día	1'372	.253

- La puntuación total relativa a los hábitos de alimentación no parece diferir entre los distintos grupos de IMC.
- Tampoco se obtuvieron diferencias significativas por grupos en relación al total de comidas que realizan al día ni respecto al total de bebidas estimulantes que consumen al día.

RESULTADOS: χ^2

Ítem	Respuestas	Sig.
Desayuno	Casa, colegio de camino	.184
Nº de ingredientes en el desayuno (lácteo, fruta, hidrato de carbono)	0-1, 2, 3	.451
Frutas al día	≥ 3 , 1-2, 0	.045
Realiza desayuno	Si/No	.964
Realiza almuerzo (recreo)	Si/No	.007
Realiza merienda	Si/No	.907
Nº comidas al día	3, 4, 5	.149
Consumo bollos, dulces, golosinas al día	≥ 3 , 1-2, 0	.071
Consumo de refrescos al día (cola, fanta ...)	> 2 , 1-2, 0	.869
Consumo de comida basura (pizza, hamburguesas, patatas fritas...)	≥ 3 , 1-2, 0	.444
Comes / cenas con tv	Apagada /encendida	.144
Días que comes solo a la semana	≥ 3 , 1-2, 0	.001

CONCLUSIONES

- Importancia de las siguientes acciones para fomentar el normopeso y evitar sobrepeso y obesidad
 - Realizar el almuerzo entre el desayuno y la comida
 - Consumir al menos dos o tres piezas de fruta
 - Comer acompañado a diario

GRACIAS POR SU
ATENCIÓN

mariajose.gonzalez@udima.es