

## Aspectos alimentarios y nutricionales de promoción de la salud de los jóvenes

Consuelo López Nomdedeu

Nutricionista de Salud Pública. Especialista en Educación Nutricional  
Profesora de la Escuela Nacional de Sanidad

*La importancia de la correcta alimentación como medio para conseguir la promoción de la salud de los jóvenes está fuera de toda duda. Los hábitos alimentarios de la juventud española se están alejando de la protectora dieta mediterránea y derivando a modelos más universales donde se hace notar muy claramente la influencia anglosajona. Los nuevos estilos de vida, la presión de las empresas agroalimentarias multinacionales que ejercen un evidente colonialismo alimentario así como la fuerza de los medios de comunicación con la publicidad como instrumento de promoción de estereotipos y conductas socialmente aceptables, obliga a los educadores sanitarios a plantearse nuevas estrategias de modificación de hábitos que van más allá de la difusión de conocimientos para conducir al estímulo de actitudes positivas hacia la salud y al desarrollo de comportamientos saludables.*

**Palabras clave:** Promoción de la Salud; Educación para la Salud; Educación Nutricional; Patrón dietético; Alimentación saludable; Restauración colectiva.

**A**l iniciar el desarrollo del contenido de este comentario sobre alimentación y nutrición de los jóvenes en el contexto de la promoción de la salud, es importante definir este concepto y complementarlo con el de Educación para la Salud. Ateniéndonos al Glosario de términos que, recientemente, ha publicado la Organización Mundial de la Salud (Ginebra 1998). La Promoción de la Salud es el proceso de capacitar a la gente para que incremente el control sobre su salud y la mejore. La promoción de la salud representa un proceso que comprende lo social y lo político y, no solamente abarca acciones dirigidas al fortalecimiento de habilidades y capacidades individuales, sino también las acciones dirigidas hacia los cambios sociales, ambientales y las condiciones económicas así como a suavizar sus impactos sobre la salud pública e individual. La promoción de la salud es el proceso para aumentar el control sobre determinantes de la salud y de esta forma mejorarla...

La Educación para la Salud incluye oportunidades de aprendizaje, conscientemente construidas, que implican alguna forma de comunicación destinada a mejorar el alfabetismo sanitario, incluyendo la mejora de los conocimientos y el desarrollo de

habilidades de vida que conducen a la salud individual y de la comunidad.

La filosofía que subyace en ambos conceptos complementarios es decisiva y muy significativa para la formación de los hábitos alimentarios de las poblaciones, sobre todo teniendo en cuenta que el acto de alimentarse se produce varias veces al día y es vital para el mantenimiento de la salud.

Si analizamos los contenidos de estas definiciones, tomando como referente el tema de alimentación /nutrición, la Educación para la Salud supone un compromiso individual, establecido sobre la base del conocimiento y el deseo de ponerlo en práctica con voluntad de llevarlo a sus últimas consecuencias, es decir la traducción en actos no ocasionales o esporádicos sino con vocación de permanencia. Desgraciadamente, no basta con querer hacer, la situación que nos rodea debe ser facilitadora de conductas que favorezcan la salud y, desde esta exigencia, surge el concepto de Promoción de la Salud como instrumento esencial de las políticas sanitarias que deben ser promotoras de estilos de vida saludables, que permitan a la población alcanzar sus objetivos de salud.

Es difícil aceptar que la persona pueda enfrentarse, en solitario, a un ambiente que no propicia el ejercicio de las actividades que conducen a alcanzar mejores niveles de salud. En último término, haría falta una gran fortaleza de espíritu, sólidas convicciones y recursos alternativos para oponerse a lo que el medio que nos rodea presenta como asequible, normal, adecuado y en línea con la modernidad de los tiempos. Es necesario apoyar todas las iniciativas de formación y educación para conseguir que los jóvenes sean consumidores críticos y responsables.

La promoción de una alimentación saludable se hace desde las estructuras públicas, a diferentes niveles: nacional, autonómico y local. Desde ellos se marcan directrices legales, para que el consumidor goce de la máxima seguridad alimentaria, se sienta protegido contra el fraude y la publicidad engañosa, reciba orientaciones y recomendaciones en forma de guías alimentarias, se beneficie de programas de educación nutricional y de las acciones incorporadas a los programas desarrollados desde la Atención Primaria, primer nivel del sistema de asistencia sanitario español.

La coordinación con las empresas agroalimentarias y de restauración colectiva, se hace necesaria en un país desarrollado con evidente economía de consumo, siendo indispensable la búsqueda de alianzas entre quienes, desde el mundo de la empresa privada, pueden contribuir a la investigación, la formación y la difusión de los temas relativos a la alimentación, nutrición y la salud. Es posible y deben compartirse las responsabilidades que afectan a la salud de los consumidores porque ésta es un bien precioso que todos debemos contribuir a conservar y promover en todas las instancias. Cuando la colaboración de los entes públicos y privados se establece, por cauces adecuados, se alcanzan programas eficaces con logros permanentes.

Aceptado el marco descrito, estamos en condiciones de analizar las posibilidades de los jóvenes de hoy, frente a la elección de alimentos y, en definitiva, de la puesta en práctica de una dieta equilibrada.

Los jóvenes son una población, especialmente vulnerable y sensible a la información alimentaria

así como a las consecuencias para su bienestar y desarrollo de un consumo de alimentos inadecuado en cantidad y calidad.

La juventud es el periodo entre la adolescencia y la edad adulta. Sociológicamente las condiciones laborales de este grupo, su permanencia en la vivienda familiar por dificultades económicas que les impiden acceder a una vivienda propia y el bajo nivel de asunción de responsabilidades domésticas ha configurado un estilo de vida peculiar y la consiguiente demora en su integración en el mundo adulto, con consecuencias evidentes sobre sus planteamientos de futuro. Los jóvenes, como grupo etéreo, han visto como en la sociedad actual se les concedía este calificativo hasta alcanzar los 30 años de edad.

No se puede hablar del consumo de alimentos de los jóvenes, de los factores que intervienen en su elección, de los hábitos alimentarios y las posibilidades de modificación de los mismos sin hacer una valoración de los datos, anteriormente expuestos, ya que la propia organización familiar, los roles que en ella desempeñan, los conceptos de valor, las creencias, los símbolos y, por supuesto, los conocimientos sobre alimentación y salud tienen una influencia decisiva en la construcción del hecho alimentario.

Como señalábamos, los jóvenes permanecen conviviendo con su familia de origen hasta prácticamente los 30 años (el excelente estudio «Juventud y familia» del Instituto de la Juventud, 1997 revisa, a través de diversos artículos, la situación en la que nuestros jóvenes conviven, sus apreciaciones de la relación familiar, su nivel de participación en este ámbito, la libertad con que toman sus decisiones, la comprensión por parte de los padres etc.).

En lo que a la alimentación se refiere, las tareas de compra, preparación y servicio de alimentos en la familia española tradicional han sido desempeñadas por la madre que ha desarrollado una característica muy peculiar de «madre nutricia» es decir preocupada de forma casi obsesiva, por la alimentación de sus hijos. El «este niño no me come» tantas veces escuchado por los pediatras, es la expresión de una cultura de la angustia ante la percepción de una hipotética carencia respecto a la comida de sus hijos, basándose en sus propios criterios, generalmente, demasiado

generosos. Esta actitud de las madres ha sido el origen, en ocasiones, de situaciones muy negativas para la nutrición: excesos de peso por servirles raciones muy abundantes y estimularles de forma constante con comidas apetitosas o, por contraste, los niños/jóvenes que rechazan la comida por sentirse perseguidos continuamente. La salida de la mujer del hogar para llevar a cabo un trabajo extradoméstico y la no incorporación, de manera habitual, del resto de los miembros de la familia, independientemente del sexo, a las tareas domésticas, incluidas la preparación de alimentos ha dado lugar, en parte, a las tendencias actuales de modificación de los hábitos alimentarios. Una valoración reciente del Ministerio de Sanidad y Consumo alude a los cambios de hábitos de las familias españolas en los últimos 25 años con una pérdida del denominado patrón dietético mediterráneo. Teniendo en cuenta que las guías alimentarias señalan esta forma de alimentarse como un instrumento esencial en la prevención de las enfermedades crónicas degenerativas (cardiovasculares, osteoporosis, cáncer de origen alimentario...), esta evolución no ha sido positiva para nuestra población. En 1999 se ha publicado un texto del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación con el título: «La alimentación en España» donde se recogen datos de la alimentación de los españoles en 1998, en una muestra representativa de las familias españolas, contemplando también los consumos extradomésticos (restauración colectiva). Se trata de una investigación iniciada en 1987 y que constituye la única de este tipo en nuestro país, de carácter longitudinal y con suficiente amplitud para que sea expresiva de la evolución de las tendencias de consumo de alimentos; incluye además, los datos relativos a las Comunidades Autónomas. Las conclusiones de esta encuesta se resumen en: bajo consumo de legumbres, pan, patatas, aumento del consumo de productos cárnicos y derivados transformados, alimentos precocinados y, en general, el incremento de los denominados «alimentos servicio», es decir aquellos que por sus características necesitan de nula o escasa manipulación; aumento de productos lácteos en especial postres lácteos, zumos y refrescos. La encuesta del Ministerio de Agricultura refleja resultados similares a las investigaciones más recientes sobre consumo de alimentos y hábitos

alimentarios de los escolares españoles, de las cuales existen numerosos ejemplos en nuestro país. Es lógica la coincidencia de los datos ya que los niños y jóvenes adquieren y forman hábitos en una familia que decide su forma de alimentarse en base a factores socioeconómicos, además de los de carácter sanitario. Nuestros jóvenes tienen un perfil de consumo de alimentos basados en los criterios siguientes: sencillez o nula preparación, comodidad, rapidez, precio asumible y forma no convencional de consumo es decir simultaneando otro tipo de actividades. Su sentido del horario de las comidas es muy laxo, pueden comer a cualquier hora y suelen acomodarse a sus exigencias y ritmos de trabajo, estudio y ocio. Realizan numerosas «tomas» de alimentos, fraccionando el volumen total de la ingesta y, en general, comparten en pocas ocasiones la comida familiar. El consumo de alimentos, en el sentido gastronomía de ocio, por razones de precio y de identidad con su grupo se produce en lugares donde el tipo de platos que se sirven es de alta saciedad, elevado contenido energético, fundamentalmente proporcionado por las grasas y los hidratos de carbono simples, complementándolos con refrescos en sustitución del agua. Cuando se pretenden llevar a cabo acciones de educación nutricional entre los grupos de jóvenes nos encontramos ante la tesitura de plantear la información, desde los riesgos de una alimentación desequilibrada y las patologías que pueden aparecer en el futuro como consecuencia de la continuidad de hábitos desordenados y comidas arbitrarias o, desde las características y los aspectos positivos de una dieta saludable. El hecho de ser joven desarrolla un sentimiento de escasa percepción del riesgo dado que se esgrime la juventud como un escudo protector. Creen que nada les puede pasar y, salvo que a muy corto plazo puedan constatar resultados negativos que ya se les había advertido (por ejemplo el aumento de kilos que les lleva a una obesidad antiestética y generadora de problemas de salud), rara vez progresan los mensajes que les recuerdan la necesidad de modificar su conducta. El futuro es lo bastante lejano, desde su perspectiva, y lo inmediato es lo que cuenta y suplanta cualquier recomendación a largo plazo. La pérdida de la salud no se contempla como problema.

Los jóvenes valoran la salud desde un planteamiento teórico. Aceptan que estar sano es una necesidad personal y social importante pero la protección y promoción de la misma les exige un esfuerzo y disciplina que no siempre están dispuestos a seguir. Si, además, como ocurre en el caso del consumo de una dieta equilibrada, las consecuencias visibles se producen en un periodo de tiempo dilatado y los síntomas de malnutrición (cansancio, desinterés, apatía) pueden resolverse por la vía de los fármacos (vitaminas y minerales) deciden acogerse al refuerzo de los medicamentos en lugar de seguir las normas que prescribe la dietética.

Nuestra sociedad es hedónica y tolerante, recuerda continuamente a través de los medios de comunicación que hay que disfrutar del momento y el «no amargarse vida» constituye una filosofía muy atractiva que impulsa a comer lo que a uno le apetece. En el fondo de la cuestión parece que subyace un cierto nivel de incredulidad o la percepción de que pueden cometer cualquier tipo de agresión contra su salud ya que su edad los hace invulnerables.

Curiosamente son capaces de hacer esfuerzos enormes cuando el resultado esperado es rápido: Por ejemplo conseguir una pérdida de peso significativa (adelgazar a fecha fija) utilizando dietas de hambre, absurdas y peligrosas, ejercicio físico intenso, tomar fármacos por su cuenta, sin prescripción médica etc.

Los jóvenes son influenciados y están deseando que se les diga lo que realmente quieren oír, aquello que coincide con sus deseos y esa es, precisamente, la forma en que les llega una publicidad hecha a su medida: directa, agresiva, unilateral en sus contenidos, contando sólo la parte de información que interesa a los fines de venta, presentando los resultados de forma sorprendente y escogiendo las motivaciones que, respondiendo a sus expectativas, se adaptan mejor a su situación. Es difícil que los jóvenes se sustraigan a estas influencias pues constituyen poderosos imanes de atracción individual y de grupo.

El grupo puede fagocitar al individuo, impulsar en una dirección y minimizar las convicciones y la racionalidad individual; sencillamente integra comportamientos y facilita los consumos estereotipados. Los temas que mejor motivan a los

jóvenes en relación con su dieta son los referidos al control de peso y a la práctica deportiva. Su imagen corporal es muy importante y están continuamente influenciados por los arquetipos que fija el mundo de la moda que actúa como referente estético. Esta es una situación peligrosa debido a que puede llevarles a posiciones extremas. Por ejemplo: someterse a regímenes de adelgazamiento peligrosos, llevar conductas alimentarias aberrantes y perder, en último extremo, el sentido de su propia realidad. Otras veces, esperan conseguir mediante tratamientos externos: cremas, masajes, pastillas, lociones, aquellos efectos que una buena alimentación puede darles de forma más segura y menos costosa en dinero y esfuerzo. Es curioso que, pese al alto grado de instrucción alcanzado por la juventud española que ha superado con creces, por su formación académica los niveles de los jóvenes de otras épocas, se aprecien actitudes de credibilidad, sin fundamento, ante recomendaciones absurdas y pseudocientíficas, claramente sensacionalistas. El mundo que rodea a los alimentos, cargado de símbolos y promesas es capaz de generar expectativas a las que resulta difícil sustraerse porque coinciden con nuestros más ocultos deseos.

Los jóvenes son lábiles, tienen experiencias vitales, todavía escasas, han tenido poco tiempo para contrastar mediante los hechos la veracidad y el rigor de muchas cosas que se les cuentan y venden, avaladas de la más absoluta certeza y la experiencia de sus mayores es puesta en tela de juicio. Quieren aprender por sí mismos. Tienen además la seguridad de que si fracasan o tienen algún problema «alguien», la familia, el sistema social, propio del estado de bienestar, velará por ellos. Lo cierto es que rara vez se dejan proteger y a lo sumo se consigue enmendar situaciones ya en marcha.

La juventud se adscribe a las nuevas propuestas, porque cuanto más se opongan a lo tradicional mayores posibilidades tienen de ponerse en práctica.; lo nuevo goza de la aureola de la modernidad: nuevas formas de comer, alimentos transformados con valores añadidos, lugares diferentes, cánones estéticos distintos. Generalmente sus normas de conducta alimentaria entran en conflicto con los ritos de las comidas

convencionales y, desde esta dimensión, la gravedad existe en la pérdida de valores nutritivos, el riesgo de monotonía alimentaria, comer siempre lo mismo, y el abuso en el consumo de determinados alimentos que, a la larga contribuyen a las patologías degenerativas crónicas de las sociedades de la abundancia.

Si el joven tiene que decidir su propia alimentación, es decir comprar, conservar y preparar alimentos a lo largo del día, salvo excepciones, presenta un perfil de consumo que puede sintetizarse en: utilización de establecimientos de comidas rápidas, si tiene que comer fuera de su casa, y cuando los prepara directamente: alimentos precocinados y listos para servir, simplificación al máximo de las recetas culinarias; uso de los fritos y la plancha sobre cualquier otro método culinario, consumo de refrescos en sustitución del agua, abuso de bocadillos y sandwiches, salsas diversas, dulces industriales y postres lácteos en sustitución de las frutas, consumo de zumos, en el mejor de los casos etc. Su patrón de gustos es excesivamente salado.

Nuestro concepto de dieta mediterránea que incluye: cereales, legumbres, verduras, hortalizas, ensaladas, frutas, leche, queso, pescado, carne con moderación y el aceite de oliva como grasa de preparación de alimentos, no ocupa el lugar que deseáramos en la dieta de los jóvenes porque para llevar a cabo este modelo de consumo se requieren ciertas habilidades culinarias y una dedicación en términos de tiempo que, si bien las facilidades tecnológicas de las cocinas de hoy han reducido substancialmente, no siempre estamos dispuestos a dedicarle.

Otro de los hábitos en aumento en la población juvenil es el tomar alimentos a cualquier hora y con cierta frecuencia. La estructura de 3/4 comidas se ha convertido en 8/10 tomas de alimentos de menor volumen, generalmente grasos y azucarados. A título de ejemplo: un vaso de leche sola, con café o un te, un bocadillo a media mañana, refrescos de complemento entre horas, bolsas de patatas fritas, panchitos, gusanitos, cortezas, panchitos, cacahuetes, helados, un dulce, de nuevo refrescos, un sandwich /bocadillo para cenar, complementado por un postre lácteo y/o un zumo de frutas. Mientras se disfruta de un programa de televisión se picotean galletas,

palitos de queso, palomitas de maíz etc. Los jóvenes se decantan por un tipo de comida de «entretenimiento», como un gesto incorporado a sus actividades diarias, de saciedad inmediata y fácil consumo.

Los jóvenes, por organización familiar, laboral o académica hacen uso, cada vez más, de los servicios de restauración colectiva, en los que encuentran ofertas de menús no siempre variadas, dado que el número de alimentos que se presenta es limitado. En otras ocasiones, aún siendo la oferta muy amplia, es la propia capacidad de elección del individuo la que esta limitando un comportamiento saludable.

El comer todos los días en este tipo de centros es muy importante para la valoración de la dieta porque suelen tomar una de las comidas básicas del día, la del mediodía y tienen que tratar de combinar, posteriormente, en su casa el total de su alimentación. Las empresas de restauración colectiva deben tratar de mejor su oferta haciendo que los menús respondan a las características de una alimentación saludable, adaptada a los requerimientos nutricionales de los jóvenes y cumpliendo la adecuada relación calidad/precio. Finalmente, es el propio individuo quien elige los platos.

Ante las situaciones descritas nos parece necesario proponer algunas estrategias que entendemos beneficiarían la salud de nuestros jóvenes a través de una alimentación que, siendo agradable, ajustada a sus gustos en la medida de lo posible, contribuya a promover su salud y prevenirles de determinadas enfermedades: cardiovasculares, hipertensión, obesidad, cáncer de origen alimentario, osteoporosis diabetes, cáncer etc. Hay que intentar crear un clima de opinión favorable mediante la información/educación, en todos los sectores que intervienen en la Nutrición. Desde la Escuela mediante programas educativos; en los centros de Atención Primaria con el ejercicio del consejo dietético; en los Medios de Comunicación: prensa escrita, radio, televisión, campañas genéricas sobre productos alimenticios, información ofertada por las empresas agroalimentarias en los puntos de venta, el etiquetado de los alimentos etc. Es necesario, además, facilitar mediante la oferta diversificada de alimentos, a precios asequibles, la elección de la dieta más ajustada a las exigencias

nutricionales de los jóvenes, de tal forma que el conocimiento teórico se traduzca en una actitud positiva y, finalmente, en la conducta alimentaria correcta.

Recientes estudios europeos han demostrado que los escolares y consumidores europeos manifiestan tener criterios correctos respecto a la conveniencia de consumir unos alimentos en determinadas edades y moderar algunos consumos reforzando otros. Sin embargo el consumo real no refleja sus conocimientos. Estos resultados nos llevan a proponer actividades de formación de carácter práctico que permitan desarrollar habilidades, desde la escuela y en la propia familia con el fin de dotar a los jóvenes de destrezas en el manejo de los alimentos y diseño de dietas equilibradas, sin que ello suponga una pérdida de calidad gastronómica ni una dedicación en términos de tiempo que no se pueda asumir.

La alimentación saludable tiene que ser contemplada como un instrumento esencial de los nuevos estilos de vida. Hay que dar a los jóvenes argumentos que les permitan defenderse de mensajes sediciosos o confusos. Hay que estimularlos a mantener sus propias convicciones y rebelarse contra informaciones que sólo, desde un alto grado de ingenuidad, pueden compartirse. Darles recursos para que se protejan del miedo a ser diferentes sintiéndose marginados. Las individualidades convencidas pueden convertirse en grupos de presión que se opongan a móviles que no responden a intereses de salud sino a objetivos de lucro y cotas de mercado.

Desde los órganos de Educación y Salud tiene gran interés hacer propuestas de vida saludable, de carácter general, adaptadas a sus circunstancias. A título de sugerencia enumeramos algunas recomendaciones:

- El agua es la bebida por excelencia.
- La preparación de tus alimentos es una necesidad que puede convertirse en algo lúdico y agradable, debes desarrollar habilidades.
- Comer todos los días lo mismo es aburrido y perjudica tu salud.
- Si comes mal limitas tu capacidad física y no disfrutarás de las actividades que tu juventud te permite.

- El ejercicio físico habitual es tan importante para promover tu salud como una alimentación bien equilibrada.
- Todos los alimentos tienen un lugar en la dieta.
- No hay alimentos buenos ni malos España tiene una de las mejores despensas de Europa, no necesitas buscar soluciones extrañas para comer bien.
- Recupera la herencia gastronómica de tus mayores, encontrarás agradables sorpresas.
- Comer bien no significa ni comer mucho ni comer caro.
- Consumir una dieta equilibrada en la infancia y la juventud es hacer una inversión de futuro y una seguridad para el presente.
- No creas todo lo que dicen sobre los alimentos los medios de comunicación, desarrolla tu juicio crítico. Si no comes con tu familia, dedica un tiempo razonable a la hora de la comida, comparte este momento con tus amigos y trata de que constituya un auténtico descanso.

Los programas de educación en alimentación y nutrición tienen como objetivo que las poblaciones desarrollen hábitos alimentarios correctos desde las primeras etapas de su vida, los mantengan y adapten a sus diferentes circunstancias y lo hagan en el marco de sus recursos y su patrimonio cultural.

Una alimentación será saludable si incluye variedad de alimentos, se prepara siguiendo las normas básicas de la seguridad alimentaria, su sabor y presentación responde a los principios de la gastronomía y se consume en un ambiente físico y social agradable, disfrutando con la familia y/o los amigos. De esta forma se sintetizan los aspectos físicos, psíquicos y sociales que integran el concepto de SALUD.

#### BIBLIOGRAFIA

- A pan -EU survey of Consumer Attitudes to Food, Nutrition and Health. Institute of European Food Studies (Four reports). 1996.
- ALBERDI I. La nueva familia española, Madrid: Taurus, 1999.
- ALONSO RIVAS J. El comportamiento del consumidor. Una aproximación teórica con estudios empíricos, Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo. Instituto Nacional del Consumo, 1984.
- Aprender para el futuro. Desafíos y oportunidades. Fundación Santillana. Madrid 1996.

- CHASTONAY P.; PRAPLAN B.; RIEDMATTEN F.: Eating behavior of 12-16 year olds of french -speaking Valeais; cross-sectional survey among 962 secondary students. *Soz Praventivmed.* 1996; 41(5): 280-7.
- Children's Views on Food and Nutrition: A Pan-European Survey. European Food Information Council (EUFI). Bruselas. 1995.
- DIXEY. R.; NUTR-HEALTH. 1996; 11(1): 49-58.
- DUJCKER H. C. J.; FRAISSE P.; MEIJ R. Les attitudes. *Bibliothèque Scientifique Internationale. Presses Universitaires de France.* Paris 1961.
- Educación y desarrollo. Aprender para el futuro. Fundación Santillana. Madrid. 1994.
- Factores que determinan el Comportamiento Alimentario de la Población Escolar de la Comunidad de Madrid. Documentos Técnicos de Salud Pública. Consejería de Sanidad y Servicios Sociales. Comunidad de Madrid, 1997.
- Healthy lifestyles nutrition and physical activity. ILSI Europe concise monograph series. International Life Sciences Institute. ILSI. Europe. Bruselas. 1998.
- Juventud y Consumo. Ministerio de Sanidad y Consumo. Madrid 1998.
- Juventud y familia. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. Instituto de la Juventud. Madrid. 1980.
- KENNEDY E. Healthy meals, healthy food choices, healthy children: USDA's team nutrition. *Prev- Med* 1996 Jan-Feb; 25(1): 56-60.
- La alimentación en España. Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación. Madrid 1998.
- Las representaciones sociales sobre la salud de los Jóvenes Madrileños. Documentos Técnicos de Salud Pública. Consejería de Sanidad y Servicios Sociales de la Comunidad de Madrid. 1997.
- MARTIN MORENO V.; MOLINA CABRERIZO M. R.; FERNANDEZ RODRIGUEZ J.; MORENO FERNANDEZ A. M. Dietary and personal hygiene habits of adolescents in a rural population. *Rev. Esp. Salud Pública* 1996. May-Jun; 70(3): 331-43.
- MOREIRAS O.; CARBAJAL A.; CABRERA L. *Tablas de Composición de Alimentos*, Madrid: Pirámide, 1997.
- SAMUELSON G.; BRATTEBY L.E., ENGHARDT H., HEDGREN M. Food habits and energy and nutrient intake in Swedish.
- Adolescents approach in the year 2000. *Acta Paediatr-Suppl.* 1996 Sep; 415: 1-19.
- Scientific Basis of Nutrition Education. A synopsis of dietary reference values. Health Education Authority. Londres 1992.
- VAZQUEZ C.; DE COS A.; MARTINEZ P.; JAUNSOLO M. A. Consumo de alimentos y estado nutricional de los escolares de la Comunidad de Madrid (CAENPE). *Metodología general y consumo global de alimentos.* *Nutr. Hosp.* 1995 Jan-Feb; 10 (1): 40-8.