

RESUMEN:

El estilo de vida actual de los adolescentes muestra una tendencia hacia elecciones y prácticas no saludables. Este trabajo evaluó estado nutricional, imagen corporal, riesgo de trastornos alimentarios, nivel de actividad física, hábitos alimentarios y sus factores condicionantes, en 162 adolescentes entre 13 a 17 años de una escuela secundaria de la ciudad de Santo Tomé (Santa Fe, Argentina). Se determinó el IMC y se utilizaron cuestionarios autoadministrados acerca de alimentación y actividad física (IPAQ), el Test EAT-26 y de Siluetas de Stunkard.

El 20,4% presentó malnutrición por exceso, 7,5% riesgo de trastornos alimentarios, 43,4% de los varones y 47,3% de las mujeres alteración de la imagen corporal, 50% un nivel de actividad física moderado y 20,7% bajo nivel. La mayoría mostró prácticas alimentarias no saludables por déficit de alimentos protectores. Se identificó necesidad de mayor oferta y preferencia de alimentos de mejor calidad en el entorno familiar y de conocimientos acerca de alimentación saludable.

El interés de los jóvenes por mejorar su alimentación, constituye una demanda de educación alimentaria nutricional que necesita ser atendida.

Palabras claves: Adolescencia; Hábitos Alimentarios; Trastornos Alimentarios; Actividad Física.

SUMMARY

NUTRITIONAL STATUS, DIET, PHYSICAL ACTIVITY AND RISK OF EATING DISORDERS IN ADOLESCENTS FROM SANTO TOMÉ CITY

Adolescents current lifestyle shows a trend towards elections and unhealthy practices. This study assessed nutritional status, body image, risk of eating disorders, physical activity level, eating habits and their determinants in 162 (13-17 years) high school adolescents of Santo Tomé city (Santa Fe, Argentina). BMI was determined and self-administered questionnaires about diet and physical activity (IPAQ), EAT-26 Test and Stunkard silhouettes were applied.

20.4% presented overweight, 7.5% risk of eating disorders, 43.4% of men and 47.3% of women altered body image, 50% had moderate and 20,7% low levels of physical activity. Most of them showed unhealthy food practices and deficit of protective foods. Need of more better food choices and preferences in the family environment and knowledge about healthy eating was identified.

The interest of young people to improve their diets constitutes a demand for nutritional education that needs to be addressed.

Key words: Adolescence; Eating habits; Eating Disorders; Physical Activity.