

El lenguaje y la educación alimentaria. Resultados de un cuestionario poblacional

Language and nutritional education. Results of a population survey

Francisco Javier Tejedor Martín^a, Begoña Pérez Llano^a, María Teresa Mijancos Gurruchaga^a, Pilar González Panero^b

^a Facultad de Educación, Universidad Internacional de la Rioja, España

^b Facultad de Educación y Salud, Universidad Camilo José Cela, España

Resumen

Introducción y Objetivos: Se pretende valorar el conocimiento y uso de expresiones relacionadas con la alimentación como «comida basura», «guarrerías» y «snacking», y su importancia en la educación alimentaria.

Metodología: Se ha realizado un estudio poblacional utilizando un cuestionario entre individuos residentes en España. **Resultados:** Se ha observado una identificación entre las expresiones «comida basura» y «comida rápida», y un alto grado de acuerdo entre «comida basura» y «alimentos poco saludables». Los principales alimentos incluidos son «refrescos», seguidos de «perritos calientes», «hamburguesa», «patatas fritas» y «pizza». Hay un amplio acuerdo en los dos principales motivos por los que se denomina «basura» a un tipo de comida: porque «favorece la obesidad», y porque «puede producir problemas cardiocirculatorios». El 96.3% conoce el término «guarrerías» relacionado con la alimentación, se asocia a «alimentación no saludable». Se relaciona con «chucherías», «golosinas», «bollería», y menos con «patatas chips», «snack salados» o «palomitas». «Snacking», sólo es conocido por el 52.87% de los encuestados, relacionado con «picoteo entre horas» y «consumo habitual de snacks». **Conclusión:** el uso de expresiones «comida basura» o «guarrerías» puede ser útil en campañas de concienciación sanitaria en el ámbito de la educación alimentaria.

Palabras Clave: Lenguaje; Alimentación; Educación alimentaria; Comida basura; Guarrerías; Snacking.

Abstract

Introduction and Objectives: It is intended to assess the use and meaning of food-related expressions in Spanish language such as «comida basura» (junk food), «guarrerías» or «snacking». **Methodology:** A questionnaire has been developed and answered by residents in Spain. **Results:** An identification has been observed between the expressions «junk food» and «fast food», and a high agreement between «junk food» and «unhealthy food». The main foods included in this term are «refreshing drinks», followed by «hot dogs», «hamburger», «chips» and «pizza». There is broad agreement that the reason «food» is called «junk» is because it «promotes obesity», and because «it can cause cardiocirculatory problems». The term «guarrerías» related to food is known by 96.3% of surveyed, is related to foods such as «candies», «goodies», «buns», «chips», «salty snacks» or «popcorn». The consumption of «guarrerías» is associated with «unhealthy food». «Snacking» is only known by 52.87% of participants, is related to «eat between meals» and «habitual consumption of snacks». **Conclusion:** The use of expressions such as «junk food» (comida basura) or «guarrerías» can be useful in nutritional and health education.

Key words: Language; Healthy nutrition; Nutritional education; Junk food; Snacking.

Introducción

Existen distintos términos de uso popular relacionados con la alimentación que no están estandarizados como: «comida basura», «snacking», «guarrerías». Resulta imprescindible conocer qué entiende la población al hablar de cada uno de estos términos para poder usarlos con eficacia en actividades de educación sanitaria y orientación en la inclusión y frecuencia de determinados alimentos en la dieta.

El término «junk food» se popularizó en EE.UU. en la década de los 70, para designar un tipo de dietas poco saludables relacionadas con los factores nutricionales recién descubiertos entonces de enfermedad coronaria; la contribución de los medios de comunicación fue realmente eficaz en la difusión de estas nuevas expresiones. En España este término se tradujo por «comida basura», y su llegada al gran público no se produjo hasta finales de los años 80, casi siempre identificándola con las dietas de comida rápida de origen americano (Westall, 2013). En algunos países hispanoamericanos era más empleado el término «comida chatarra».

Las comidas cortas entre horas o «snacking», que podemos definirlo como la ingesta de una comida con duración menor a 15 minutos, puede ser un factor de equilibrio de la energía ingerida y su ajuste a los requerimientos momentáneos (Bellisle, 2014), pero de forma habitual se relaciona con un aumento de la ingesta calórica con resultado de sobrepeso u obesidad (Bellisle, 2014; Bo et al., 2014), considerándose un componente esencial de la actual «epidemia de obesidad». Sin embargo, existen diferentes definiciones de este término y esta falta de consenso en su definición complica y limita el desarrollo de recomendaciones para los consumidores basadas en evidencias científicas (Johnson, 2010).

El cómo definamos esas ocasiones en las que se comen productos fuera de las comidas habituales puede influenciar las elecciones de comida que cada individuo hace (Hess et al., 2016). Es decir, por un lado no está claro cómo debemos denominar a estas comidas «extras» y por otro resulta difícil valorar su impacto en la dieta, por la gran variedad dietética y de concepciones utilizadas en la literatura para definir este término.

En cualquier caso lo que sí está claro es que se ha observado un aumento de este comportamiento (Jahns, 2001) en consonancia con el aumento de los datos epi-

demiológicos de obesidad infantil. E igualmente, los adultos consumen cada vez más energía fuera del desayuno, la comida, y la cena. Dicho de otro modo, el «snacking» es una práctica extendida, que se ha incrementado en los últimos años.

Los alimentos consumidos entre horas suponen un aumento de la ingesta de carbohidratos, grasa y calcio (Jahns, 2001), con un menor consumo de vegetales/fruta, y mayor consumo de azúcares (incluyendo bebidas azucaradas) (Larson et al., 2016) obteniendo un aumento sustancial del consumo energético, con déficit en algunos minerales, vitaminas y fibra. Así mismo se correlaciona con un mayor riesgo de síndrome metabólico (Pimenta et al., 2015).

Con los objetivos de: Ampliar y estudiar el conocimiento sobre la influencia del lenguaje en la educación alimentaria; y de Valorar el conocimiento y el uso de algunos términos usados en materia de alimentación como: «comida basura», «guarrerías» y «snacking», a efectos de evaluar su empleo en programas de educación sanitaria, se ha diseñado un estudio a través de un cuestionario que indaga las ideas y las acepciones asociadas a dichas expresiones. Dicho cuestionario se dirigió a población residente en España, y se difundió vía web y redes sociales.

Material y métodos

Para realizar la evaluación de la opinión y percepción de las personas acerca de los términos propuestos se diseñó un primer cuestionario de ocho preguntas que fue sometido a un doble proceso de validación, por un lado fue respondido por 30 sujetos y sus resultados preliminares fueron sometidos a un proceso de validación por cuatro expertos ajenos a este equipo de investigación (UNIR y Universidad de Valladolid). Posteriormente, atendiendo a las correcciones propuestas en la validación se diseñó el cuestionario actual que consta de 8 preguntas (Tabla 1), 6 de ellas son preguntas de tipo Likert, en las que se solicita el grado de acuerdo con cada una de las respuestas ofrecidas con la opción de puntuación de 1 a 5. Las preguntas 4 y 7 se responden con SI/NO.

En la misma encuesta se han recogido datos sobre edad, sexo, nivel de estudios, comunidad autónoma y país de origen de los encuestados. La encuesta se ha llevado a cabo de forma aleatoria y anónima, utilizando la herramienta de Formularios de Google (tabla 1).

Tabla 1. Estructura del cuestionario utilizado en este trabajo.

| Nº | PREGUNTA | RESPUESTAS |
|----|---|--|
| 1 | Con cuál de estas expresiones relaciona el término «comida basura» | <ul style="list-style-type: none"> • Comida Rápida o «fast food» • Comer restos de otras comidas en casa • Alimentos poco saludables • Menús de algunos restaurantes baratos • Alimentos en mal estado • Alimentos baratos • Menú desequilibrado |
| 2 | Qué tipo de alimentos incluiría en el término «comida basura» | <ul style="list-style-type: none"> • Pipas • Pizza • Patatas fritas • Refrescos • Cerveza/vino • Hamburguesa • Legumbres • Pasta • Bocadillo • Perritos calientes • Frutos secos |
| 3 | Porque cree que se denomina «basura» a un tipo de comida | <ul style="list-style-type: none"> • Porque favorece la obesidad • Porque puede producir problemas intestinales • Porque emplea alimentos de baja calidad • Porque puede producir problemas cardiocirculatorios • Porque se elabora y consume con rapidez • Porque es muy barata • Porque tiene muchas calorías |
| 4 | Ha oído el término «guarrerías» aplicado a la alimentación | • SI / NO |
| 5 | A qué tipo de alimentos cree que se puede referir el término «guarrerías» | <ul style="list-style-type: none"> • Golosinas • Chucherías • Bollería • Snack salados • Patatas chips • Sobras de comida • Barritas energéticas • Fruta de baja calidad • Embutidos grasos • Palomitas |
| 6 | Con cuál de estas expresiones relacionaría el término «guarrerías» | <ul style="list-style-type: none"> • Tapeo • Picoteo entre horas • Cena informal • Cena de sobras • Alimentación no saludable • Comida Rápida |
| 7 | Conoce el término «snacking» | • SI / NO |
| 8 | Con cuál de estas expresiones relacionaría el término «snacking» | <ul style="list-style-type: none"> • Consumo habitual de snacks • Picoteo entre horas • Tapeo con una bebida • Alimentación no saludable • Comida o Cena informal • Guarrerías • Fast Food o comida rápida |

Análisis estadístico

La muestra final que ha respondido a la encuesta está formada por 194 cuestionarios válidos.

Para analizar la consistencia interna de la estructura de la encuesta se ha realizado un análisis de fiabilidad mediante el estadístico Alfa de Cronbach, con un resultado obtenido de 0,835 que nos indica que la fiabilidad del cuestionario es alta, es decir que la estructura de preguntas propuesta nos devuelve la información que buscábamos con el cuestionario (Hair, 2007).

Con los datos obtenidos en las respuestas a cada pregunta, estudiamos la distribución resultante de las opciones de respuestas (1-2-3-4-5) elegidas mediante:

- La frecuencia de elección de las diferentes opciones de respuesta (1-2-3-4-5).
- Las medias de las opciones de respuesta elegidas y su error estándar.

Las dos preguntas dicotómicas se analizan en función del porcentaje de respuestas Si/No.

Para ver si existen diferencias significativas entre las medias de las diferentes opciones de respuesta a las preguntas se realizó una comparación de medias. La distribución de estas variables no es normal según la prueba de Kolmogorov Smirnov (sig. 0.0001). Por tanto se ha utilizado la prueba o test estadístico no paramétrico de los rangos de Friedman (Y) para comparar muestras relacionadas y que es apto para variables ordinales. En este caso se comparan las valoraciones de las respuestas propuestas a la pregunta en un mismo grupo de sujetos. Las respuestas propuestas están relacionadas unas con otras, al ser elegidas por un mismo sujeto. Por esta razón las hemos considerado muestras relacionadas.

El análisis de rangos (suma de los valores de cada columna de datos) nos muestra si existen diferencias significativas entre los rangos observados en las respuestas de cada una de las preguntas.

El análisis estadístico se ha realizado utilizando el programa SPSS, versión 20 para Windows.

Resultados

En las gráficas adjuntas se representa el resultado de las contestaciones a cada una de las preguntas formuladas, en función del grado de acuerdo (del 1 al 5) con cada una de las respuestas propuestas.

Se aprecia una alta relación (gráfica 1) entre el término «comida basura», y el término «comida rápida o fast

food» (media 4.38 sobre 5, +/- 0.07, suma de respuestas 4 y 5 del 86%) y también con el concepto de «alimentos poco saludables» (4.57 +/- 0.06, 91% respuestas 4+5); por el contrario, las respuestas «comer restos de otras comidas en casa» (1.28 +/- 0.05) y «alimentos en mal estado» (1.79 +/- 0.10) son mayoritariamente rechazadas.

En un término medio estarían las respuestas «alimentos baratos» (2.22 +/- 0.09) y «menús de algunos restaurantes baratos» (2.60 +/- 0.09). El análisis de rangos (suma de los valores de cada columna de datos) de Friedman nos muestra que existen diferencias significativas ($p < 0,0001$) entre los rangos observados en las respuestas de la pregunta 1.

Es de destacar la dispersión que genera la opción «menú desequilibrado», con una media de 3.65 (+/- 0.09), si bien el 62% de los encuestados eligen la respuesta 4 ó 5. Su distribución se expone en la gráfica 2.

En cuanto a los alimentos considerados dentro del término «comida basura» (gráfica 3), el análisis de rangos de Friedman nos muestra diferencias significativas ($p < 0,0001$) entre los rangos observados en las respuestas de la pregunta 2. Se mencionan como los principales con los rangos promedio más altos los «refrescos» (4.25, +/- 0.07; 81.2% de respuestas 4 ó 5); seguido de «perritos calientes» (4.09 +/- 0.07; 77.6%), la hamburguesa estaría en tercer lugar con una media de 3.82 (+/- 0.08) y 63.9%, seguida de las patatas fritas (3.74, +/- 0.08) y la pizza (3.54 +/- 0.08). En el lado contrario, los alimentos que mayoritariamente no se relacionan con este término estarían las legumbres (1.19 +/- 0.05), los frutos secos (1.44, +/- 0.07), la pasta (1.69 +/- 0.07), las pipas (1.81 +/- 0.07), cerveza/vino (1.93 +/- 0.07) y bocadillo (2.04, +/- 0.07).

Respecto a la pregunta ¿Por qué cree que se denomina «basura» a un tipo de comida? (gráfica 4), también se observan diferencias significativas ($p < 0.0001$) entre los rangos; el acuerdo mayoritario corresponde a la respuesta «porque favorece la obesidad» (media 4.24 +/- 0.08; 81.8% de respuestas 4+5), seguido de «porque puede producir problemas cardiocirculatorios», (4.18, +/- 0.08 y 78.3%), y de «porque tiene muchas calorías» (4.12 +/- 0.08), y «porque emplea alimentos de baja calidad» (3.90 +/- 0.09), el consenso disminuye con las respuestas «porque se elabora y consume con rapidez» (3.48 +/- 0.10); y se observa una relativa aceptación de la respuesta «porque puede producir problemas intestinales» (3.29 +/- 0.10; 49.7%), quedando en último lugar la respuesta «porque es muy barata» (media 2.73 +/- 0.09).

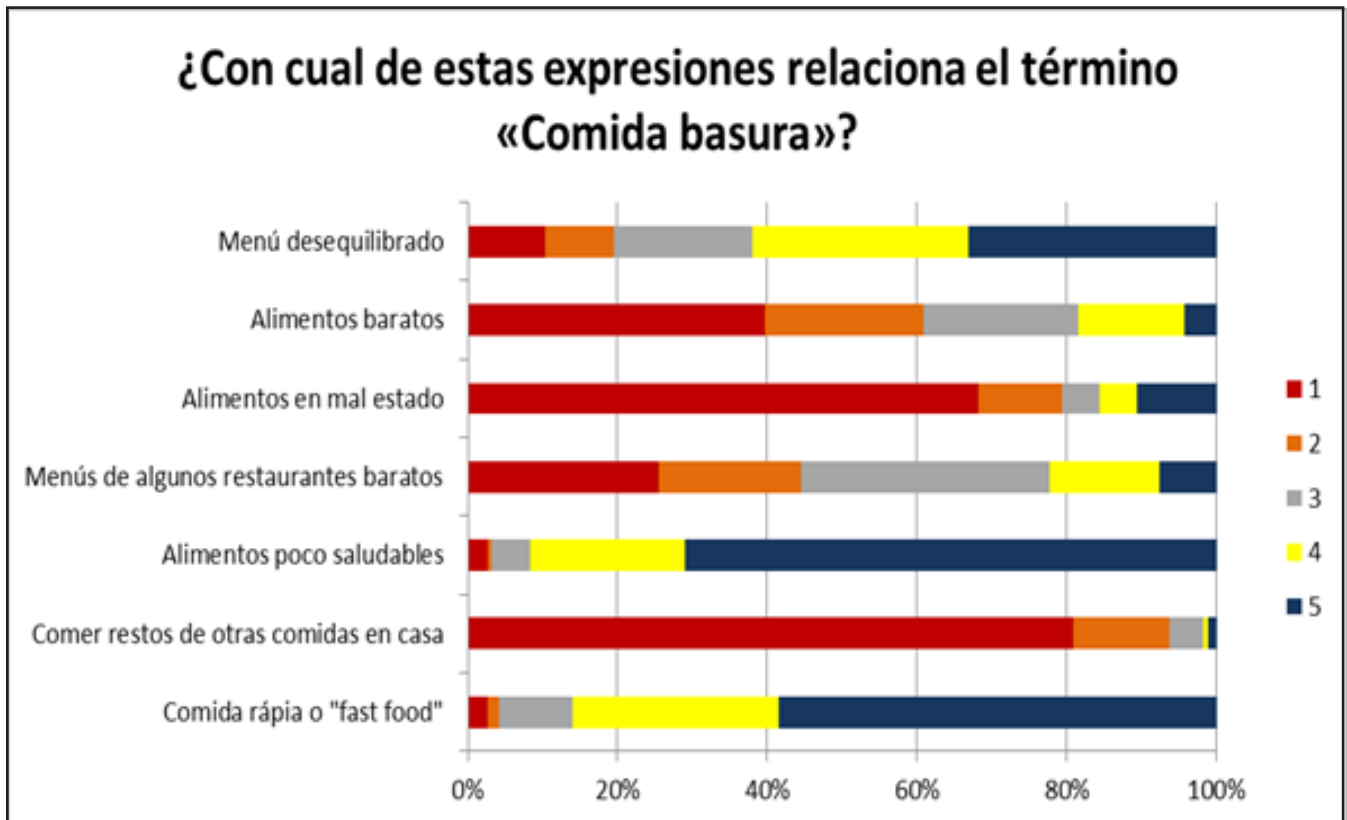


Gráfico 1 Porcentajes de opciones de respuesta (1 a 5) a los ítems de la Pregunta 1

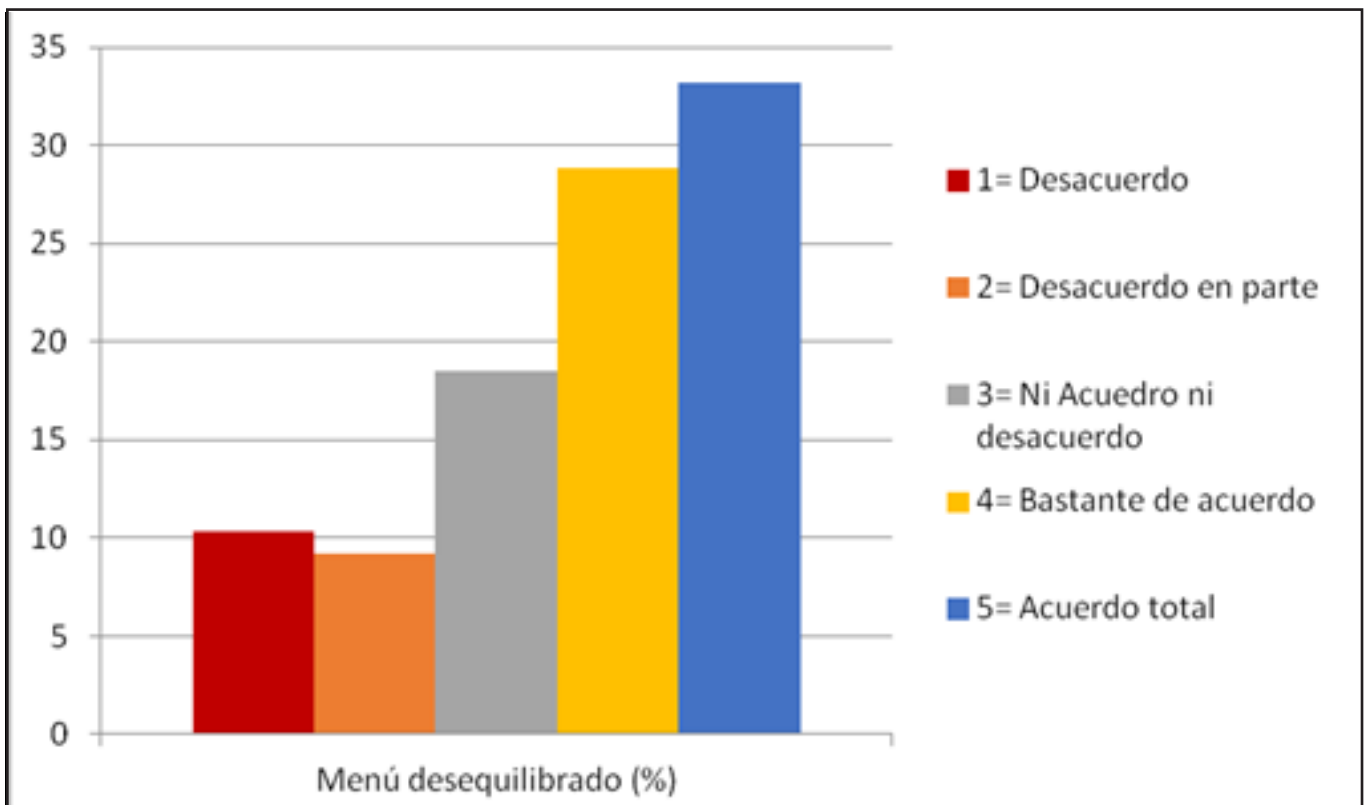


Gráfico 2. Distribución de las opciones de respuesta «menú desequilibrado», relacionado con «comida basura».

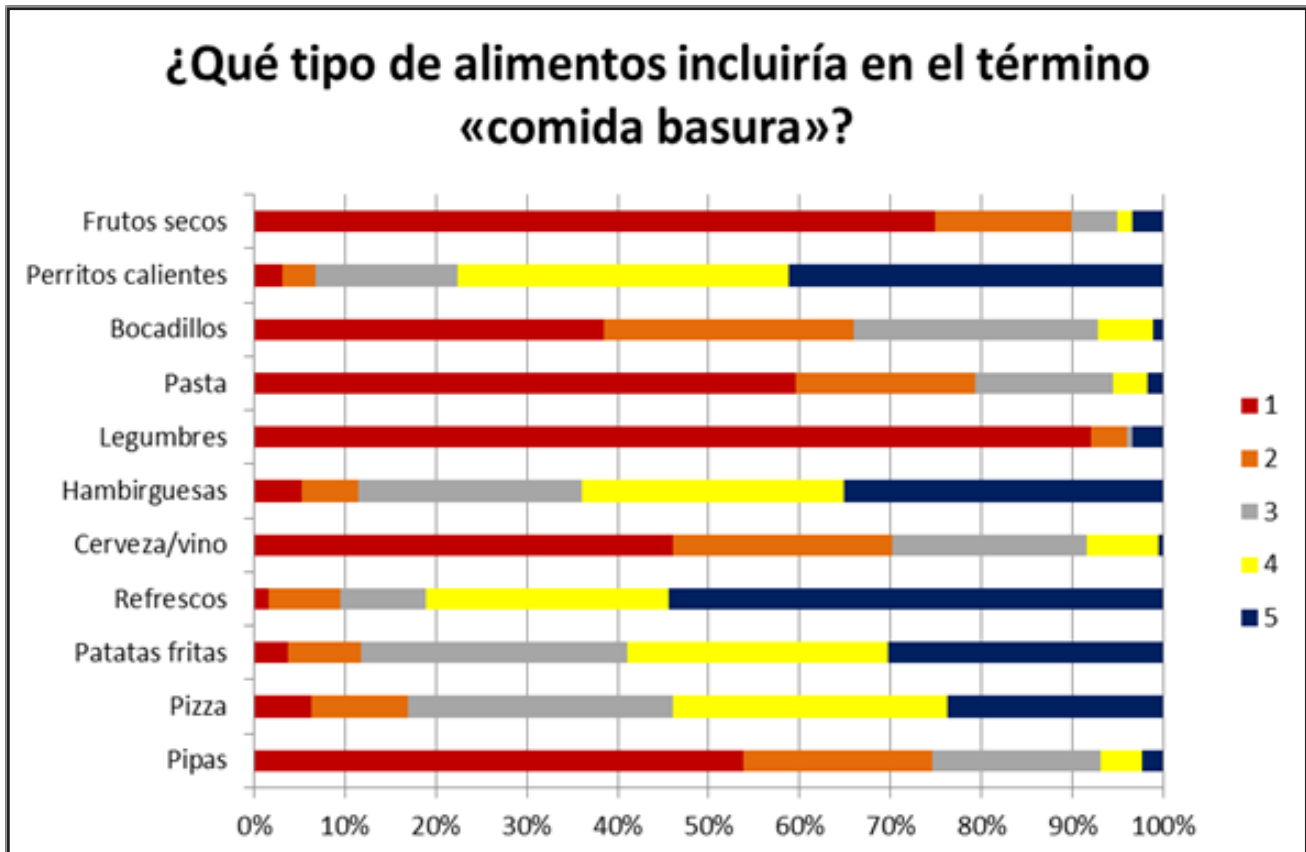


Gráfico 3 Porcentajes de opciones de respuesta (1 a 5) a los ítems de la Pregunta 2.

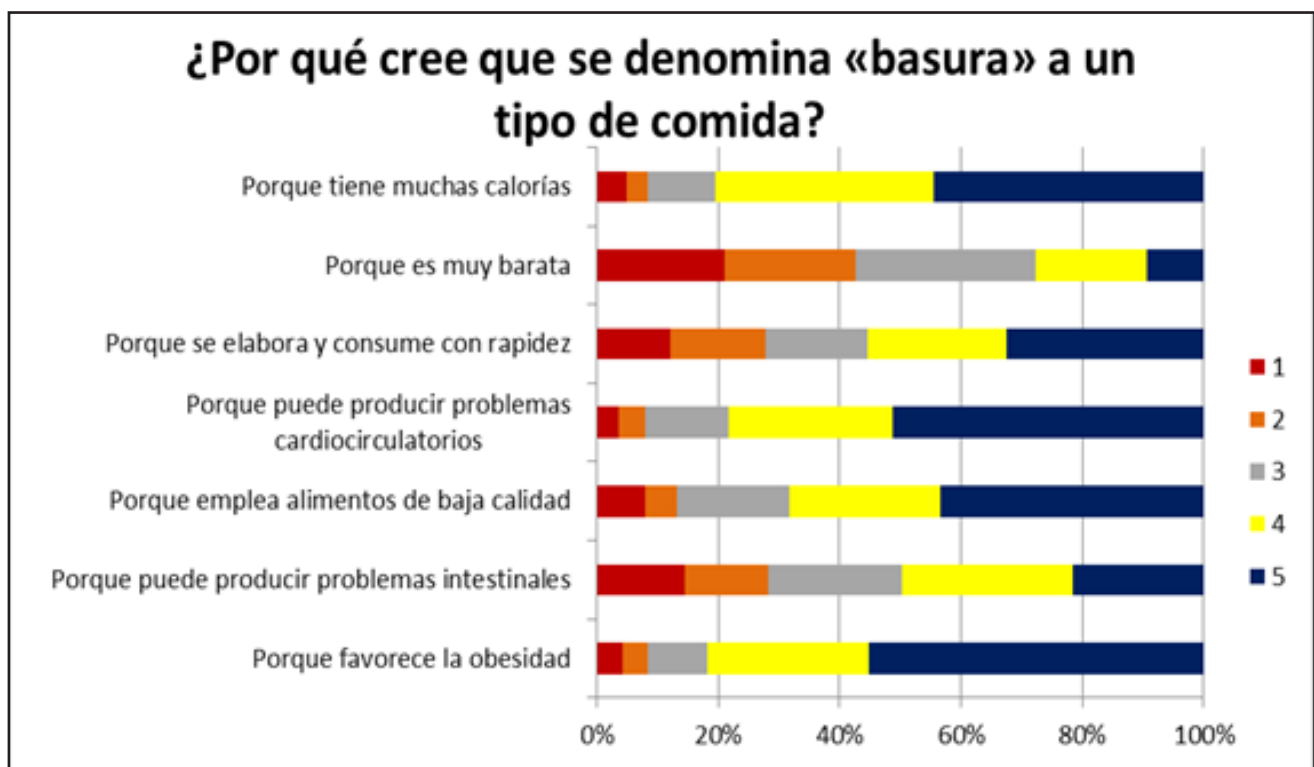


Gráfico 4 Porcentajes de opciones de respuesta (1 a 5) a los ítems de la pregunta 3.

El término «guarrerías» relacionado con la alimentación es conocido por el 96,31 % de los encuestados.

Y lo refieren (gráfica 5) a alimentos como «chucherías» (4.72 sobre 5, +/- 0.05; 96.9% respuestas 4+5), «golosinas» (4.61, +/- 0.06; 92.6%), «bollería» (4.15, +/- 0.08), «patatas chips» (3.88 +/- 0.08), «snack salados» (3.65, +/- 0.09; 60.7%), «palomitas» (3.45, +/- 0.09), lejos están «embutidos grasos» (2.45 +/- 0.09), y como alimentos claramente fuera de este concepto estaría la «fruta de baja calidad» (1.47, +/- 0.06), las «sobras de comida» (1.51, +/- 0.07) y las «barritas energéticas» (1.92, +/- 0.08). Los rangos observados presentan diferencias significativas ($p < 0.0001$).

El consumo de «guarrerías» (gráfica 6), los encuestados lo asocian principalmente a «alimentación no saludable» (4.51 +/- 0.06; 89.7%) y a «comida rápida» (3.97

+/- 0.08; 71.5%), y ya algo menos al «picoteo entre horas» (2.79, +/- 0.11; 38.0%), no relacionándose con una «cena de sobras» (1.38 +/- 0.06), el «tapeo» (1.46 +/- 0.06) o una «cena informal» (1.57 +/- 0.07). En este caso también la significación fue $p < 0.0001$.

Respecto al anglicismo «snacking», sólo es conocido por el 52.87% de los encuestados. Y se relaciona mayoritariamente (gráfica 7) con el «picoteo entre horas» (3.79 +/- 0.09; 70.3%) y el «consumo habitual de snacks» (3.75 +/- 0.10; 62.9%), en tercer lugar lo asimilan al consumo de «guarrerías» (3.45, +/- 0.10; 55.9%), «alimentación no saludable» (3.26, +/- 0.11; 46.8%) o «fast food o comida rápida» (3.0 +/- 0.10); con lo que no se asocia es con el «tapeo con una bebida» (2.07, +/- 0.09) ni con «Comida o cena informal» (1.93, +/- 0.09) ($p < 0.0001$).

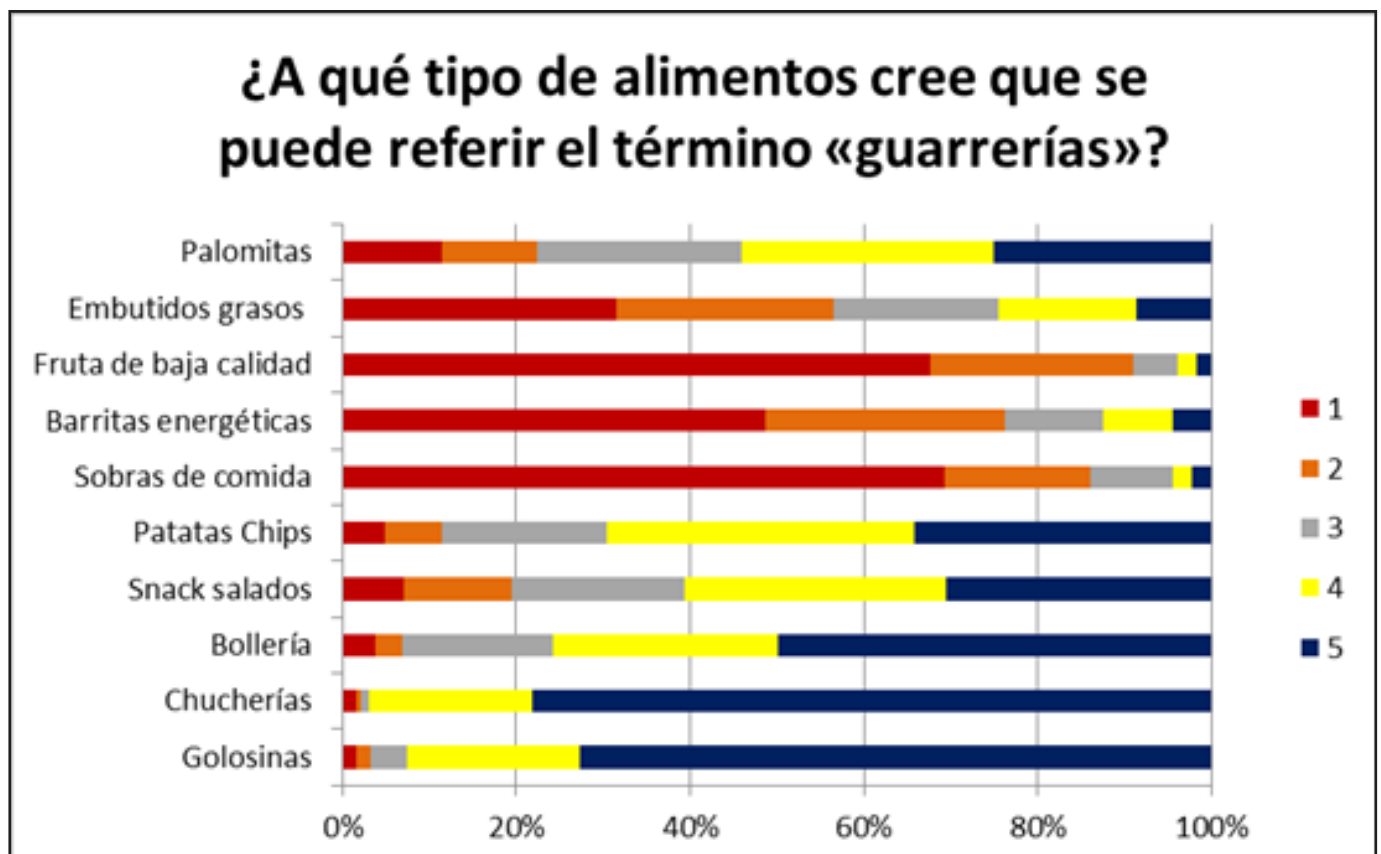


Gráfico 5 Porcentajes de opciones de respuesta (1 a 5) a los ítems de la Pregunta 5.

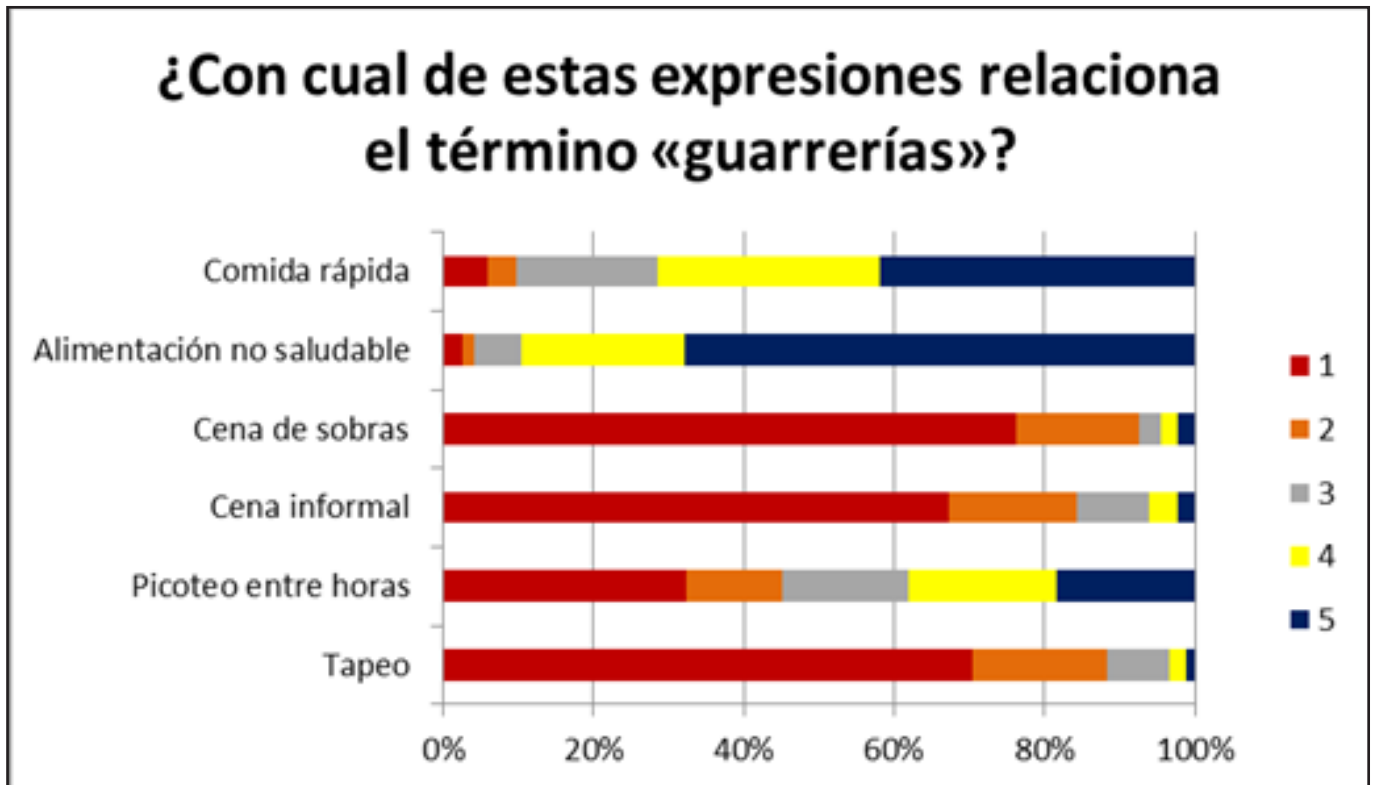


Gráfico 6 Porcentajes de opciones de respuesta (1 a 5) a los ítems de la Pregunta 6.

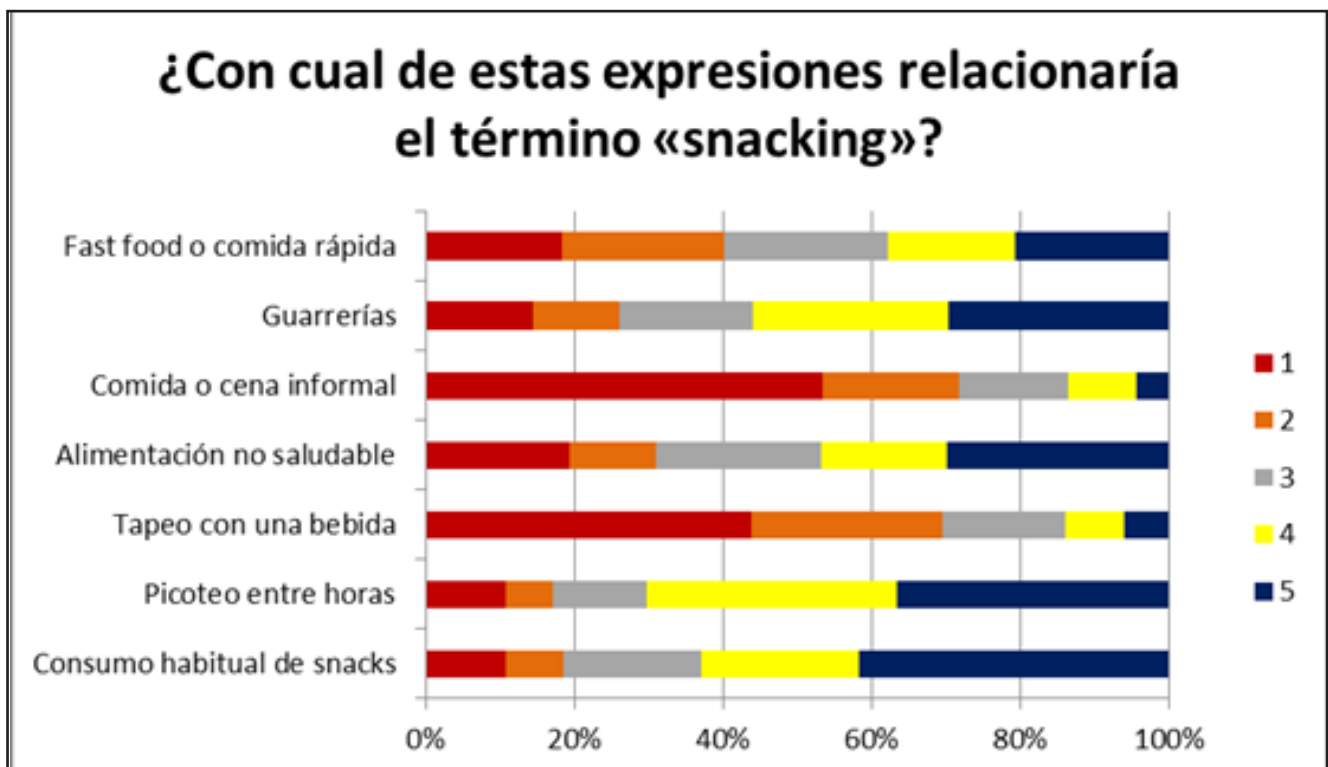


Gráfico 7 Porcentajes de opciones de respuesta (1 a 5) a los ítems de la Pregunta 8.

Discusión y conclusiones

Son muy escasas las publicaciones que relacionan el uso de términos desagradables usados para referirse a una dieta o alimento, con la concepción por parte de la población de sus efectos perjudiciales para la salud, y casi todas ellas se ciñen a ámbitos publicitarios y periodísticos. No cabe duda de la utilidad que puede tener en campañas sanitarias y en educación alimentaria el uso de este tipo de terminología.

Nuestro estudio certifica el amplio conocimiento del término «comida basura» por la población española, relacionada en el 91.5% de los encuestados con «alimentos poco saludables». Otros términos similares usados, como «comida rápida» o «fast food», lo relacionan ampliamente los encuestados con el de «comida basura», lo que indica que de forma general existe una conciencia de que este tipo de dietas son poco saludables.

Sólo el 64% lo identifican con «menús desequilibrados», cuando es una de las principales peculiaridades de este tipo de dietas, de lo que se deduce que no está suficientemente difundida esta característica, y es un aspecto en el que sería necesario insistir, tanto en campañas institucionales como en educación alimentaria en el sistema educativo, dado que posiblemente este concepto sea de más difícil comprensión entre la población.

El hecho de que sean las bebidas azucaradas (refrescos) el principal alimento incluido por los encuestados en el término «comida basura», indica un alto grado de concienciación de la cualidad de este tipo de alimentos como «no saludables». Le siguen los «perritos calientes», alimento típico de «comida rápida» y de origen americano, y con una considerable cantidad de grasa saturada (26 g de grasa por cada 100 g de alimento, de las cuales 9.33 g corresponde a A.G. saturados, según base de datos BEDCA relativo a la salchicha tipo Frankfurt –www.bedca.net-). La hamburguesa estaría en el tercer lugar en esta lista, si bien con diversidad de opiniones, debido a sus diferentes variedades y formas culinarias, tanto en establecimientos de restauración, como en el hogar, vemos que el ejemplo típico de «fast food», se considera en tercer lugar entre los menos saludables, y ello probablemente debido a que los encuestados consideran que los productos «caseros» podrían tener una mayor garantía de salubridad. Las patatas fritas, un complemento típico de los menús tipo «fast food» se encuentran en cuarto lugar de los alimentos incluidos en el término «comida basura», posiblemente por su alto contenido graso y energético, posibilidad de contener ácidos grasos «trans» y elevado porcentaje de sal. Por último los encuestados consideran también a la pizza, entre los alimentos poco saludables

incluidos en el término de «comida basura», consideramos que puede ser debido a su relación también con restaurantes de comida rápida, (al igual que la hamburguesa) y que la alta proporción de queso en su composición y cereales muy procesados, la hacen también un alimento con alto contenido energético sin desdeñar una elevada proporción de sodio.

En cuanto a alimentos no considerados dentro del término estudiado están las legumbres, frutos secos o pasta, también las pipas (alimento con alta concentración de sal, pero que no suele estar presente en los menús), la cerveza y el vino, o los bocadillos.

En general todos los alimentos señalados por los encuestados dentro del término «comida basura» son alimentos con alta concentración energética, bien por tener alta proporción grasa, o de azúcares (como los refrescos), con muy baja (o nula) cantidad de fibra, y escasa (algunos incluso nula) proporción de algunas vitaminas.

Ello concuerda con las respuestas a la pregunta «¿Por qué cree que se denomina «basura» a un tipo de comida?», cuya respuesta principal ha sido «porque favorece la obesidad», comprobando una amplia concienciación con este problema entre el colectivo encuestado. Esta asociación entre «comida basura» o «fast food» con obesidad también ha sido relatada por distintos autores (Gargallo et al., 2011). Le sigue la referencia a sus efectos sobre el sistema cardiocirculatorio y la elevada cantidad de calorías que proporciona. Lejos quedan las respuestas que inciden en la calidad de los alimentos, con la respuesta sobre «porque se emplean alimentos de baja calidad» se mostraron de acuerdo el 68.3 % de los encuestados.

El hecho de que sean «comidas que se elaboran y consumen con rapidez», muestra el acuerdo de un 55.4%, evidentemente no todo lo que se elabora o consume con rapidez es poco saludable, pero sí que es una característica de los menús englobados en la denominación «basura». Casi la mitad de los encuestados, atribuyen el término también a que este tipo de dieta puede originar problemas gastrointestinales. Aunque esta respuesta es una de las últimas en ser elegida, se observa que este porcentaje es bastante elevado, dado que no están acreditados este tipo de problemas en los menús que se relacionan, siempre que las condiciones higiénicas de elaboración y conservación sean las adecuadas. Con lo que claramente no se relaciona el término «comida basura» es con su precio: la respuesta «porque es muy barata» ha sido elegida sólo por el 27.6%. Esto representa un punto a favor del conocimiento de la población sobre la poca relación entre el precio de los alimentos y su calidad nutritiva.

En cuanto a la segunda expresión propuesta en la encuesta, el término «guarrerías» es conocido por el 96.3% de los encuestados, porcentaje que consideramos suficientemente amplio, y que, aunque bastante menos utilizado en la literatura, en la prensa o en campañas publicitarias, puede ser comparable al conocimiento de la anterior expresión de «comida basura». Se le relaciona fundamentalmente con alimentos dulces como «chucherías», «golosinas» o «bollería». Si bien las dos primeras acepciones pueden considerarse sinónimas y ambas tienen un amplio porcentaje de asimilación al término despectivo de «guarrerías», la palabra «golosinas» parece que tiene una leve mejor prensa que la de «chucherías», en este contexto. Un segundo grupo de alimentos se incluiría en esta acepción, ya con algo menos de consenso, serían productos salados como las patatas chips o los snacks salados. En una posición intermedia estarían las palomitas. Ya con mucho menos acuerdo, estarían los embutidos grasos y los alimentos que claramente no estarían incluidos en este término serían las barritas energéticas (únicamente lo incluyen un 12.4%), las «sobras de comida» y la «fruta de baja calidad».

Se observa que sobre alimentos tan energéticos como la bollería o las barritas energéticas, los encuestados tienen una opinión muy distinta de los mismos, a favor de las últimas. Ello puede ser debido a la clásica inclusión de la bollería industrial en la parte superior de la Pirámide nutricional, por su alta concentración energética, por uso de grasas y de harinas muy refinadas con efecto adverso sobre la obesidad y el colesterol sérico, en contraposición con las barritas que se publicitan exitosamente como cereales, aunque realmente también tienen una alta concentración energética y de hidratos de carbono simples con muy elevado índice glucémico.

Lo mismo puede atribuirse a la peor percepción de los aperitivos dulces respecto de los salados, cierto que hay que luchar contra un exceso de azúcares simples en la dieta, pero el exceso de sodio también es un problema importante, y las recomendaciones de la OMS respecto de este nutriente suelen verse ampliamente sobrepasadas, por lo que convendría intensificar las acciones de educación sanitaria sobre el consumo de este tipo de alimentos.

El término «guarrerías» es relacionado con «alimentación no saludable» por el 89.7% de los encuestados, por lo que al igual que la anterior expresión de «comida basura», consideramos que puede ser utilizado de manera exitosa en campañas de concienciación de salud pública y en educación alimentaria, para delimitar estos alimentos que se toman fuera de una comida formal, pero que

contribuyen a elevar de forma significativa la cantidad de energía total ingerida, azúcares simples, sal o grasas de baja calidad sanitaria.

No se relaciona este término con otras actitudes o hábitos alimentarios como el «tapeo», «cena de sobras» o «cena informal», aunque en cierta medida sí que se consideraría el «picoteo entre horas» y más claramente lo relacionan también con «comida rápida».

En cuanto al anglicismo «snacking» sólo es conocido por un 52.87% de los encuestados, de ellos el 70.3 %, lo relacionan con «picoteo entre horas» y algo menos con el «consumo habitual de snacks».

El 55.9% asimilan el término «snacking» con el de «guarrerías» y sólo el 46.8% con el de «alimentación no saludable»; en menor proporción ya lo ligarían con «comida rápida o fast food» y no se consideraría de forma mayoritaria su similitud con «tapeo con una bebida» ni con «comida o cena informal».

El término «snacking» es ampliamente usado en la literatura científica, tanto en inglés como en castellano, identificándolo con ingesta fuera de las comidas formales, (Bo, et al., 2014) , o con una comida con una duración menor de 15 minutos (Bellisle, 2014), y se suele relacionar con incrementos del IMC, y con desplazamiento de la dieta mediterránea (Bach-Fary y Serra, 2013).

En este sentido podemos considerar relacionado el término aquí propuesto de «guarrerías», con el de «snacking», refiriéndose el primero a los alimentos poco saludables que se toman principalmente (aunque no exclusivamente) entre comidas , y el segundo al propio hábito de consumo, toda vez que los alimentos incluidos en ambas acepciones, son prácticamente similares (salvando las distancias culturales según el origen del trabajo que se consulte), predominando en ambos los alimentos con alta densidad energética (azúcares simples, grasas) o sal, muy escasos en fibra, de consumo muy rápido y fuera de las comidas estructuradas en una jornada habitual. Y además con probados efectos adversos sobre la salud correlacionados con el aumento de la obesidad, aumento de índices séricos de colesterol LDL, aumento o predisposición a hipertensión arterial, todos ellos factores predisponentes de síndrome metabólico, diabetes tipo 2 y alteraciones cardiocirculatorias.

Si bien sí que se considera aceptado que las comidas tipo «fast food» contribuyen a la aparición de obesidad (Gargallo et al., 2011), hay diversidad de opiniones sobre los efectos del consumo de «aperitivos» entre horas, debido a la variabilidad de alimentos que se pueden utilizar en este propósito (Gargallo, 2011), diversos estudios (Sánchez Villegas, et al., 2002; Marín-Guerrero, et al.,

2008; Bes-Rastrollo, et al., 2010; Bellisle, 2014; Bo et al., 2014) sí que hallan mayor probabilidad de sobrepeso entre la población con este tipo de prácticas.

Por ello se consideran necesarias campañas de educación que difundan la peligrosidad de este hábito, mucho menos conocido y considerado que el consumo de otros alimentos en el marco de una comida formal, y que de realizarse, se fomente el consumo de alimentos saludables (frutas, frutos secos con poca sal, cereales integrales, etc), y esto tanto a nivel de autoridades de salud pública como a través del sistema educativo. Y para ello se considera útil el uso de términos conocidos como el propuesto, que además se correlacionan directamente por la población con la falta de salubridad de los hábitos y alimentos considerados poco recomendables o de consumo esporádico.

Por tanto, podemos concluir que se observa una amplia relación entre las expresiones «comida basura» y «guarrerías», con el hecho de ser unos hábitos negativos para la salud.

Los alimentos incluidos en ambas expresiones son mayoritariamente ricos en hidratos de carbono procesados, grasas saturadas y trans, y azúcares o sal, todos con alta concentración energética y que se han relacionado con el aumento de problemas como obesidad, aumento del colesterol sérico, problemas cardiocirculatorios o diabetes (síndrome metabólico).

Es por ello factible el uso de las expresiones «comida basura» o «guarrerías» en campañas de salud pública y en el ámbito de la educación alimentaria a nivel escolar, como representativas de hábitos poco saludables de ciertos menús (la primera) o fuera del contexto de una comida formal (la segunda), incidiendo claramente en los alimentos que incluimos dentro de dichas expresiones y que se recomiendan consumir de forma esporádica.

Por otro lado son recomendables estudios más profundos sobre el uso de estos términos en dichas campañas de educación sanitaria, sus efectos sobre el conocimiento de hábitos alimentarios correctos, y su realización efectiva por parte de la población objetivo.

Referencias Bibliográfica

Bach-Fary, A. y Serra-Majem, L.I. Dieta mediterránea en el siglo XXI. Posibilidades y oportunidades. En Libro Blanco de la Nutrición en España. F.E.N. 2013 (pp 221-229).

Bellisle, F. (2014). Meals and snacking, diet quality and energy balance. *Physiology and Behaviour*, 134, 38-43. No DOI found.

Bes-Rastrollo, M., Sánchez-Villegas, A., Basterra-Gortari F.J., Núñez-Córdoba J.M., Toledo E. y Serrano-Martinez, M. (2010). Prospective study of self-reported usual snacking and weight gain in a Mediterranean cohort: the SUN project. *Clin Nutr.*, 29, 323-30. <http://dx.doi.org/10.1016/j.clnu.2009.08.017>

Bo, S., Carli, L., Venco, E., Fanzola, I., Maiandi, M., Michieli, F., ... Ganzit, G. (2014). Impact of Snacking Pattern on Overweight and Obesity Risk in a Cohort of 11- to 13-Year-Old Adolescents. *Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition*. 59(4), 465-471. <http://dx.doi.org/10.1097/MPG.0000000000000453>

Gargallo Fernández, M., Basulto Marset, J., Breton Lesmes, I., Quiles Izquierdo, J., Formiguera Sala, X., & Salas Salvadó, J. (2011). Recomendaciones nutricionales basadas en la evidencia para la prevención y tratamiento del sobrepeso y la obesidad en adultos. (Consenso FESNAD-SEEDO). *Revista Española de Obesidad*, 9, sup 1. No DOI found

Hair, J.F., Anderson, R.E., Tatham, R.L. y Black, W.C. (2007). *Análisis multivariante*. 5ª Ed. Pearson Educación S.A. Madrid.

Hess, J.M., Jonnalagadda, S. S. y Slavin, J.L. (2016). What Is a Snack, Why Do We Snack, and How Can We Choose Better Snacks? A Review of the Definitions of Snacking, Motivations to Snack, Contributions to Dietary Intake, and Recommendations for Improvement. *Advances in Nutrition*, 7, 466-475. <http://dx.doi.org/10.3945/an.115.009571>

Jahns, L., Siega-Riz, A.M. y Popkin, B.M. (2001). The increasing prevalence of snacking among US children from 1977 to 1996. *The Journal of Pediatrics*, 138(4), 493-498. <http://dx.doi.org/10.1067/mpd.2001.112162>

Johnson, G.H., y Anderson, G.H. (2010). Snacking definitions: impact on interpretation of the literature and dietary recommendations. *Crit Rev Food Sci Nutr*, 50(9), 848-71. <http://dx.doi.org/10.1080/10408390903572479>

Larson, N., Miller, J., Watts, A., Story, M., & Neumark-Sztainer, D. (2016). Adolescent Snacking Behaviors Are Associated with Dietary Intake and Weight Status. *The Journal of Nutrition*, 146(7), 1348-1355. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jadohealth.2015.10.038>

Marín-Guerrero, A.C., Gutiérrez-Fisac J.L., Guallar-Castillón P., Banegas J.R., y Rodríguez-Artalejo F. (2008). Eating behaviours and obesity in the adult population of Spain. *Br J Nutr.*, 100(5), 1142-8. <http://dx.doi.org/10.1017/S0007114508966137>

Pimenta, A., Bes-Rastrollo, M., Gea, A., & Sayón-Orea, C. (2015). Snacking between main meals is associated with a higher risk of metabolic syndrome in a Mediterranean cohort: the SUN Project. *Public Health Nutrition* 19(4), 658-666. No DOI found

Sánchez-Villegas, A., Martínez-González, M.A., Toledo E., de Irala-Estévez J., y Martínez J.A. (2002). Influencia del sedentarismo y el hábito de comer entre horas sobre la ganancia de peso. *Medicina Clínica*, 119, 46-52. No DOI found

Westal, D. (2013). La Generación de la comida basura: Americanisms in a Corpus of Spanish Obesity News. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 95, 298–307. No DOI found