

CATALUÑA

El 60% de los jóvenes bebe alcohol y sólo un 25% consume verduras

Nueve de cada diez catalanes de entre 16 y 19 años ingiere demasiadas grasas

El 74,5% de los jóvenes catalanes de 16 a 19 años presenta un déficit de consumo de verduras, mientras que el 60% bebe alcohol, según un estudio realizado por médicos de la Sociedad Catalana de Medicina Familiar y Comunitaria (Camfic). Los jóvenes presentan un déficit de consumo de los principales grupos alimenticios y un exceso de consumo de grasas y alcohol. El 59,6% no come suficientes cereales ni legumbres; el 47,6% no ingiere los lácteos recomendados, y el 34,6% no toma las piezas de fruta recomendadas para una dieta equilibrada, siendo el consumo de carne el único adecuado entre la mitad de los jóvenes, informa Ep. En el otro extremo, está el 94,4% de los jóvenes que ingiere demasiadas grasas, y el 60% que consume alcohol. Según la media de Unidades de Bebida Estandar (UBE), el consumo de alcohol a la semana es de 11,31. Una cerveza, una copa de vino o cava es una UBE, mientras que la consumición de destilados contiene dos. Los límites razonables están por debajo de 4 UBE diarias para hombres y 2 para mujeres.