



Datos de la Encuesta para Jóvenes 2024-2025

www.fairfaxcounty.gov/youthsurvey

1 Hallazgos

Casi todos los estudiantes afirmaron haber comido algo de fruta o vegetales la semana pasada, y la mayoría no bebió bebidas azucaradas a diario en el mismo periodo.

70 %

de los estudiantes **no consumieron bebidas azucaradas** a diario

54 %

de los que **utilizaron métodos de adelgazamiento poco saludables también se sintieron tristes** o desesperanzados durante dos o más semanas seguidas (vs. el **18 %** que no utilizó métodos de adelgazamiento poco saludables)

97 %

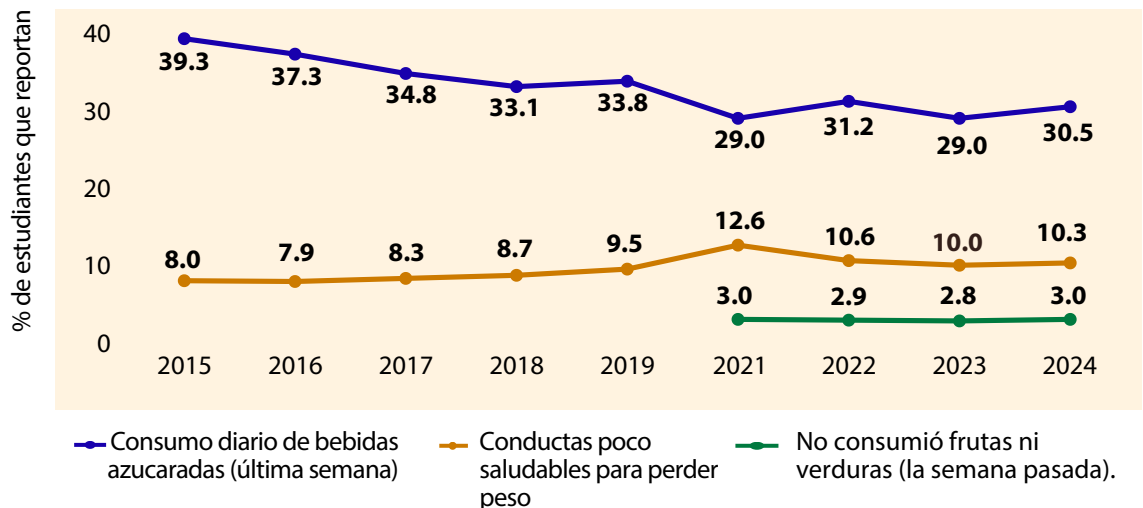
de los estudiantes **comieron algo de fruta o vegetales** la semana pasada

22 %

de los que **utilizaron métodos de adelgazamiento poco saludables también declararon haber sufrido acoso escolar** en el último año (vs. el **8 %** de los que no recurrió a métodos de adelgazamiento poco saludables)

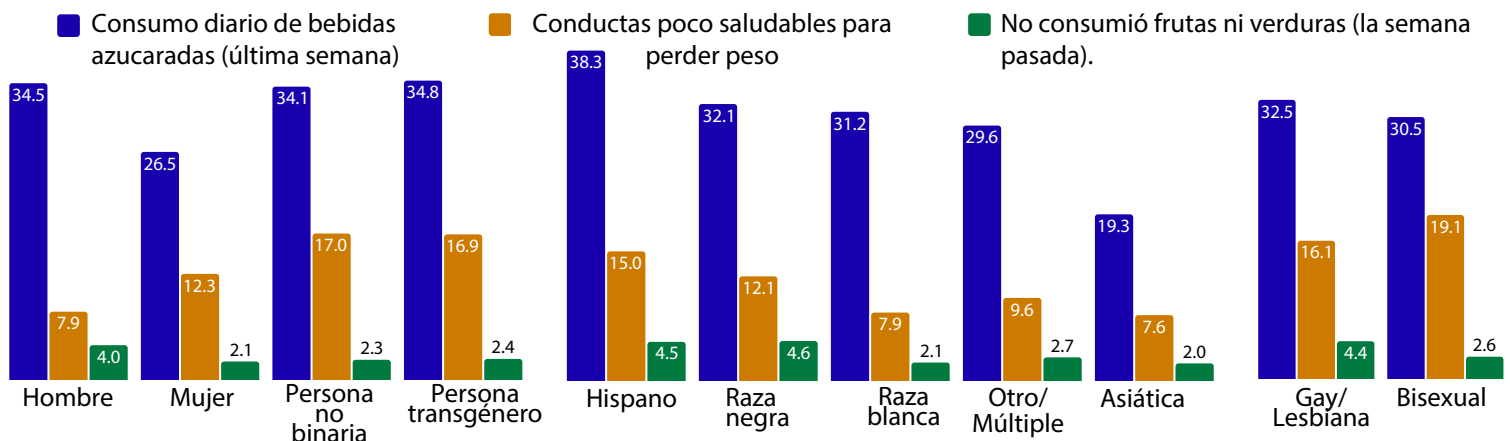
2 Tendencias

Entre 2015 y 2021, el porcentaje de estudiantes que consumían bebidas azucaradas a diario tendió a disminuir, mientras que el de conductas poco saludables para perder peso aumentó durante el mismo periodo y alcanzó su máximo en 2021. Desde 2022, ambos porcentajes se han mantenido bastante estables.



3 Diferencias por factores demográficos

El consumo diario de bebidas azucaradas fue mayor entre los estudiantes varones, los hispanos y los transgénero. Las conductas de adelgazamiento poco saludables fueron más frecuentes entre los estudiantes hispanos, negros/afroamericanos, mujeres y LGBTQ.



No transgénero: tomó bebidas azucaradas (30.2%), perdió peso de manera no saludable (9.8%), no comió frutas ni vegetales (2.9%).
Heterosexual: tomó bebidas azucaradas (30.5%), perdió peso de manera no saludable (9.1%), no comió frutas ni vegetales (2.9%).

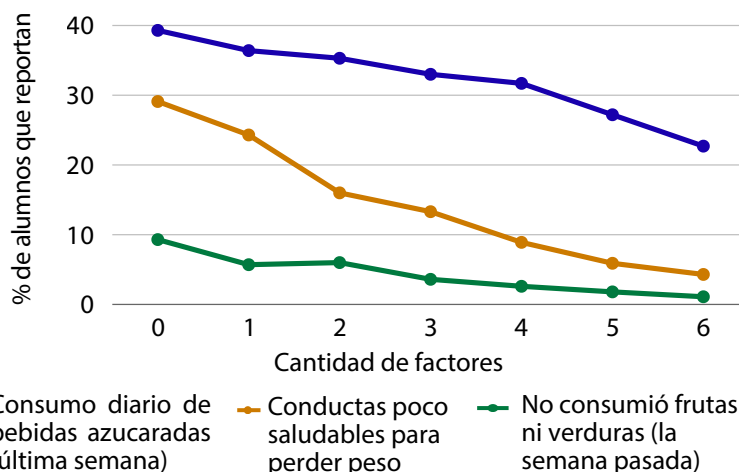
Acerca de los datos de la Encuesta para Jóvenes: Todos los datos se han recogido de la Encuesta para Jóvenes 2024-2025 para estudiantes de 8.º, 10.º y 12.º grado, a menos que se indique lo contrario. La encuesta no se realizó en 2020 debido a la pandemia de COVID-19. Las preguntas sobre la frecuencia del consumo de frutas y vegetales fueron modificadas en 2021. Entre las conductas para perder peso poco saludables se incluyen vomitar, tomar laxantes, pastillas o líquidos adelgazantes sin el consejo de un médico y estar sin comer en las últimas 24 horas. Entre las bebidas azucaradas se incluyen gaseosas, bebidas energéticas y otros refrescos azucarados.

4 Tres para triunfar

Los datos muestran que contar con al menos tres factores de protección, o recursos, reduce la posibilidad de involucrarse en situaciones riesgosas y ayuda a fomentar la resiliencia entre los jóvenes:

- Asumir responsabilidad por las propias acciones
- Recibir reconocimiento de los docentes por el buen trabajo
- Participar en actividades extracurriculares
- Hacer servicio comunitario
- Tener adultos en la comunidad con quienes hablar
- Contar con padres que puedan ayudar

Sea una influencia positiva en la vida de un joven y ayude a construir una comunidad más fuerte y optimista para todos



- Consumo diario de bebidas azucaradas (última semana)
- Conductas poco saludables para perder peso
- No consumió frutas ni verduras (la semana pasada)

5 Lo que podemos hacer



Elegir alimentos saludables



Estar atentos a las señales de conductas no saludables para perder peso

- Dar el ejemplo en casa con una alimentación saludable. Seguir una dieta sana con mucha fruta fresca, vegetales y cereales integrales. Optar por proteínas bajas en grasa con menos carnes rojas y procesadas.
- Involucrar a niños y jóvenes para planificar menús, cocinar y experimentar con frutas y vegetales nuevos y diferentes.
- Beber agua, elegir bebidas no azucaradas y limitar las azucaradas.
- Reducir el consumo de sal y limitar el sodio a 2,300 mg al día.
- Saber leer las etiquetas de los alimentos y entender cuál es el tamaño de una ración y qué es una porción. En los restaurantes, comer raciones más pequeñas, elegir alimentos con menos grasas y optar por sustitutos saludables.
- Aprender a reconocer las señales internas de hambre y de estar lleno.
- Fomentar la actividad física, ya que la dieta y el ejercicio están vinculados a un estilo de vida saludable.
- Aprenda sobre los trastornos alimentarios.
- Observe cambios de hábitos en torno a la comida como: se salta comidas (o come porciones inusualmente pequeñas); deja de comer comidas que solía disfrutar; come tanta comida que parece fuera de control; habla mucho sobre el peso, las comidas, las calorías o dietas; va al baño justo después de comer.
- Note cambios en sus actividades, como ejercicio excesivo incluso cuando se enferma o se lesiona; deja de hacer sus actividades habituales, pasa más tiempo a solas; cree que su cuerpo es demasiado grande; y pregunta a menudo qué aspecto tiene.
- Escuche sin juzgar y esté abierto a hablar con su hijo/a.
- Sea un buen ejemplo a seguir y no hablar de sí mismo como si uno «fuera gordo».
- Busque ayuda profesional si le preocupa alguna de estas señales.

6 Para ayuda e información

Junta de Servicios Comunitarios de Fairfax-Falls Church (CSB)

www.bit.ly/FairfaxCSB

Admisión y derivación de casos: 703-383-8500

Servicios de emergencia las 24 horas: 703-573-5679

Bienestar, Promoción de la Salud y Prevención - CSB

www.fairfaxcounty.gov/community-services-board/prevention

Servicios de Alimentos y Nutrición de las Escuelas Públicas del Condado de Fairfax

www.bit.ly/FCPSfood
703-813-4800

Servicios de Intervención y Prevención de las Escuelas Públicas del Condado de Fairfax Services

www.bit.ly/FCPSsafetywellness
571-423-4020

Departamento de Salud del Condado de Fairfax

www.fairfaxcounty.gov/health/
703-246-2411

- **Consejo de Alimentos de Fairfax:** www.fairfaxcounty.gov/food-council/
- **Institutos Nacionales de Salud:** www.nhlbi.nih.gov/health/educational/wecan/
- **MyPlate | USDA:** www.myplate.gov/
- **Cooking Matters:** www.cookingmatters.org/
- **Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades:** www.cdc.gov/obesity/
- **Alianza para una América más Saludable:** www.ahealthieramerica.org/
- **Alimentación saludable para niños | Clínica Cleveland:** www.bit.ly/4judllk
- **Academia de Trastornos Alimentarios:** www.aedweb.org/home
- **FEAST:** www.feast-ed.org/
- **Trastornos Alimentarios | FCPS:** <https://www.fcps.edu/node/37440>
- **Asociación Nacional de Trastornos Alimentarios:** www.nationaleatingdisorders.org/
- **Mercados de Agricultores | Autoridad de Parques del Condado de Fairfax:** www.fairfaxcounty.gov/parks/farmersmarkets
- **Elementos Fundamentales del Desarrollo | Search Institute:** www.searchinstitute.org/resources-hub/developmental-assets-framework



Una publicación del Condado de Fairfax, Virginia. Para solicitar la información en un formato alternativo, llame al Departamento de Administración y Presupuesto, 703-324-2391, TTY 711.

