



Datos de la Encuesta 2023-2024 para Jóvenes

www.fairfaxcounty.gov/youthsurvey

1 Perspectivas

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

71%

de los estudiantes **no consumieron bebidas azucaradas** a diario (y el **68%** de los estudiantes de 6.º grado)

97%

de los estudiantes **comieron algo de fruta o vegetales** la semana pasada (y el **98%** de los estudiantes de 6.º grado)

59%

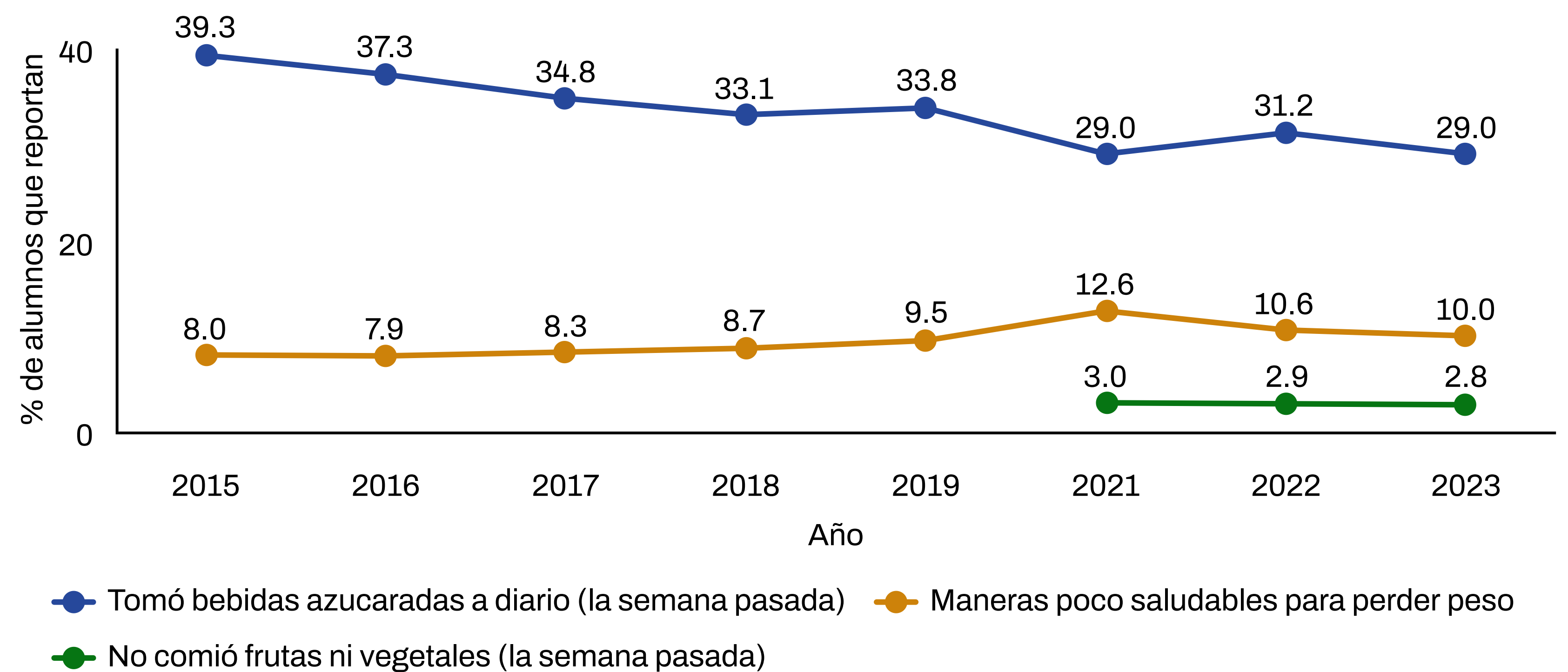
de los que utilizaron métodos de **adelgazamiento poco saludables** también se sintieron **tristes** o desesperanzados durante dos o más semanas seguidas (vs. el **21%** que no utilizó métodos de adelgazamiento poco saludables)

23%

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)

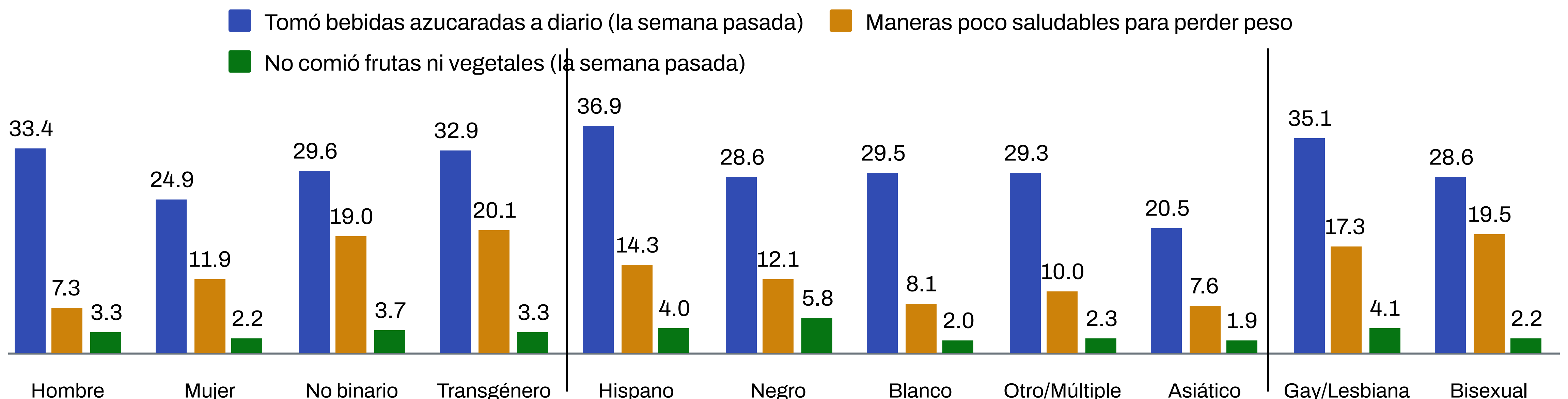
2 Tendencias

Desde 2015, ha disminuido el porcentaje de quienes consumen bebidas azucaradas a diario. Sin embargo, el porcentaje de conductas de adelgazamiento poco saludables aumentó desde 2015 hasta 2021, pero ha disminuido desde entonces. El consumo de frutas y verduras se ha mantenido bastante estable en los últimos tres años.



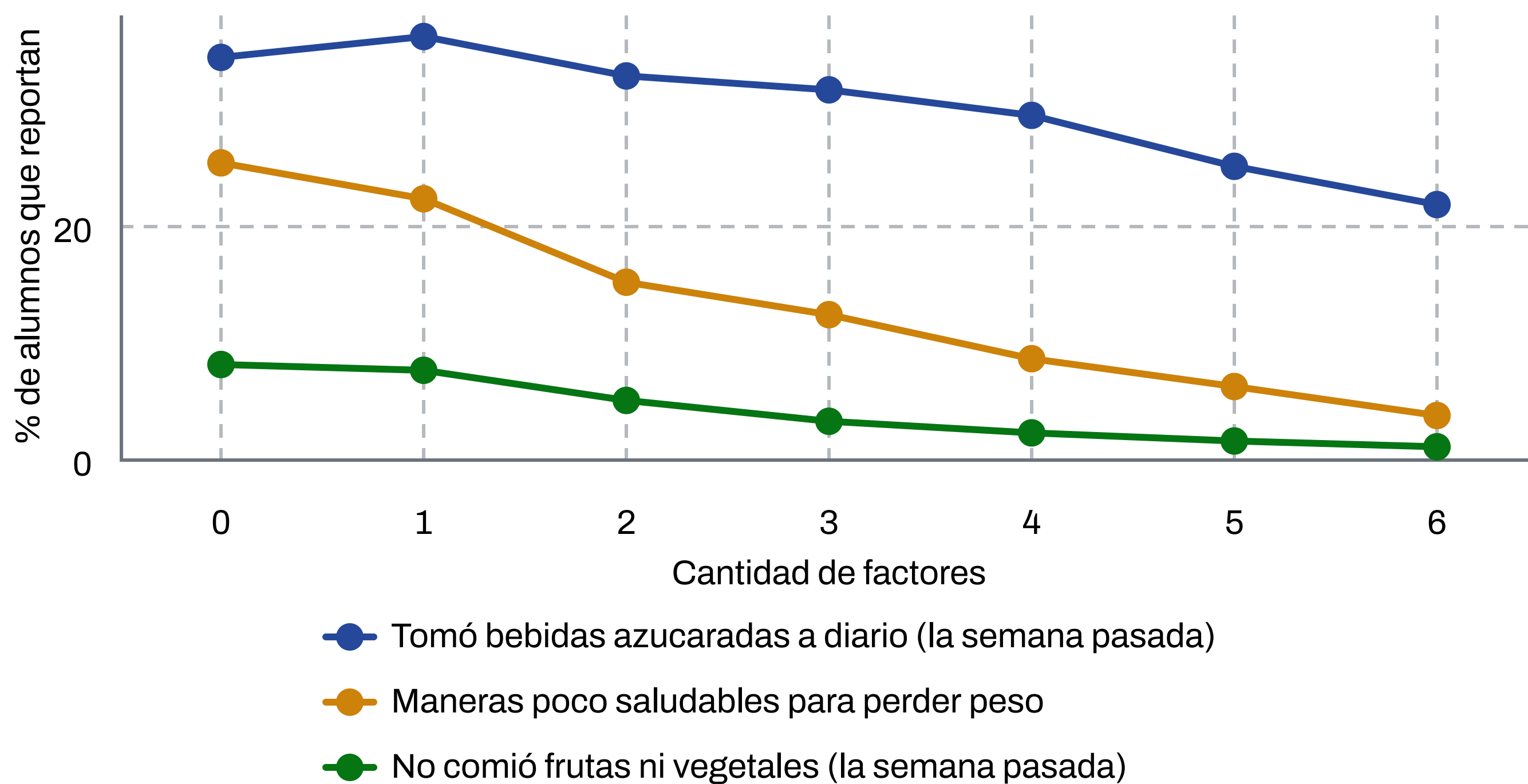
3 Diferencias por factores demográficos

El consumo de bebidas azucaradas fue mayor entre los estudiantes varones, hispanos y LGBTQ. Las conductas de adelgazamiento poco saludables fueron más frecuentes entre los estudiantes hispanos, negros/afroamericanos, mujeres y LGBTQ. (A título comparativo con el cuadro siguiente: Heterosexual: Tomó bebidas azucaradas - 29.1%, Maneras poco saludables para perder peso - 8.6%, No comió frutas ni vegetales - 2.7%; No transgénero: Tomó bebidas azucaradas - 28.8%, Maneras poco saludables para perder peso - 9.4%, No comió frutas ni vegetales - 2.7%.)



Acerca de los datos de la Encuesta para Jóvenes: Todos los datos se han recogido de la Encuesta para Jóvenes 2023-2024 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
- Tener profesores que reconozcan el buen trabajo
- Participar en actividades extracurriculares
- Hacer servicio comunitario
- Tener adultos en la comunidad con quienes hablar
- Contar con padres que puedan ayudar

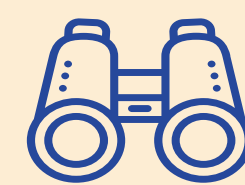
Sea una influencia positiva en la vida de un joven y ayude a construir una comunidad más fuerte y optimista para todos.

5 Lo que podemos hacer



Elegir alimentos saludables

- 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.



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

- 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 hable de sí mismo como si fuera una persona gorda.
- Busque ayuda profesional si le preocupa alguna de estas señales.

6 Para obtener ayuda y más información

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

www.bit.ly/FairfaxCSB
Admisión y Derivación: 703-383-8500
Servicios de emergencia 24/7: 703-573-5679

Bienestar, Promoción de la Salud y Prevención - CSB

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

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

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

Servicios de Intervención y Prevención - Escuelas Públicas del Condado de Fairfax

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/
- **Instituto Nacional 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:** www.fcps.edu/node/37440
- **Asociación Nacional de Trastornos Alimentarios:** www.nationaleatingdisorders.org/
- **Mercados de Agricultores | Administración 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

