

## Hábitos de alimentación y actividad física de Menores Extranjeros No acompañados (MENAs): un estudio de caso

### Food and physical activity habits of foreign unaccompanied minors living in a shelter home: a case study

José Ignacio Menéndez Santurio, Javier Fernández-Río  
Universidad de Oviedo (España)

**Resumen.** El objetivo de la investigación fue conocer los hábitos deportivos y de alimentación de todos los Menores Extranjeros No Acompañados (MENAs) residentes en un centro de acogida del municipio de Gijón gestionado por la entidad ACCEM (Asociación Comisión Católica Española de Migración). Seis personas accedieron a participar. Para extraer información se utilizó una metodología de tipo cualitativo y entrevistas semi-estructuradas como técnica de recogida de datos. Los resultados muestran que, como en su país de origen, los jóvenes realizan con frecuencia actividad física en España. Algunos hábitos deportivos han sido afectados por el desconocimiento del idioma, la carga de las actividades educativas, el desconocimiento de la oferta de la zona y su coste. Los hábitos de alimentación también son similares a los de su país de origen en número de comidas y alimentos, pero han sufrido cambios por la ausencia de la familia y la divergencia socio-cultural-religiosa. El acogimiento asistencial parece haber ayudado a que sus hábitos físico-deportivos y alimenticios no hayan cambiado drásticamente.

**Palabras clave.** Acogimiento Residencial; Menores Extranjeros No Acompañados; deporte; alimentación dual; inmigración.

**Abstract.** The aim of the study was to assess physical activity and feeding habits of Foreign Unaccompanied Minors living in a shelter home in the city of Gijón managed by the non-for-profit association ACCEM (Asociación Comisión Católica Española de Migración). Six people agreed to participate. To gather information, qualitative research methodology was used. Semi-structured interviews were employed to obtain data. Results showed that participants, as in their home country, often perform physical activity. Some habits have been affected by language problems, education workload, and lack of information about the sport opportunities and costs in their residence area. Feeding habits such as number of meals and food are also similar to those in their home country, but they have also been modified by the absence of the family and the socio-cultural-religious divergence. Institutionalization seems to help avoiding sharp changes in the physical and eating habits in these minors.

**Keywords.** Residential care; Unaccompanied Foreign Minors; sport; dual feeding; immigration.

#### Introducción

##### Menores Extranjeros No Acompañados (MENAs)

La emigración es un fenómeno con una fuerte presencia en la historia de nuestro país. A pesar de que tradicionalmente hemos sido un país emisor, en los últimos años nos hemos convertido en territorio receptor. La España inmigrante definida por Cachón (2003) propone una periodización cronológica del proceso migratorio vivido en nuestro país divide en 3 etapas: hasta 1985: recepción de europeos; entre 1986 y 1999: entrada de emigrantes africanos (principalmente Marruecos) y posteriormente de Europa del Este y entre 1999 y 2009: globalización de la inmigración. A partir del 2010 se ha configurado una cuarta etapa caracterizada por el descenso del flujo migratorio por la crisis económica (Elías, 2011).

Dentro de los diversos perfiles que engloban a los inmigrantes (López, 2007) destacan los MENAs. La Unión Europea los define como: «El nacional de un tercer país o el apátrida menor de dieciocho años que llegue al territorio de los Estados miembros sin ir acompañado de un adulto responsable de él, ya sea legalmente o con arreglo a la costumbre (...) o cualquier menor al que se deje solo tras su entrada en el territorio de los Estados miembros» (UE, 2003, p. 14).

Se trata de novedosos flujos migratorios caracterizados por la presencia de adolescentes que buscan mejores condiciones de vida, aprender una nueva lengua y encontrar un trabajo que les aleje de las precarias condiciones de su país de origen (Jiménez, 2006). La situación de estos jóvenes se caracteriza por su complejidad económica y social, por una huida prematura (con la total pérdida de referentes educativos), por la falta de recursos mínimos para emprender el viaje y por un constante movimiento desubicado a lo largo del país receptor (Ararteko, 2005). El constante auge de este colectivo en los últimos años ha atraído el especial interés de los servicios sociales de las diferentes comunidades autónomas de nuestro país, especialmente en aquellas en las que el volumen de MENAs es más significativo (Moreno, 2012).

El MENA ha sido estudiado en varias investigaciones (Braga y Hevia, 2009; Procuradora General del Principado de Asturias, 2009) y todas ellas coinciden en unos elementos comunes: varones entre 14 y 17

años con arduas situaciones económicas y sociales en su país de origen (aunque con familia estructurada) y carentes de formación educativa (muchos ni siquiera han estado escolarizados). Proceden principalmente de Marruecos, aunque en los últimos años han aumentado los jóvenes de Europa del Este (Rumanía) o del África Subsahariana (Senegal, Guinea, Ghana...). En el Principado de Asturias, el crecimiento de los MENAs ha sido vertiginoso en los últimos años, pasando de 18 atendidos en la Unidad de Primera Acogida en el año 2003, a 95 en el año 2008 (Braga y Hevia, 2009).

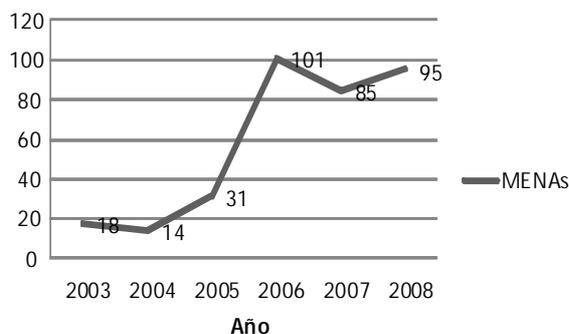


Figura 1. Evolución del número MENAs en la Unidad de Primera Acogida del Principado de Asturias por año. Fuente: Elaboración propia a partir de Braga y Hevia (2009).

Arbex y Jiménez (2004) señalan que este colectivo es muy vulnerable a situaciones de riesgo que pueden perjudicar su correcto devenir: consumo de drogas, delincuencia, conductas disociales, escasa presencia de hábitos saludables, marginación social etc. El proyecto migratorio de este tipo de personas se ve truncado por la imposibilidad de trabajar legalmente, teniendo que optar por labores en economías sumergidas y empresas ilegales que explotan al menor. Comienza a surgir entonces, un ciclo de acumulación de factores de riesgo que reclaman una intervención para paliar la compleja situación de desamparo en la que están inmersos. Como desgraciadamente señalan Gallego *et al.* (2006), la situación en la que son detectados estos MENAs suele ser muy precaria: bajo peso, estado buco-dental muy perjudicado y/o autolesiones

provocadas por el consumo de drogas autoinhalantes como el pegamento. Afortunadamente, la satisfacción de estas carencias básicas (alimentación, salud, vivienda...) pueden llegar a ser cubiertas gracias al acogimiento residencial (Bravo, Santos y Del Valle, 2010).

El acogimiento residencial es una destacada medida de protección destinada a aquellos menores que no pueden permanecer en sus hogares y tiene como principal objetivo proporcionar un lugar de residencia que vele por el devenir del menor, satisfaciendo sus necesidades básicas de protección, educación y desarrollo (Del Valle, 2008). Estas necesidades giran en torno a la formación educativa, la formación ocupacional, la inserción laboral, el conocimiento del idioma y de la cultura receptora, las habilidades sociales de autonomía, la atención a problemas psicológicos y psiquiátricos y de consumo de drogas y la asistencia jurídica. Pese a sus ventajas, desgraciadamente, no siempre se produce una inclusión del menor en el sistema de protección, pues un alto porcentaje de los MENAs acude a compatriotas en lugar de a instituciones (36,9% frente a 30,9%) y en menor medida a familiares cercanos o lo que es peor, a nadie o a mafias que los explotan (Capdevilla y Ferrer, 2003).

### **Actividad física y alimentación**

Diversas investigaciones en torno al fenómeno migratorio y la actividad física señalan a esta y al deporte como vehículos de inclusión social, pues son fenómenos universales que cruzan cualquier barrera idiomática y, a priori, portadores de importantes valores (Domínguez, 2009; Forodeporte, 2005; Maza, 2009). La Comisión de las Comunidades Europeas (2007, p.16) en su Libro Blanco sobre el Deporte dice que: «A través de acciones concretas, el deporte ofrece un potencial considerable como herramienta para promover la educación, la salud, el diálogo intercultural, el desarrollo y la paz». Domínguez (2009) habla del deporte como un fenómeno supra-cultural debido a características como normas comunes de juego, lenguaje corporal que supera la barrera del idioma, facilidad de reproducción, ocio y entretenimiento compartido... y un importante potenciador de relaciones sociales y afectivas.

Pese a ello, no siempre se puede hablar de la actividad física y el deporte como fenómenos inclusivos, pues la segregación, los conflictos, la exclusión (tanto racial como sexual), así como las barreras económicas también abundan en las prácticas deportivas (Maza, 2009). En el terreno meramente orgánico, sus efectos beneficiosos son innegables: reduce el estrés, evita la depresión, previene contra el insomnio y combate las tensiones acumuladas en una sociedad donde el incremento del sedentarismo causados por los medios tecnológicos puede hacer mella sobre la salud de los adolescentes (Valencia-Peris, Devís y Peiró-Velert, 2014). El estado emocional de un MENA suele ser inestable. Son propensos a padecer el Síndrome de Ulises o del emigrante crónico (Achetegui, 2008) caracterizado por un estrés crónico y un cuadro clínico en el que la soledad, la tensión o el fracaso son sentimientos que perpetran el correcto estado emocional del menor. Por ello, la práctica deportiva puede actuar como un verdadero antidepressivo y colaborar estrechamente en el desarrollo de un correcto estado psicológico y emocional. Como señalan Markez y Pastor, 2009, p.64): «Los que están menos dañados suelen hacer mucho deporte y cosas así y canalizan por ahí» (Markez y Pastor, 2009 p.64); es decir, el deporte y la actividad física sirven estos menores a mantener un estado de salud no solo física, sino mental adecuado, por lo que es importante promoverlos.

Se han realizado algunos estudios para conocer los hábitos alimenticios de la población extranjera en España (Martín, 2005; Ramos, 2007). Nielsen (2007) señala cómo, a pesar de seguir manteniendo las tradiciones alimenticias vinculadas a prácticas religiosas o festividades, la población extranjera ha vivido un significativo proceso de adaptación a las tradiciones culinarias españolas. Se trata de un estilo alimenticio *dual* (Calvo, 1992) donde se adoptan ciertos elementos característicos de la rutina alimenticia de la sociedad de acogida, pero manteniendo los de la cultura propia, especialmente los relacionados con los festejos religiosos.

La población islámica presente en España ha tenido que reclamar la correcta normalización de los productos alimenticios aptos para el con-

sumo musulmán (Jiménez-Aybar, 2005), porque la industria alimentaria no ha prestado las necesarias muestras de atención hacia la diversidad cultural existente en nuestra geografía (Hidalgo, 2004). Esto ha tenido como consecuencia la creación de un clima de desconcierto debido a la falta de información disponible en los etiquetados de muchos productos. El Instituto Halal es una entidad sin ánimo de lucro que expide la Marca de Garantía Halal y que trata de cumplir un doble objetivo: proporcionar a la cultura musulmana productos aptos para su consumo acorde con la Ley Musulmana (Shaira) y posibilitar la integración de esta comunidad compartiendo su idea de alimentación Halal con el resto de la sociedad (Vázquez, 2008).

A pesar de que, como se ha citado en anteriores líneas, el perfil del MENA ha sido estudiado, no se ha encontrado ninguna publicación que revisara y analizara sus hábitos de alimentación y de actividad física; por lo tanto se puede decir que esta temática está aún por explorar. En base a todo lo anterior, el objetivo fundamental de esta investigación fue conocer las costumbres y los hábitos físico-deportivos y de alimentación de todos los MENAs residentes en un centro de acogida de MENAs gestionado por la entidad ACCEM - sede Gijón para intentar entender un poco mejor y dar respuesta a un fenómeno muy complejo como el de este colectivo.

### **Metodología**

#### **Diseño y Participantes**

Se ha realizado un estudio intrínseco de casos con un grupo de seis MENAs que residían en un centro gestionado por la ONG (Organización No Gubernamental) ACCEM de la ciudad de Gijón en el momento de la investigación (Stake, 1998). Todos los jóvenes estudiados, en total seis, eran de origen marroquí, aunque dos de ellos pertenecían a la etnia bereber (implica una diferencia socio-cultural y lingüística significativa). Estaban en un programa de acogida financiado por la Consejería de Bienestar Social y Vivienda cuyo objetivo principal es cubrir sus necesidades básicas de residencia, manutención y formación, para tratar de facilitar su independencia y fomentar su inserción en la sociedad de acogida. Todos tenían entre 16 y 17 años y combinaban diferentes actividades formativas: Programas de Cualificación Profesional (PCPIs) de diversas especialidades (peluquería, instalaciones eléctricas o fabricación mecánica) y Educación Secundaria Obligatoria (ESO). Todos recibían una importante formación lingüística, tanto en la Escuela de Segunda Oportunidad como en ACCEM. Siguiendo el Marco Común Europeo de Referencia para las Lenguas (MCERL), los participantes poseían un nivel de español A2 para las destrezas de comprensión auditiva y expresión e interacción oral y A1 para el resto de destrezas (comprensión textual y expresión escrita).

#### **Procedimiento**

En primer lugar, se obtuvo permiso del Comité de Ética de la Universidad de Oviedo. Posteriormente, la naturaleza del mismo fue explicada tanto al centro de acogida como a cada uno de los participantes, obteniéndose un consentimiento informado de ambos. Se animó a los adolescentes a que contestaran lo más verazmente posible a las preguntas de la entrevista y se les aseguró que sus respuestas serán tratadas de forma absolutamente confidencial.

#### **Técnicas e instrumentos de recogida de información**

Autores como Flick (2004) señalan que planteamientos de investigación de tipo cualitativo no tienen la finalidad de encontrar respuesta universal, sino una explicación a un hecho concreto: en nuestro caso el grupo de MENAs de un centro de acogida de Gijón. Para ello se utilizó la entrevista como técnica de recogida de información como ya realizaron otros autores con este colectivo (Magqibelo, 2010). Su objetivo principal es la obtención de información de carácter oral de hechos, sucesos y acontecimientos significativos de la persona entrevistada, tanto de carácter objetivo como subjetivo y en relación a la situación que se investiga (Bisquerra, 2004). Autores como Angrosino (2012) señalan que una entrevista, a través de la conversación, posibilita al investigador

descubrir las perspectivas personales sobre una temática concreta hasta encontrar los códigos que permitan comprender un fenómeno. Dentro de las diversas modalidades existentes hemos seleccionado a la entrevista semi-estructurada, partiendo de un guión previo elaborado para tratar de recoger la información que se desea. Las preguntas son abiertas, posibilitando así la extracción de información rica en matices, pero dejando un espacio libre para la improvisación de cuestiones que se vayan sucediendo a lo largo del desarrollo de la entrevista (Vega, 2009).

Las entrevistas se realizaron individualmente a lo largo de tres semanas, con una duración aproximada de 45 minutos cada una. Como se ha citado anteriormente, los jóvenes estudiados poseían un nivel A2 para las destrezas de comprensión auditiva y expresión e interacción oral. Este dato dificultó en gran medida, ahondar de manera significativa en cuestiones que implicaran cierto grado de reflexión, puesto que eran incapaces de comprender temas de carácter subjetivo o figurativo. Cuando los jóvenes entendían lo que se les preguntaba, generalmente se expresaban con serias dificultades, y algunos entrevistados se limitaban básicamente, a contestar de forma descriptiva. La profundización en los temas objeto de estudio con este grupo de MENAs fue bastante compleja. A lo largo de las entrevistas surgieron pequeñas incidencias relacionadas con esta cuestión, puesto que cuando aparecían cuestiones que requerían de cierto nivel de competencia lingüística, los jóvenes no eran capaces de elaborar sus respuestas y en algunas ocasiones se quedaban callados. No obstante, los investigadores hicieron un trabajo arduo para sonsacar la mayor cantidad de información relevante para el estudio que aquí se presenta, realizando entrevistas que en relación a su competencia lingüística, fueron relativamente largas.

## Resultados

La fase de análisis en una investigación supone identificar los elementos que configuran la realidad estudiada, describir las relaciones entre ellos y sintetizar el conocimiento resultante (De Andrés, 2000). Por ello, se estructuraron una serie de fases que han guiado todo este proceso: capturar, transcribir y ordenar la información grabando en audio las entrevistas y posteriormente transcribiéndolas a un documento Word, codificar la información en unidades de significado homogéneas y, finalmente, integrar la información realizándola legible para una posterior presentación adecuada de los resultados. El programa MAXQDA 11 (Verbi GmbH, Berlín, Alemania) para el tratamiento cualitativo de datos fue usado para ayudar en el manejo de los mismos. A continuación se presenta el análisis de la información obtenida en relación a las seis dimensiones que emergieron del análisis.

### Gustos deportivos

Todos los entrevistados afirman tener el deporte como uno de sus gustos preferentes. Los deportes que más nombran son fútbol, taekwondo, natación, tenis y baloncesto. Habitualmente ven deporte por la televisión, especialmente fútbol:

*Menor E: «Sí, me gusta el deporte, sí. El fútbol, el básquet, todo»*

*Menor C: «Sí, caro, pero si juega por ejemplo el Barsa contra el Madrid o algo, quita la película hoy y déjala para mañana»*

Aunque no regularmente, si han acudido a competiciones deportivas como espectadores en Marruecos y en España. Aquí asisten a ver el equipo de la ciudad en la que residen, puesto que obtienen entradas gratuitas por ser alumnos de un centro educativo. Destacan y valoran positivamente este tipo de experiencias que siempre comparten con sus grupos de amigos:

*Menor F: «Sí, los que estudian en el Gedo, tenían una tarjeta de, de entrar»*

### Deporte en Marruecos

La totalidad de los entrevistados practicaban deporte en su país de origen, coincidiendo con los deportes que más les gustan: fútbol, baloncesto, taekwondo... El fútbol era el más practicado y jugaban en el colegio o fuera:

*Menor E: «Con mis amigos, otros de otra clase. Todo, todo el que quiera jugar viene a este campo. Si no lo conoces no pasa nada, viene, juega también, cuando terminamos: adiós, adiós, y ya está»*

Alguno de los entrevistados practicaba deporte a nivel competitivo, en equipos locales o en gimnasios para competir contra deportistas de otros centros deportivos del país:

*Menor B: «Juego en Rabat, yo vivo en Tánger, juego con Rabat, con sur de Marruecos, yo vivo en norte, juego en sur de Marruecos»*

La práctica deportiva se realizaba en las pistas del centro escolar o en otros lugares como playas, gimnasios o campos en los que se reunían para jugar todos los integrantes del pueblo, aunque estos lugares resultaban peligrosos y no cumplían las condiciones adecuadas para la práctica deportiva de forma segura:

*Menor E: «Sí, en tierra, pero hay piedras, si vas a caer en el suelo...»*

El tiempo destinado a la realización de actividad física difería entre los 3-4 días a la semana, hasta sólo los fines de semana; esto último debido a la incapacidad para compaginar los estudios con la práctica deportiva:

*Menor D: «No porque tengo que estudiar y esas cosas. Porque estuve estudiando en Marruecos y ya vine a España»*

Respecto al número de horas de práctica, igualmente variaba desde las dos horas diarias hasta largas jornadas que incluso llegaban a las 5 horas:

*Menor C: «Y jugamos dos horas, tres. Una hora no lo digas, que sabes una hora nadie lo va a jugar»*

### Deporte en España

Todas las personas entrevistadas siguen practicando deporte, aunque con menor frecuencia que en su país de origen. Tres son las principales causas: el idioma, que actúa como barrera, la incapacidad para compaginar la práctica deportiva con su horario de actividades formativas y la falta de recursos económicos para costear ciertos gastos:

*Menor B: «Cuando hablo español voy a apuntarme a taekwondo»*

*Menor E: «No, yo vuelvo del curso a las ocho y media, tengo que hacer la cena, preparar la cena. No hay tiempo. Mañana tengo que madrugar a las seis, ¿dónde, dónde hay tiempo? No hay»*

*Menor C: «Hoy tengo partido a las ocho de la noche. No sé, depende profe, si van los chicos a jugar y ya está vamos o sea, si no, con clases y todo... hasta el verano nada, hasta que no llega el verano nada profe»*

La mayoría de los jóvenes continúa practicando los mismos deportes que realizaban en su país natal, destacando el fútbol por encima de todos. No obstante, uno de ellos (menor B) manifiesta haber dejado de realizar la actividad deportiva que practicaba en su lugar de origen:

*Menor B: «Sí, me gusta mucho sabes. Aquí no hacer deporte ni nada»*

*Entrevistador: «Ya... es una pena, ¿no? Que allí entrenaras tanto y aquí no hagas nada. ¿Por qué es eso?»*

*Menor B: «Porque no hablo español, no hablo español, no puedes hacer nada»*

Destacan su asistencia a centros deportivos para nadar o realizar actividades de mantenimiento o correr de forma habitual por la playa:

*Menor C: «Sí, juego al fútbol, a veces si me apetece voy a la piscina, un día por ejemplo como este sábado creo que voy a correr por la playa...»*

Respecto al fútbol, muchos lo practican a nivel amistoso para pasar el rato con sus amigos, mientras que otros lo han practicado a nivel competitivo en diferentes clubes de la ciudad o se muestran interesados en hacerlo:

*Menor F: «No, solo juego con mis amigos. Quiero, quiero, quiero hablar con educadores y mirar un campo, quiero jugar»*

Es significativa la asistencia de todos los entrevistados a una pista de fútbol sala del barrio donde residen, principalmente los miércoles, viernes y domingos en horario nocturno. Allí se mezclan con otros jóvenes, sobre todo, inmigrantes marroquíes, para disputar encuentros amistosos:

Menor A: «Los domingos fuimos en un campo ahí, jugamos ahí.»

Menor D: «Hay marroquí y ya está, marroquí y españoles»

Consideran que se practican deportes muy parecidos en España y en Marruecos, aunque existen modalidades que no son conocidas para ellos (la petanca o el ping-pong):

Menor C: «No sé... hay uno pero no sé cómo se llama, que juegan los viejos con unas bolas así, una bolas de... y lo tiran, eso nunca lo he visto en Marruecos»

Menor F: «Ese ping – pong no los hay en Marruecos»

Todos los entrevistados consideran que ser inmigrante no dificulta la realización de actividad física en España. Piensan que existe un clima de cooperación y sociabilidad entre españoles e inmigrantes y que no existen prejuicios o discriminaciones a la hora de realizar deporte:

Menor E: «No hay racistas y ellos juegan muy bien. No hay quiero jugar con tú, quiero jugar conmigo, no hay nada. Cuando hay fútbol todos juegan. Allí puedes hacer amigos y todo. Cuando no vas a jugar al fútbol no tienes amigos ni tienes nada, pero cuando vas por allí hay chicos: hola, hola. Puedes hacer otros amigos»

Sobre la oferta deportiva, las entrevistas muestran como el conocimiento de ésta es muy limitado. La única información que reciben es gracias al contacto continuo con los educadores del centro, personal profesional clave en la etapa de institucionalización del menor. La función de los educadores es vital en todo proceso de intervención, pues realizan labores de acompañamiento, potencian la autonomía del joven, median en los conflictos y favorecen el asentamiento de hábitos saludables adecuados.

Menor C: «Pues yo dije a un educador: oye que me gustaría entrarme a entrenar a un equipo y tal. Y el educador tiene el número de ese equipo y dicen: oye, que tengo aquí un chaval que quiere jugar con vosotros y tal sabes. Y cuando fui allí, fui un día, no me gusta y ya está»

#### **Alimentación en Marruecos**

Los entrevistados afirman que el desayuno, la comida y la cena son las principales comidas del día en su país de origen (aunque las realizaban en diversos horarios), ocupando la comida el puesto de mayor relevancia. Por el contrario, la merienda ocupa un puesto menor (carácter discontinuo):

Menor E: «Desayuno y la comida y la cena, sí, las tres. Merienda a veces»

Es muy significativo el dato del componente familiar, de suma importancia para esta población. Los entrevistados señalan que siempre comía toda la familia junta, aunque hay un componente de género destacado:

Menor B: «Claro, sí, siempre comemos juntos»

Menor E: «En Marruecos es diferente, no es como aquí. Los hombres solos, las mujeres comen solos. No es como aquí todo la mesa, come todo una vez»

Referente al tipo de alimentos consumidos, en el desayuno destacan: zumo, leche, pan, dátiles, té (consumido todos los días y en todas las comidas), huevos, aceite de oliva, queso y galletas; en la comida: pollo, patatas cocidas, pescados, lentejas, huevos fritos, verduras, cebolla, zanahorias, salchichas, alubias, tajine, cuscús y harira (comidas tradicionales de Marruecos) y en la cena: ensaladas, frutas, cuscús y verduras:

Entrevistador: «Té todos los días, ¿no?»

Menor E: «Todos los días: a la cena, a la comida, a desayuno, todo»

En festejos importantes, la comida es diferente a la habitual. Destacan el Día del Cordero: fiesta celebrada una vez al año por toda la población musulmana en la que se conmemora la muerte del profeta Abraham sacrificando un cordero. También es muy citado el Día del Cuscús (los viernes):

Menor E: «La Fiesta del Cordero cuando matan un cordero y vienen gente de familia de otro ciudad para comer juntos y eso»

Menor B: «Sí, muy famoso. Tenemos un día solo de cuscús, un día, viernes por la tarde. Todos Marruecos están más en cuscús»

#### **Alimentación en España**

Tras su llegada a nuestro país, su alimentación ha sufrido diversos cambios. La razón señalada es la ausencia de familia. La complejidad en la preparación de comidas tradicionales de su país (cuscús y tajine) hace que su frecuencia de consumo sea menor. No obstante, siguen consumiéndolas en casas de familiares o cuando alguno de ellos decide cocinarlo:

Menor A: «No como en Marruecos sabes, que estás con tus padres y no es como aquí. Mis padres están en Marruecos y aquí estás solo, un poco distinto»

Menor B: «No, hay diferente. Hay como cuscús no hay en España. Hay come tajine no hay en España. Depende profe, hay cosas más diferentes»

Afirman que los alimentos que se consumen en España son muy parecidos a los de Marruecos, aunque existen diferencias en los hábitos. En el desayuno destaca la presencia de alimentos como cereales, té, frutas y magdalenas, mientras que para comer y cenar citan la carne de pollo, alubias, pescados, pasta o salchichas. El número de comidas realizadas es similar: desayuno, comida y cena, y respecto de la merienda, como pasaba en Marruecos, suele ser discontinua y de menor importancia. No obstante, el horario se ha visto modificado, probablemente debido a la ausencia del componente familiar, ya que tienen más libertad de horarios y en ocasiones no realizan las comidas dentro del horario propuesto por los educadores del centro en el que residen:

Menor C: «Cuando tiene hambre, voy hacer algo pa comer, si no tengo hambre ya está. No hago, tengo que desayunar cinco veces. O sea, desayunar, comida, merienda y cena. Bueno a veces, merienda no lo hago, si no tengo hambre y ya está, pa que lo voy hacer»

Referente a la comida española, los jóvenes se muestran muy satisfechos con ella, especialmente platos como la paella, la tortilla española o la fabada asturiana. Ven de forma muy negativa el consumo de cerdo, por más que evidentes cuestiones religiosas.

Menor A: «Sí, sí, muy contento. Pero el cerdo no me gusta»

Los entrevistados acuden a supermercados a realizar compras. También se desplazan a la carnicería especializada Halal de productos aptos para el consumo musulmán. Miran mucho la relación calidad-precio. Gastan una media de 20 euros a la semana de los 25 semanales que tienen de presupuesto para sus gastos. El dinero procede del programa de acogida del que son beneficiarios que trata de dar cobertura a las necesidades básicas de comida, vivienda, ropa, formativas...:

Menor D: «Ahí siempre compramos carne, pero en Mercadona solo las comidas normal, el desayuno»

Finalmente, sobre el consumo de alimentos fuera del hogar, los jóvenes entrevistados asisten a lugares de comida rápida o de comida árabe y turca con sus amigos, los fines de semana, y gastan una media de 5 euros:

Menor C: «Sí, kebab o Burger King o algo tomar una vez»

#### **Relación actividad física, alimentación y salud**

Estos MENAs valoran positivamente el efecto socializador de la práctica deportiva. Consideran que es una herramienta fundamental para entablar nuevas amistades y fortalecer los vínculos de unión en las ya establecidas:

Menor E: «Cuando me conocí a un chico también de África... Y me dijo: falta un jugador a vosotros y me dijo: oye, ¿quieres jugar? Y me dijo: sí, pero no tengo playeros y me dijo: tengo unas aquí. Y me dejó vale, me dejó el cuarenta y tres. Ahí está jugando con nosotros y cuando terminamos ya está saludos: ¿de dónde eres? Me dijo: soy de... no sé cómo se llama... de Burkina Faso»

Menor E: «Sí, sí, yo hago deportes para conocer chicos y está bien. Para mí es mejor, para conocer otros amigos».

Los entrevistados afirman que el deporte es necesario para el cuidado de la salud y que todo el mundo debería practicarlo porque ayuda a fortalecer el corazón y los pulmones, a prevenir lesiones y a reducir el sobrepeso:

Menor E: «cuando no haces deporte vas a engordar y no puedes correr, ¡puf! Todo. Cuando no hago deporte es un problema para mí»

*Menor C: «Por tu cuerpo, necesitas muchas cosas o sea hay que moverte un poco hombre, ¿solo dormir? ¿Y cuándo vas a tener treinta años? No vas a poder ni moverte, ni ahí vas a comprar una camiseta»*

Valoran positivamente la relación entre la alimentación y la salud. Citan como alimentos saludables el arroz, el tomate natural, la fruta, el maíz, las verduras, los dátiles e incluso platos típicos de su país de origen como el tajine y el cuscús. Creen que es necesario llevar una vida activa, y además, tener una dieta variada y rica:

*Menor C: «Comiendo bien, pero no todos los días comes una cosa. Hoy lentejas, mañana lentejas, eso no. Nadie lo come eso. Pero un día lentejas, un día alubias, un día patatas, un día carne, eso sí, siento bien»*

El chocolate, los dulces, el alcohol, las bolsas de frituras, las golosinas y los helados no fueron bien valorados, ya que consideran que son nocivos para su salud. También consideran que la práctica de actividad física condiciona la forma de alimentarse, ya que un gasto extra de energía implica tener que alimentarse de forma más adecuada:

*Menor B: «No, cuando tú tienes combate no comes quieras, como dice jefe de taekwondo. Comes arroz con leche, todos los días, tienes combate todos los días, no desayunar, no puedes comer leche»*

Finalmente, afirman que aquellas personas practicantes de actividad física tienen mejores hábitos, se alimentan mejor y tienen una vida más saludable:

*Menor C: «Pues no sé, dicen si fuera uno gordo, tiene que correr mucho y comer lechuga, pa que sea un poco delgado, pero yo digo: hombre si voy a ser gordo lo hago desde ahora y ya está. Venga hombre»*

## Discusión

Los resultados obtenidos muestran como los jóvenes estudiados siguen realizando casi los mismos deportes que en su país de origen, ya que consideran que la actividad física es necesaria para mantener un buen estado de salud, describiendo como positivo el valor socializador de la práctica deportiva (herramienta fundamental para desarrollar nuevas relaciones y fortalecer las ya existentes). La actividad física es, por tanto, una práctica habitual bien valorada dentro de la vida de los jóvenes MENAs, que principalmente juegan al fútbol y acuden a centros deportivos. Estos datos concuerdan con los aportados por Markez y Pastor (2010) quienes señalan que este colectivo utiliza el deporte como forma de ocio y recreación, siendo esta muy valorada por ellos. Esto resulta muy importante puesto que en un colectivo tan vulnerable a las drogas puede colaborar a que estos jóvenes eviten conductas que puedan dañar su correcta integración social y perjudiquen su estado de salud (consumir sustancias, venderlas, no relacionarse con personas del país de acogida para potenciar sus competencias lingüísticas...).

Referente a los hábitos de alimentación, se puede decir que los jóvenes MENAs entrevistados poseen un estilo alimenticio dual, en el que coexisten las tradiciones alimenticias del país receptor con las arraigadas de la cultura originaria, especialmente en festividades de índole religiosa (Ramadán, Fiesta del Cordero...). Estos resultados refuerzan lo encontrado por Gutiérrez (2007) en otras muestras de jóvenes inmigrantes. Nuestro grupo de MENAs institucionalizados señala que les gusta la comida española (excepto el consumo de cerdo por razones religiosas), piensan que es necesaria una dieta rica y variada (señalan cuáles son los alimentos negativos para la salud) y hacen sus compras en supermercados de la zona donde residen (aunque también en tiendas especializadas en productos aptos para el consumo musulmán). Los fines de semana también acuden a establecimientos de comida rápida o de comida árabe y turca con su grupo de amigos.

Uno de los datos obtenidos más relevantes fue que ninguno de los jóvenes considerara que el hecho de ser inmigrante dificultara o frenara sus posibilidades de práctica física, ya que en España existe un clima de sociabilidad y cooperación excelente. Afirmación sorprendente pues las mismas entrevistas reflejaron que en los encuentros deportivos en los

que participaban los entrevistados la mayoría de los jugadores eran marroquíes o inmigrantes; es decir, personas con similares características (idioma, procedencia, nivel socio-cultural...). A pesar de que también había españoles, su número era muy bajo y se podría decir que eran encuentros para minorías étnicas. Este hecho refuerza lo encontrado por autores como Maza (2009) que habla de la actividad física como un fenómeno regresivo: es común creer que esta es por sí sola inclusiva, pero es necesario un trabajo simbiótico desde diversos ámbitos para que así sea (educativo, asistencial, político...). Gran cantidad de programas de intervención orientados a este colectivo tratan de utilizar el deporte como instrumento necesario para el proceso de socialización (Checa y Olmos, 2006; Gallego *et al.*, 2006) pero suelen considerar que por sí sola actúa como instrumento integrador. Convendría por tanto, que los agentes encargados de desarrollar e implementar los programas de intervención, así como todas las personas que tratan formativamente a los MENAs, tuvieran en cuenta este factor regresivo de la actividad física y tomaran las medidas necesarias para poder abordar esta problemática de modo realista.

Los entrevistados también señalan problemas y elementos a cambiar y/o mejorar respecto de la práctica de actividad física, ya que consideran que sus prácticas deportivas se han reducido por diversas causas. En primer lugar, el desconocimiento del idioma. Investigaciones de diferentes autores y en distintos contextos (El-Madkourí, 2001; Solé, 2000) señalan claramente que el nivel de conocimiento de la lengua de la sociedad de destino es un gran indicador de integración socio-cultural: «... la integración social de Menores Refugiados No Acompañados en las comunidades del norte de Noruega está fuertemente unida al aprendizaje de la lengua noruega. Cuanto mayor es el aprendizaje, mayores posibilidades de establecer redes sociales» (Alghalban, 2013, p.5). Esta idea se ha visto reflejada en nuestro estudio: los jóvenes que llevaban más tiempo en el programa de acogida tenían más soltura idiomática, y poseían menos dificultades para la práctica deportiva, ya que incluso algunos, habían jugado en equipos de fútbol federados en la ciudad en la que residen (menor C).

El segundo factor señalado como negativo para la realización de actividad física en el país receptor ha sido el exceso de carga de actividad formativa de los MENAs. La intensa presencia de este tipo de actividades (enseñanza del idioma, PCPIs, ESO, formación básica, tareas del hogar...), por otro lado normal para la «normalización educativa» de estos adolescentes, constituyó un impedimento para la práctica deportiva de algunos de ellos. Afirmaban tener poco tiempo libre para realizar deporte o no tener ganas tras una larga jornada cargada de actividades.

El tercer elemento negativo mencionado por los entrevistados fue el coste. Autores como Maza (2009) hablan de que el deporte surge como fenómeno excluyente también en base a una dimensión económica. En nuestro caso, uno de los jóvenes participantes (menor B) expresa su disconformidad con los elevados precios de las inscripciones de algunos tipos de actividad física, lo que puede constituir una variable que frene la práctica deportiva bajo un enfoque inclusivo.

El cuarto y último factor negativo señalado en las entrevistas fue el desconocimiento de la oferta deportiva de la ciudad donde residen los menores. Se trata de un elemento básico para avanzar, desde el terreno físico-deportivo, en la adecuada inclusión de los inmigrantes en la sociedad de acogida. Es indispensable para promover tanto el conocimiento de las diversas manifestaciones deportivas existentes como para fomentar el propio acto deportivo. Estudios anteriores (Forodeporte, 2005) ya señalan cómo los inmigrantes no solo tienen un desconocimiento casi total de la oferta deportiva, sino también de los lugares a los que pueden acudir para informarse de las actividades que se pueden realizar; además, suelen tener una idea distorsionada de la realidad, pues creen que estas inscripciones tienen un alto precio. Es labor de todos los que rodean al colectivo MENA, la transmisión de la información adecuada para minimizar este déficit.

Respecto a los hábitos alimenticios, los entrevistados señalaron que su llegada al país receptor también implicó diversos cambios debidos, fundamentalmente, al factor familiar. En primer lugar, el hecho de

encontrarse sin sus madres (la mujer es la principal cocinera en la cultura islámica) dificulta el acceso a platos típicos marroquíes (cuscús, tajine...) que unido, además, a la dificultad de su preparación y al desconocimiento de estos platos en la cocina española, frena drásticamente su consumo entre los jóvenes MENAs. Resultados que refrendan los mostrados por Nielsen (2007) en otras muestras de inmigrantes.

En segundo lugar, todos los entrevistados procedían de familias estructuradas en las que el vínculo familiar era muy fuerte. Estudios previos refuerzan esta visión (Ramírez y Jiménez, 2005, Save The Children, 2005). Por ello siempre comían de manera grupal, en familia, a unos horarios previamente marcados, simbolizando la alimentación una práctica social. Nuestros jóvenes indicaron que tras su llegada al país de acogida, estos horarios se han perdido. En muchas ocasiones, a pesar de que en el centro de acogida fija un horario para comer – lo que ayuda significativamente a desarrollar buenos hábitos- muchos de los jóvenes se saltan comidas y alteran este horario, alimentándose a deshora o evitando realizar comidas como la merienda. Todo ello puede desembocar en una puesta en peligro de los correctos hábitos alimenticios de estos adolescentes que sería menester controlar, y en su caso, intervenir a través de acciones formativas.

No obstante, a pesar de la buena actitud hacia la comida española, la negativa hacia la carne de cerdo por parte de los entrevistados es muy significativa por evidentes cuestiones religiosas, ya que todos pertenecen a la cultura islámica (Abu-Shams, 2009). Esto les lleva a acudir frecuentemente a establecimientos donde adquieren alimentos aptos para su consumo (Halal) sin miedo a transgredir las normas del Corán respecto a los alimentos prohibidos (Haram).

La institucionalización de los menores parece haber ayudado a que sus hábitos en materia de alimentación y deporte no hayan cambiado de forma drástica. Conviene recordar que el colectivo que aquí se trata, como se ha visto en diversos estudios (Arbex y Jiménez, 2004; Markez y Pastor, 2009) es altamente vulnerable a la adopción de todo tipo de conductas que atentan contra la integridad del menor y desembocan en situaciones de exclusión social (delincuencia, consumo de drogas, marginalidad, malos hábitos...). Además, en muchas ocasiones, los MENAs que llegan a España no buscan la asistencia del sistema de protección y optan por recurrir a compatriotas, familiares en situaciones igualmente complejas, y en peor medida, a nadie o a mafias (Capdevilla y Ferrer, 2003). Esto puede ser un factor de riesgo que se reduce significativamente cuando los MENAs están residiendo en centros de acogida en los que generalmente tienen normalizada su situación debido a las coberturas básicas que aportan los programas en los que se encuentran.

Finalmente, destacar que la principal limitación del estudio ha sido la dificultad para extraer información de los entrevistados debido a su conocimiento lingüístico; especialmente en aquellos que llevaban menor tiempo residiendo en España. Esta limitación provocó que en algunos tramos de las entrevistas, la información recabada fuera más descriptiva que interpretativa, no recopilándose todos los matices y detalles respecto a los hábitos de alimentación y deporte que a los investigadores les hubiera gustado extraer.

## Conclusiones

El estudio realizado ha mostrado que los MENAs realizan en mayor o menor medida actividad física, siendo ésta además, muy bien valorada por todos ellos como agente socializador. Los deportes practicados por los jóvenes estudiados son básicamente los mismos que en su país de origen, destacando por encima de todos el fútbol. Los hábitos alimenticios, no han cambiado severamente, pues los alimentos que consumen en España son prácticamente los mismos que consumían en su país de origen y el número de comidas es similar. Estos resultados parecen mostrar que el acogimiento residencial puede haber ayudado a que los hábitos físico-deportivos y alimenticios de este grupo de MENAs no hayan cambiado de forma significativa. No obstante, los hábitos deportivos de estos menores se han visto negativamente influidos por

diferentes factores: el desconocimiento del idioma, la carga de actividades educativas, el desconocimiento de la oferta deportiva de la zona y su coste. Todos estos factores deben ser tenidos en cuenta por las instituciones para realizar futuras intervenciones con el colectivo MENA.

Así mismo, sus hábitos de alimentación también han sufrido cambios por dos motivos fundamentales: la divergencia socio-cultural entre el país de origen y el de acogida y la ausencia de la familia (especialmente la madre), que era la encargada de realizar platos arraigados a la cultura marroquí como el cuscús y el tajine y que aquí se consumen en menor medida debido a su compleja preparación. Este factor familiar, ha influido también en la pérdida de algunos horarios de las comidas, que a pesar de estar fijados por el centro, algunos entrevistados se los saltan comiendo a deshora. A pesar de todo, los MENAs estudiados se han adaptado correctamente a la dieta del país de acogida, manteniendo un estilo alimenticio *dual*, en el que combinan las costumbres culinarias españolas con las tradiciones de su país de origen. Estos elementos deben ser tenidos en cuenta por las organizaciones que trabajan con este colectivo para procurarles una atención más acertada.

Este estudio presenta una serie de limitaciones. En primer lugar el número de participantes es muy limitado. Somos plenamente conscientes de esta situación, pero debemos volver a señalar que se ha estudiado a toda la población residente en el centro de acogida de Gijón de la citada entidad. Por lo tanto tiene una gran validez porque se trata de todo el universo muestral en dicha localidad. Evidentemente, estudios similares deberían llevarse a cabo en otras ciudades para entender mejor el fenómeno y comprobar si los resultados son similares y se pueden generalizar. En segundo lugar, las dificultades de los participantes con el idioma han limitado la extracción de información. Investigaciones futuras deberían comprobar si al mejorar su dominio del idioma sus respuestas cambian.

## Referencias

- Abu-Shamms, L. (2009). Inmigración marroquí en España: Connotaciones sociales y culturales. *Estudios del hombre*, 24, 379-392.
- Achotegui, J. (2008). Migración y crisis: el síndrome del emigrante con estrés crónico y múltiple. *Avances en salud mental relacional*, 7(1), 1-22.
- Alghalban, Y. (2013). *Experiencing social integration and identity development among unaccompanied minor refugees in North Norway*. Masters' Thesis, University of Nordland, Norway.
- Angrosino, M. (2012). *Etnografía y observación participante en investigación cualitativa*. Madrid, Morata.
- Ararteko (2005). *Situación de los menores extranjeros no acompañados en la CAPV*. [http://www.ararteko.net/RecursosWeb/DOCUMENTOS/1/1\\_10\\_3.pdf](http://www.ararteko.net/RecursosWeb/DOCUMENTOS/1/1_10_3.pdf), [consulta el 19 de marzo de 2013].
- Arbex, C. y Jiménez, A. (2004). *Menores inmigrantes y consumo de drogas: un estudio cualitativo*. <http://ocw.um.es/cc.-sociales/inmigracion-y-drogodependencias/otros-recursos-1/m5-menores-inmigrantes-y-drogas-madrid-2004.pdf>, [consulta el 20 de febrero de 2013].
- Bisquerra, R. (coord.) (2004). *Metodología de la investigación educativa*. Madrid, La muralla.
- Braga, G.M. y Hevia, I. (2009). *Una mirada hacia la infancia inmigrante en Asturias*. [http://www.asturias.es/Asturias/descargas/PDF\\_TEMAS/Asuntos%20Sociales/Calidad/publicaciones/mirada\\_infancia\\_inmigrante.pdf](http://www.asturias.es/Asturias/descargas/PDF_TEMAS/Asuntos%20Sociales/Calidad/publicaciones/mirada_infancia_inmigrante.pdf), [consulta el 14 de junio 2013].
- Bravo, A., Santos, I. y Del Valle, J. F. (2010). *Revisión de actuaciones llevadas a cabo con menores extranjeros no acompañados en el Estado Español* <http://www.observatoriodelainfanciadeasturias.es/documentos/menas.pdf>, [consulta el 13 de junio de 2013].
- Cachón, L. (2003). La inmigración en España: los desafíos de la construcción de una nueva sociedad. *Migraciones*, 14, 219-304.
- Calvo, M. (1982). Migration et alimentation. *Information sur les Sciences Sociales*, 21(3), 383-446.

- Capdevilla, M. y Ferrer, M. (2003). *Los menores extranjeros indocumentados no acompañados (MEINA)*. [http://www20.gencat.cat/docs/Justicia/Documents/ARXIUS/doc\\_15799832\\_1.pdf](http://www20.gencat.cat/docs/Justicia/Documents/ARXIUS/doc_15799832_1.pdf), [consulta el 23 de abril de 2013].
- Checa, F., Arjona, A., Checa y Olmos, J. C (eds.) (2006). *Menores tras la frontera. Otra inmigración que aguarda*. Barcelona, Icaria.
- Comisión de las Comunidades Europeas (2007). *Libro Blanco sobre el Deporte*. [http://ec.europa.eu/sport/documents/wp\\_on\\_sport\\_es.pdf](http://ec.europa.eu/sport/documents/wp_on_sport_es.pdf), [consulta el 29 de abril 2013].
- De Andrés, J. (2000). El análisis de estudio cualitativo. *Atención Primaria*, 25(1), 42-46.
- Del Valle, J. F. (Coord.) (2008). *Manual de intervención en acogimiento residencial*. [http://www.serviciossocialescantabria.org/uploads/documentos%20e%20informes/05.Manual%20Cantabria%20\(ACOGRESIDENCIAL\)\\_abr2008.pdf](http://www.serviciossocialescantabria.org/uploads/documentos%20e%20informes/05.Manual%20Cantabria%20(ACOGRESIDENCIAL)_abr2008.pdf), [consulta el 20 de junio de 2013].
- Domínguez, S. (2009). *Deporte e inmigración: el deporte como elemento de aculturación de los ecuatorianos en la ciudad de Madrid*. [http://oa.upm.es/4834/1/SARA\\_DOMINGUEZ\\_MARCO.pdf](http://oa.upm.es/4834/1/SARA_DOMINGUEZ_MARCO.pdf), [consulta el 30 de febrero 2013].
- Elías, J. (2011). Inmigración y mercado laboral: antes y después de la recesión. *Documentos de Económica*, 20, 1-33.
- El-madkouri, M. (2001). Idioma, causa y efecto de integración social. *Nueva revista*, 74, 115-120.
- Flick, U. (2004). *Introducción a la investigación cualitativa*. Madrid, Morata.
- Forodeporte (2005). Guía de actividad físico-deportiva y población inmigrante. Estrategias de actuación. *Cuaderno Técnico Forodeporte*, 6, 41-80.
- Gallego, V., Martínez, J., Ortiz, A., Pérez, I. y Valero, M. (2006). La integración social de los menores inmigrantes no acompañados: Nuevos retos en la comunidad de Madrid. *Acciones e Investigaciones Sociales*, 1 extra, 1-30.
- Gutiérrez, M.I. (2007). *Alimentación de los inmigrantes marroquíes en Almería: aspectos nutricionales, culturales y tradiciones culinarias*. Almería, Universidad de Almería.
- Hidalgo, J. R. (2004). *Las leyes de la alimentación Halal*. <http://www.consumer.es/seguridad-alimentaria/normativa-legal/2004/07/05/13205.php>, [consulta el 23 de abril de 2013].
- Jiménez-Aybar, I. (2005). La alimentación Halal de los musulmanes en España: aspectos jurídicos, económicos y sociales. *Ius Canonicum XLV*, 90, 631-666.
- Jiménez, M. (2006). Menores inmigrantes o los vulnerables de la Globalización. En F. Checa y J. Olmos (eds.), *Menores tras la frontera*. Barcelona, Icaria.
- López, A. (2007). Los jóvenes inmigrantes y las políticas de inmigración. En A. López y L. Cachón (coord.), *Juventud e Inmigración*. Canarias, Gobierno de Canarias.
- Magqibelo, L. (2010). *Experiences of unaccompanied minors: an exploratory study conducted with refugee children*. Magister Artium Degree, University of the Western Cape, South Africa.
- Markez, I. y Pastor, F. (2009). *Drogodependencias y menores extranjeros no acompañados: su derecho a una educación y salud de calidad*. [http://www.lehendakaritza.ejgv.euskadi.net/r482312/es/contenidos/informacion/publicaciones\\_ovd\\_inf\\_txostena/es\\_9033/adjuntos/2-Drogo%20menores%20CAST.pdf](http://www.lehendakaritza.ejgv.euskadi.net/r482312/es/contenidos/informacion/publicaciones_ovd_inf_txostena/es_9033/adjuntos/2-Drogo%20menores%20CAST.pdf) [consulta el 28 de junio de 2013].
- Markez, I. y Pastor, F. (2010). Menores Extranjeros No Acompañados (MENA), un colectivo especialmente vulnerable ante las drogas. *Zerbitzuan*, 48, 71-85.
- Martín, V. J. (2005). Alimentación e inmigración. Un análisis de la situación en el mercado español. *Distribución y consumo*, 11, 11-41.
- Maza, G. (coord.) (2009). *Plan Integral para la Actividad Física y el Deporte. Deporte y actividad física para la inclusión social: inmigración*. <http://femede.es/documentos/Inmigracion.pdf>, [consulta el 3 de marzo de 2013].
- Moreno, G. (2012). Actitudes y opinión sobre los menores extranjeros no acompañados en la comunidad autónoma del País Vasco. *Migraciones*, 31, 43-68.
- Nielsen (2007). *Hábitos alimentarios de los inmigrantes en España*. [http://www.magrama.gob.es/es/alimentacion/temas/consumo-y-comercializacion-y-distribucion-alimentaria/libro\\_2007\\_tcm7-7920.pdf](http://www.magrama.gob.es/es/alimentacion/temas/consumo-y-comercializacion-y-distribucion-alimentaria/libro_2007_tcm7-7920.pdf), [consulta el 4 de abril de 2013].
- Procuradora General del Principado de Asturias (2009). *La protección de los menores Extranjeros no acompañados en Asturias*. [http://www.procuradorageneral.es/pdf/publicaciones/informes\\_especiales/09\\_02\\_informe\\_especial\\_menas.pdf](http://www.procuradorageneral.es/pdf/publicaciones/informes_especiales/09_02_informe_especial_menas.pdf), [consulta el 17 abril de 2013].
- Ramírez, A. y Jiménez, M. (2005). *Las otras migraciones. La emigración de menores marroquíes no acompañados a España*. Madrid, Akal.
- Ramos, L. (2007). *Hábitos, comportamientos y actitudes de los adolescentes inmigrantes sobre nutrición. Recomendaciones educativas*. <http://digibug.ugr.es/bitstream/10481/1556/1/16728191.pdf>, [consulta el 25 de abril de 2013].
- Save the Children (2005). *La protección jurídica y social de los Menores Extranjeros no Acompañados en Andalucía*. <http://www.savethechildren.es/docs/Ficheros/106/Ponencias%20seminario%20-20Proteccion%20juridica%20y%20social%20de%20los%20MENAs%20en%20Andalucia%20-%20Sevilla.pdf>, [consulta el 21 febrero 2013].
- Solé, C. (2000). Los instrumentales del catalá pels inmigrantes del Tercer Mon. *Treballs de sociolingüística catalana*, 14(15), 33-34.
- Stake, R. (1998). *Investigación con estudio de casos*. Madrid: Morata.
- Unión Europea (2003). *Directiva 2003/86/CE del consejo de 22 de septiembre de 2003 sobre el derecho a la reagrupación familiar*. <http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2003:251:0012:0018:ES:PDF>, [consulta el 13 de marzo de 2013].
- Valencia-Peris, A., Devís, J. y Peiró-Velert, C. (2014). El uso sedentario de medios tecnológicos de pantalla: perfil sociodemográfico de los adolescentes españoles. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deportes y Recreación*, 26, 21-26.
- Vázquez, M. (2008). *Nuevas perspectivas para la industria alimentaria*. Lugo, Altaga.
- Vega, N. (2009). La entrevista como fuente de información: orientaciones para su utilización. En L. Alonso y A. Falchini (eds.), *Memoria e Historia del Pasado Reciente. Problemas didácticos y disciplinares*. Santa Fe, Universidad Nacional del Litoral.

