

Estudios de Consumo Responsable
POR UN CONSUMO
MÁS SALUDABLE
Estudio sobre hábitos
alimenticios en
escolares de La Solana
2010



AULA DE FORMACIÓN DEL CONSUMIDOR

Edita:

*Ilustrísimo Ayuntamiento de La Solana
Área de Consumo
www.lasolana.es*

Equipo técnico:

*Santiago García-Cervigón Torrijos (Director de OMIC La Solana)
Alfonsa Nieto Araque (Monitora de Talleres)
Benjamín Ruiz-Peinado Lara (Estudiante de Medicina en la UCLM)*

Colabora:

*Consejería de Salud y Bienestar Social
Instituto de Consumo de Castilla-La Mancha*

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN
2. OBJETIVOS, METODOLOGÍA Y CLASIFICACIÓN DE LA MUESTRA
3. CARACTERÍSTICAS DE LA ALIMENTACIÓN EN LOS ESCOLARES DE LA SOLANA
 - 3.1. Dieta mediterránea
 - 3.2. Principales comidas
 - 3.2.1. Número de comidas diarias
 - 3.2.2. Desayuno
 - 3.2.3. Merienda
 - 3.2.4. Comida
 - 3.2.5. Cena
 - 3.2.6. Postre
 - 3.3. Alimentos
 - 3.4. TV en las comidas
 - 3.5. Tiempo libre
 - 3.5.1. Deporte
 - 3.5.2. Televisión
4. VALORACIÓN Y CONCLUSIONES
5. CONSEJOS NUTRICIONALES Y OTRAS RECOMENDACIONES
6. FUENTES Y WEBGRAFÍA
7. ANEXOS DE DOCUMENTACIÓN

1. INTRODUCCIÓN

Las sociedades de todo el mundo han ido variando sus hábitos alimenticios así como sus estilos de vida a lo largo de la historia, dependiendo de la situación en la que se encontraban sus respectivos territorios y de los recursos que tenían a su alcance.

De hecho, los grandes eventos que se han desarrollado a lo largo de la historia han sido el motor de los cambios en la alimentación y, simultáneamente, en los estilos de vida que las sociedades han ido adquiriendo en el tiempo. De esta manera, cabe señalar cómo nuestros antepasados prehistóricos sólo comían carne y pescado; cómo en los tiempos de guerra existían grandes períodos de hambruna, que obligaban a nuestros antepasados a llevarse a la boca cualquier cosa y, así, multitud de acontecimientos que han ido marcando las pautas de nuestro actual estilo de vida.

En la actualidad, exceptuando desgraciadamente los países en vías de desarrollo, que todavía no tienen el privilegio de poder escoger los alimentos que desean tomar, nos encontramos ante una sociedad que, mayoritariamente, puede elegir los productos que desea comer, lo que ha propiciado que no miremos por nuestra salud y sólo nos dejemos llevar por el placer de comer lo que nos gusta, aumentando los factores de riesgo de muchas enfermedades que nos pueden pasar factura en un futuro no muy lejano: obesidad, colesterol....

Son muchas las razones que nos han conducido a esta situación, en la que las dietas tradicionales han sido reemplazadas por dietas con mayor densidad energética, lo que significa más grasa y azúcar añadido en los alimentos, unido a una disminución del consumo de frutas, verduras, cereales y legumbres. Además, estos cambios alimenticios se combinan con estilos de vida que reflejan una reducción de la actividad física en el colegio y durante el tiempo de ocio.

A lo largo de la historia se han llevado a cabo múltiples investigaciones y estudios con los que se ha puesto de manifiesto que tanto los hábitos alimenticios como los distintos estilos de vida nos predisponen de una manera u otra a padecer una serie de enfermedades, que nos afectarán gravemente en un futuro próximo.

Con ayuda de estos estudios de alimentación realizados en España, la Oficina Municipal de Información al Consumidor (OMIC) del Ayuntamiento de La Solana ya realizó en el año 2006 una primera aproximación al estudio de la alimentación infantil y familiar en la localidad.



2. OBJETIVOS, METODOLOGÍA Y CLASIFICACIÓN DE LA MUESTRA

En los años 2008 y 2009, la OMIC abordó un nuevo estudio más elaborado y representativo, con los siguientes objetivos:

- Conocer los hábitos alimenticios y de ejercicio físico de los jóvenes en edad escolar en los distintos colegios de La Solana.
- Valorar la evolución de estos hábitos hasta nuestros días y compararlos con los patrones establecidos en los estudios de alimentación a nivel nacional.
- Acercar a los escolares de Educación Primaria y Secundaria, a las AMPAS y a consumidores en general, contenidos informativos y educativos saludables, para contrarrestar los cambios que provocan en nuestros hábitos de vida la influencia de la publicidad, las tendencias de moda, la comida rápida y el estrés.
- Contribuir a mantener la dieta mediterránea en nuestro entorno como la pauta alimentaria más idónea para el futuro de nuestros niños y jóvenes.
- Contribuir a la mejora del bienestar y calidad de vida de los más jóvenes.

Como en anteriores convocatorias, buscamos la necesaria participación de los centros docentes de nuestra localidad en las actuaciones municipales que realizamos desde la Concejalía de Consumo, para divulgar con éxito los hábitos y las prácticas adecuadas que permitieran a los consumidores seguir una alimentación equilibrada.

Intentamos llegar a todos los colegios, institutos y centros de formación de La Solana con una actividad muy variada en torno a la alimentación equilibrada y saludable, que incluía contenidos y talleres seleccionados por edades, para todos los alumnos.

Además esta actividad desarrollaba el contenido de la estrategia NAOS en nuestra localidad, por lo que todos los contenidos de alimentación saludable se complementaban con el fomento de la actividad física, como pauta esencial para el mantenimiento y mejora de la salud y prevención de las enfermedades a cualquier edad.

El método utilizado en la investigación fue la encuesta personal a todos los alumnos que participaron en los talleres educativos “POR UN CONSUMO MÁS SALUDABLE”, impartidos por la OMIC en todos los centros educativos de La Solana, durante el curso 2008-2009, con el apoyo del Instituto de Consumo de Castilla-La Mancha. Las actividades que se realizaron fueron tres talleres del área de alimentación: la fabricación de dulces, lo natural y lo artificial y los errores en la alimentación del desayuno.

Las encuestas se realizaron durante el horario escolar, permitiendo tratar en el estudio las opiniones de 1.360 estudiantes de edades comprendidas entre los 7-13 años, cuyo número representa casi la totalidad de los jóvenes en edad escolar de La Solana.

El periodo durante el cual se llevó a cabo el trabajo de campo fue durante los meses de octubre a diciembre de 2008 y en enero y febrero de 2009, mientras que la redacción de los resultados obtenidos se realizó durante los meses de julio y agosto de

2009, utilizando el soporte informático necesario y fuentes oficiales de información sobre alimentos y alimentación, como la Estrategia NAOS.

La elaboración de este estudio ha contado con la colaboración y participación de todos y cada uno de los colegios e institutos del municipio de La Solana. Algunos colegios han tenido una mayor representación, en función del mayor número de alumnos matriculados en cada curso. De igual modo, todos los alumnos de cada colegio han sido encuestados y han participado de manera sobresaliente en la elaboración de nuestro estudio alimenticio.

Los centros escolares que han participado han sido los siguientes:

- | | |
|----------------------------|----------------------------|
| - C.E.I.P. ROMERO PEÑA | - C.E.I.P. JAVIER PAULINO |
| - C.E.I.P. HUMILLADERO | - C.E.I.P. FEDERICO ROMERO |
| - C.E.I.P. Sagrado Corazón | - COLEGIO SAN LUIS GONZAGA |
| - C.E.I.P. El Santo | - I.E.S. MODESTO NAVARRO |
| - C.E.I.P. El Santo | - I.E.S CLARA CAMPOAMOR |
| - C.E.I.P. La Moheda | |

Puesto que todos centros educativos de la localidad han participado en el estudio, cabe destacar que la población encuestada representa a la mayoría de la población en edad escolar y el estudio aporta una visión correcta y actual de las actitudes ante la alimentación de este numeroso grupo, que posee una gran importancia en nuestra sociedad actual y venidera.

Los encuestados se han dividido en tres grupos de edad y se han evaluado mediante tres tipos diferentes de encuestas que ponen de relieve aquellos aspectos más destacados sobre la alimentación de cada uno de los tres grupos, cuyos miembros, por su proximidad en edad, son más similares a la hora de alimentarse. Si a simple vista las diferencias entre ellos no parecen muy grandes, pequeñas diferencias de edad suponen grandes cambios en la alimentación. Por este motivo, con la división de la muestra en tres grupos y presentando a cada grupo diferentes ítems según sus conductas de alimentación hemos obtenido una mayor especificidad de los datos para valorar la alimentación de los más jóvenes estudiantes.

Estos grupos son los siguientes:

- 1º y 2º de Educación Primaria (6-8 años): 333 alumnos.
- 3º y 4º de Educación Primaria (8-10 años): 341 alumnos.
- 5º y 6º de Educación Primaria junto con 1º, 2º y 3º de ESO (10-15 años): 686 alumnos.



3. CARACTERÍSTICAS DE LA ALIMENTACIÓN EN LOS ESCOLARES DE LA SOLANA

3.1. Dieta Mediterránea

Nuestro país se encuentra inmerso en una situación geográfica prioritaria, puesto que está en contacto con las aguas del Mediterráneo, mar en el que están presentes continentes como Europa, Asia y África, y en sus orillas nacieron algunas de las civilizaciones más importantes. Entre los **países** que se denominan **mediterráneos**, se encuentran además **España**, Portugal, Francia, Italia, Grecia, Yugoslavia, Albania, Turquía, Malta, Israel, Siria, Líbano, Egipto, Túnez, Argelia o Marruecos.

Estos países con culturas y religiones muy diferentes han ido modificando la alimentación conforme a sus tradiciones pero, no obstante, se pueden encontrar una serie de **pautas generales**. Así, todos ellos utilizan el trigo para producir el pan, emplean el aceite de oliva, etc. De este modo, la Dieta Mediterránea no es más que el fruto de la adaptación del hombre al entorno que le rodea, que ha dado lugar a una forma común de alimentarse en todos los países regados por el Mediterráneo.

La Dieta Mediterránea tradicional es reconocida científicamente como la más **saludable** de todas las existentes a nivel mundial. Pero ésta no se basa únicamente en un modo de cocinar o en el empleo de determinados alimentos, sino que también se corresponde con una filosofía de vida que combina una forma de alimentación, compuesta de **ingredientes tradicionales**, con recetas y modos de cocinar de la zona mediterránea, y la cultura y estilos típicos de esta región (paseos, bailes clásicos, tertulias y siesta). Esta combinación de elementos da lugar a una vida saludable apoyada, fundamentalmente, en la alimentación.

En la Dieta Mediterránea predominan algunos tipos de alimentos como los vegetales, el pan, la pasta, las verduras, las ensaladas, las legumbres o las frutas y frutos secos. Pero, sin duda, la característica fundamental de esta dieta es el empleo del **aceite de oliva** como principal fuente de grasa.

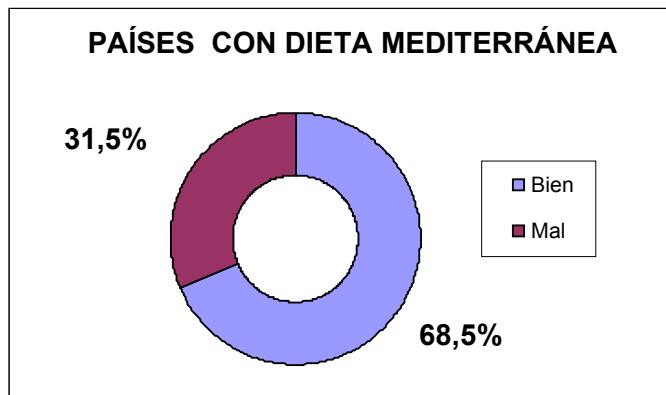
La cultura del olivo, en la cuenca mediterránea, va unida a la historia de sus civilizaciones, ya que éste comenzó hace más de 6.000 años en la región situada más al este del Mediterráneo. Además, hay que añadir el consumo de pescado, de aves de corral, de productos lácteos y de huevos, sin olvidarse de las pequeñas cantidades de carne roja que también son habituales.

En lo que a la bebida se refiere, se caracteriza por incluir moderadas cantidades de vino en las comidas. De este modo, se puede afirmar que esta forma de alimentación se caracteriza por la variedad en los ingredientes, por la proporcionalidad de los componentes fundamentales (fibra, vitaminas, antioxidantes y ácido grasos insaturados) y por la frugalidad.

Este tipo de alimentación supone **comer sano**, algo que se encuentra al alcance de cualquiera que conozca los ingredientes esenciales, la riqueza y variedad de sus

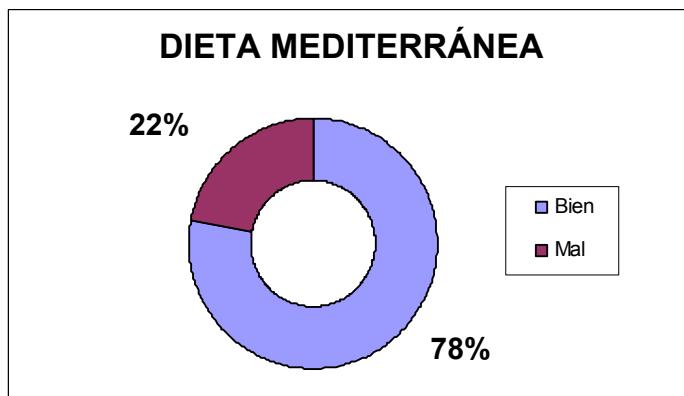
productos y el buen sabor de sus platos que combinan los mejores productos de la tierra y del mar.

Expuestas las nociones básicas de la dieta mediterránea, nuestro interés es saber si los jóvenes alumnos de La Solana tienen conocimiento acerca de los alimentos más característicos de esta dieta y los países que la desarrollan. El primer ejercicio, realizado por el grupo de alumnos de mayor edad, se basaba en descartar de los 4 países que se ofrecían (Francia, España, Rusia y Grecia) el que no formara parte la dieta mediterránea:



El 31,5% de los encuestados desconocen los países que desarrollan la dieta mediterránea.

El otro ejercicio consistía en seleccionar cual de las cuatro opciones que se ofrecían era la verdadera: “la Dieta Mediterránea se caracteriza por su elevado consumo de pescado y verdura”. Los resultados fueron:



El 78% conoce por qué se caracteriza fundamentalmente la dieta mediterránea.

Aunque las nuevas costumbres y la adaptación de los modelos de vida anglosajones han llevado a un mayor consumo de carne y grasas saturadas de origen animal, en la actualidad se intentan reincorporar las costumbres de esta dieta por el descubrimiento de sus numerosos efectos beneficiosos para la salud.

Numerosos estudios científicos han demostrado que esta alimentación permite una especial **protección** frente a determinadas **enfermedades** cardiovasculares, especialmente en las relacionadas con la arteriosclerosis, y frente a algunas

enfermedades malignas como el carcinoma de colon. Asimismo, se ha comprobado que existe un bajo índice de enfermedades coronarias en los países del Mediterráneo, lo cual tiene mucho que ver con el escaso consumo de grasas saturadas.

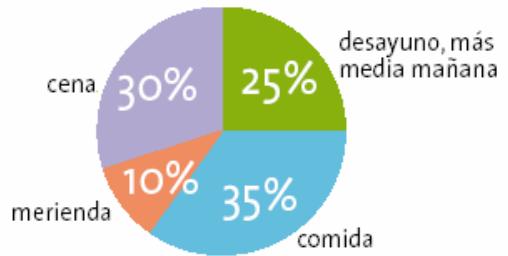
De igual modo, se observa en estas zonas un promedio más bajo de colesterol sanguíneo o plasmático y, además, esta dieta impide su oxidación y, con ello, el proceso de formación de lesiones en las arterias que, posteriormente, pueden provocar un infarto. Y es que de sobra es conocido que este tipo de alimentación contiene numerosas sustancias antioxidantes (vitaminas A, E, C, etc.) capaces de evitar la oxidación del colesterol.



3.2. Principales comidas

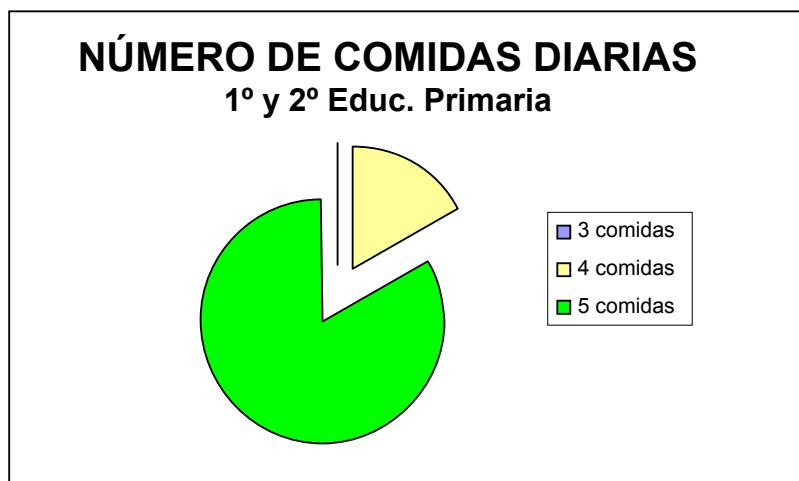
3.2.1. Número de comidas diarias

Se ha investigado mucho sobre la alimentación de los seres humanos durante los últimos tiempos y la conclusión ha sido muy clara y tajante: **las personas debemos realizar a lo largo del día el número de 5 comidas**, para de esta manera mantener nuestros organismos equilibrados y disponer de la suficientes reservas energéticas como para afrontar un duro día de trabajo, permanecer concentrado en el colegio todo el día u otras situaciones en las que nuestro cuerpo necesita carburante energético.



El hecho por el cual se recomiendan las 5 comidas se debe a la **distribución uniforme de energía y de nutrientes en nuestro cuerpo**, evitando lapsus de tiempo demasiado extensos en los que carecemos de aporte energético. Si hacemos desayuno, media mañana, comida, merienda y cena, aparte de conseguir un suficiente aporte de nutrientes y energía, favoreceremos que el organismo los reciba gradualmente y pueda hacer mejor las digestiones, evitando la sensación de hambre. Además, se absorberán los nutrientes de forma progresiva. Conviene recordar también, que deben pasar unas 3 horas como mínimo entre una comida y la siguiente para dar tiempo a que la digestión se haga correctamente.

En nuestro estudio esta pregunta ha sido realizada únicamente a los más jóvenes, es decir, al grupo que comprenden los alumnos de 1º y 2º de educación primaria puesto que consideramos que el resto de alumnos de edades superiores cumplen mayoritariamente con estas 5 comidas obligatorias al necesitar de mayor requerimiento energético por el mayor número de actividades llevadas a cabo durante el día. Los resultados obtenidos en esta pregunta han sido los siguientes:



El 83,2% de los encuestados realiza las 5 comidas aconsejables.

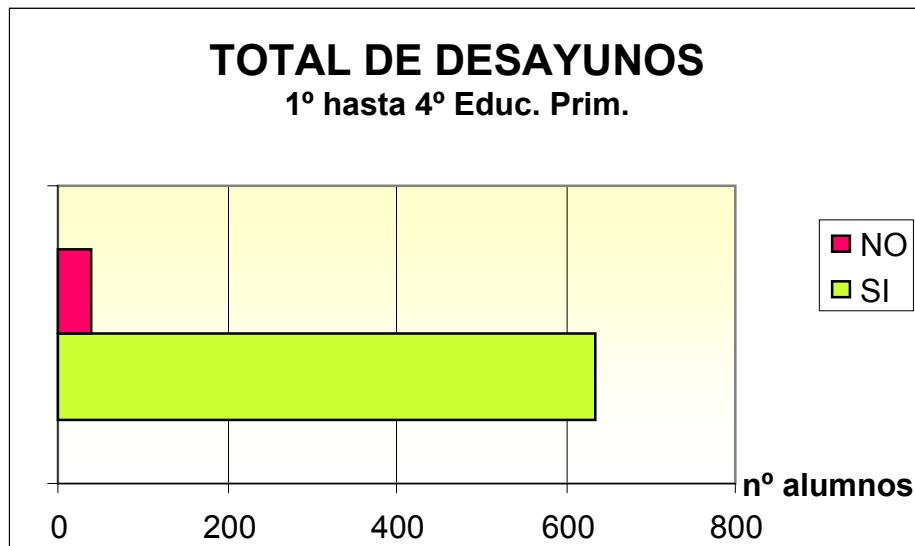
La conclusión que obtenemos de estos resultados es que un alto porcentaje de nuestra población estudiada realizan una muy buena distribución alimenticia en cuanto al número de comidas se refiere.

3.2.2. Desayuno

El desayuno, como mucha gente sabe, tal vez de haberlo escuchado en televisión, a través del personal sanitario, en la escuela, se trata de una **comida fundamental y obligatoria** a la hora de llevar a cabo nuestra jornada de trabajo, bien sea en nuestro oficio, en el colegio, en el instituto, etc., porque es la comida que nos proporciona toda la energía (**debe suponer un aporte calórico del 25% del total diario**) necesaria para realizar las actividades de la mañana, es decir, hasta la comida del mediodía.

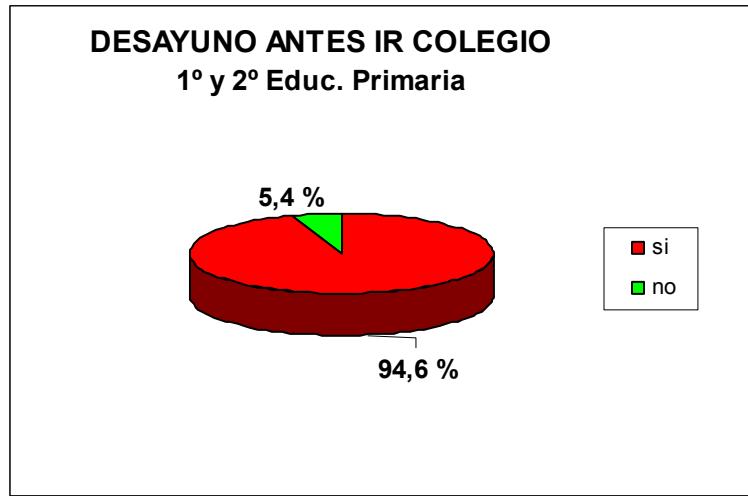
En nuestro estudio nos interesa conocer cuántos jóvenes en edad escolar llevan a cabo esta comida, entendiendo como desayuno la comida más fuerte realizada en la mañana, ya que también es aconsejable tomar algo ligero a media mañana para apagar el hambre hasta el mediodía. Esta pregunta ha sido realizada a los jóvenes de 1º, 2º, 3º y 4º de Educación Primaria para valorar las características del desayuno.

Los resultados que hemos obtenido son los siguientes:



El 96,74% de los encuestados desayunan todos los días (1º hasta 4º Ed.Primaria).

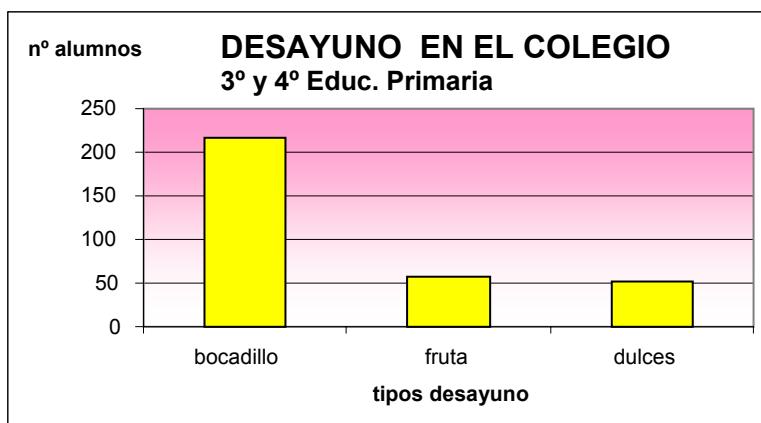
Otro punto destacable de nuestro estudio sería conocer también qué número de alumnos realizan el desayuno antes de ir al colegio, puesto que no es lo mismo realizar un desayuno variado y equilibrado en casa que comer un bocadillo todos los días en el colegio:



El 94,6% no desayuna antes de ir al colegio

Observamos que la mayoría de los alumnos encuestados (96,7%) llevan a cabo la toma del desayuno diario, proporcionándoles las reservas nutricionales necesarias para desempeñar sus actividades cotidianas a lo largo del día con total normalidad. Además es beneficioso para los alumnos que el desayuno se desarrolle en casa (94,6%) puesto que siempre será más completo y variado que si se realiza en el colegio durante el recreo. Como dato de interés cabe señalar que existen numerosos estudios en los que se ha demostrado que los niños que no se saltan el desayuno desarrollan un mejor rendimiento físico e intelectual.

Tras conocer el porcentaje aproximado de alumnos que desayunan en nuestro municipio, consideramos también de especial relevancia conocer cuáles son los alimentos que estos jóvenes consumen durante el desayuno que realizan en el colegio. La pregunta ha ido dirigida hacia los alumnos de 3º y 4º Educ. Primaria y los resultados han sido:



Claro predominio del bocadillo como alimento para tomar en el recreo del colegio. También la fruta y los dulces se toman en porcentajes considerables.

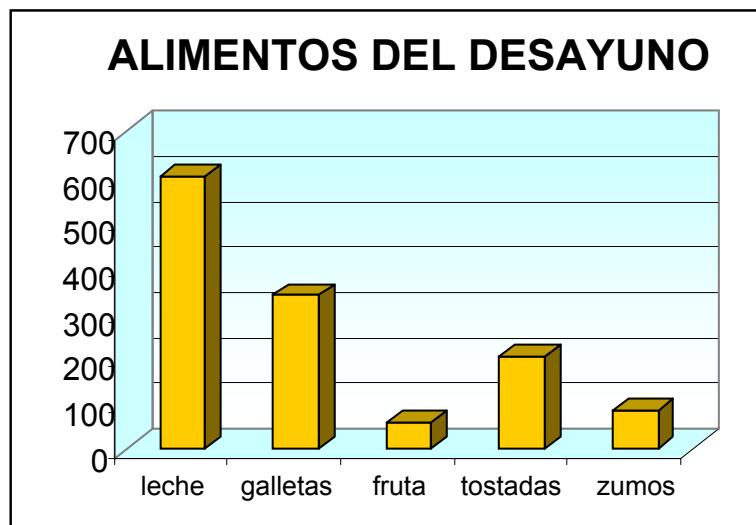
Por regla general existe la costumbre muy extendida en nuestro país de realizar desayunos ligeros, rápidos, e incluso en ocasiones se hacen de pie. El típico café solo

antes de ir a trabajar y la tostada quemada, mientras se termina uno de vestir no es sólo un tópico que aparece en las películas, cuando el protagonista está a punto de perder el autobús.

De forma más o menos peligrosa, esta escena sigue dándose aún con frecuencia en nuestros hogares. Enfrentarse con una jornada de trabajo o de estudio en ayunas es una aventura con muchos riesgos, nutricional y sanitariamente hablando. El desayuno continental, como se ha dado en llamar al café con leche y bollería, no resuelve el problema. Otra carencia del desayuno es el escaso tiempo que generalmente dedicamos a esta comida matinal, a la que solemos dar poca importancia.

Reiteramos que el **desayuno es probablemente la comida más importante del día y por lo tanto debe ser completo**. La comida no se recomienda abundante y la cena más bien ligera. En el famoso libro de Don Quijote de la Mancha ya se hace referencia a la importancia de esta máxima, cuando Don Quijote le recomienda a Sancho: "Come poco Sancho amigo y cena menos porque el estómago es la oficina donde se fragua la vida".

Una vez que conocemos los resultados de los alumnos que realizan el desayuno y los alimentos de aquellos que desayunan en el colegio, nos preguntamos cuáles son los alimentos de los estudiantes que desayunan en su casa, bien antes de ir al colegio, bien los fines de semana:



La leche, las galletas y las tostadas son los alimentos más consumidos durante el desayuno.

Como conclusión afirmaremos que el desayuno es la comida fundamental del día, ya que el hecho de realizarlo o no nos afecta de forma notable a corto y a largo plazo. Algunas consecuencias de no desayunar (o sólo tomar un poco de café) son decaimiento general, mal humor, falta de concentración, bajo rendimiento físico e intelectual debido todo ello fundamentalmente a la falta de glucosa, lo que a su vez supone una alteración de nuestro organismo. **Desayunar de forma variada y equilibrada** eleva los niveles de azúcar en sangre y así ayuda al cuerpo a funcionar con mayor efectividad. El rendimiento diario mejora con un desayuno adecuado ya que ayuda a memorizar, concentrarse y aprender.

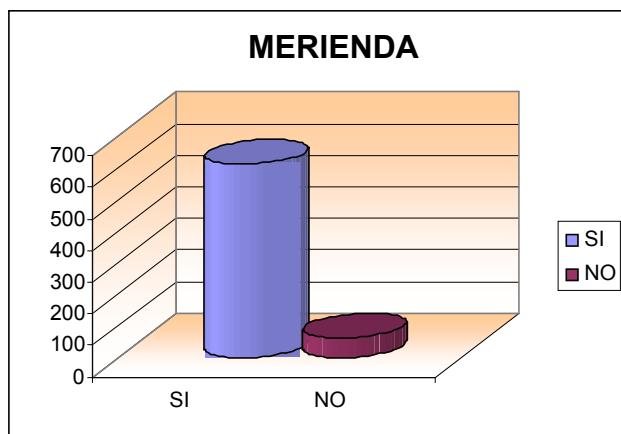
Asimismo, se ha demostrado que los niños que **no desayunan** o que sólo toman un vaso de leche, **rinden menos en el colegio** que los que ingieren un desayuno adecuado.

3.2.3. Merienda

Otro de los apartados de especial importancia en la alimentación de los más jóvenes, se trata de la merienda, entendiendo la merienda como aquella comida que se realiza entre la comida del mediodía y la cena. Esta comida no sólo es de **vital importancia en la edad escolar**, porque supone un aporte nutritivo fundamental durante un intervalo de tiempo muy amplio, sino también en la **edad adulta**. La merienda no debe ser muy copiosa y **debe representar el 15% del aporte calórico diario**.

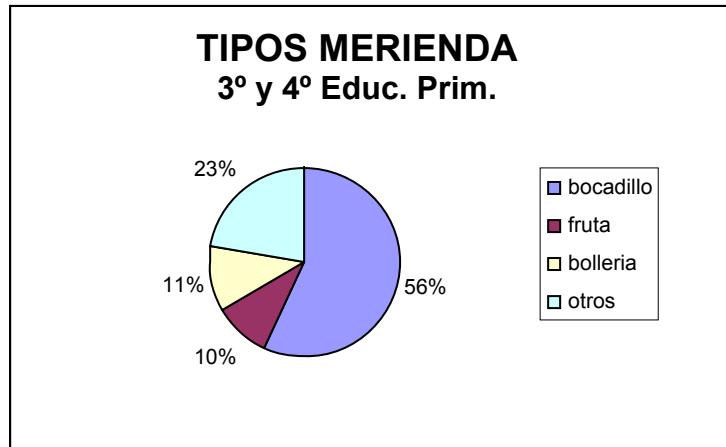
Es sabido que una buena alimentación temprana previene un sin fin de enfermedades futuras, como el colesterol, la hipertensión, cardiopatías la diabetes, la obesidad etc.

Como hemos dicho anteriormente, empezar el día con un buen desayuno es fundamental, pero éste debe complementarse con la merienda, que debe consistir en alimentos nutritivos, saludables, pero a la vez atractivos para los más jóvenes.



El gráfico muestra como un 90,9 % de la población en edad escolar realiza la merienda, hecho que nos resulta muy tranquilizador porque, como hemos citado, se trata de otra comida muy importante que tanto en los jóvenes de edad escolar como en los adultos, bajo ningún concepto se debería saltar.

Conocidos los alumnos que meriendan, nos preguntamos cuáles son los alimentos más consumidos por nuestros alumnos para merendar:



Un buen plan semanal para meriendas sería: destinar un día para lácteos, otro para cereales y fruta, un día con algo elaborado en casa (torta o un sencillo pan con mermelada), y por supuesto un día libre para que ellos puedan elegir su merienda preferida.

Es importante planificar junto con el niño la merienda semanal, para asegurarnos que le gusta y darle importancia, ya que estaría participando de la elección, además de **crearle un hábito de alimentación desde muy pequeño**, porque con ésto vamos a evitar futuras enfermedades.

En esta simple tarea con un poco de esfuerzo y mucho, pero mucho amor, lograremos que nuestros hijos crezcan sanos y felices

3.2.4. Comida

Si anteriormente hacíamos referencia a la importancia de realizar 5 comidas y de entre ellas destacábamos el desayuno y la merienda, la comida del mediodía se trata sin lugar a dudas de otra comida esencial, de la cual no nos podemos olvidar.

Obviamente todo el mundo lleva a cabo o debería llevar a cabo esta comida, pues, **junto con el desayuno, son las comidas que nos dan el mayor aporte energético** para realizar nuestras labores diarias. La composición, cantidad y horarios de la comida dependerá de las costumbres y tradiciones de cada lugar en el que nos encontramos. Teniendo en cuenta que nos encontramos en un país que sigue la dieta Mediterránea, creemos que es de indispensable para nuestro trabajo preguntar a los jóvenes solaneros de edad escolar qué alimentos consumen más a la hora de la comida del mediodía.

Los resultados que hemos obtenido han sido los siguientes:

COMIDA 3º y 4º Ed. Primaria				
Patatas fritas	Carne	Ensaladas	Pescado	Otros
180	111	87	83	203

COMIDA 5º, 6º Ed. Primaria - 1º, 2º y 3º ESO			
Pasta	Guisos	Ensaladas	Pescados-carnes
201	285	40	167

La comida constará principalmente de un primer plato, un segundo plato y un postre todo ello acompañado de líquidos. Pero a estas edades son más bien los padres quienes deciden por sus hijos que se come en casa. Por ello, para valorar exactamente qué tipo de comida les gusta, les hemos propuesto un ejercicio para decidir que les apetecería tomar si tuviesen la oportunidad de comer un menú en un restaurante. Los resultados fueron los siguientes:

PRIMER PLATO		
	Frecuencia	Porcentaje (%)
Macarrones	386	56,3
Ensalada	88	12,8
Patatas fritas	140	20,4
Ensaladilla rusa	72	10,5
Total	686	100,0

1º: Preferencia por los macarrones y las patatas fritas.

SEGUNDO PLATO		
	Frecuencia	Porcentaje (%)
Carne con patatas	445	64,9
Pescado con ensalada	92	13,4
Pizza	109	15,9
Hamburguesa	40	5,8
Total	686	100,0

2º: Destaca la carne con patatas junto con la Pizza.

BEBIDA		
	Frecuencia	Porcentaje (%)
Agua	240	35,0
Refrescos	336	49,0
Zumos	110	16,0
Total	686	100,0

Bebida: Los refrescos superan al agua.

POSTRE		
	Frecuencia	Porcentaje (%)
Macedonia	179	26,1
Natillas	198	28,9
Tarta chocolate	181	26,4
Flan	128	18,7
Total	686	100,0

Postre: Posporcentajes son muy similares.

Durante las comidas no sólo son importantes los alimentos que ingerimos sino que también es muy significativo conocer qué es lo que bebemos durante ellas, pues toda comida debe ir acompañada con su respectiva **bebida**, ya que, **mejora de manera muy notable la digestión de los alimentos**. Por este motivo hemos preguntado a

nuestros alumnos, desde 1º Ed. Primaria hasta 4º Ed. Primaria, sí acompañan las comidas con bebidas y, en caso afirmativo, cuáles son sus preferencias, siendo los resultados los siguientes:

Bebidas 1º Y 2º Ed. Primaria		
	Frecuencia	Porcentaje (%)
Si	327	98,2
No	6	1,8
Total	333	100,0

Tipos de bebidas			
	Zumo	Aqua	Coca-cola
Nº	69	260	62

Bebidas 3º Y 4º Ed. Primaria		
	Frecuencia	Porcentaje (%)
Si	339	99,4
No	2	0,6
Total	341	100,0

Tipos de bebidas			
	Zumo	Aqua	Coca-cola
Nº	94	225	90

El agua es la bebida predominante aunque también son muchas las personas que beben zumo o coca-cola.

Debemos hacer constar que algunas personas beben más de un tipo de bebida durante las comidas.

Es importante saber que el agua no engorda ni antes, ni en medio, ni después de las comidas. La naturaleza es sabia y la comida "pide bebida", ya que, esta última favorece la óptima consistencia de los alimentos que debemos digerir. Pero tan malo es no beber nada como beber exageradamente, siendo una buena cantidad de uno a dos vasos con cada comida.

Aqua: Como todos sabemos el agua es un **elemento esencial** para el desarrollo de la vida, pues los procesos metabólicos ocurren en un medio acuoso. La importancia de una correcta ingesta de agua radica en que ésta es el principal componente de nuestro cuerpo. En el feto, más del 90% del peso corporal es agua, porcentaje que desciende al 75% en los recién nacidos y va disminuyendo hasta alcanzar la edad adulta un 60%.

Nuestro interés reside en conocer cuanta agua consumen los jóvenes alumnos a lo largo del día y si es correcta la hidratación que llevan a cabo, siendo los resultados siguientes:

Vasos agua/día 3º y 4º Ed. Primaria		
	Frecuencia	Porcentaje (%)
Ninguno	2	0,6
1	14	4,1
2	15	4,4
3	53	15,5
4	41	12,0
5 o mas	216	63,3
Total	341	100,0

Vasos de agua 5º Ed. Primaria - 3º ESO		
	Frecuencia	Porcentaje (%)
4,5 o más	549	80,0
Menos de 4	113	16,5
A veces	19	2,8
NS/NC	5	0,7
Total	686	100,0

De estas tablas nuestra conclusión es que existe un consumo de agua mayoritariamente correcto ingiriendo 5 ó más vasos de agua al día, lo que supone una adecuada hidratación.

Sin embargo, según los expertos, las necesidades de agua varían en función de las condiciones ambientales, fisiológicas, y de los diferentes momentos vitales, siendo la infancia y juventud dos de las etapas en las que debemos prestar mayor atención para mantener unos niveles óptimos de hidratación. Al igual que las personas mayores, los bebés en periodo de lactancia, los niños, así como los jóvenes, son los colectivos más vulnerables de sufrir deshidratación, ya que además de las necesidades fisiológicas propias de su edad, suelen llevar a cabo actividad y ejercicio físico de forma continuada, lo que hace que en su organismo aumente la pérdida de agua que debe reponerse.

3.2.5. Cena

La cena se trata de una comida también básica. Deber ser muy ligera. La cena **debe proporcionar el 30% del aporte calórico**. Sin embargo, los nuevos estilos de vida y la falta de tiempo de la sociedad actual hacen que en ocasiones se descuiden los buenos hábitos alimentarios y se coma de forma desequilibrada, obviando la cena o comiendo en exceso durante la misma.

Toda cena que se precie **debe ser ligera, fácil de digerir y debe realizarse a una hora prudente**, para que el cuerpo haga la digestión antes de acostarse y se facilite el descanso nocturno. Ya lo decía el refrán: “Desayunar como un rey, comer como un burgués y cenar como un mendigo”. La idea es **comer de todo un poco, evitando los excesos**. La cena debe consistir en una comida variada, que satisfaga y permita equilibrar las ingestas diarias de nutrientes y energía que el organismo necesita. Estas son las tablas que hemos obtenido:

CENA 3º y 4º Ed. Primaria				
bocadillo	Leche	Ensalada	Hamburguesa	Otros
60	101	92	127	189

Destaca el número de alumnos quecenan hamburguesa, ya que es superior al resto de cenas.

CENA 5º Y 6º Ed. Primaria			
Bocadillo-pizza	Leche-galletas	Pescado	Croquetas-pat.fritas
257	193	139	108

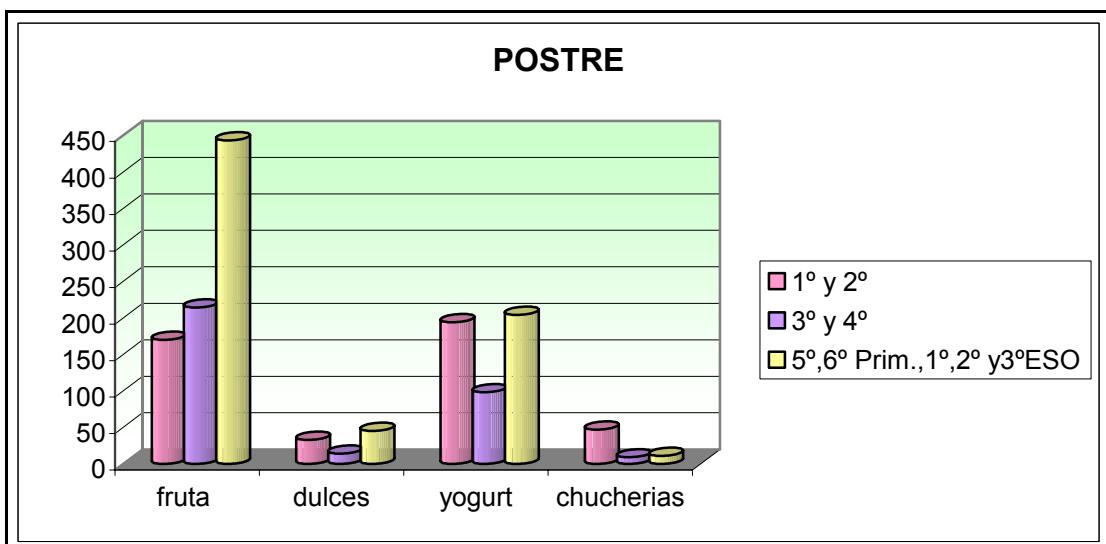
En este caso, la cena más elegida por los alumnos son los bocadillo y las pizzas.

Una cena sana debe incluir alimentos variados de los distintos grupos de forma equilibrada. Se aconseja el consumo de:

- Cereales (pan, pastas...) por su riqueza en hidratos de carbono complejos (almidón) de absorción lenta, además de vitaminas del grupo B, como nutrientes más destacados.
- Verduras y hortalizas, bien frescas o cocidas, a la plancha, en brochetas, ricas en vitaminas, minerales y fibras.
- Frutas, que aportan igualmente vitaminas, minerales y fibra.
- Lácteos, fundamentalmente como quesos y yogur.
- Huevos, con moderación y preferiblemente cocidos, escalfados o en tortilla, a comerlos fritos.
- Pescados y carnes magras (pollo, pavo...), que proporcionan proteínas de calidad y son fáciles de asimilar.
- Grasas saludables, como el aceite de oliva, preferentemente virgen.

3.2.6. Postre

Conocido como el plato que se toma posterior a los dos primeros platos principales y que generalmente suele ser dulce. Sin embargo en España hay una gran costumbre de comer fruta como postre sobre todo en verano, cuando existe mayor variedad. En este apartado hemos preguntado a todos los alumnos sobre qué alimentos toman de postre para conocer las preferencias a la hora de decantarse por una saludable pieza de fruta y/o yogurt o tomar dulces y chucherías no tan favorables para nuestra salud a largo plazo.



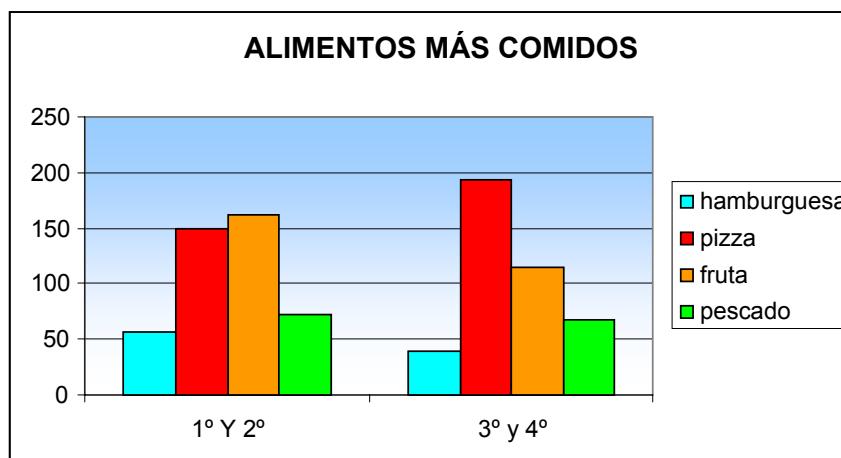
Debemos aclarar que algunas personas varían sus postres y prefieren más de uno, por lo que señalan varios de ellos a la vez.

El gráfico destaca como los alumnos se decantan principalmente por la fruta y en segundo lugar por los yogures siendo datos muy favorables para su alimentación, ya que dulces y chucherías parecen quedar un poco más apartados de las dietas de los jóvenes.

3.3. Alimentos

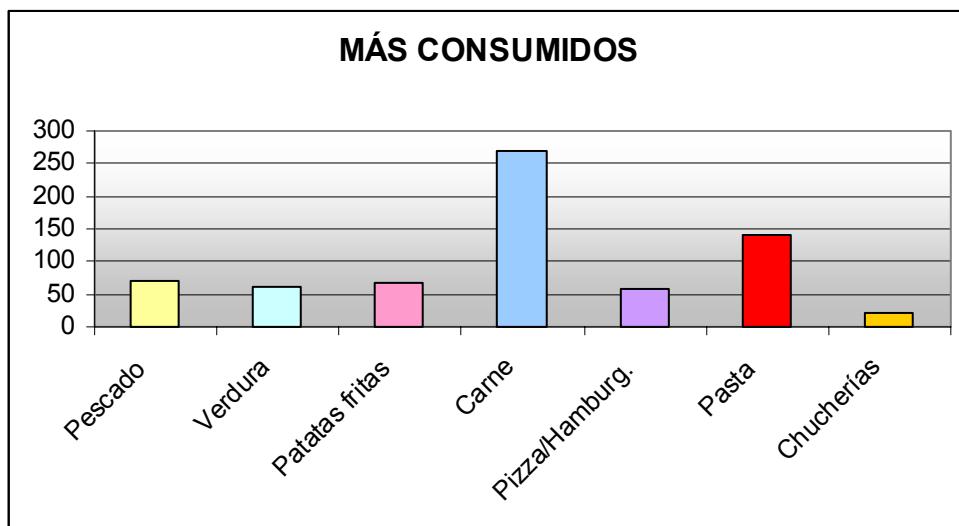
Combinando comida y cena nuestra pregunta fue: *¿cuáles de los alimentos que damos a elegir comes más en casa a lo largo de la semana?*

En el siguiente gráfico observamos como de los cuatro alimentos ofrecidos (hamburguesa, pizza, fruta y pescado), al seleccionar los que más comen en el hogar. Existe un peligroso predominio de pizza en los cursos de 3º y 4º y también altos valores de consumo en los cursos de 1º y 2º. Como apunte notable destaca el gran porcentaje de solaneros que eligen la fruta como uno de sus alimentos preferidos a la hora de comer, indispensables en su dieta diaria. Las hamburguesas y el pescado poseen los valores más bajos de consumo por nuestro alumnos; datos que en el caso de las hamburguesas, son positivos para la salud de los alumnos pero que en el caso del pescado supone un dato alarmante, puesto que debería haber sido junto con la fruta el más elegido, al tratarse de alimentos esenciales a la hora de aportar nutrientes básicos para su crecimiento y desarrollo.

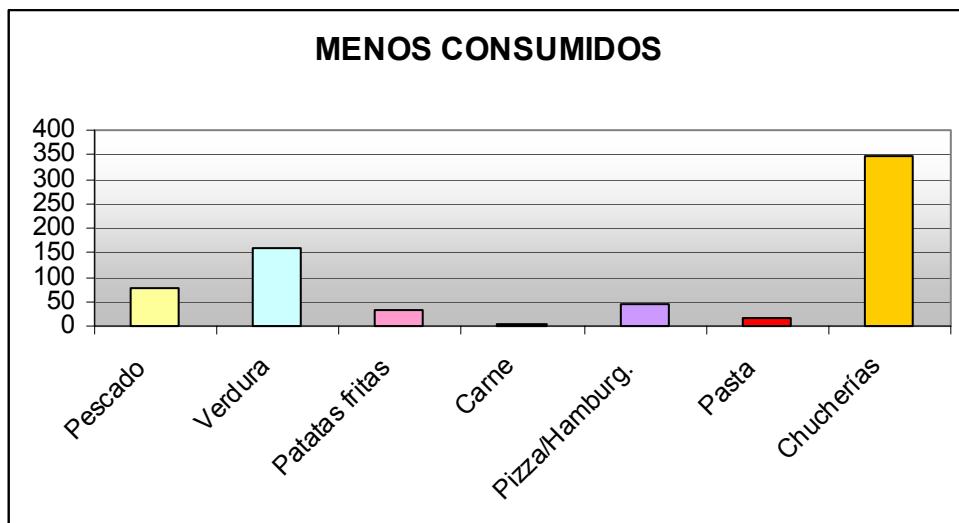


Desde un punto de vista médico se sabe que el exceso de carnes y pizzas provoca problemas de colesterol y de estómago. Es importante crear conciencia sobre todo en el colectivo de los jóvenes que suelen comer mucha hamburguesa, casi de manera diaria, incluso suelen pasar por las tiendas de comida rápida (pizzas, patatas fritas, etc.) varias veces al día o a la semana, con lo cual tendrán garantizada la visita al médico en un futuro mediato. Hay que incluir en la dieta más frutas, verduras y pescado a modo de reemplazo.

Esta misma pregunta ha sido realizada a los alumnos desde 5º Ed. Primaria a 3º ESO para conocer los alimentos más y menos consumidos en casa y los resultados fueron:



Según el gráfico superior la carne y la pasta son los alimentos más consumidos.



Según el gráfico superior las verduras y las “chuches” son las menos consumidas.

Sabiendo los alimentos que los jóvenes consumen más en casa, es decir, aquellos que sus padres les preparan, es interesante conocer el número de veces que comen ciertos alimentos a la semana ya sea en casa, bar, restaurante... para hacernos una idea del equilibrio alimenticio que siguen en sus dietas.

	Verdura	Pescado	Fruta	Pizza	Hamburguesas-salchichas
Ninguna	129	75	36	74	83
1 vez	193	183	65	321	301
2 veces	113	172	54	150	138
3 o A veces	97	134	69	55	80
4 veces	46	55	24	27	41

5 o casi todos los días	32	36	60	26	20
6 veces	19	11	35	9	7
7 o todo los días	57	20	343	24	16
Total	686	686	686	686	686

	Patatas fritas	Bollería	Chucherías	Carne	Huevos
Ninguna	54	137	101	13	48
1 vez	248	185	239	78	189
2 veces	142	117	129	96	202
3 o A veces	116	64	66	161	131
4 veces	46	41	34	123	44
5 o casi todos los días	42	36	24	85	43
6 veces	13	10	16	50	11
7 o todo los días	25	96	77	80	10
Total	686	686	686	686	686

Los datos proporcionados por estas dos tablas con respecto a cada una de los comidas ofrecidas, pueden ser traducidas en el siguiente epígrafe: consumen menos **verduras** de lo que deberían, puesto la mayoría las comen una, dos o incluso ninguna vez a la semana; con el **pescado** sucede algo muy similar a las verduras (dato alarmante puesto que son alimentos básicos en cualquier dieta equilibrada); la mayoría de los encuestados consumen **fruta** todos los días, lo que supone una actitud muy beneficiosa para los jóvenes; las **pizzas** y las **hamburguesas**, aunque la mayoría las comen una o dos veces a las semana, supone un comportamiento preocupante, puesto que no se deben incluir tan frecuentemente en la dieta, y además existe un porcentaje bastante importante que las consumen más de 3 veces semanales; las **patatas fritas** son consumidas con una media de una o dos veces a la semana, lo que viene siendo algo excesivo; la **bollería** y las **chucherías** son consumidas principalmente ninguna, una o dos veces a la semana, lo que tampoco plantea problemas, puesto que los niños deben comer de todo pero nunca en exceso; la **carne** es un alimento consumido por los jóvenes muy regularmente con una media de tres, cuatro veces a la semana, convirtiéndose en el alimento más consumido; y por último los **huevos** son consumidos con una media de dos veces a la semana lo que está dentro del rango de la normalidad.

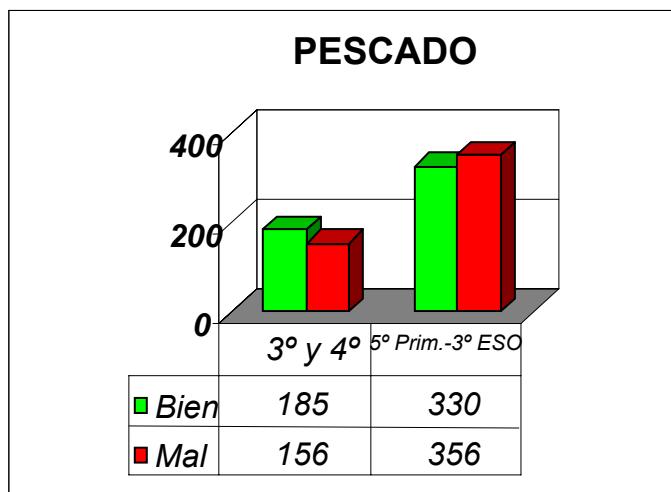


Como conclusión, afirmamos que exceptuando la carne y la fruta, regularmente consumidas, alimentos básicos como el pescado o las verduras no se toman el número de veces necesario para una buena alimentación; al contrario de lo que ocurre con las pizzas, hamburguesas y demás, que se siguen consumiendo con cierto exceso. Por todo esto nuestro objetivo principal con el estudio es hacer un llamamiento a los padres, para que sean ellos los que, desde muy pequeños, enseñen patrones de alimentación saludable a sus hijos, que a la larga serán muy beneficiosos.

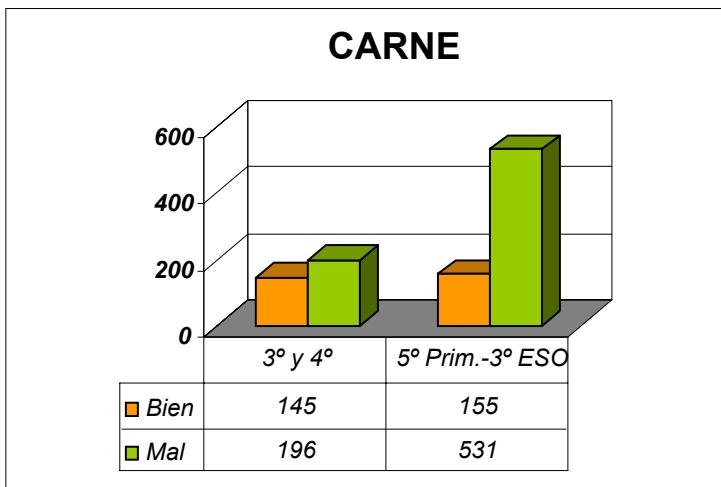
Tras exponer las tendencias de los más jóvenes en cuanto a sus hábitos alimenticios, mostrando los alimentos más y menos consumidos, debemos centrar nuestra atención en el conocimiento que estos tienen acerca de los alimentos que consumen.

Obviamente para seguir una alimentación correcta lo principal e indispensable es conocer los alimentos y saber qué estamos comiendo; es decir, debemos conocer las distintas familias de alimentos y con ellas, los distintos nutrientes y sustancias que nos aportan cada una. Por este motivo, para valorar estos conocimientos, el ejercicio que hemos propuesto a los alumnos desde 3º Ed. Primaria hasta 3º ESO ha sido el siguiente:

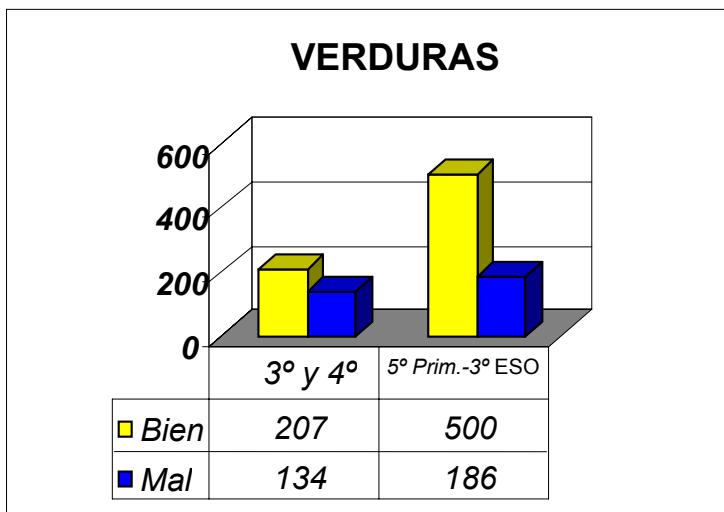
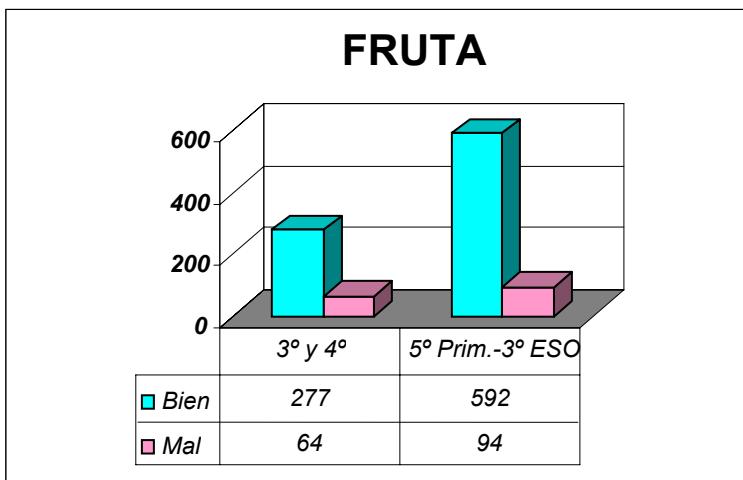
- Cita al menos 4 tipos de pescado diferentes:



-Cita al menos 4 tipos de carne distintas:

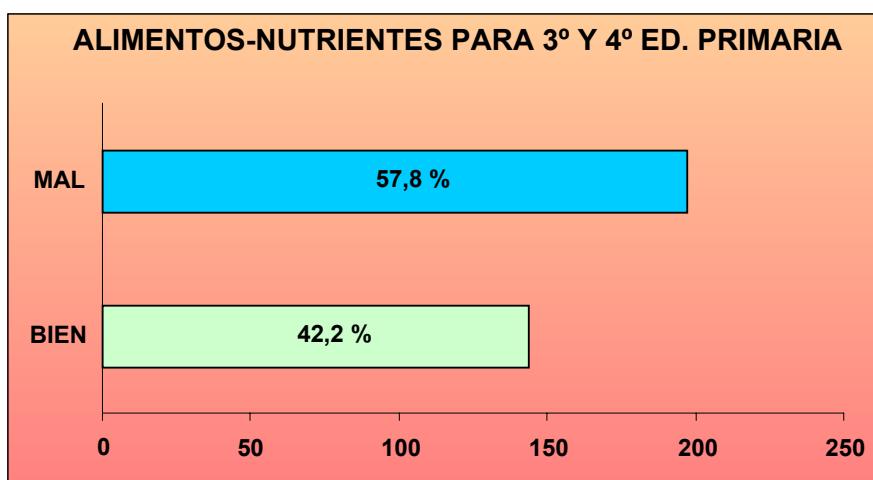


- Cita al menos 4 o 5 verduras diferentes y otras 4 o 5 frutas.



De estos gráficos podemos sacar algunas deducciones que pueden ser preocupantes. En el apartado de los pescados, debemos señalar que aproximadamente el 50% de los alumnos no son capaces de nombrar cuatro tipos de pescado; además alumnos más jóvenes de 3º y 4º E. Primaria tienen mayor conocimiento que sus compañeros de mayor edad. En cuanto a la carne, los alumnos mayores tienen un desconocimiento de los tipos de carne alarmante (77,4%) también superior a sus compañeros de 3º y 4º de Ed. Primaria, que también poseen un gran desconocimiento (57,5%). Al contrario, cabe destacar que en el apartado de frutas y verduras existe un gran porcentaje de alumnos (en torno al 90% y 65% respectivamente)que conoce al menos 4 tipos de fruta y 4 tipos de verduras diferentes, lo que sugiere, pero no asegura, cierto conocimiento de estas dos familias.

Además de las familias de alimentos hemos propuesto a los alumnos un ejercicio que nos reflejará el conocimiento que tienen éstos acerca de las sustancias nutritivas que pueden aportar a nuestro organismo los distintos alimentos que ingerimos. El ejercicio planteado a los jóvenes estudiantes ha sido relacionar cuatro alimentos muy representativos con sus respectivos grupos de nutrientes que aportan a nuestro cuerpo. Los resultados mostrarán aquellos alumnos que lo han hecho bien y aquellos que no han conseguido relacionar cada alimento con su grupo de nutrientes:

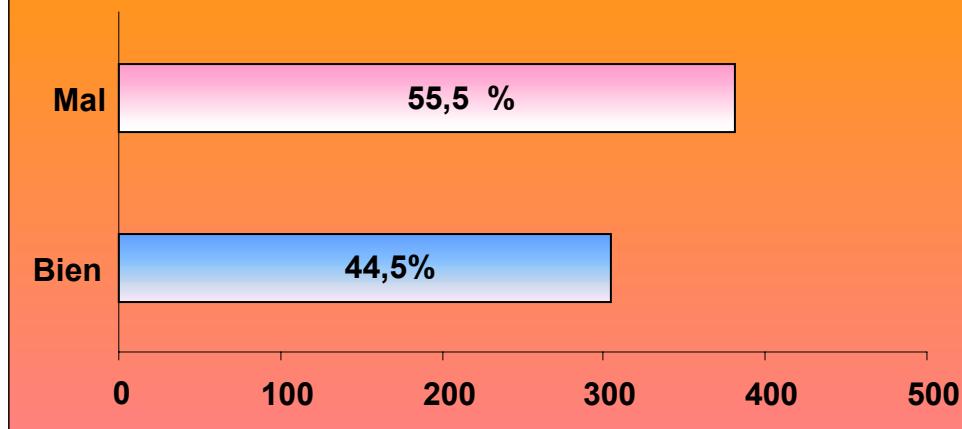


El 57,8% no ha conseguido relacionar correctamente alimentos y nutrientes.

La forma en que nos alimentamos, la hora, la cantidad, la manera de cocinar los alimentos, las costumbres, los mitos, supersticiones, etc., influyen en la alimentación. No tener una adecuada información o ser objeto de errores, se suele pagar con problemas en la salud y, por lo que refleja el gráfico que hemos elaborado, este conocimiento no está muy desarrollado, porque un 57,8% de los encuestados realizó mal la asociación del alimento con el nutriente que nos aporta.

Otro ejercicio similar sobre los nutrientes que nos aportan los distintos alimentos ha sido realizado en los cursos de 5º Ed. Primaria a 3º, para valorar que tipo de conocimientos poseen en este campo de la alimentación. Los resultados han sido los siguientes:

ALIMENTOS-NUTRIENTES PARA 5º ED. PRIMARIA Á 3º ESO.



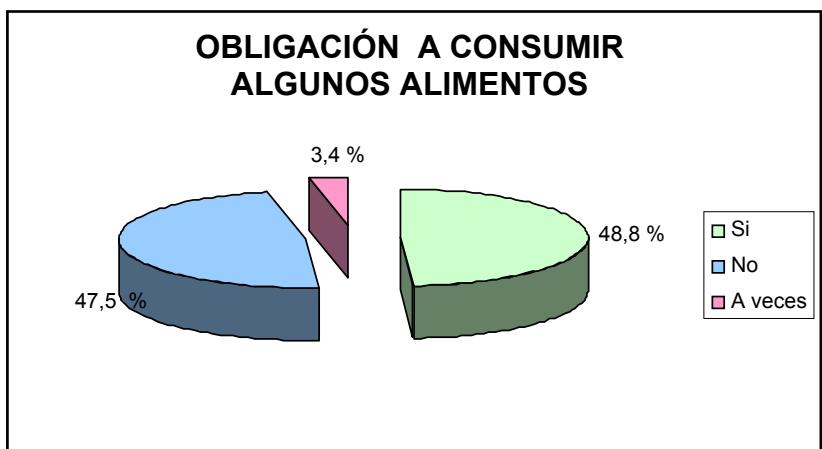
El 55,5% no ha conseguido relacionar correctamente alimentos y nutrientes.

De manera similar al anterior, los resultados son desfavorables para el conocimiento de los nutrientes que nos aportan los alimentos que consumimos y ello queda reflejado en el gráfico con un 55,5% de errores en los encuestados.

Tras los ejercicios sobre familias de alimentos y los distintos nutrientes que contienen los alimentos que ingerimos, los resultados obtenidos nos permiten afirmar que gran parte de la población estudiada desconoce verdaderamente qué tipo de alimento come y qué le aporta lo que come. Estos datos a simple vista carecen de importancia, pero debemos reflexionar sobre el hecho de que si no conocemos lo que comemos, nos guiaremos sólo por aquello que nos gusta y, salvo excepciones, no llevaremos nunca una dieta adecuada.

Tras lo expuesto, lo que se pretende es sensibilizar tanto a los educadores como a las familias de los jóvenes alumnos, sobre la necesidad de incrementar la información sobre los alimentos, que les permita elegir los productos más saludables para su organismo.

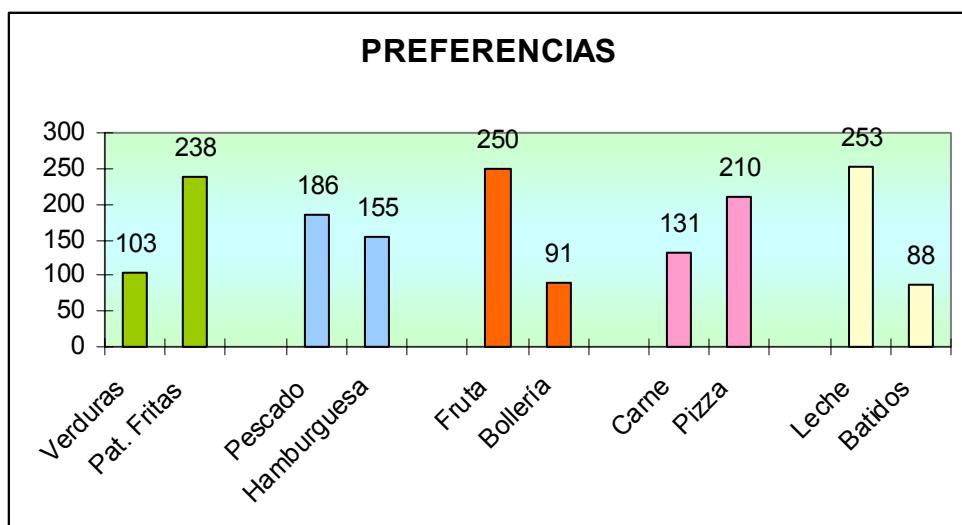
Mención especial merece también el hecho de que a estas edades tan tempranas las familias tienen una alta relevancia en la educación alimenticia de sus hijos, porque éstos adoptarán en la mayoría de los casos los hábitos que los padres practiquen en el hogar. De aquí, nos surge otra pregunta que hemos realizado a nuestros alumnos desde 5º Ed. Primaria hasta 3º ESO: ¿te obligan tus padres a comer algún alimento?



El 48,8% obliga a sus hijos a consumir algún alimento, mientras que un 47,5% no lo hace.

Según estos resultados, los encuestados muestran dos tendencias claramente contrarias pero similares en porcentajes (48% aproximadamente, en los que un grupo es obligado a comer algunos alimentos, lo cual es beneficioso para ellos porque los niños a edades tempranas deben comer de todo, les guste o no, y otro grupo al que no se le obliga a comer nada que no les guste, lo que les supondrá quizás en el futuro un déficit de ciertos nutrientes básicos para su correcto desarrollo y crecimiento.

Sin abandonar el tema de la correcta alimentación y alejándonos del conocimiento de los alimentos y sus respectivos nutrientes, nos adentramos en las preferencia que los jóvenes tienen a la hora de elegir productos saludables en su alimentación. El ejercicio que se propone consiste en la asociación de parejas de productos, uno saludable y el otro no tanto, para que éstos elijan los que prefieren en sus comidas. Con ello interpretaremos si las elecciones se inclinan más por los productos saludables o los no tan saludables.



Entre las preferencias de los alumnos destacan las patatas fritas, el pescado, la fruta, la pizza y la leche.

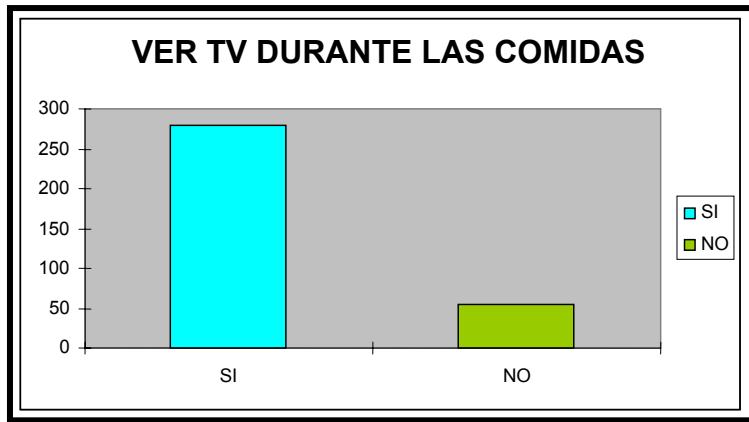
Muy similar a las tablas que hemos analizado en el apartado anterior, en este gráfico se puede ver la preferencia de los alumnos por las patatas fritas, el pescado, la fruta, la pizza y la leche. Sin embargo, existen también altos valores para los productos restantes, que nos hace deducir la existencia de una gran heterogeneidad a la hora de decidir las comidas y probablemente muy pocos alumnos elegirían todos los alimentos saludables, en el hipotético caso de realizar una comida.



3.4. TV en las comidas

Nuestro siguiente apartado tratará sobre la presencia de la televisión en nuestras comidas y cómo puede influir en nuestros hábitos alimenticios.

Las comidas forman parte esencial de nuestra vidas, por este motivo el tiempo empleado durante las comidas también tiene gran importancia para nosotros. Diversos estudios han demostrado que, además de seguir un horario de comidas a lo largo del día, es también adecuado establecer un periodo de tiempo aproximado para llevar a cabo la comida, que impida comer muy rápido y también muy lento para evitar posibles trastornos alimenticios. Una de las costumbres españolas es ver la televisión durante las comidas, hecho que puede propiciar un cambio o mejor dicho una alteración en el tiempo empleado en la comida (pues se quedan anochados con la TV y olvidan que deben comer), en el apetito de los jóvenes o incluso en los alimentos que desean comer (puesto que prefieren los que salen en la televisión: comida rápida y demás). Nuestra pregunta ha sido: ¿veis la TV durante las comidas? Y las respuestas han sido las siguientes:



La increíble cifra del 83,8% ve la TV durante las comidas.

Existe un gran influencia de la TV en nuestra alimentación, ya que, aunque a simple vista no parecen muy relacionados, investigadores de la Universidad de Yale han llevado a cabo una serie de experimentos para evaluar los efectos de los anuncios de comida en la TV. Una prueba encontró que los niños de siete a once años de edad que veían media hora de dibujos animados, incluyendo publicidad de alimentos, tomaban un 45% más de refrigerios mientras veían ese programa que otros niños que vieron los mismos dibujos animados sin anuncios relacionados con la comida.

Ese aumento en los refrigerios llevaría a un aumento de peso de unas diez libras (4.5 kilos) por año, a menos que se contrarreste por un descenso en la ingesta de otros alimentos o un aumento en la actividad física. Además se concluyó que ver mucha televisión disminuía el consumo de frutas y verduras entre los más jóvenes.

Esta investigación muestra una relación directa y potente entre la publicidad de comida en la TV y las calorías consumidas por adultos y niños. La publicidad de alimentos desencadena un consumo automático, que no tiene que ver con el hambre y que es un factor significativo que contribuye a la epidemia de obesidad. Reducir los anuncios de comidas malsanas para los niños es esencial.

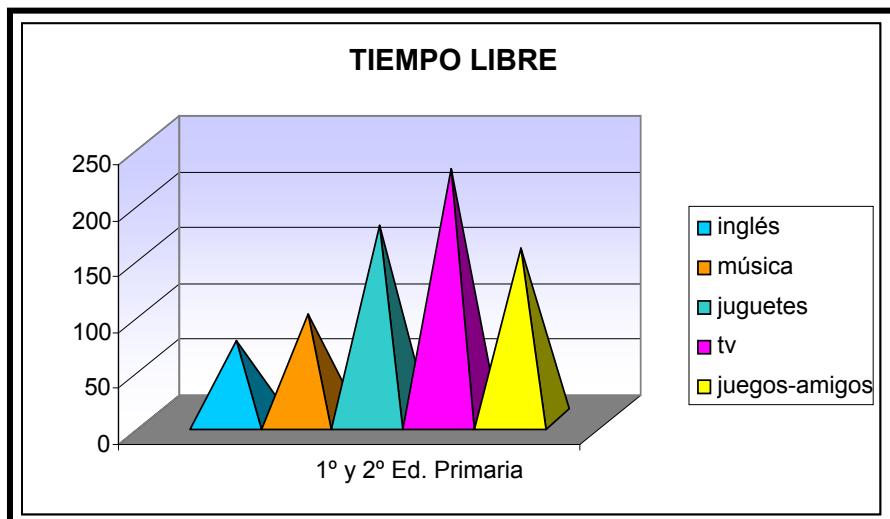
En otro experimento, los adultos que vieron anuncios de televisión de comidas no saludables comieron mucho más que los que vieron anuncios que presentaban mensajes sobre una buena nutrición o sobre comida sana.



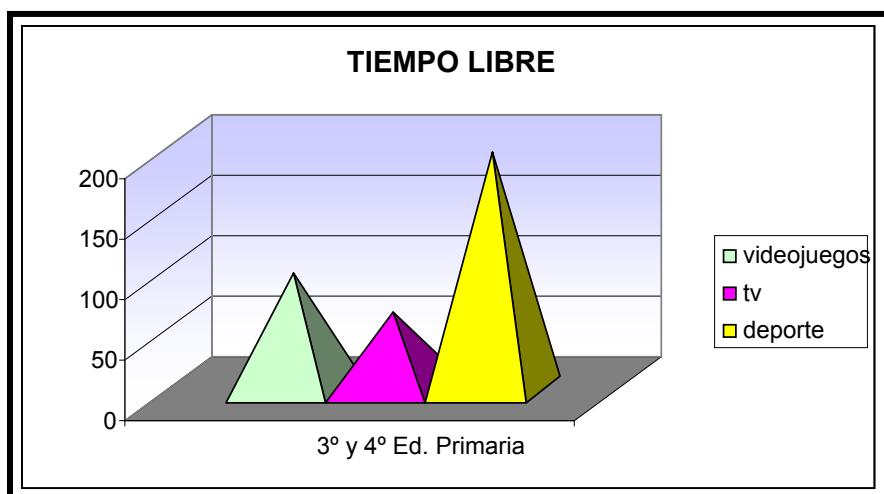
3.5. Tiempo libre

Nos referimos al tiempo libre como aquel periodo de tiempo en el cual los alumnos no tienen la obligación de asistir a clase y por tanto pueden realizar las actividades que ellos más prefieran, bien deportes, clases de inglés, videojuegos, etc.

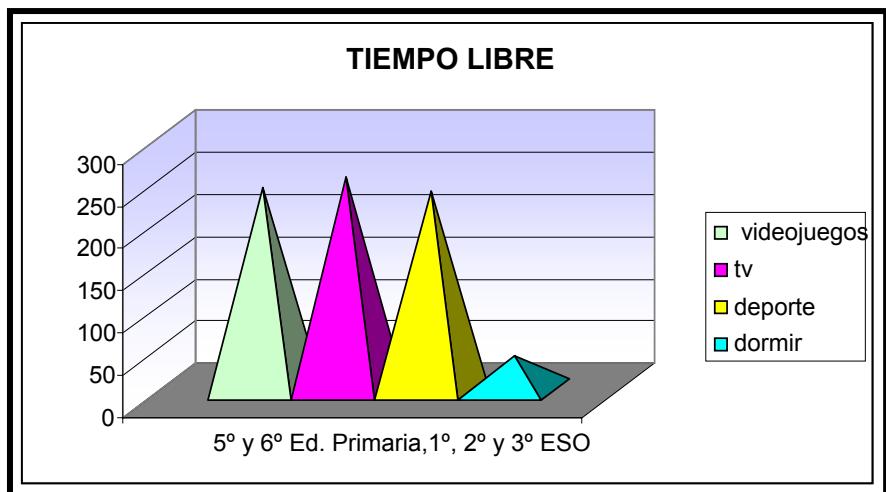
A nuestra pregunta ¿qué haces en tu tiempo libre? los resultados obtenidos han sido los siguientes:



Los jóvenes prefieren: la TV, los juguetes y los juegos en orden de importancia.



Se observa un gran predominio del deporte, muy favorable para su edad.

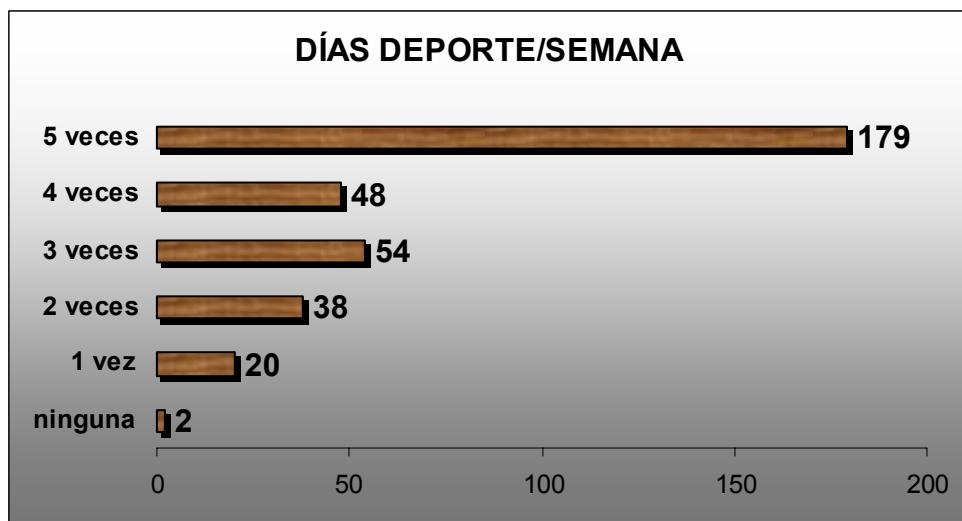


En este caso, deporte, videojuegos y TV se reparten los porcentajes más altos.

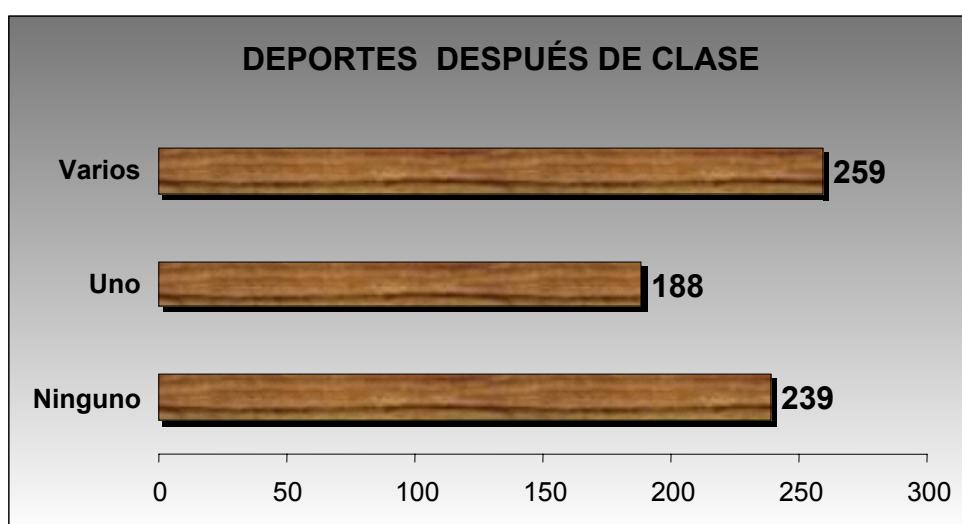
La conclusión que extraemos de estos tres gráficos es que los más jóvenes utilizan la mayor parte de su tiempo libre en TV, juguetes y juegos con los amigos por orden de preferencia, hecho que debe preocuparnos porque a estas edades deberían predominar los juegos con los amigos y otras actividades, como inglés y música, cuyas cifras deducen muy poca representación. En cuanto a los alumnos de 3º y 4º se observa una mayoría que práctica deporte (muy beneficioso para ellos), teniendo menos repercusión los videojuegos y la TV. Por último, los alumnos restantes de edades ya mayores tienen sus preferencias muy equilibradas, mostrando cifras muy similares para los videojuegos, la TV y el deporte, siendo éste último nuestro principal objetivo a modificar y conseguir así el aumento de su práctica, sin olvidar otras actividades que también pueden ser valiosas para nuestros alumnos como cursos de idiomas, música, etc, y otras no tanto, pero que también son necesarias, como los videojuegos, la TV, los juegos con los amigos, ...

3.5.1. Deporte

Como el deporte es una de las actividades más practicadas en el tiempo libre de nuestros encuestados, nos parece relevante conocer sus hábitos deportivos, ya que, estudios recientes señalan que son 4 los ingredientes para evitar en el futuro la aparición de enfermedades crónicas: el ejercicio, la dieta rica en verduras y frutas, no fumar y mantener un Índice de Masa Corporal inferior a 30. El ejercicio junto con la dieta forman los dos pilares fundamentales de un buen equilibrio alimenticio, por este motivo y conociendo ya las preferencias a la hora de comer de los más jóvenes, les preguntamos sobre el ejercicio que realizan a la semana:



El 52,2% de los encuestados realiza 5 veces (o más) deporte a la semana.



Un 72,6% realizan deporte después de clase, ya sean uno o varios deportes.

De estos gráficos deducimos que la mayoría de los jóvenes realizan durante el periodo escolar gran cantidad de actividad física, bien sea durante el recreo, durante la clase de educación física, para ir y volver del colegio, etc. Pero además es preciso que los jóvenes realicen algún deporte fuera del horario escolar. Con estos resultados hemos observado que más de la mitad de los jóvenes realiza 5 veces o más deporte a la semana, dato muy prometedor para la salud de nuestros jóvenes si continúan con esos hábitos deportivos; además son también altos los porcentajes de alumnos que practican ejercicio 3 y 4 veces a la semana siendo los de 1 vez y ninguna los porcentajes más bajos.

En cuanto al número de deportes extraescolares que practican los alumnos comprendidos entre 5º Ed. Primaria y 3ºESO, los datos son algo más alarmantes puesto que el 27,4% de estos alumnos encuestados no practica ningún deporte. Sin embargo, el 37,8% lleva a cabo la práctica de varios de ellos y el 34,8% desempeña un solo deporte extraescolar. Estos datos ponen de manifiesto que debemos ser algo más exigentes con

los más jóvenes y animarles a participar en distintos deportes después de las clases pues no sólo les aportará entretenimiento sino que, al mismo tiempo, mejorarán sus capacidades físicas, su intelecto, su crecimiento y además favorecerá su sociabilidad, aspecto muy importante en estas edades.

El debate que nos abre esta propuesta es si los padres animan o exigen a sus hijos a realizar algún deporte o actividad extraescolar para mejorar sus actitudes. Los resultados han sido los siguientes:



El 83,2% no se siente obligado por sus padres a realizar ningún deporte.

La mayoría de los padres no obliga a sus hijos a practicar ningún deporte, eso es lo que reflejan los datos arriba expuestos. Sin embargo, debemos estar de acuerdo en que no se puede obligar a alguien hacer lo que no quiere, pero sí intentar animar a los chavales para que realicen algún tipo de ejercicio, es decir, se debe hacer todo lo posible para concienciarles de que existen muchos tipos distintos de deporte, que son muy buenos para su salud y que además con ellos se potencia su capacidad de sociabilidad para relacionarse con el resto de chavales.

3.5.2. Televisión

Continuando con el tiempo libre del que disponen nuestros jóvenes, es importante preguntarnos cuántas horas ven nuestros alumnos la TV, para hacernos una idea de cómo puede influir en su estilo de vida, prestando mucha importancia también al hecho de que si están viendo la TV, durante ese tiempo no llevan a cabo ninguna otra actividad, como deporte, juegos, etc., que son de verdadera trascendencia para el desarrollo de los más jóvenes.



Los mayores porcentajes de alumnos, 32,3% y 25,5%, ven la TV 1 ó 2 horas respectivamente.

Está claro que existen muy pocos alumnos que no vean la televisión y más a estas edades tempranas, sin embargo, es un buen dato el hecho de que los porcentaje más altos sean aquellos grupos de edad que la ven entre una y dos horas, aunque también destaca que un porcentaje considerable ve la TV más de cinco horas, actitud nada recomendable puesto que aunque unas horas sirven de distracción, ver la TV en exceso no tiene muy buenas consecuencias para el correcto desarrollo de los más jóvenes.

4. VALORACIÓN Y CONCLUSIONES

Una vez analizados y tratados los datos que nos aportaron los alumnos encuestados, nuestro objetivo es exponer las conclusiones más destacadas, para valorar de manera global la alimentación y el estilo de vida de los más jóvenes, en el municipio de La Solana:

- En lo relacionado con la dieta mediterránea que sigue España, cabe señalar que el 31,5% de los encuestados desconoce los países que siguen la dieta mediterránea en su alimentación. Sin embargo, el 78% conoce cuáles son las principales características de la dieta mediterránea.

- Un 83,2% de los alumnos a los que les hemos preguntado afirman realizar las 5 comidas aconsejables, aunque en algunos casos señalan no ser tan ligeras como deberían ser, predominando pizzas, hamburguesas, patatas fritas, etc.

- El 96,74% de los encuestados desayunan todos los días y un gran porcentaje desayuna antes de ir al colegio. La leche, las galletas y las tostadas son los alimentos preferidos para el desayuno.

- La merienda se toma por un 90,9% de la población en edad escolar. Destacamos la importancia de planificar con el niño la merienda semanal para asegurar que les guste y, de esta manera, crear un hábito de alimentación saludable desde muy pequeños.

- Nuestros alumnos tienen en la carne su principal fuente de energía de origen animal (alimento más consumido, según nuestro estudio), al contrario de lo que sucede con el pescado, ya que, se trata de uno de los alimentos menos consumidos. Los productos de origen vegetal están cada vez menos presentes en las dietas y así lo demuestra el estudio, señalando las verduras como uno de los alimentos menos consumidos por los encuestados.

- En cuanto al aporte de energía, los hidratos de carbono son los preferidos por los jóvenes, puesto que casi todos ellos los consumen varias veces a la semana.

- Entre los encuestados existe un consumo de agua mayoritariamente correcto, ya que, alrededor de un 70% de los alumnos ingiere 5 o más vasos de agua al día, lo que supone una adecuada hidratación.

- Los alumnos encuestados suelen comer los alimentos con varias formas de preparación. Porque son los padres quienes se encargan de elegir lo que deben comer y como lo deben comer. Sin embargo, cuando son ellos los que deben elegir la comida y la preparación, se decantan por comida rápida y frituras, como lo demuestra el ejercicio en el que elegirían su propio menú, en el que perderían patatas fritas y pizza.



-La mayoría de los encuestados come fruta y yogures para el postre, siendo el resto de postres (dulces y chucherías) mucho menos consumidos.

- El 83,8% de los encuestados ve la TV durante las comidas, dato sobre el que tenemos que reflexionar, porque esta práctica no es la más propicia para conseguir una buena alimentación.

- Nuestros alumnos no comen de todo, la mayoría se centran en los productos que más les gustan y abandonan el resto simplemente porque no les parecen buenos, olvidándose completamente de lo que le pueden aportar a la hora de desarrollarse. El 57,8% de los encuestados no ha conseguido relacionar correctamente alimentos y nutrientes y un 55,5% lo ha hecho erróneamente.

- En cuanto al conocimiento que los alumnos tienen sobre las familias de alimentos observamos una gran ignorancia acerca de los distintos tipos de pescado y carne (alrededor del 50% y 67% respectivamente). No obstante, existe un mejor conocimiento acerca de las verduras y las frutas.

-Los dulces, bollería o snacks son quizás demasiado habituales, por lo que tenemos que concienciar a los jóvenes que no deben estar tan presentes en sus dietas, pero que de vez en cuando no son perjudiciales.

- Otro apartado importante en nuestro trabajo, es el referido al tiempo libre, durante el que practican bastante deporte. Lo demuestra datos como el 52,2% de los encuestados realiza 5 veces (o más) deporte a la semana y un 72,6% realizan deporte después de clase, ya sean uno o varios deportes. Sin embargo, es un dato preocupante que todavía muchos alumnos no realicen ningún tipo de deporte, porque se trata de una actitud indispensable para ellos. En cuanto al tema de la televisión, existen todavía porcentajes muy altos que dedican su tiempo libre a ver la TV, aunque afortunadamente los alumnos no pasan mucho tiempo delante de ella. Los mayores porcentajes de alumnos (32,3% y 25,5%) ven la TV 1 y 2 horas respectivamente.

En resumen, señalamos que son muchas las circunstancias que nos han llevado a la situación en la que nos encontramos. Por una parte, nuestro país ha sufrido grandes cambios en las últimas décadas que han repercutido enormemente sobre el tipo de alimentación y estilo de vida. Las dietas tradicionales están siendo sustituidas por otras con mayor carga energética (pizzas, patatas fritas...), a la vez que alimentos esenciales como verduras, pescado, legumbres, etc. están cada vez menos presentes en las dietas de los más jóvenes.

Por otra parte, estos cambios en la alimentación van unidos a los cambios en los estilos de vida y en la práctica de deporte, que se han orientado hacia estilos de vida cada vez más sedentarios. Por esto y por todo lo que hemos plasmado en el estudio, volvemos a reiterar nuestro objetivo de crear conciencia y esfuerzo en los adultos para volver a invertir los estilos de vida de las generaciones futuras, consiguiendo en ellos una alimentación más sana y un estilo de vida mucho más saludable.

5. CONSEJOS NUTRICIONALES Y OTRAS RECOMENDACIONES

Estrategia NAOS:



- Los escolares tienen que **comer de todo**, pues cuanta mayor variedad de alimentos exista en su dieta, mayor es la posibilidad de que sea equilibrada y contenga los nutrientes que necesitan. Comer sólo lo que nos gusta es una mala práctica nutricional.
- Los alimentos deben distribuirse a lo largo del día para que el cuerpo tenga los nutrientes necesarios, en función de sus exigencias.
- Hay que variar las formas de preparación de los alimentos utilizando distintos procedimientos culinarios: asados, hervidos, a la plancha, guisados, y no abusar de los fritos. Estimular el consumo de alimentos crudos (ensaladas, gazpacho, sopas frías, etc.)
- En el plan de comidas de un escolar debe haber una presencia de alimentos ricos en proteínas de origen animal: lácteos, carnes, huevos y pescados, en equilibrio con alimentos de origen vegetal: cereales, legumbres, verduras y frutas.
- Los alimentos ricos en hidratos de carbono (pan, pasta, arroz, legumbres) son imprescindibles por su aporte de energía y deben formar parte de las dietas habituales de los escolares. Introducen variedad gastronómica y son esenciales en una buena nutrición.
- Las **frutas y ensaladas** deben ser habituales y abundantes en la alimentación de los escolares.
- El **agua** es la mejor bebida. Las comidas deben acompañarse siempre de agua.
- En la edad escolar las bebidas alcohólicas, incluso las de baja graduación, no deben consumirse nunca.
- El consumo de dulces, refrescos y “snacks” debe ser moderado, pues, si bien no existen buenos ni malos alimentos, la moderación en la comida debe ser la norma.
- Controlar el exceso de grasas, azúcar y sal.



Nutrición saludable de la infancia a la adolescencia:

- La **dieta mediterránea** es el mejor ejemplo de alimentación saludable. En nuestro país, su puesta en práctica es fácil porque disponemos de todos los alimentos que la componen y que son, además, de la máxima calidad: aceite de oliva, pescado, legumbres, cereales, pan, frutas, verduras, yogur, frutos secos. Sus distintas combinaciones dan lugar a numerosas recetas de alto valor gastronómico y nutritivo. Hay que enseñar a los escolares a disfrutar de las ventajas de la dieta mediterránea, a comprar y a cocinar.
- La práctica del **ejercicio físico**, complementada con una alimentación saludable, es esencial para prevenir la enfermedad y promover la salud. El niño debe acostumbrarse a realizar actividades físicas y a reducir el ocio sedentario, evitando el exceso de horas de televisión y videojuegos.
- **Comer** es una **necesidad** y un **placer**. La comida debe aportar las cantidades en energía y nutrientes que el organismo necesita, pero también el bienestar psicosocial que supone un plato gastronómicamente bien preparado, consumido en un lugar agradable y en buena compañía.
- El **abuso de la comida rápida** nunca es aconsejable, pues contribuye a la formación de malos hábitos alimentarios y a la obesidad infantil.



- El **papel de los padres** en la formación de los hábitos alimentarios de sus hijos y de un estilo de vida saludable es esencial. Deben estimularlos a comer de todo y a valorar los alimentos, platos y recetas como un tesoro cultural. La educación nutricional, ejercida por la familia desde la infancia, ayuda a prevenir los trastornos del comportamiento alimentario, por ello se recomienda:
 - La **organización de los horarios** en el seno de la familia, compartiendo, en la medida de lo posible, alguna de las comidas con los hijos. Ésta constituye una buena medida para crear relaciones afectivas, disfrutar juntos de unos actos –compra, preparación y consumo de alimentos– que deben ser placenteros y transmitir conductas y hábitos alimentarios correctos.
 - **Evitar el picoteo** y el abuso de aperitivos (snacks).
 - Procurar que la **dieta sea variada** y que se consuma la mayor diversidad de alimentos posible, pues de esta forma es más fácil cubrir sus necesidades en nutrientes.
 - No se debe utilizar la comida como una forma de resolver problemas que nada tienen que ver con ella, como el aburrimiento, tensiones, crisis de ansiedad, etc.

- La familia debe ejercer, respecto a las comidas de sus hijos, una supervisión a distancia, evitando continuas recomendaciones y consejos reiterativos, que pueden crear mal ambiente e incluso aversión hacia aquellos alimentos que pretendemos potenciar.
- Procurar que el comportamiento de los miembros de la familia sea coherente con las recomendaciones verbales, pues resulta difícil inculcar un hábito alimentario saludable, cuando quien lo aconseja no lo pone nunca en práctica.
- La obesidad es una enfermedad de graves consecuencias en la edad adulta y que comienza en la infancia. En España un **16% de los escolares de 6 a 12 años tiene problemas de obesidad**. En el caso de los adultos, una de cada dos personas presenta exceso de peso. Los hábitos alimentarios inadecuados y el sedentarismo son responsables de este problema de salud pública.



6. FUENTES Y WEBGRAFÍA

- Ministerio de Sanidad y Consumo, *Estrategia NAOS: para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad.*
 - Ministerio de Sanidad y Consumo, *La alimentación de tus niños.*
 - Ministerio de Sanidad y Consumo, *Come sano y muévete: 12 decisiones saludables.*
 - Ayuntamiento de La Solana (OMIC): *Estudio sobre hábitos de consumo en la alimentación infantil de La Solana, 2006.*
-
- www.google.es
 - www.elmundo.es
 - www.fdmec.org
 - es.wikipedia.org
 - salud.ecouy.com

7. ANEXOS DE DOCUMENTACIÓN

- Encuesta sobre hábitos de alimentación y ejercicio físico – 1º y 2º Educación Primaria.
- Encuesta sobre hábitos de alimentación y ejercicio físico – 3º y 4º Educación Primaria.
- Encuesta sobre hábitos de alimentación y ejercicio físico – 5º y 6º Educación Primaria y 1º, 2º y 3º Educación Secundaria Obligatoria.
- Calendario de Talleres – 1º y 2º trimestres Curso 2008-2009

XI JORNADAS ALIMENTACIÓN “POR UN CONSUMO MÁS SALUDABLE”
2008-2009
ENCUESTA SOBRE HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN Y EJERCICIO FÍSICO
1º y 2º Educación Primaria

1. ¿Desayunas todos los días antes de ir al colegio?

SI **NO**



2. ¿Qué bebes durante las comidas?

SI **NO**

4. ¿Meriendas todos los días?

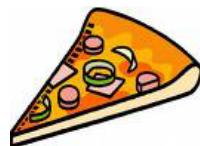
SI **NO**

5. Elige de éstos alimentos desayunas cada mañana.



6. ¿Cuántas veces comes al día? **1** **2** **3** **4** **5**

7. ¿Cuáles de estos alimentos comes más veces?



8. ¿Qué comes de postre?



9. ¿Haces alguna actividad después del colegio?



XI JORNADAS ALIMENTACIÓN “POR UN CONSUMO MÁS SALUDABLE”
2008-2009
ENCUESTA SOBRE HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN Y EJERCICIO FÍSICO
3º y 4º Educación Primaria

1. ¿Qué sueles llevar al colegio para desayunar?



2. ¿Cuántos días haces deporte a la semana?

1

2

3

4

5

3. ¿Cuántas horas ves la televisión al día?

1

2

3

4

5

4. Une el alimento con lo que nos aporta al organismo:

Hidrato de carbono

Plátano

Proteína

Arroz

Vitaminas

Aceite

Grasas

Carne

5. ¿Qué haces en tu tiempo libre?



6. ¿Qué prefieres comer de postre?



7. ¿Qué sueles desayunar cuando estás en casa?



8. ¿Qué sueles comer en casa?



9. ¿Qué sueles merendar?



XI JORNADAS ALIMENTACIÓN “POR UN CONSUMO MÁS SALUDABLE”
2008-2009
ENCUESTA SOBRE HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN Y EJERCICIO FÍSICO
3º y 4º Educación Primaria

10. ¿Qué sueles cenar?



11. ¿Qué bebes durante las comidas?



12. ¿Cuántos vasos de agua bebes al día?

1

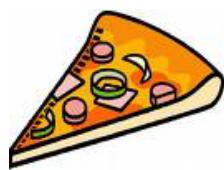
2

3

4

5

13. ¿Cuáles de estos alimentos comes más veces?



14. De las siguientes parejas de alimentos, ¿cuál elegirías?

- a) Verdura y patatas fritas d) Carne y pizza
b) Pescado y hamburguesa e) Leche y batidos
c) Fruta y bollería

15. Cita al menos 4 tipos de pescado diferentes

16. Cita al menos 4 tipos de carne distintas

17. Cita al menos 4 o 5 verduras diferentes y otras 4 o 5 frutas



Ayuntamiento
de La Solana



Castilla-La Mancha
Instituto de Consumo

XI JORNADAS ALIMENTACIÓN “POR UN CONSUMO MÁS SALUDABLE”

2008-2009

ENCUESTA SOBRE HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN Y EJERCICIO FÍSICO

5º y 6º Educación Primaria - 1º, 2º y 3º Educación Secundaria

1. De los siguientes platos, ¿cuáles comes más veces en casa?

- a) Pasta
- b) Guisos: lentejas, patatas con carne, garbanzos, etc.
- c) Ensaladas
- d) Pescados o carnes

2. ¿Qué sueles cenar?

- a) Bocadillos o pizzas
- b) Leche con galletas o cereales
- c) Pescado
- d) Croquetas y patatas fritas

3. ¿Qué sueles comer de postre?

- a) Fruta
- b) Yogur
- c) Dulces o chocolate
- d) Chucherías

4. ¿Practicas algún deporte además de el que haces en clase? ¿Cuáles?

- a) Ninguno
- b) Uno
- c) Varios

5. ¿Te obligan tus padres a comer algún alimento?

6. ¿Te obligan tus padres a hacer algún deporte o alguna actividad después de clase?

7. ¿Qué haces en tu tiempo libre?

- a) Jugar videojuegos
- b) Ver la televisión
- c) Hacer deporte
- d) Dormir

8. Ordena de mayor a menor los siguientes alimentos según los comes en casa

- a) Pescado
- b) Verdura
- c) Patatas fritas
- d) Carne
- e) Pizzas o hamburguesas
- f) Pasta
- g) Chucherías

9. De estos alimentos, ¿cuántas veces los sueles comer a la semana?

- a) Verdura
- b) Pescado
- c) Fruta
- d) Pizza
- e) Hamburguesas o salchichas
- f) Patatas fritas
- g) Bollería
- h) Chucherías
- i) Carne
- j) Huevos



Ayuntamiento
de La Solana



Castilla-La Mancha
Instituto de Consumo

10. ¿Bebes más de 4 o 5 vasos de agua al día?
11. Busca en cada línea el intruso que se ha colado entre los siguientes alimentos:
- Leche, yogur, jamón, queso
 - Carne, calamares, pan, huevo
 - Acelgas, zanahorias, espinacas, arroz
 - Pan, cereales, sardinas, galletas
12. A la hora de comer en un restaurante, ¿qué elegiríamos de los siguientes platos como menú?
- Primer plato:
 - Macarrones
 - Ensalada
 - Patatas fritas
 - Ensaladilla rusa
 - Segundo plato
 - Carne con patatas fritas
 - Pescado con ensalada
 - Pizza
 - Hamburguesa
 - Postre
 - Macedonia de frutas
 - Natillas
 - Tarta de chocolate
 - Flan
 - Bebida
 - Agua
 - Refrescos
 - Zumos
13. Cita al menos 4 tipos de pescado diferentes
14. Cita al menos 4 tipos de carne distintas
15. Cita al menos 4 o 5 verduras diferentes y otras 4 o 5 frutas
16. Coloca las palabras en su lugar para completar la frase
 chucherías dientes cepillarnos caries consumir tres minutos
- Los _____ están vivos. Hay que evitar las _____ porque nos pueden provocar la _____. Debemos _____ los dientes tres veces al día durante _____ y también después de _____ chucherías y alimentos ricos en azúcares.
17. De los siguientes países, ¿en cuál NO es característica la Dieta Mediterránea?
- Francia
 - España
 - Rusia
 - Grecia
18. ¿Por qué se caracteriza la Dieta Mediterránea?
- Por el elevado consumo de hamburguesas y patatas fritas
 - Por su elevado consumo de pescado y verdura
 - Por el elevado consumo de bollería y chucherías
 - Por el elevado consumo de pasta y pizza



**Ayuntamiento
de La Solana**



Castilla-La Mancha
Instituto de Consumo

XI JORNADAS DE ALIMENTACIÓN
“POR UN CONSUMO MÁS SALUDABLE”

CALENDARIO DE TALLERES – 1º Trimestre Curso 2008-2009

COLEGIOS	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
LA MOHEDA									17 OCT	9 h – 1º 10:30 - 2º
	20 OCT	9 h – 1º 10:30 – 3º	21 OCT	9 h – 2º 10:30 - 4º	22 OCT	9 h – 3º 10:30 – 5º	23 OCT	9 h – 5º 10:30 - 6º	24 OCT	9 h – 6º 10:30 - 4º
ROMERO PEÑA	27 OCT	9 h – 1ºA 10:30 - °B	28 OCT	9 h – 1ºA 10:30 - 2º A	29 OCT	9 h – 1º B 10:30 - 2º B	30 OCT	9 h – 2ºA 10:30 - 3ºA		
			4 NOV	9 h – 2ºB 10:30 - 3ºB	5 NOV	9 h – 3ºA 10:30 – 3ºC	6 NOV	9 h – 3ºB 10:30 - 4ºA	7 NOV	9 h – 3ºC 10:30 - 4ºB
	10 NOV	9 h – 4ºC 10:30 - 5ºA	11 NOV	9 h – 5ºB 10:30 - 5ºC	12 NOV	9 h – 5ºA 10:30 – 4ºA	13 NOV	9 h – 5ºB 10:30 – 4ºB		
JAVIER PAULINO									14 NOV	9 h – 1º 10:30 - 2º
ROMERO PEÑA	17 NOV	9 h – 5ºC 10:30 – 4ºC								
JAVIER PAULINO			18 NOV	9 h – 1º 10:30 - 2º	19 NOV	9 h – 4º 10:30 - 5º	20 NOV	9 h – 3º 10:30 - 6º	21 NOV	9 h – 5º 10:30 - 4º
	24 NOV	9 h – 6º 10:30 – 3º								
EL HUMILLADERO			25 NOV	9 h – 1º 10:30 - 2º	26 NOV	9 h – 3º 10:30 - 4º	27 NOV	9 h – 5º 10:30 - 6º	28 NOV	9 h – 1º 10:30 - 2º
	1 DIC	9 h – 5º 10:30 - 3º	2 DIC	9 h – 6º 10:30 - 4º						
EL SANTO					3 DIC	9 h – 1º 10:30 - 2º	4 DIC	9 h – 3º 10:30 - 4º	5 DIC	9 h – 5º 10:30 - 6º
			9 DIC	9 h – 1º 10:30 - 2º	10 DIC	9 h – 5º 10:30 - 3º	11 DIC	9 h – 6º 10:30 - 4º		
SAN LUIS GONZAGA									12 DIC	9 h – 1º 10:30 - 2º
	15 DIC	9 h – 3º 10:30 - 4º	16 DIC	9 h – 5º 10:30 - 6º	17 DIC	9 h – 1º 10:30 - 2º	18 DIC	9 h – 5º 10:30 - 3º	19 DIC	9 h – 6º 10:30 - 4º

CALENDARIO DE TALLERES – 2º Trimestre Curso 2008-2009

COLEGIOS	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
SAGRADO CORAZÓN	12 ENE	9 h – 1º 10:00 - 2º	13 ENE	9 h – 3º 10:00 - 4ºA	14 ENE	9 h – 4ºB 10:00 - 5º	15 ENE	9 h – 6º 10:00 – 1º	16 ENE	9 h – 2º 10:00 - 3º
			20 ENE	9 h – 5º 10:00 - 4ºA	21 ENE	9 h – 6º 10:00 – 4ºB				
COLEGIO Nº 7							22 ENE	9 h – 1º 10:00 - 6º	23 ENE	9 h – 6º 10:00 – 1º
ROMERO PEÑA	26 ENE	9 h – 6ºA 10:00 – 6ºB	27 ENE	9:00 – 6ºA 10:00 – 6ºB						
CLARA CAMPOAMOR					28 ENE	8:30 – 2ºA 9:25 - 2ºB	29 ENE	8:30 - 2ºA 9:25 - 2ºC		
	2 FEB	8:30 - 2ºB 9:25 - 2ºD	3 FEB	8:30 – 2ºC 9:25 – 3ºA	4 FEB	8:30 – 2ºD 9:25 – 3ºB	5 FEB	8:30 - 3ºA 9:25 - 3ºC	6 FEB	8:30 - 3ºB 9:25 - 3ºD
	9 FEB	8:30 - 3ºC 9:25 - 3ºD								
MODESTO NAVARRO			10 FEB	8:30-1ºA 9:25-1ºB	11 FEB	8:30-1ºA 9:25-1ºC	12 FEB	8:30-1ºB 9:25-1ºD	13 FEB	8:30-1ºC 9:25-1ºD