

¿ Almuerzos saludables o no ?



Participantes:

Grupo Bomba calórica:
Martín Oroz Toral,
Ismail Blaada Lamghali
Lindsay Arroyave Martinez.
1ºE.S.O,
I.E.S Barañain.

Fecha: 22-4-21

Introducción

Los hábitos alimentarios de la juventud han ido variando durante los últimos años debido al aumento del consumo de azúcares. Aunque no lo notemos, cada vez consumimos más cantidad de chucherías, de chicles y bebidas perjudiciales para la salud. La gran pregunta es ¿Cuánta comida basura ingerimos al año? Estudios científicos demuestran que el 25% de la alimentación de una persona se basa en comida basura.

Objetivo

En nuestro proyecto vamos a estudiar los hábitos de nuestros compañeros a la hora del almuerzo y normalmente para saber si realizan hábitos sanos o perjudiciales. Antes de hacer la encuesta creíamos que todos nuestros compañeros almorzaban bocadillos y chocolates, por eso hemos hecho esta encuesta, para determinar qué porcentaje de alumnos comen comida sana.

Materiales

Hojas de cálculo para el análisis de datos, chromebook u ordenador para crear, enviar, recibir y procesar los formularios, formularios de google y la colaboración de los profesores y alumnos.

Método

Para realizar las encuestas hemos pedido colaboración a los tutores y tutoras de las diferentes clases. Se les envió los formularios a los tutores que luego enviaron a los alumnos de 1º de ESO. Las encuestas preguntaban sobre el almuerzo que habían traído en diferentes días y otra sobre los hábitos generales de alimentación.

Después de recibir las respuestas analizamos los datos recogidos. El programa empleado nos calcula los porcentajes, que luego ordenamos en tablas para su análisis.

Resultados

En las siguientes tablas se pueden ver los resultados obtenidos en las encuestas pasadas a nuestros compañeros:

Has traído almuerzo		¿Qué has traído?		Has traído bebida		¿Qué bebida?		Has traído dulces		¿Qué dulces?	
Si	75,50%	Bocadillo de embutido	56,80%	Si	34%	Red Bull		Si	27,80%	Caramelos	
No	24,50%	Bocadillo chocolate/nocilla	10,80%	No	66%	Coca Cola		No	72,20%	Chocolates	40%
		Fruta	16,20%			Sprite				Chicles	60%
		Bizcocho o similar	5,40%			Monster					
		Galletas de chocolate	10,80%			Rock Star	16,70%				
		Galletas saladas				Zumo Don Simón					
						Zumo de frutas/bifrutas o similar	33,30%				
						Batido	33,30%				
						ColaCao	5,60%				

Encuesta 1.

Has traído almuerzo		¿Qué has traído?		Has traído bebida		¿Qué bebida?		Has traído dulces		¿Qué dulces?	
Si	30%	Bocadillo de embutido	44,40%	Si	43%	Red Bull	6,70%	Si	11,80%	Caramelos	50%
No	70,00%	Bocadillo chocolate/nocilla	3,70%	No	58%	Coca Cola	26,70%	No	88,20%	Chocolates	25%
		Fruta	25,90%			Sprite				Chicles	25%
		Bizcocho o similar	14,80%			Monster					
		Galletas de chocolate	3,70%			Rock Star					
		Galletas saladas	7,4			Zumo Don Simón	13,30%				

						Zumo de frutas/bifrutas o similar	33,30%				
						Batido	20,00%				
						ColaCao					

Encuesta 2

Has traído almuerzo		¿Qué has traído?		Has traído bebida		¿Qué bebida?		Has traído dulces		¿Qué dulces?	
Si	76,90%	Bocadillo de embutido	40,00%	Si	23%	Red Bull		Si		Caramelos	
No	23,10%	Bocadillo chocolate/nocilla	10%	No	77%	Coca Cola		No	100,00%	Chocolates	
		Fruta	20,00%			Sprite				Chicles	
		Bizcocho o similar	20,00%			Monster					
		Galletas de chocolate				Rock Star					
		Galletas saladas	10%			Zumo Don Simón					
						Zumo de frutas/bifrutas o similar	33,30%				
						Batido	66,70%				
						ColaCao					

Encuesta 3

Observando los datos de las encuestas realizadas podemos ver que el 60,8% de los alumnos traen almuerzo, de los que el 55% ha traído algún tipo de bocadillo, el 24% galletas o bizcochos y un 21% fruta.

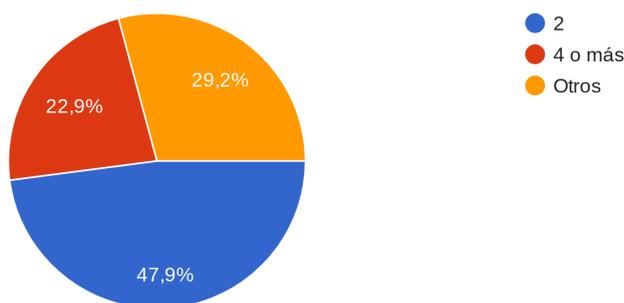
Respecto a las bebidas, el 33% trae alguna bebida frente al 67% que no lo hace. En la encuesta no está reflejada como bebida el agua, ya que con la situación en la que estamos este curso, prácticamente todo el alumnado trae agua. Respecto a las bebidas que se traen podemos ver que el 16,7% trae Rock Star, el 26,7% Coca-Cola y el resto de los que traen bebidas opta por los zumos, batidos o colacao.

Respecto a los dulces un 86,8% de los alumnos, no trae dulces al centro.

En lo que respecta a los hábitos diarios:

El 10% de los alumnos hace 2 comidas al día, el 38% hace 3 y el 52% hace 4 o más.

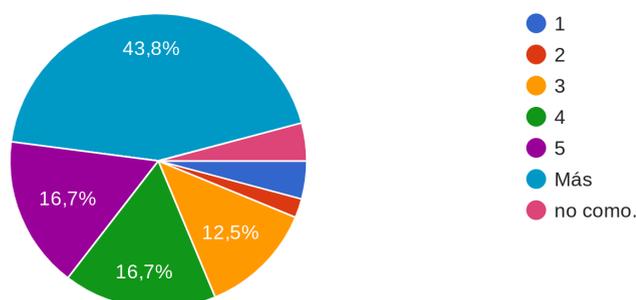
El 47,9% come embutido dos veces a la semana, el 22,9% lo come 3 veces a la semana y el 29,2 come otra cantidad.



El 35,4% cada día o cada pocos, el 27,1% cada día o cada pocos, el 27,1% pocas veces al mes y el 10,4% no come embutido.

El 34% come una o dos, el 34% tres o cuatro, el 16% cinco o más y el 16% no come.

¿ Y a la semana ?

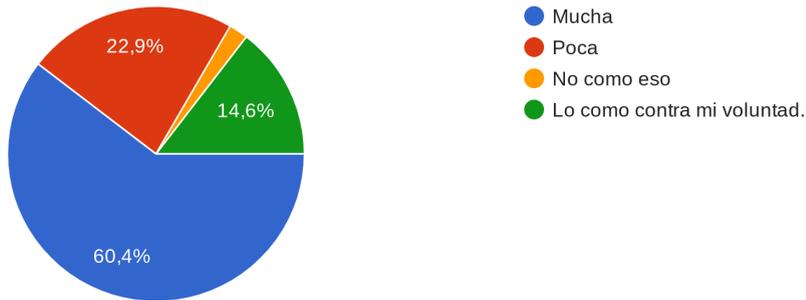


El 32% adora el pescado, el 24% lo odia, el 44% le da igual comerlo que no. (ninguno es vegano/a. El 55,3% 2 veces a la semana, el 8,5% 3 veces, 12,8% más veces y el 23,4% no come pescado (o eso dicen).

El 70% de los alumnos no está a dieta, el 16% sí y el 14% quiere pero no lo hace.

¿ Comes fruta y verdura ? El 74% sí, el 20% solo fruta, el 2% las odia y el 4% no.

¿Cuánta fruta y verdura comes a la semana ? El 60,4% mucha, el 22,9% poca, el 2,1% no lo come, el 14,6% lo come contra su voluntad.



Como podemos ver con estos datos, nosotros y nuestro compañeros tenemos una alimentación variada, y más sana de lo que habíamos pensado. Aunque hay hábitos de alimentación que pueden ser llamativos como que un 10% de los alumnos hagan solo dos comidas al día.

Conclusión

En base a los datos que hemos obtenido podemos deducir que algo más de la mitad de los alumnos no traen almuerzo, casi todos traen bebida, por lo menos un cuarto de los alumnos traen fruta, lo que nos lleva a pensar que casi el 20% de los alumnos traen comida saludable, el 30% si contamos con los que traen bocadillos saludables y el 33% traen bebidas saludables (zumos de fruta). Estos alimentos son saludables.

Para mejorar este estudio, deberíamos realizarlo durante más tiempo y podemos añadir datos sobre ejercicio y actividad física u otras variables que no hemos tenido en cuenta.