

ESTUDIO DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS DEL ALUMNADO DE ESO DEL IES TRASSIERRA

D.Ramírez,J.Quirós,J.Moriana,J.Suárez,A.Fuentes,T.Merino

Resumen

Este estudio tuvo como objetivo analizar los hábitos alimentarios de los estudiantes de ESO del IES Trassierra. Se ha llevado a cabo una encuesta a una muestra representativa de alumnos para identificar los tipos de alimentos consumidos en el recreo. Los resultados indicaron que lo más consumido son los procesados y las bebidas azucaradas, mientras que las frutas y las verduras son menos populares. Estos hallazgos sugieren la necesidad de desarrollar estrategias educativas para promocionar hábitos alimentarios saludables que contribuyan a mejorar su salud y bienestar.

Entre las posibles estrategias, se encuentran la educación nutricional, la participación de los estudiantes en actividades relacionadas con la producción y consumo de alimentos saludables, como el huerto escolar, y la degustación de sus productos.

En resumen, los resultados de este estudio sugieren que los esfuerzos para fomentar la alimentación saludable son fundamentales para mejorar la salud y el bienestar de nuestros estudiantes. Además, es importante que se aborden de manera integral, involucrando a múltiples disciplinas y utilizando estrategias orientadas a la promoción de hábitos alimentarios saludables a través de la educación, la oferta de opciones saludables de alimentos, la participación de actividades relacionadas con la producción y el consumo de alimentos saludables y la promoción de la alimentación consciente. De esta manera, se puede crear un entorno escolar propicio para la adopción de hábitos alimentarios saludables que puedan llevar a una mejor calidad de vida en el futuro.

Palabras claves:Habitos alimentarios, saludables, estudiantes, bienestar.

The aim of the study was analyzing the eating habits of ESO students from IES Trassierra. We have carried out a survey of a representative sample of students in order to identify the kinds of food that they eat during the recess. The results show that they prefer processed food and sugary drinks, while fruits and vegetables are less popular. These findings suggest the need to develop educative strategies to promote healthy eating habits that contribute to improve their health and well-being.

Among the available strategies, we can find nutritional education, the participation of students in activities related to the production and consumption of healthy food, such as school gardens, and product tasting.

All in all, the results of this study suggest that the efforts to promote healthy eating habits are instrumental to improve our students' health and well-being. Furthermore, it is important to address it globally, involving multiple disciplines and using healthy eating habits-oriented strategies, through education, availability of healthy eating options, participation in activities related to the production and consumption of healthy food and the promotion of a self-aware diet. Thus, we can create a favorable school environment to adopt healthy eating habits which could improve our quality of life in the future.

Keywords: Eating habits, well-being, healthy, students.

Introducción

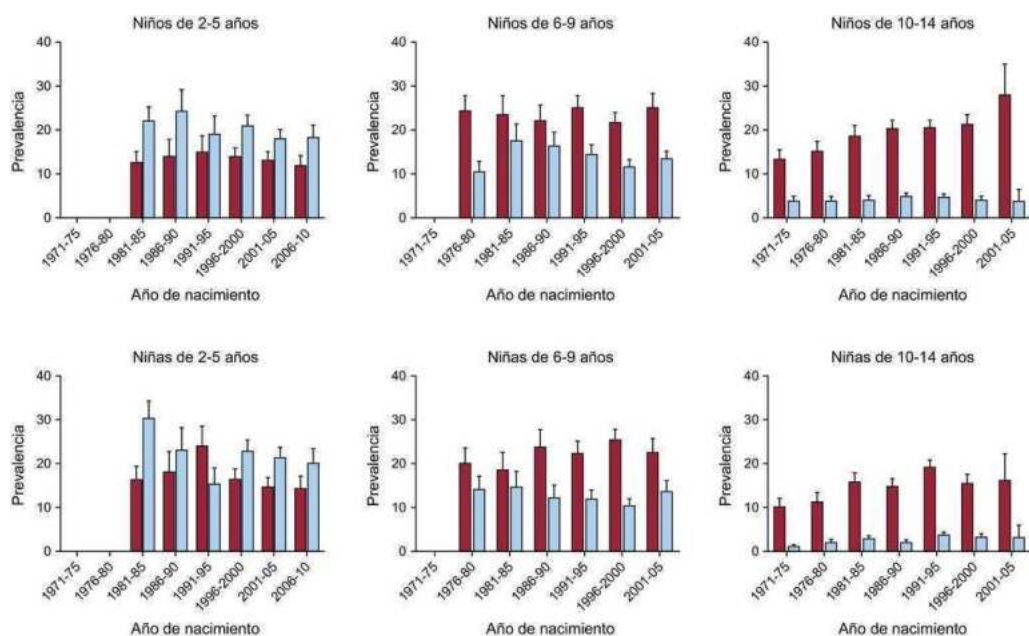
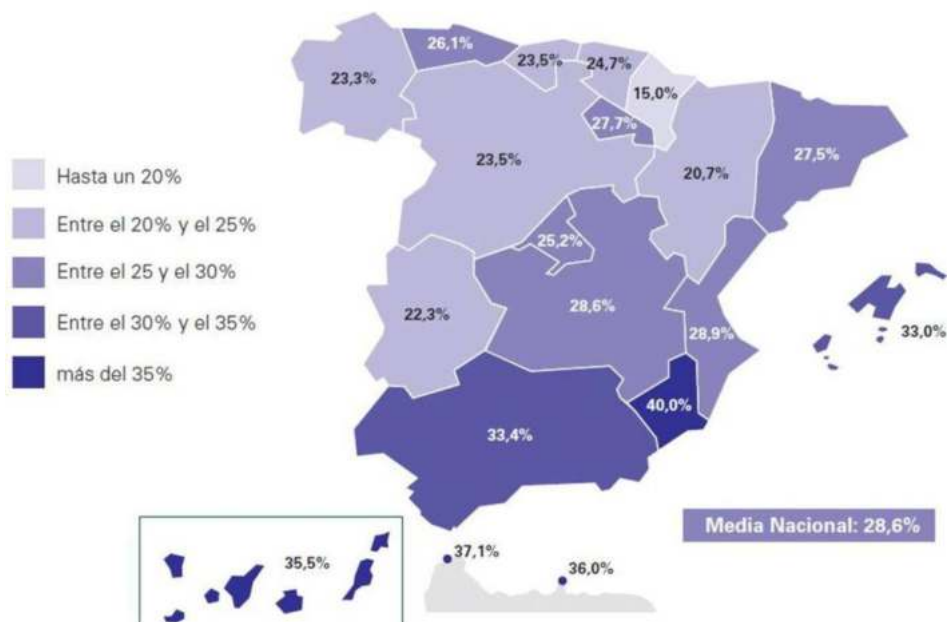
Vivimos en una sociedad supuestamente avanzada con tecnología de todo tipo y algo que está presente en nuestro día a día; la mala alimentación. Llevar una mala alimentación es un problema muy grave en nuestra sociedad ya que este puede ocasionar distintos síntomas como insomnio, cansancio e incluso cáncer. La gente no es consciente de esto y eso es lo que queremos hacer en nuestra investigación, comprobar la alimentación de los alumnos de la ESO del I.E.S. Trassierra .

Objetivos

- Conocer los hábitos alimentarios de los estudiantes de toda la ESO de nuestro instituto.
- Resaltar la importancia de la educación en la alimentación

Marco teórico

Población de 2 a 17 años con obesidad o sobrepeso, porcentajes, ENSE 2017

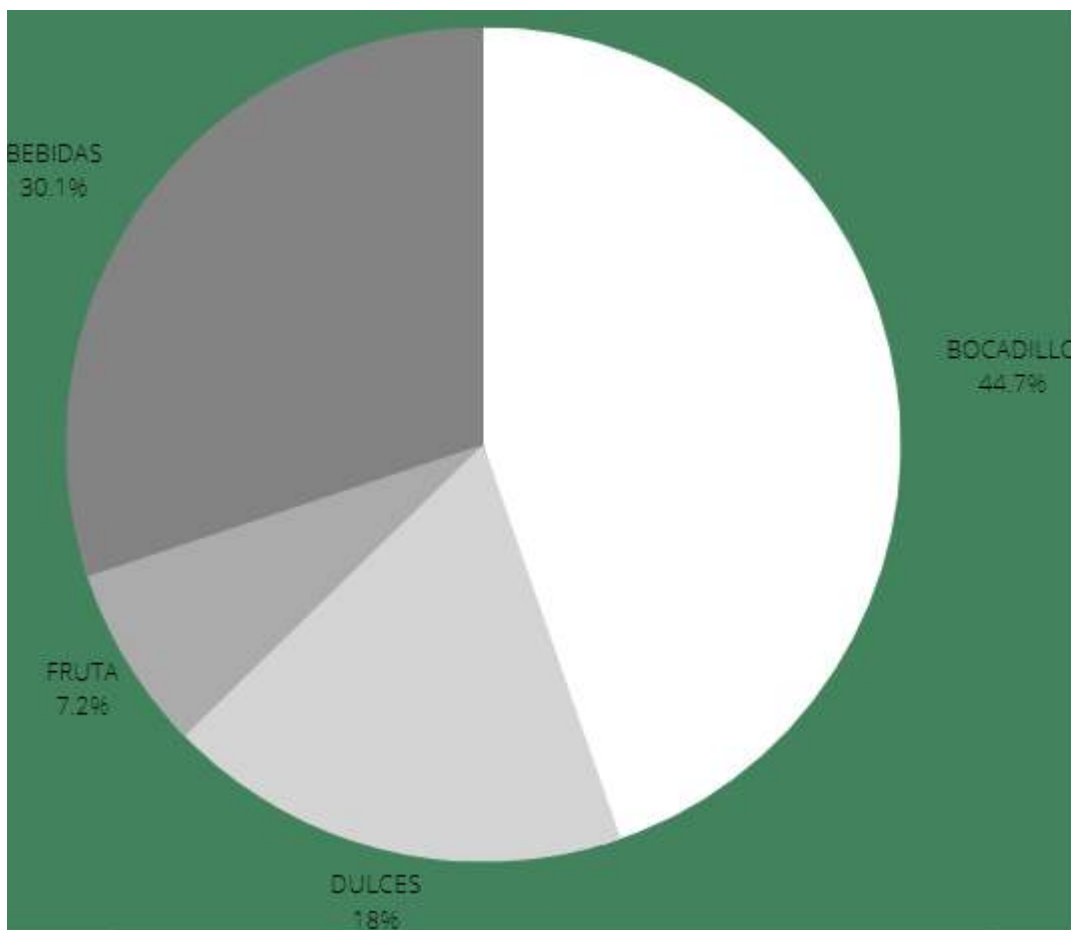


Materiales y Métodos

Cuestionario sobre los hábitos alimentarios del alumnado de ESO del IES Trassierra. Hemos ido de aula en aula pasando un cuestionario donde podrán anotar lo que comen y beben en el recreo.

Resultados

En primer lugar los bocadillos de embutido son el desayuno más consumido en el recreo, seguido por las bebidas azucaradas (zumos, refrescos y batidos). Los bocadillos representan un 44,7% y las bebidas un 30,1%. Los dulces (galletas, bollería y chucherías) representan el 18%. La única opción saludable, que son las frutas, representan solo un 7,2%.



Discusión

En la tabla podemos apreciar lo dicho anteriormente, los bocadillos son los más seleccionados y esta decisión se puede deber a que los bocadillos son más fáciles de preparar, más rápido y fácil de comer o también puede ser porque son el desayuno más clásico. Y también podemos observar que la fruta es lo que menos se trae al instituto y esto se puede deber a una mala costumbre ya que no es tan normal hoy en día llevarse una pieza de fruta.

Conclusiones

Tras obtener los resultados de las encuestas nos podemos dar cuenta de que aunque es cierto que la mayoría come sano este porcentaje solo es el 51'9% y el porcentaje de los que no comen sano es el 49'1%. Los datos no son muy lejanos unos de otros por lo que podemos concluir que en nuestro centro encontramos que es un centro "saludable" en su mayoría.

Agradecimientos

Nos gustaría agradecer en esta investigación a Patricia Carrasco Yllanes que ha sido de gran ayuda.