

ÍNDICE

Investigación sobre los hábitos alimenticios de los jóvenes en el recreo	2
Motivos de la investigación	3
Encuesta	4
Resultados de la encuesta	5
Consultamos a los expertos	16
Los medios de comunicación nos dan la razón	18
Una coincidencia preocupante	21
Bibliografía	22
Autores	23

INVESTIGACIÓN SOBRE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS DE LOS JÓVENES EN EL RECREO

Los medios de comunicación se hacen eco actualmente de la preocupación del Gobierno por la obesidad infantil, que ha aumentado alarmantemente en España.

La comida principal del día debería ser el desayuno, pero muchos adolescentes se van al instituto sin desayunar. Sus padres confían en que esta deficiencia se subsanará con lo que comen en la hora del recreo.

Pero, ¿qué se come en el recreo en los institutos de secundaria?

Hemos realizado un trabajo de investigación para responder a esta pregunta y para ello hemos hecho una encuesta entre las alumnas y alumnos del IES “Leonardo da Vinci” de Sevilla, que después hemos estudiado y analizado.

El objetivo de esta investigación es concienciarnos de que este problema existe de verdad, de que cada día más jóvenes prescinden del desayuno y de que en el recreo realizan una comida que no es la más idónea para su edad y necesidades.

Al hacer este trabajo hemos tomado conciencia de la gravedad de este problema en nuestra sociedad.

Por último, hemos realizado una serie de actividades para informar a nuestros compañeros del centro, como charlas informativas y exposición de carteles con las gráficas de los resultados de la encuesta realizada.

MOTIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

Esta investigación se realiza con el propósito de hacer conscientes a los jóvenes de nuestro entorno de que una mala alimentación puede conllevar serios problemas para nuestra salud. Problemas que, como la **obesidad infantil, la anorexia y la bulimia**, se producen por una dieta no equilibrada.

Una dieta equilibrada es aquella que contiene todos los alimentos para conseguir un estado nutricional óptimo y se rige por las siguientes reglas:

- Debe aportar una cantidad de nutrientes energéticos (calorías) que sea suficiente para llevar a cabo los procesos metabólicos y de trabajo físico necesarios.
- Debe suministrar suficientes nutrientes con funciones plásticas y reguladoras (proteínas, minerales y vitaminas).
- Las cantidades de cada uno de los nutrientes deben estar equilibradas entre sí. El grupo de expertos de la FAO OMS (Helsinki 1988) estableció las siguientes proporciones: Las proteínas deben suponer un 15 % del aporte calórico total, nunca inferior a 0,75 gr/día y de alto valor biológico. Los glúcidos nos aportarán al menos un 55-60 % del aporte calórico total. Y los lípidos no sobrepasarán el 30 % de las calorías totales ingeridas.

Por otro lado, poco a poco en España estamos abandonando la “**Dieta Mediterránea**”, una dieta que según todos los expertos es muy nutritiva y saludable. Sus principales características son:

- Abundancia de alimentos de origen vegetal: frutas, verduras, pan, pasta, arroz, cereales, legumbres y patatas.
- Consumo de alimentos de temporada en su estado natural, escogiendo siempre los más frescos.
- Uso del aceite de oliva como grasa principal tanto para freír como para aderezar.
- Consumo diario de una cantidad moderada de queso, yogur, pescado (preferentemente azul), aves y huevos.
- Consumo de frutos secos, miel y aceitunas con moderación.
- La carne roja se come sólo algunas veces al mes.
- Se bebe vino con moderación, normalmente durante las comidas y preferentemente tinto.
- Uso de las hierbas aromáticas como una alternativa saludable a la sal.

Al abandonar esta dieta, estamos perdiendo sus propiedades saludables tan características y famosas en todo el mundo.

ENCUESTA

Hemos realizado la siguiente encuesta a 100 alumnas y alumnos del centro de todos los niveles: 1º, 2º, 3º y 4º de ESO.

**¿Qué se come en la hora del recreo en los institutos
Secundaria? de**

EDAD: SEXO: CURSO:

1. ¿Desayunas en casa antes de marcharte al instituto?

- Sí
- No

2. ¿Qué sueles comer en el recreo normalmente?

- Bocado
- Pastel
- Aperitivos (patatas, paquetes)
- Chucherías
- Nada

3. ¿Qué sueles beber en el recreo?

- Refresco
- Batido
- Zumo
- Agua
- Nada

4. Si comes bocadillos, ¿de dónde te los traes?

- De casa
- Los compro

5. Si comes chucherías, ¿Qué cantidad comes?

- [0,5)
- [5,10)
- [10,15)
- [15,20)
- Más de 20

RESULTADOS DE LA ENCUESTA

La encuesta se ha pasado a los estudiantes en las horas del recreo del mes de noviembre de 2006. Durante estos días también hemos tomado algunas fotografías.



Muestras de desayunos realizados en el recreo por distintos estudiantes

Alumnas y alumnos encuestados:

	Hombres	Mujeres	TOTAL
1º ESO	8	17	25
2º ESO	9	16	25
3º ESO	7	18	25
4º ESO	14	11	25
	38	62	100

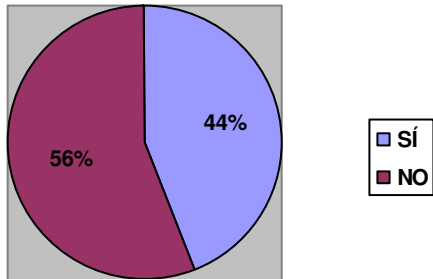
Observaciones:

Hay mayoría de alumnas en las aulas de nuestro centro en los cursos de 1º, 2º y 3º de ESO. En 4º de ESO, el número de alumnas y alumnos están más igualados.

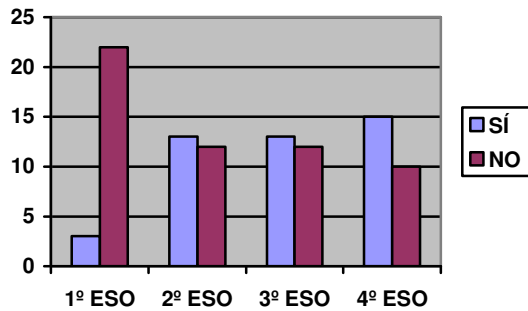
La causa de que disminuya el número de alumnas en el último curso puede estar en que hay más alumnas que alumnos que abandonan los estudios antes de terminar la Secundaria.

Pregunta 1.- ¿Vienes desayunada/o de casa?

Resultados generales



	SÍ	NO	T
M	28	34	62
H	16	22	38
T	44%	56%	100%



Observaciones:

Hay mayoría de estudiantes que vienen al instituto sin desayunar (56%). Pero es muy llamativo que sean las alumnas y alumnos de **1º de ESO** los que alcanzan un porcentaje más elevado en esta pregunta, y dentro de este nivel, son mayoría **las alumnas** que vienen al instituto sin desayunar, como veremos en los resultados por cursos.

Datos de la pregunta 1:

Por cursos:

1º ESO

	SÍ	NO	Total
M	2	15	17
H	1	7	8
Total	3	22	25

2º ESO

	SÍ	NO	Total
M	10	6	16
H	3	6	9
Total	13	12	25

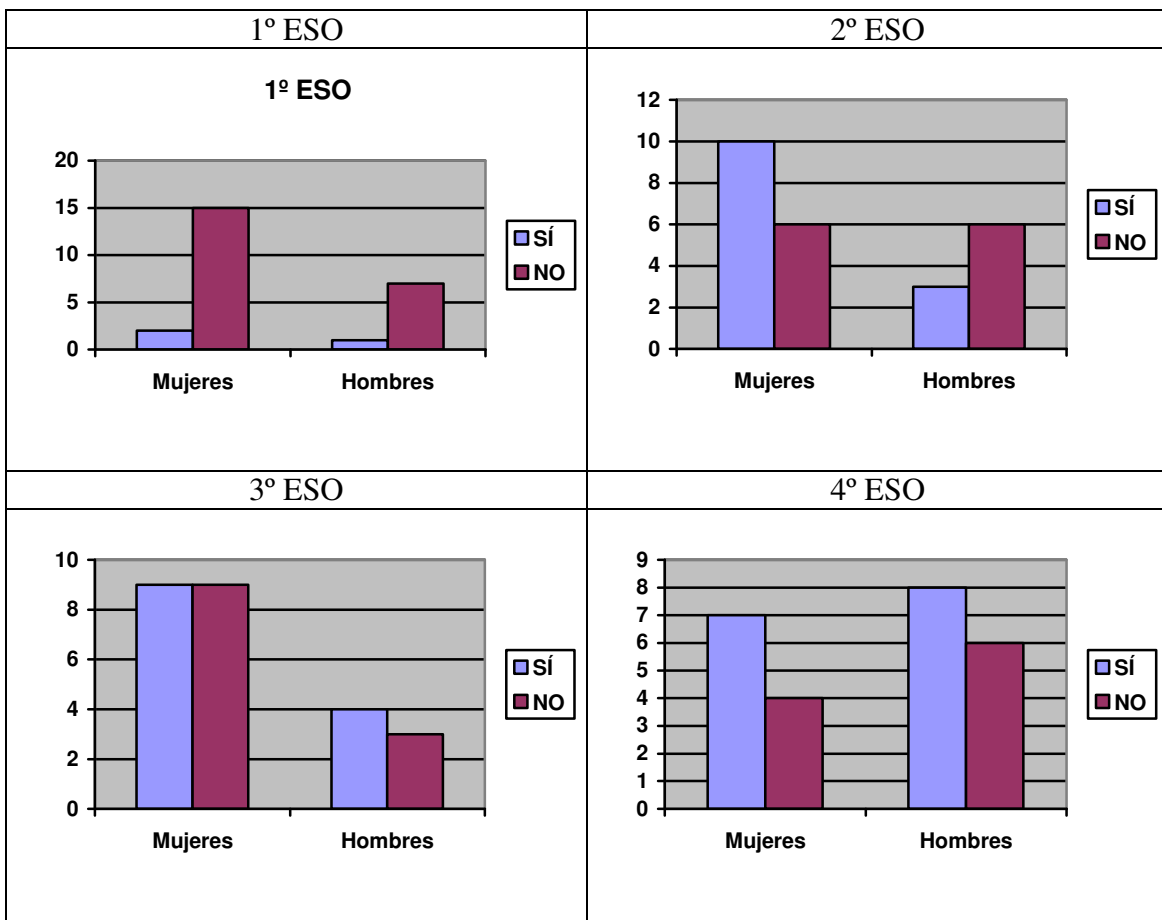
3º ESO

	SÍ	NO	Total
M	9	9	18
H	4	3	7
Total	13	12	25

4º ESO

	SÍ	NO	Total
M	7	4	11
H	8	6	14
Total	15	10	25

Resultados por cursos:

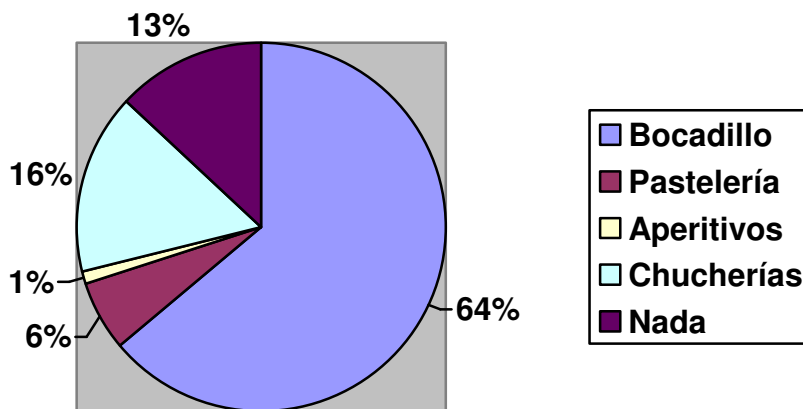


Pregunta 2.- ¿Qué sueles comer en el recreo normalmente?

Datos de la pregunta 2:

	1º ESO		2º ESO		3º ESO		4º ESO		SUMA		TOTAL
	M	H	M	H	M	H	M	H	M	H	100
Bocadillo	7	2	14	4	13	4	9	11	43	21	64
Pastelería	0	1	1	1	1	1	1	0	3	3	6
Aperitivos	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1
Chucherías	10	5	0	0	1	0	0	0	11	5	16
Nada	0	0	1	4	2	2	1	3	4	9	13

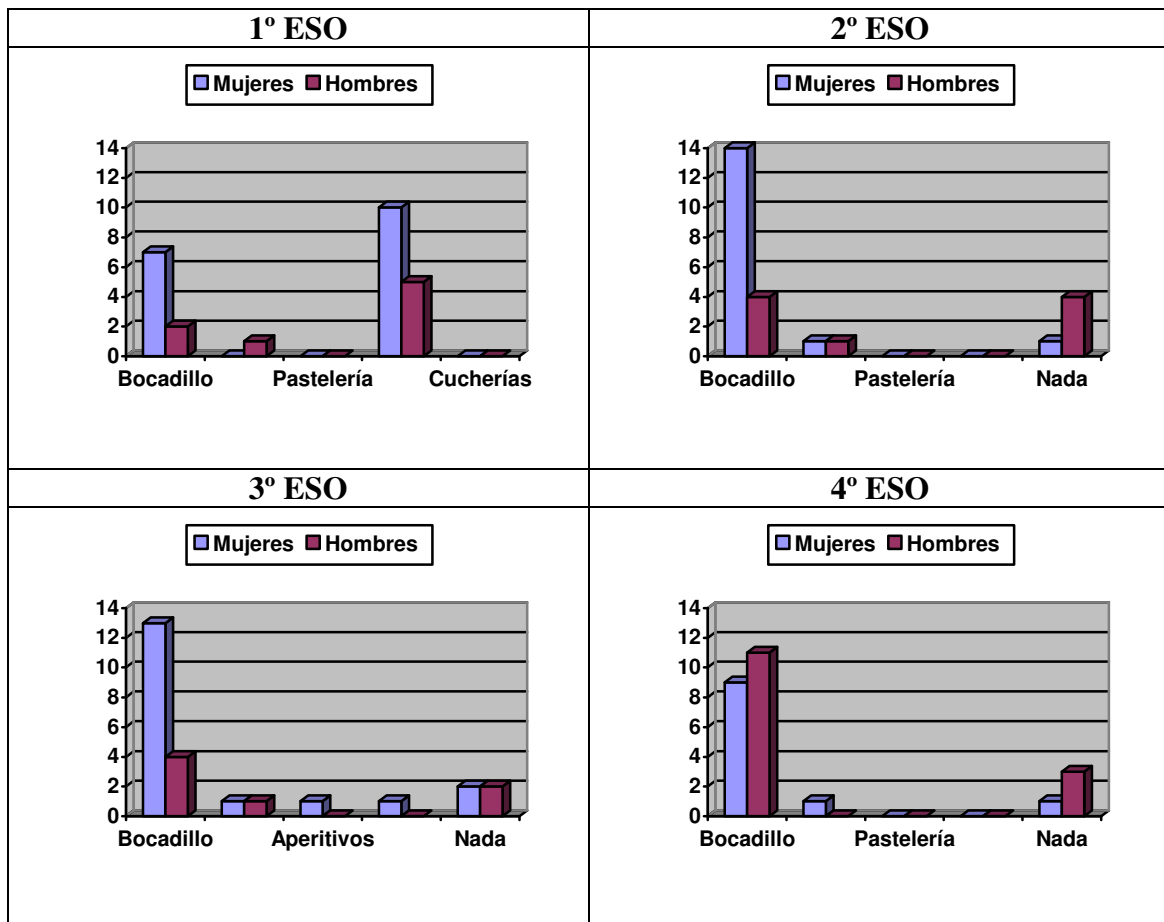
Resultados generales



Observaciones:

El desayuno tradicional en los recreos españoles, **el bocadillo**, es el mayoritario en nuestro centro (64%). Sin embargo las **chucherías** con un 16% tienen un porcentaje muy elevado. También cabe destacar que el 13% de las alumnas y alumnos no comen **nada** durante el recreo.

Resultados por cursos:



Observaciones:

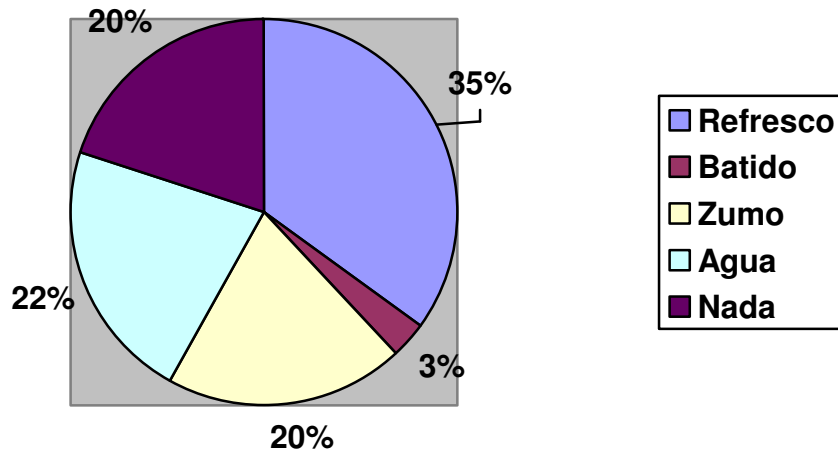
En los resultados por cursos vuelve a destacar el curso de **1º de ESO**, donde sobre todo las alumnas consumen habitualmente **chucherías** en el recreo.

Pregunta 3.- ¿Qué sueles beber en el recreo normalmente?

Datos de la pregunta 3:

	1º ESO		2º ESO		3º ESO		4º ESO		SUMA		TOTAL	
	M	H	M	H	M	H	M	H	M	H	100	100%
Refresco	8	5	11	1	0	2	4	4	23	12	35	35%
Batido	0	0	0	1	0	2	0	0	0	3	3	3%
Zumo	2	1	0	3	3	2	3	6	8	12	20	20%
Agua	4	0	4	3	7	1	1	2	16	6	22	22%
Nada	3	2	1	1	8	0	3	2	15	2	20	20%

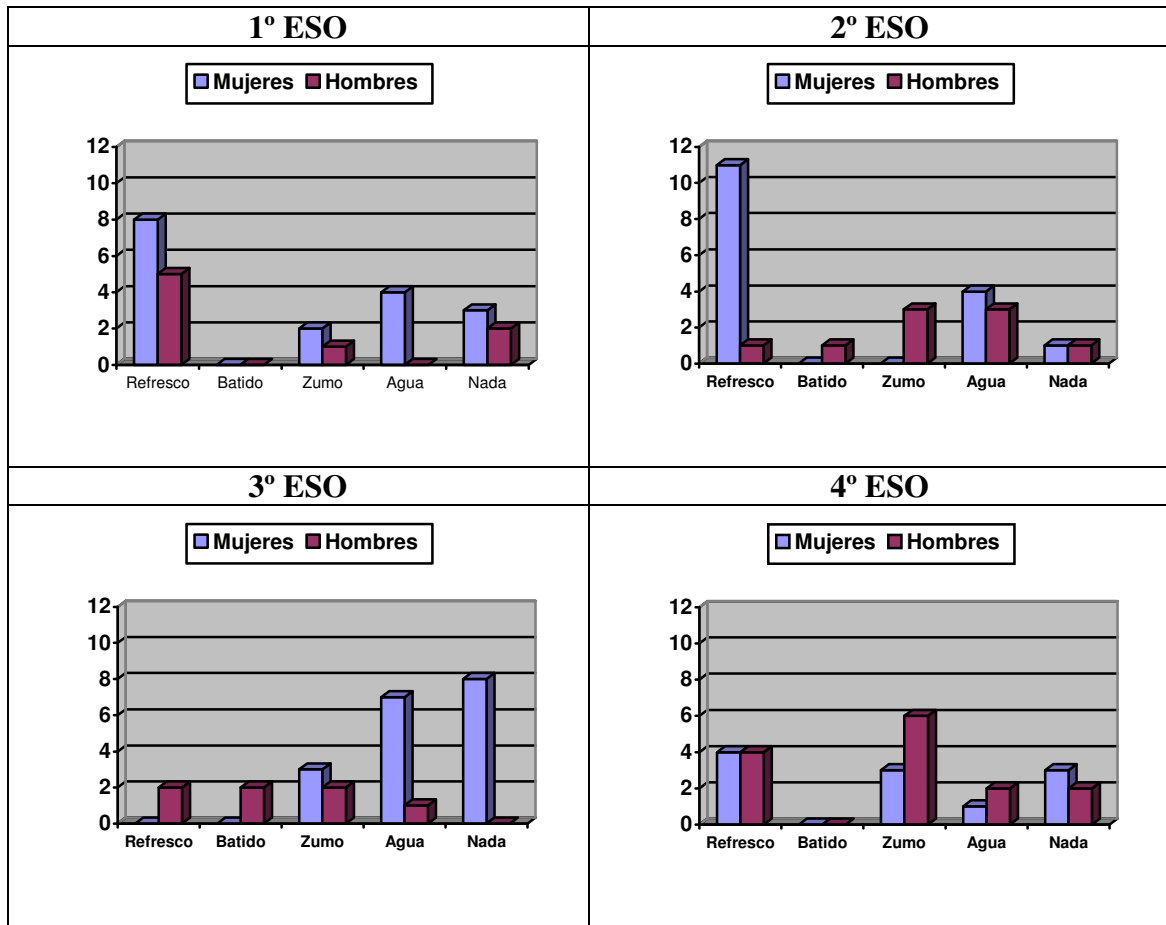
Resultados generales:



Observaciones:

El **refresco**, con un 35% es la bebida mayoritaria, desbancando al batido (la tradicional leche sola o con cacao). También es alto el porcentaje de zumos, bebida que se ha hecho muy popular al igual que el refresco, por la comodidad de los **nuevos envases**.

Resultados por cursos:



Observaciones:

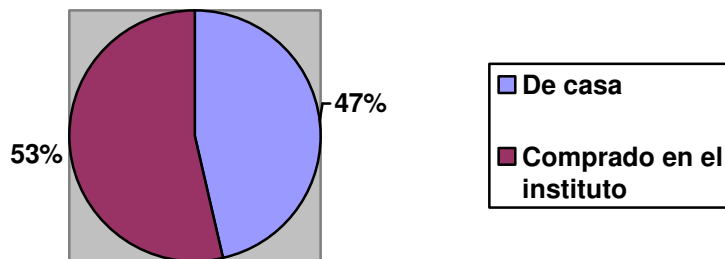
En los resultados por cursos, destacamos en esta ocasión al grupo de **3º de ESO**, donde la mayoría de sus componentes o beben **agua** o no toman **nada**.

Pregunta 4.- Si comes bocadillo ¿de dónde lo obtienes?

Datos de la pregunta 4:

	1º ESO		2º ESO		3º ESO		4º ESO		SUMA		TOTAL	
	M	H	M	H	M	H	M	H	M	H	99	100%
De casa	8	5	2	6	12	5	5	10	27	26	53	46,5%
Comprado en el Instituto	9	3	14	3	6	2	5	4	34	12	46	53,5%

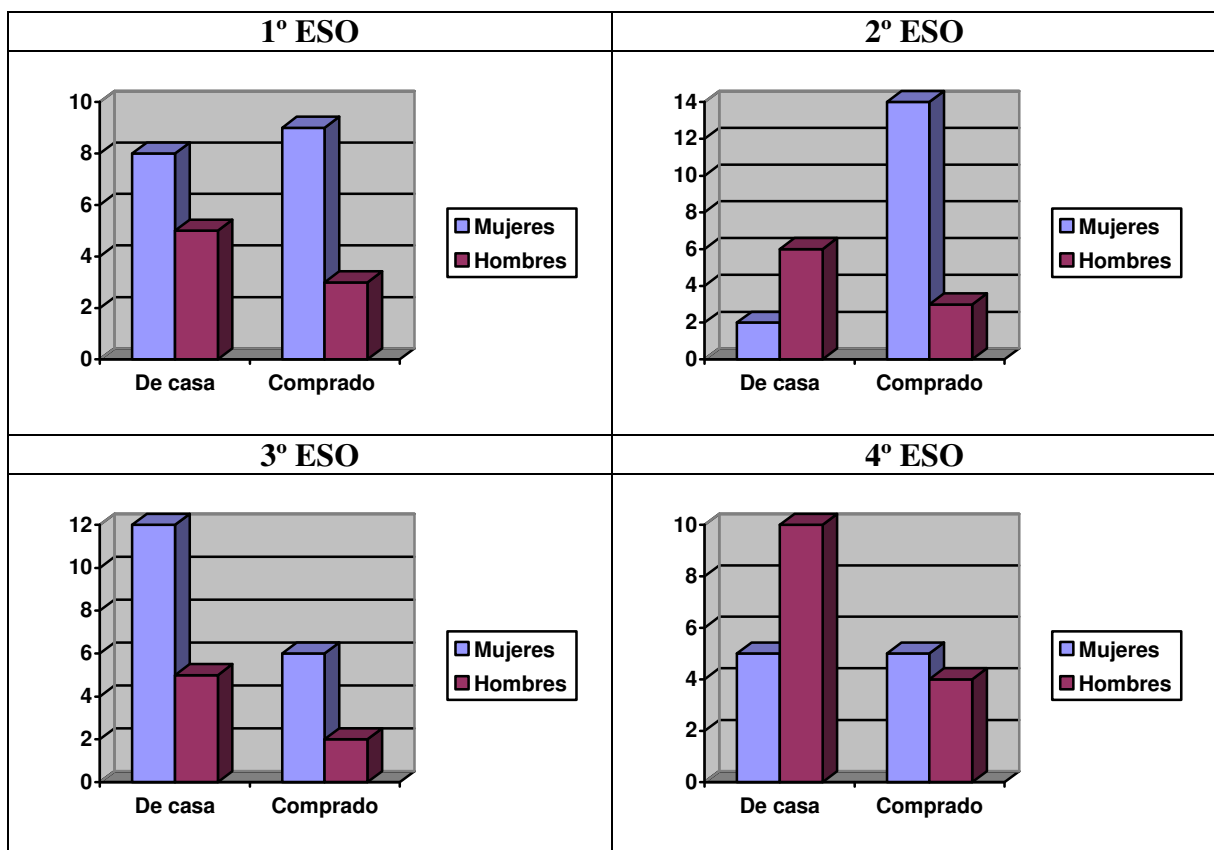
Resultados generales:



Observaciones:

El 53% de las alumnas y alumnos compran sus bocadillos en el instituto, pero no hay mucha diferencia con aquellos que lo traen de casa. Debemos destacar que el centro no tiene cafetería y los estudiantes compran sus bocadillos a un **vendedor ambulante**.

Resultados por cursos:



Observaciones:

En los resultados por curso, el grupo que mayoritariamente compra sus bocadillos al vendedor ambulante es el grupo de 2º ESO.

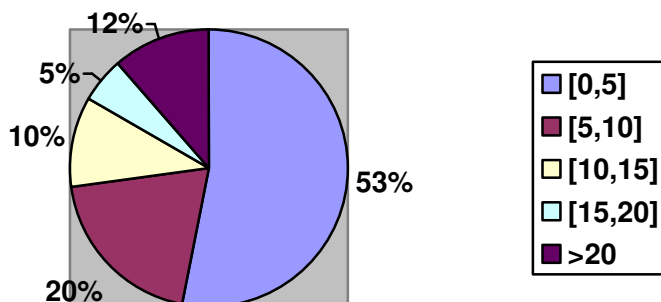
Pregunta 5.- Si comes chucherías, ¿Qué cantidad comes?

Nota: Esta pregunta la hemos realizado tanto a las alumnas y alumnos que comen chucherías habitualmente (el 16%), como a aquellos que sólo las toman esporádicamente.

Datos de la pregunta 5:

CANTIDAD	1º ESO		2º ESO		3º ESO		4º ESO		SUMA		TOTAL	
	M	H	M	H	M	H	M	H	M	H	96	100%
[0 , 5]	13	4	3	4	9	3	9	6	34	17	51	53,1%
[5 , 10]	2	3	2	1	5	1	1	4	10	9	19	19,8%
[10 , 15]	3	0	2	0	1	1	1	2	7	3	10	10,4%
[15 , 20]	0	1	2	0	1	0	0	1	3	2	5	5,2%
Más de 20	0	0	7	0	2	2	0	0	9	2	11	11,5%

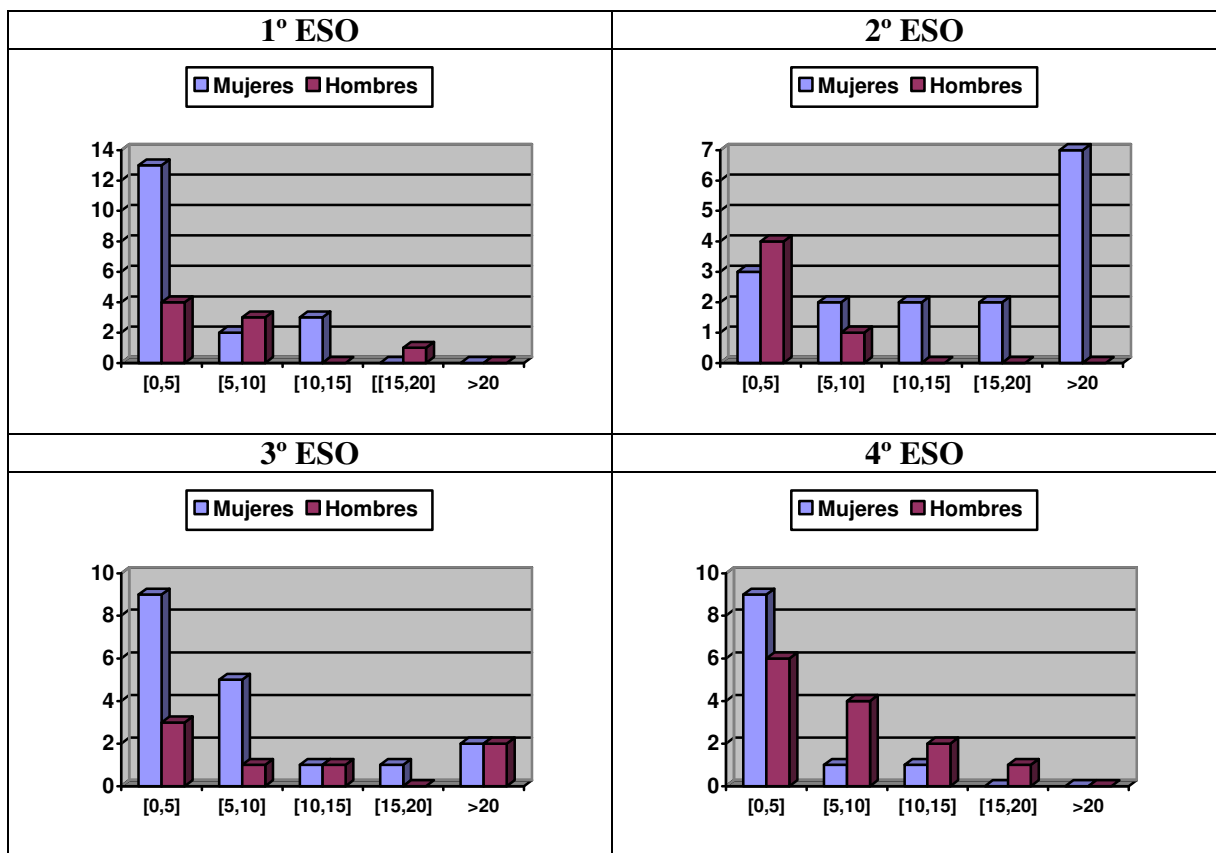
Resultados generales



Observaciones:

La mayoría de las alumnas y alumnos comen chucherías de una forma moderada, entre 0 y 5 unidades. Sin embargo es preocupante ese 12% de estudiantes que comen **más de 20 unidades**.

Resultados por cursos:



Observaciones:

En los resultados por cursos destacan las alumnas de **2º de ESO** como grandes consumidoras de chucherías, precisamente el curso que más bocadillos compra al vendedor ambulante.

Las alumnas y alumnos que habitualmente toman chucherías en el recreo (1º de ESO), lo hacen de una forma moderada, entre 0 y 5 unidades.

CONSULTAMOS A LOS EXPERTOS

Hemos entrevistado a la dietista **Guadalupe Castillo** sobre los dos resultados de la encuesta que más nos han preocupado:

1. **Hay muchos alumnos y alumnas que se van al instituto sin desayunar. ¿Qué consecuencias puede esto tener para su salud?**

El desayuno es una de las comidas más importantes del día, puesto que debe aportar el 25% de las calorías. Especialmente en la etapa escolar es importante que los jóvenes tomen un desayuno completo, sin prisas, y que cubra todas sus necesidades nutricionales. De lo contrario, perderán la concentración en el instituto, les resultará más difícil seguir el ritmo de sus compañeros y podrían, incluso, llegar a dormirse en clase.

Un buen desayuno tiene como ventajas:

- Recuperar la energía perdida por los adolescentes después de dormir y estar 10 ó 12 horas sin ingerir ningún alimento.
- Contribuir al equilibrio alimentario y a una asimilación más regular y más eficaz de los nutrientes.
- Evitar el golpe de cansancio a media mañana, asegurar una buena forma y mejorar la atención y la eficacia en clase.
- Controlar el peso, gracias a una alimentación más equilibrada y regular.

¿Qué ocurre si no se desayuna correctamente?

Los jóvenes que acuden al colegio tras ingerir poco o nada por la mañana son personas generalmente nerviosas e intranquilas, a los que las familias deben levantar antes para tranquilizarlos y disponer de más tiempo para desayunar. Deben levantarse mucho antes de la cama para que los padres desayunen con ellos, porque las hijas e hijos son unos grandes imitadores y si los mayores no desayunan, ellos no desayunarán. Si algunos jóvenes no quieren desayunar porque no tienen apetito después de una cena copiosa, se puede intentar merendar mejor y hacer una cena más ligera, ya que por la noche el proceso de digestión es más lento.

2. ¿Qué ocurre cuándo se abusa de las golosinas? ¿Pueden las golosinas sustituir a otros alimentos?

El término «chucherías» suele utilizarse para designar diferentes tipos de productos dulces, como caramelos, chicles y golosinas. De forma particular, son degustados por los más pequeños, atraídos una y otra vez por sus más diversos sabores, variedades y aromas.

Las chucherías aportan muchas calorías, pero son poco nutritivas, además su consumo frecuente a lo largo de día, acompañado de una deficiente higiene bucal, promueve la aparición de caries. El exceso de azúcar ingerido a través de las golosinas se convierte en grasa que se acumula en el tejido adiposo.

Muchos padres hacen que los dulces pasen a convertirse en un ingrediente más de la dieta de sus hijos. Esta es una de las principales causas de la obesidad infantil.



Bolsa de chucherías de un alumno en el recreo

LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN NOS DAN LA RAZÓN

El Ministerio de Sanidad se ha dado cuenta del gran problema de sobrepeso que está apareciendo entre los españoles y a través de los medios de comunicación (televisión, revistas, periódicos, páginas Web, radio...) está organizando campañas informativas para concienciar a jóvenes y adultos de las consecuencias tan negativas que provoca no seguir una dieta sana y equilibrada para el organismo.

Ya ha quedado claro en nuestro trabajo que la mala alimentación trae consecuencias perjudiciales. Por eso vamos a exponer algunas noticias y anuncios que hacen referencia a este problema.

“¡¡DESPIERTA!! ¡¡DESAYUNA!! Con un buen desayuno ¡Da el primer paso para la alimentación saludable de tus hijos!” (El País, noviembre 2006)

Con este eslogan el Ministerio de Sanidad y Consumo ha lanzado un grito de alarma hacia los padres para mejorar la alimentación de sus hijos.

“Tras la promoción de Burguer King de sus hamburguesas XXL Sanidad decide romper el acuerdo firmado con las cadenas de comida rápida” (El País, noviembre 2006)

Burger King ha sacado una hamburguesa al mercado con más de 1000 calorías. El nombre de esta macro-hamburguesa es “Triple Whopper”, un nombre apropiado para su tamaño. Su aportación energética es igual a la de nueve huevos fritos.

El Ministerio de Sanidad ha decidido romper el acuerdo firmado con todas las cadenas de comida rápida en España para luchar contra la obesidad y evitar que se anuncien raciones gigantes.

“La Universidad de Granada busca jóvenes con sobrepeso para un estudio”(Mi periódico, 2007)

La Universidad de Granada está realizando un programa contra la obesidad en los jóvenes. Necesita la participación de chicos de entre 12 a 16 años para llevar a cabo este programa.

Con este proyecto se pretende que el joven con sobrepeso cambie su estilo de vida mediante la dieta, el deporte y, sobre todo, su voluntad.

Si tiene buen resultado, el Ministerio de Sanidad llevará este programa a todos hospitales.

“Guerra a las chocolatinas y a los refrescos” (El país, noviembre 2007)

“Hay que erradicar la idea de que un niño gordito es un niño sano”

Con este lema por bandera el Gobierno andaluz aprobó el “Plan contra la obesidad infantil” para prevenir y combatir esta patología, que afecta a uno de cada tres menores entre dos y quince años.


Las medidas previstas son sustituir la bollería industrial, las chocolatinas y los refrescos azucarados por piezas de fruta y agua en las máquinas expendedoras y premiar a las empresas que utilicen materias primas saludables.


A través del “Plan de calidad para una alimentación saludable” la Junta ha querido limitar el consumo de calorías entre los alumnos. También obliga a los comedores públicos a ofrecer un tipo de comida saludable.


Se considera que una persona sufre sobrepeso cuando su índice de masa corporal (el peso en kilogramos entre el cuadrado de su altura en metros) está entre 25 y 29.9. A partir de 30 se padece obesidad.

Los malos hábitos alimentarios son una de las principales causas de este problema. La consejera indicó que el plan persigue un cambio de mentalidad más que arbitrar medidas prohibicionistas.

Las medidas que la Consejería ha adoptado son:

-  Promoción de la lactancia materna.
 - Promover la imagen de la madre que amamanta como norma social y cultural.
 - Retrasar la introducción de la alimentación complementaria hasta los seis meses.

-  Alimentación saludable.
 - Evitar la estimación de los niños con sobrepeso.
 - Promover que los menús escolares disfruten de legumbres, frutas y hortalizas de temporada.

-  Atención sanitaria.
 - Puesta en marcha “información al ciudadano”. Salud responde (902505060) una línea de consejo sanitario 24 horas.
 - La obesidad debe registrarse de forma rutinaria. (El País, noviembre 2007)

“Soy lo que como” (Cadena Cuatro, 2007)

Es un nuevo programa televisado por la Cadena Cuatro a las once de la noche, en el que un grupo de personas dirigidas por una dietista especializada ayuda a las familias con sobrepeso a aprender a comer sano y vivir con salud.

“La cola no es buena para las damas” (Suplemento “Muy alimento” de la revista *Muy Interesante* 2007)

Las mujeres que consumen habitualmente bebidas de cola podrían presentar un mayor riesgo de padecer osteoporosis, según un estudio realizado por la epidemióloga Catherine Tucker de la universidad de Tufos, en Boston.

La osteoporosis aparece por una progresiva desmineralización ósea que vuelve a los huesos frágiles como el cristal y, por tanto, terriblemente susceptibles a sufrir fracturas. Curiosamente esta asociación sólo se manifiesta en la mujer, aun cuando el consumo es menor que en el sexo contrario.

Los científicos señalan a un ingrediente como el causante de la pérdida ósea: el ácido fosfórico.

“El pan” (Suplemento “Muy alimento” de la revista *Muy Interesante* 2007)

España es el país europeo donde se consume menos pan al año (157 gramos a diario). Se trata de una ración muy inferior a la que recomienda la OMS, que sugiere unos 250 gramos al día. Los españoles ingerimos casi 100 gramos menos de lo que recomienda la OMS.

Una de las consecuencias del bajo consumo del pan es la implantación en la conciencia popular de que el pan debe ser uno de los principales alimentos a restringir o eliminar de los regímenes de adelgazamiento. Esto simplemente es una falsedad, ya que un estudio ha constatado que un aumento de la ingestión de pan y otros alimentos ricos en hidratos de carbono ayudan a controlar mejor el peso y a mantener la pérdida de kilos una vez alcanzada.

El pan es sano ya que es uno de los componentes de la dieta mediterránea y es rico en hidratos de carbono, consumido con moderación no engorda. La composición de la costra es la misma que la de la miga, sólo que la acción directa del calor hace que pierda más agua y que se tueste. A igual peso, la corteza tiene más calorías que la miga.

El pan integral, a diferencia del blanco, se hace con harina integral, que contiene el germen y el salvado del grano de trigo. Por ello contiene más fibra, vitaminas del grupo B y ciertos minerales. Su alto aporte de fibra ayuda a evitar el estreñimiento.

UNA COINCIDENCIA PREOCUPANTE

En nuestro Centro, al igual que en el resto de los centros de Secundaria, hay una gran preocupación por el aumento de la conflictividad y la violencia en las aulas.

Nos hemos puesto en contacto con la Jefa de Estudios, Dña M^a José García, para preguntarle por este grave problema. Nos informa de que este curso los alumnos más **problemáticos**, los que tienen mayor número de partes por mal comportamientos, son las alumnas y alumnos de **1º de la ESO**. Según el Inspector es un hecho común con el resto de los centros de Secundaria, la edad de los estudiantes más conflictivos ha bajado. Hace unos años, el problema estaba en las alumnas y alumnos de 3º de ESO, actualmente son los de 1º de ESO los que provocan más problemas.

Según nuestra investigación, los estudiantes de 1º son los que mayoritariamente **vienen al centro sin desayunar**. ¿Influye este hecho en que sean los más conflictivos?

La dietista consultada nos informó de que los jóvenes que acuden al instituto sin desayunar son generalmente los más nerviosos e intranquilos. Esto unido a los trastornos propios de la adolescencia puede llevar a que tengan problemas de comportamiento.

Tras esta investigación, consideramos que es muy necesario facilitar una educación adecuada sobre alimentación tanto a los padres y madres como a las alumnas y alumnos. De esto dependerá no sólo la salud de los jóvenes sino además su nivel de aprovechamiento de las clases y su formación.

Bibliografía

Para la realización de este trabajo nos hemos informado y tomado referencias teóricas a partir de:

- Páginas Web:
 - www.alimentaciónsana.net
 - www.google.com/alimentación
- Periódicos:
 - El País, 28 de noviembre del 2006
 - El País, 22 de noviembre del 2006
 - Mi periódico, enero del 2007
- Televisión:
 - Cadena Cuatro
 - Anuncios televisivos
- Revistas:
 - Suplemento “Muy Alimento” de la revista *Muy Interesante*
- Empresa Nutricare
- Dietista Guadalupe Castillos

AUTORES

Este proyecto ha sido desarrollado durante el curso 2006 – 2007 por los alumnos de 4º de ESO del IES “Leonardo da Vinci” de Sevilla:

Rocío Algaba León

Mélanie Cobos Domínguez

Alberto Domínguez Jurado

David Pablo Quevedo Colmena

Coordinados por la profesora de Física y Química:

Mª Encarnación Ruano García

Sevilla 14 de febrero de 2007