

¿TENEMOS LOS
JOVENES
HÁBITOS
SALUDABLES?



ÍNDICE

Introducción 2

Objetivo del estudio 2

Fundamento de estudio 2

Metodología 8

Diseño de la encuesta 14

Análisis de resultados 15

Conclusiones 19

Bibliografía 19

Introducción

En los tiempos que vivimos, es corriente oír hablar de hábitos saludables en todos los medios de comunicación.

En la actualidad, hay numerosos estudios que investigan si la población española sigue unos hábitos saludables de vida o no.

Por esta razón, en este trabajo queremos estudiar cómo es la alimentación y los hábitos en cuanto a actividad física de los alumnos de nuestro instituto y si se cumple con lo establecido en una dieta saludable. También se estudiará la influencia de la comida rápida en su alimentación, ya que es un tipo de alimentación cuyo mercado se ve incrementado en estos últimos años.

Objetivo del estudio

Para estudiar estadísticamente los hábitos saludables de nuestra población de estudio, vamos a proceder a realizar una encuesta a los alumnos del centro. La elección del alumnado que va a ser entrevistado se va a hacer mediante **muestreo estratificado** (que posteriormente explicaremos) sobre los alumnos de 1º, 2º, 3º, 4º de E.S.O. y 1º y 2º de Bachillerato del I.E.S. Politécnico (Soria).

A su vez se compararán los datos obtenidos en el estudio con datos de España y Europa.

Fundamento de estudio

¿Qué es una Dieta Mediterránea?

La Dieta Mediterránea es algo más que una pauta nutricional, es un estilo de vida que combina: una alimentación equilibrada a partir de productos tradicionales de los países mediterráneos y la práctica de ejercicio físico moderado a diario.

La Dieta Mediterránea se caracteriza por la abundancia de alimentos vegetales, como pan, pasta, arroz, verduras, hortalizas, legumbres, frutas y frutos secos; el empleo de aceite de oliva como fuente principal de grasa; un consumo moderado de pescado, marisco, aves de corral, productos lácteos (yogur, quesos) y huevos; el consumo de pequeñas cantidades de carnes rojas y aportes diarios de vino consumido generalmente durante las comidas.

Su importancia en la salud del individuo no se limita al hecho de que sea una dieta equilibrada, variada y con un aporte de macronutrientes adecuado.

Sus beneficios son debidos a su bajo contenido en ácidos grasos saturados y alto contenido en ácidos grasos monoinsaturados, así como en carbohidratos complejos, fibra y antioxidantes.

Este tipo de alimentación se basa en 10 principios fundamentales:

- **Utilizar el aceite de oliva como principal grasa para cocinar.**

Es un alimento rico en Vitamina E, beta-caroteno y ácidos grasos monoinsaturados que le confieren propiedades cardioprotectoras.

- **Consumir productos vegetales en abundancia: frutas, verduras, legumbres y frutos secos.**

Son la principal fuente de vitaminas, minerales y fibra de una dieta equilibrada y al mismo tiempo, aportan gran cantidad de agua. También aportan fibra y antioxidantes que hacen que tengan propiedades preventivas frente al cáncer y enfermedades cardiovasculares. Es fundamental consumir 5 raciones de fruta y verdura a diario.

- **Consumo diario de pan, cereales y productos derivados de cereales: pasta y arroz.**

Aportan principalmente carbohidratos que son la principal fuente de energía necesaria para la actividad diaria.

- **Consumo diario de alimentos poco procesados, frescos y de temporada.**

Es importante aprovechar los productos de temporada ya que, sobre todo en el caso de las frutas y verduras, nos permite consumirlas en su mejor momento, tanto a nivel de aportación de nutrientes como por su aroma y sabor.

- **Consumir diariamente productos lácteos, principalmente yogurt y quesos.**

Nutricionalmente hay que destacar que los productos lácteos son excelentes fuentes de proteínas de alto valor biológico, minerales (calcio, fósforo, etc.) y vitaminas. Y en el caso de leches fermentadas (yogurt, etc.) se asocia a una serie de beneficios para la salud relacionados con la mejora del equilibrio de la microflora intestinal.

➤ **Consumir con moderación: carnes rojas y carnes procesadas (embutidos).**

Las carnes contienen proteínas, hierro y grasa animal en cantidades variables. El consumo excesivo de grasas animales no es bueno para la salud. Por lo tanto, se recomienda el consumo en cantidades pequeñas, preferentemente carnes magras, y formando parte de platos a base de verduras y cereales.

➤ **Consumir pescado en abundancia y huevos con moderación.**

Se recomienda el consumo de pescado azul como mínimo una o dos veces a la semana ya que a sus grasas se les atribuyen propiedades protectoras frente a enfermedades cardiovasculares.

Los huevos contienen proteínas de muy buena calidad, grasas y muchas vitaminas y minerales que los convierten en un alimento muy rico. El consumo de tres o cuatro huevos a la semana es una buena alternativa a la carne y el pescado.

➤ **Consumo diario de fruta fresca como postre. Consumo ocasional de dulces y pasteles.**

Las frutas son alimentos muy nutritivos que aportan color y sabor a nuestra alimentación diaria y son también una buena alternativa a media mañana y como merienda.

➤ **El agua es la bebida por excelencia en el Mediterráneo. El vino debe tomarse con moderación y durante las comidas.**

El agua es fundamental en nuestra dieta. El vino es un alimento tradicional en la dieta mediterránea que puede tener efectos beneficiosos para la salud consumiéndolo con moderación y en el contexto de una dieta equilibrada.

➤ **Realizar actividad física todos los días, ya que es tan importante como comer adecuadamente.**

Mantenerse físicamente activo y realizar cada día un ejercicio físico adaptado a nuestras capacidades es muy importante para conservar una buena salud.

Éstas características hacen que la Dieta Mediterránea en la actualidad sea una de las dietas más recomendadas.

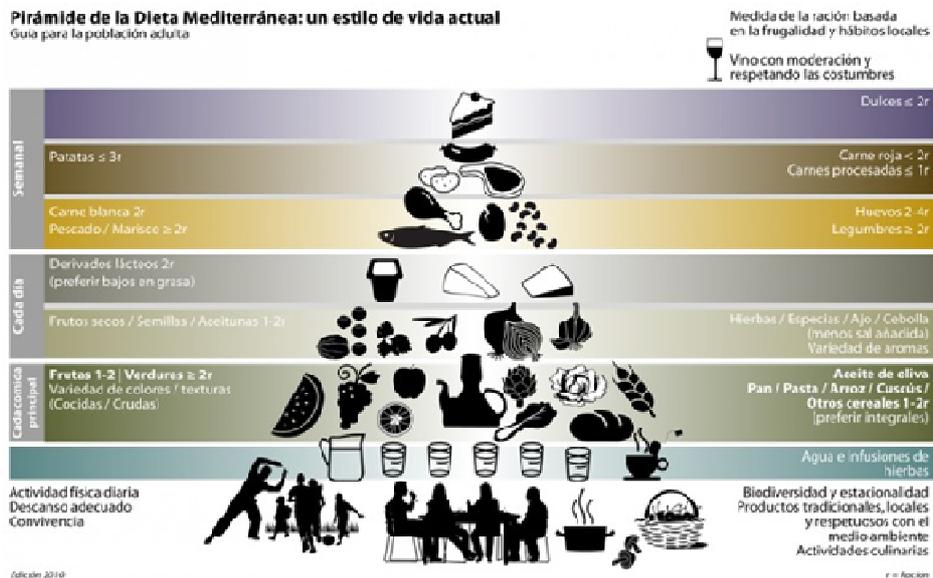
Aunque en principio podríamos pensar que la dieta de los españoles es la correcta debido a las alabanzas que se han producido en los últimos años, esto no es así.

Ya que se han producido una serie de cambios en nuestra alimentación, que nos alejan de la Dieta Mediterránea.

Nuestra situación actual es la siguiente:

- La dieta de los españoles sobrepasa el aporte calórico recomendado.
- Hay un consumo excesivo de alimentos de origen animal.
- El aporte de hidratos de carbono ha disminuido.
- Las grasas han sustituido en gran parte a los carbohidratos.
- El aporte de fibra también es insuficiente.¹

Pirámide de la Dieta Mediterránea: un estilo de vida actual
Guía para la población adulta



edición 2010

r = Ración



¹ El Mundo Salud (www.elmundo.es/elmundosalud/)

Comida rápida.

La “Comida rápida” o “Fast Food” se define como aquella que es preparada y servida en un periodo corto de tiempo. Se trata de alimentos muy procesados, con gran cantidad de conservantes y de alto contenido calórico.

El negocio de la comida rápida mueve en España 144.600 millones de euros al año. Y esta cifra va en aumento cada año, gracias a la gran cantidad de establecimientos existentes que ofrecen este tipo de comidas. Los principales establecimientos son: Restaurantes de servicio rápido, restaurantes de “comprar y llevar” (take away), incluyendo también establecimientos ubicados en lugares de ocio: cines, teatros, casinos, etc. Pese a la gran cantidad de millones de euros que genera este tipo de alimentación en España, nuestro país es uno de los que menos cantidad de comida rápida consume, como se puede observar en el siguiente gráfico.

PAISES	millones euros /año
ESPAÑA	956
ITALIA	1755
ALEMANIA	4302
FRANCIA	4618
MEXICO	4724
REINO UNIDO	5615
CHINA	18017
JAPON	21457
EEUU	51400



En cuanto al gasto en euros, por habitante y año, observamos que España es uno de los países que menos dinero gasta por habitante y año.

¿Seguimos los Jóvenes unos hábitos saludables?

26 de abril de 2013

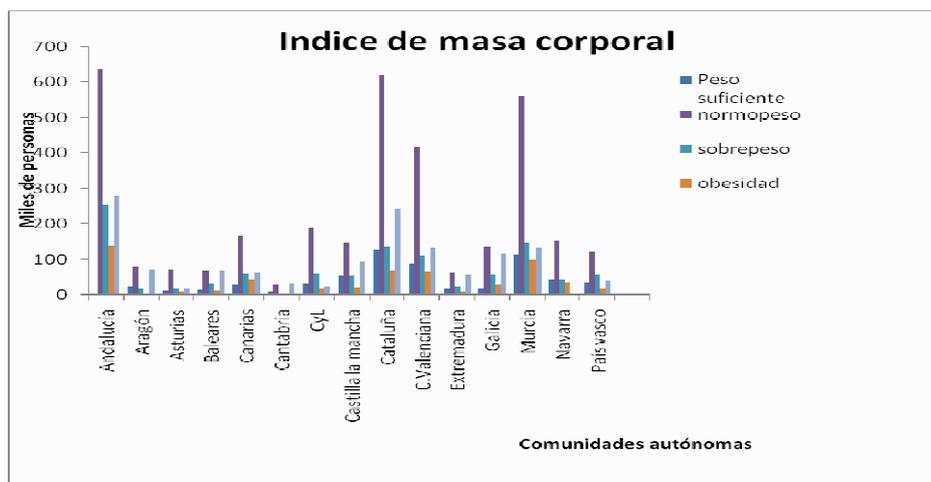
PAIS	EUROS/AÑO
CHINA	13,5
ESPAÑA	20,85
ITALIA	29,36
MEXICO	43,92
ALEMANIA	52,61
FRANCIA	73,73
REINO UNIDO	90,86
EEUU	167,22
JAPON	168,22



3

Sobrepeso en España.

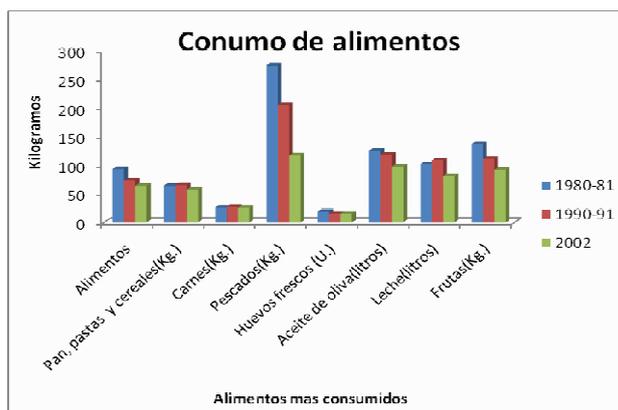
Como se aprecia en el gráfico el índice de masa corporal en población infantil y adolescente de edades comprendidas entre 2-27 años, según las distintas comunidades autónomas muestra como, a nivel de Castilla y León existe una gran cantidad de población que tiene normopeso (peso normal de una persona con respecto a su estatura), aunque también hay que señalar que con respecto a otras comunidades como por ejemplo Aragón, Asturias o Extremadura, Castilla y León posee más población con sobrepeso.



³ El Mundo Salud (www.elmundo.es/elmundosalud/documentos/2011/09/comida_rapida.html
<http://es.scribd.com/doc/35306698/Alimentacion-estadisticas>).

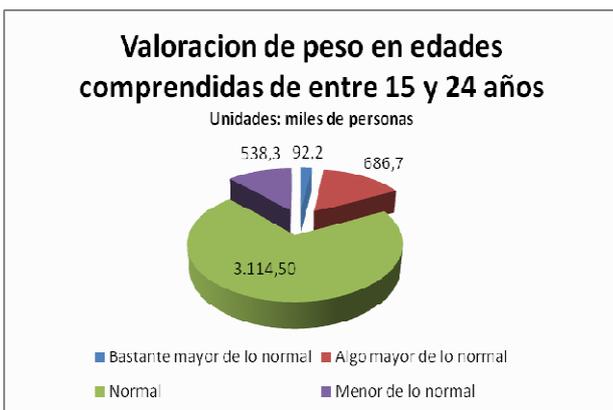
26 de abril de 2013

El Instituto Nacional de Estadística recopila información publicada en distintas estadísticas oficiales realizadas tanto por el INE como por otros organismos y comenta que en España, los alimentos más consumidos son:



El pan no integral (46,9 kilos), las patatas (32,1 kilos), la leche entera (64,4 litros) y la leche des-cremada y semidescremada (32,5 litros). Además, cada persona toma al año más del doble de cantidad de carne (57 kilos) que de pescado (26 kilos). Cada individuo consume a la semana 2,2 huevos y 1,9 litros de leche. De los 19,1 litros de aceite que consume cada persona anualmente, las tres cuartas partes son de aceite de oliva (aproximadamente 1,2 litros al mes)

A continuación se refleja en la siguiente grafica circular el peso en relación con la estatura de la distinta población comprendida entre edades de 15 a 24 años y como se observa la población posee un peso normal, aunque no podemos pasar por alto es gran número de población que posee un peso algo mayor de lo normal.⁴



Podemos decir por tanto que una vez conocidos los datos del instituto nacional estadístico, se decide realizar el estudio para refutar nuestras ideas frente al seguimiento de unos hábitos saludables por parte de la juventud.

Metodología

Lo primero que se plantea a la hora de realizar este trabajo, es que tipo de muestreo debemos llevar a cabo, no solo el que más se adecua a nuestro objeto de estudio sino también a nuestros conocimientos estadísticos. Por ello hemos decidido que el muestreo más apropiado para desarrollar nuestra labor será el **MUESTREO ALEATORIO ESTRATIFICADO**.

⁴ Instituto Nacional de Estadística

Este tipo de muestro se usa principalmente en poblaciones donde sabemos como se distribuye la variable o variables que son de mayor interés, pues estas son cómodamente reconocidas.

Además en nuestro caso debemos dividir la población en subgrupos o estratos que tienen alguna característica en común y nos interesa por tanto mantenerlos en la muestra para así conservar la misma composición que la población.

La selección de las personas a encuestar se realizara aleatoriamente, en nuestro caso mediante una tabla de números aleatorios, la cual adjuntamos en el **ANEXO II** La estratificación se puede realizar en función de diferentes variables, como pueden ser el sexo, la edad, situación laboral. . . pero en nuestro caso lo haremos en función de los distintos cursos académicos de entre 1º, 2º, 3º, 4º de E.S.O. y 1º y 2º de Bachillerato de alumnos del I.E.S. Politécnico (Soria) , además de una subestratificación por sexo.

En principio, la muestra puede distribuirse de cualquier forma (según el criterio que quiera llevar a cabo quien realice el estudio), en nuestro caso resulta fácil la distribución de la misma, ya que nos la marca la cantidad de alumnos que existen en cada aula y por tanto la cantidad de hombres y mujeres que hay en ellas.

A continuación se pueden ver los datos en cuanto a la cantidad de alumnos que hay en cada aula y el curso en el que están estudiando, así como el conjunto de chicas y chicos que hay en cada nivel académico.

CURSO	GRUPO	ALUMNOS
1º E.S.O.	A	24
	B	26
	C	23
	D	25
	TOTAL ALUMNOS	98
	CHICOS	51
	CHICAS	47

(Tabla 1)

CURSO	GRUPO	ALUMNOS
2º E.S.O.	A	23
	B	24
	C	24
	D	25
	TOTAL ALUMNOS	96
	CHICOS	50
	CHICAS	46

(Tabla 2)

CURSO	GRUPO	ALUMNOS
3º E.S.O.	A	22
	B	24
	C	20
	D	21
	DIVERSIFICACION	9
	TOTAL ALMUNOS	96
	CHICOS	42
	CHICAS	54

(Tabla 3)

26 de abril de 2013

CURSO	GRUPO	ALUMNOS
4º	A	21
	B	22
	C	17
	DIVERSIFICACION	11
	TOTAL ALUMNOS	71
	CHICOS	40
	CHICAS	31

(Tabla 4)

CURSO	GRUPO	ALUMNOS
1º BACH	CI 1	25
	CI 1A	24
	HC 1	28
	TOTAL ALUMNOS	77
	CHICOS	33
	CHICAS	44

(Tabla 5)

CURSO	GRUPO	ALUMNOS
2º BACH	CI 2	20
	CI 2A	21
	HC 2	36
	TOTAL ALUMNOS	77
	CHICOS	36
	CHICAS	41

(Tabla 6)

TOTAL ALUMNOS GLOBAL CURSOS	515
-----------------------------	-----

(Tabla 7)

El tamaño de la muestra está relacionado con el tipo de muestreo que vayamos a emplear así como con la frecuencia de las circunstancias que se quieren medir, con la varianza de lo que estamos investigando y con la fiabilidad mínima que pretendemos conseguir es decir el error de muestreo.

Podemos decir por tanto que la variable más primordial que va a fijar el tamaño de la muestra será la varianza, pues a mayor variabilidad, mayor tamaño muestral necesitaremos.

La optimización del tamaño las muestras es muy significativo por que muestras excesivamente grandes pueden suponer un desaprovechamiento de los recursos y muestras demasiado pequeñas, ofrecerán resultados poco precisos.

A la hora de realizar el estudio estadístico hemos elegido realizar una **estimación proporcional**, es decir en el muestreo estratificado surge el dilema de cómo distribuir la muestra total entre los estratos o lo que es lo mismo afijación de la muestra.

Lo normal en estos casos es que se utilice alguno de los dos siguientes criterios:

- Asignación proporcional: en la cual se distribuye la muestra total en proporción al número de unidades de cada estrato.

- Asignación óptima: en este caso la muestra total se distribuye entre los estratos de forma que se recorte el error de muestreo. En este caso se tiene en cuenta no solo el número de unidades de cada estrato, sino también la desviación típica de cada uno.
- Asignación simple: A cada estrato le corresponde el mismo número de unidades de la muestra total, es decir se reparte el total de la muestra equitativamente entre el número de estratos.

Fórmulas simplificadas para determinar el tamaño de los estratos (para estimación de proporciones) en el muestreo estratificado con selección intra-estrato MASr		
asignación igual (estrato)	asignación proporcional (estrato)	asignación óptima (total muestra)
$n_i = \frac{\sum W_i^2 P_i Q_i}{\left(\frac{\delta}{z_{(k/2)}}\right)^2 + \frac{\sum W_i P_i Q_i}{N}}$	$n_i = \frac{W_i \sum W_i P_i Q_i}{\left(\frac{\delta}{z_{(k/2)}}\right)^2 + \frac{\sum W_i P_i Q_i}{N}}$	$n = \frac{\left(\sum W_i \sqrt{P_i Q_i}\right)^2}{\left(\frac{\delta}{z_{(k/2)}}\right)^2 + \frac{\sum W_i P_i Q_i}{N}}$

De todas ellas emplearemos la de asignación proporcional por lo tanto realizaremos un **MUESTREO ESTRATIFICADO POR ASIGNACION PROPORCIONAL**.

Al querer estimar una proporción y trabajar con una población finita sabemos que:

- El nivel de confianza o seguridad ($1-\alpha$). El nivel de confianza antes fijado da lugar a un coeficiente ($Z\alpha$) por lo tanto para una seguridad del 95% será 1,96 y para una seguridad del 99% será 2,58 (Véase tabla 1)

PARA UN NIVEL DE CONFIANZA DEL:	VALOR DEL COEFICIENTE DE CONFIANZA :
99%	2,576
97,50%	2,24
95%	1,96
90%	1,645
88%	1,56
68,20%	1

(Tabla 8)

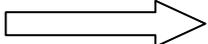
- La precisión que deseamos para nuestro estudio.

- Un concepto del valor aproximado de la cuantificación que queremos medir (en nuestro caso una proporción). Al no tener información previa de ningún otro estudio similar o igual al nuestro, estimaremos el valor $p = 0.5$ o lo que es lo mismo 50%, ya que se trata de la situación más desfavorable, así como un $q = p - 1$.

Por lo tanto sabiendo que nuestro universo o población finita es el alumnado de I.E.S Politécnico y conocemos el total de las personas de este, además de tener en cuenta las aclaraciones anteriores, para saber cuantos del total tendremos que encuestar, debemos emplear la formula anteriormente señalada de asignación proporcional:

$$n_i = \frac{W_i \sum W_i P_i Q_i}{\left(\frac{\delta}{Z_{(k/2)}}\right)^2 + \frac{\sum W_i P_i Q_i}{N}}$$

Dónde:

- n = Total de alumnos a los que debemos realizar la encuesta
- W_i = Valor total del resultado de  alumnos por curso dividido entre el total global de las personas que participan en el estudio estadístico.
- P_i = Proporción esperada (en nuestro caso 50% = 0.5)
- $Q_i = 1 - p$
- N = Alumnado total que participan en el estudio estadístico.
- $\delta = 5\%$
- $Z = 1.96$ (para un nivel de confianza del 95%)

Sabiendo estos datos, realizamos una hoja Excel donde empleamos nuestra fórmula y por cursos vamos realizando la siguiente tabla:

CURSO	W_i	$W_i.P_i.Q_i$	$W_i.\Sigma(w_i.P_i.Q_i)$	$(\sigma/z.\alpha/2)^2$	$(\Sigma w_i.P_i.Q_i)/N$	n	CHICOS	CHICAS
1º	0,190	476	494	6,508	5,043	43	22	21
2º	0,184	461	479	6,508	5,043	41	22	20
3º	0,212	529	550	6,508	5,043	48	21	27
4º	0,159	398	414	6,508	5,043	36	20	16
1º BACH	0,144	359	373	6,508	5,043	32	14	18
2º BACH	0,150	374	388	6,508	5,043	34	16	18
Total Σ		2597						

Tabla 9

A continuación se explica el estudio matemático llevado a cabo, cogeremos como ejemplo al grupo de 1º E.S.O, el resto de grupos han sido realizados de igual manera y siguiendo los mismos criterios matemáticos y estadísticos que han sido explicados anteriormente y se concluyen a continuación.

GRUPO 1º E.S.O.

- I. Como se observa W_i es el resultado de nos del total de alumnos de 1º ESO (Véase tabla 1) 98, dividido entre el total global de alumnado presente en el estudio estadístico (Véase tabla 7) 515 valor que nos sale es 0.190
- II. En el caso de $W_i \cdot P_i \cdot Q_i$ el resultado es de 476, valor que viene dado por la multiplicación de $0.190 \times 50 \times 50$ (0.190, es el valor de W_i y 50×50 que son los valores de P_i y Q_i , proporción esperada del 50% y 1-p respectivamente)
- III. El siguiente paso a seguir es $W_i \cdot \Sigma(w_i \cdot P_i \cdot Q_i)$ que proviene de la multiplicación del sumatorio de $W_i \cdot P_i \cdot Q_i$ realizado de todos los grupos que entran en nuestro estudio estadístico por el valor W_i de 1º E.S.O, es decir 0.190×2597 y nos da un resultado de 494.
- IV. En la siguiente columna nos aparece $(\sigma/z \cdot \alpha/2)^2$ que es $[(5/1.96) \times (5/1.96)]^2$ es decir la sigma que es 5 dividido entre el valor del coeficiente de confianza 1.96, multiplicado dos veces y elevado todo ello al cuadrado. El resultado de todo ello es 6,508.
- V. $(\Sigma w_i \cdot P_i \cdot Q_i)/N$ este valor es consecuencia de la división de $\Sigma w_i \cdot P_i \cdot Q_i$, 2597 entre N que es el total de alumnos que se encuentran dentro de nuestra muestra u objeto de estudio (Véase tabla 7) 515
- VI. Finalmente n , que será el número de alumnos que tendremos que encuestar del grupo 1º E.S.O este resultado viene dado por la división de $W_i \cdot \Sigma(w_i \cdot P_i \cdot Q_i)$ entre la suma de $(\sigma/z \cdot \alpha/2)^2$ mas $(\Sigma w_i \cdot P_i \cdot Q_i)/N$ o lo que es lo mismo $494/ (6,508+5,043)$. De esta manera el resultado de personas a encuestar de todo 1º E.S.O será 43.

Una vez que ya hemos obtenido nuestros valores de muestra por curso (n) podemos decir las personas que finalmente serán encuestadas por curso, pero como vemos en la tabla en cada estrato se realiza de nuevo una subestratificación de asignación proporcional en relación al sexo de los alumnos, realizada de igual manera que la primera estratificación.

Diseño de la encuesta

La elaboración de una encuesta adecuada es muy importante para el éxito de un estudio estadístico, puesto que lo primordial es que la encuesta ha de cumplir las condiciones necesarias que nos permitan el análisis y posterior resultado de los objetivos estadísticos de nuestro estudio.

Podemos definir que el cuestionario es el conjunto de preguntas y cuestiones diseñadas para recoger los datos de los informantes.

Las encuestas pueden ser directamente rellenas por el informante o administradas por un entrevistador, en nuestro la segunda opción es la que hemos llevado a cabo, es decir nos hemos ido desplazando aula por aula e entrevistando alumno por alumno, sabiendo de primera mano cuales eran sus impresiones y respuestas.

Para la elaboración de la misma realizamos en un primer momento una “encuesta piloto” o lo que es lo mismo una encuesta borrador, en donde hicimos una prueba o pre test con él.

Como el cuestionario juega un papel fundamental para la recogida y calidad de los datos, se decidió darle una imagen y una redacción de las preguntas adecuadas al tipo de personas a las que van dirigidas para así evitar el más mínimo error en sus respuestas y obtener datos fiables y válidos.

Cada pregunta demanda un tratamiento diferente, pero se han tenido en cuenta las siguientes pautas a la hora de su elaboración:

- El cuestionario debe ser **dinámico y breve**, además de seguir un **orden lógico** en la formulación de las preguntas, para así facilitar las respuestas.
- Las **preguntas más sencillas** deberán ir al principio de la encuesta.
- Se debe **evitar cualquier tipo de ambigüedad** en las preguntas además de que el cuestionario debe ser **fácil de cumplimentar**.
- Las respuestas deben de ser **cortas y precisas** así como **definidas**.
- El número de posibles respuestas no debe ser superior a 6.
- No deben hacerse preguntas que conlleven a la realización de algún tipo de cálculo matemático.
- Se ha de utilizar un **lenguaje claro, sencillo y conciso**.
- Es importantísimo no dañar la sensibilidad del alumno con las distintas preguntas que se realicen en la encuesta.

A su vez existen distintas **tipologías de cuestionario**:

- Por la naturaleza de las preguntas, es decir cuestionario estructurados, semiestructurados y no estructurados.
- Por la técnica de recogida de la información ; entrevistas telefónicas, por correo ...
- Por la naturaleza de las personas que responden: dirigidos a un grupo específico de personas por edad, sexo puesto laboral ...

El trabajo presentado estaría dentro de esta última tipología de cuestionario, pues la encuesta va dirigida a un grupo concreto de población, jóvenes en edad escolar de entre 1º de la E.S.O. y 2º BACH.

Las **preguntas del cuestionario** pueden ser de **dos tipos**:

- Preguntas abiertas: El encuestado responde su opinión libremente.
- Preguntas cerradas: El encuestado marca una de las alternativas que se le ofrecen responder en la encuesta.

Las preguntas serán en este caso de tipo cerradas.

Nuestra encuesta se puede observar en el **ANEXO I**

Análisis de resultados

El en Anexo III del CD- ROM que se adjunta al trabajo, se encuentran todos los resultados de las encuestas realizadas a los alumnos que han participado en el estudio estadístico.

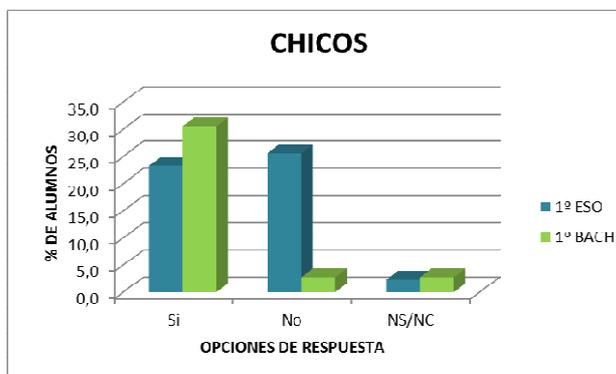
A continuación se van a expresar algunos de los datos obtenidos, más significativos, mediante las siguientes gráficas comparativas.

Referente a la pregunta 2 de la encuesta: ¿Piensas que sigues una dieta saludable?

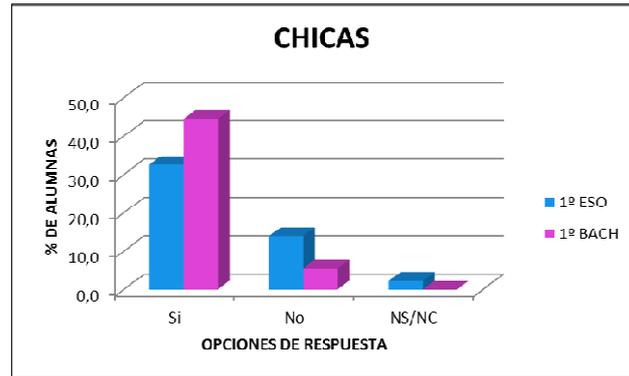
En cuanto a los resultados de las gráficas, podemos observar que por lo general los encuestados piensan que siguen una dieta saludable.

Hemos decidido comparar estos dos cursos ya que se puede deducir; que los alumnos de Primero de ESO (tanto chicos como chicas) tienen

mayor porcentaje de respuesta de que no creen que sigan una dieta saludable, esto

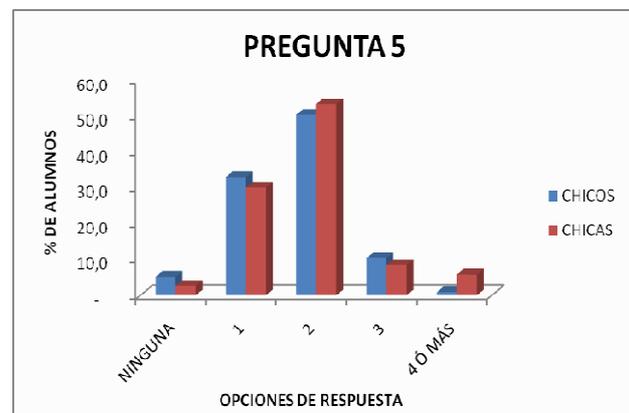


puede deberse a que desconocen más en que se basa una alimentación saludable que sus compañeros de Primero de Bachillerato.



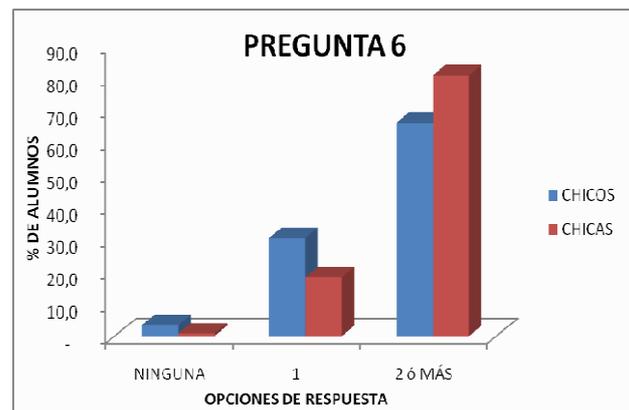
En cuanto a la pregunta número 5 de la encuesta: ¿Cuántas veces al día comes fruta y verdura?

De la gráfica se puede deducir que la mayoría de los alumnos, tanto chicos como chicas, consumen fruta y verdura 1 o 2 veces al día, cuando lo recomendable es comer entre 4-5 veces.



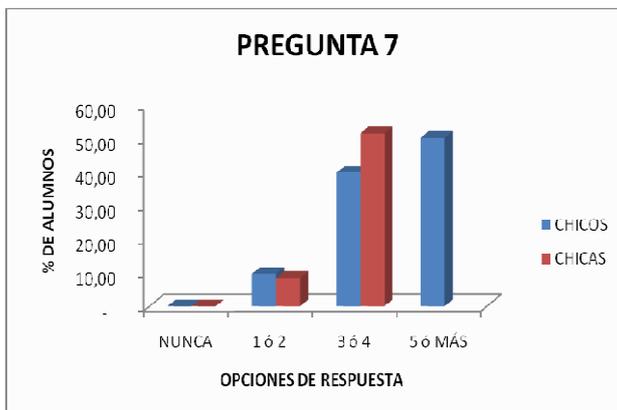
La pregunta número 6 ¿Cuántas veces al día comes productos lácteos?

Del grafico observamos que comen productos lácteos 2 o más veces al día. Este dato es totalmente correcto, puesto que lo recomendable es comer 2 raciones o más.



Referente a la pregunta 7 ¿Cuántas veces a la semana comes carne?

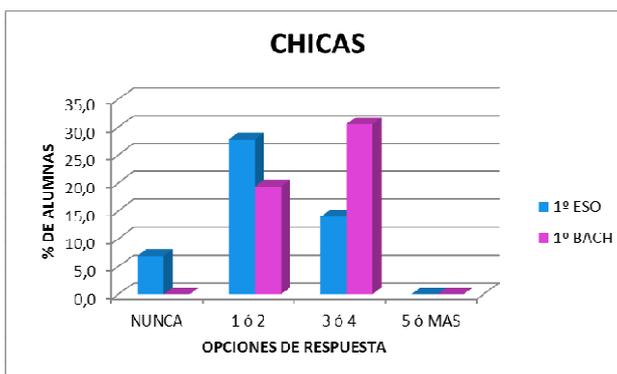
Lo aconsejable para llevar a cabo una dieta saludable es comer entre 3-4 veces por semana carne, como resulta del grafico los jóvenes comen bastante más carne de la que debieran, puesto que hay un gran índice de personas que consumen semanalmente una gran cantidad poco recomendable.



La pregunta 8 ¿Cuántas veces a la semana comer pescado?

En estos gráficos podemos deducir, que tanto en chicos como en chicas, cuanto más mayores más raciones comen de pescado a la semana. Por lo general los alumnos de Primero de Bachillerato consumen pescado unas 3-4 veces a la semana, que es lo que está establecido como recomendable.

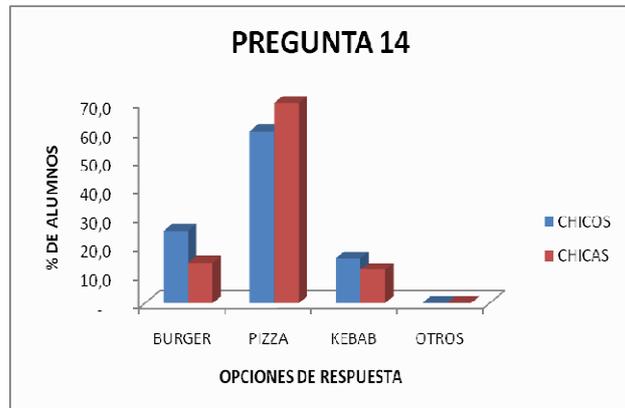
Esto puede deberse a que los alumnos de más edad, están más concienciados con la alimentación saludable.



Sobre la pregunta 14 ¿Qué tipo de comida rápida te gusta más?

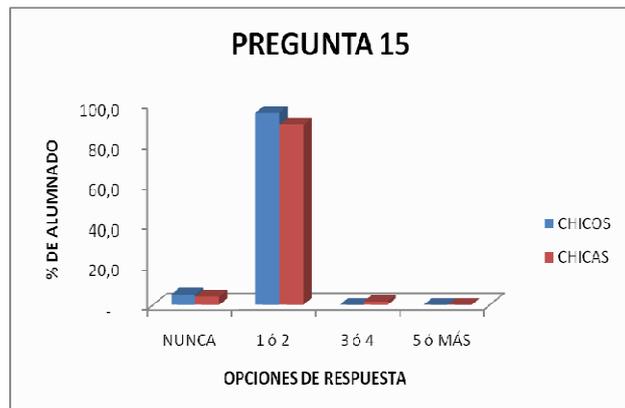
Vemos como la juventud, aprueba la comida rápida y como forma parte de su vida diaria.

Del grafico se deduce que un tipo de esa comida rápida que gusta más a los jóvenes por encima del resto de tipos, es la pizza.



La pregunta 15 ¿Cuántas veces a la semana?

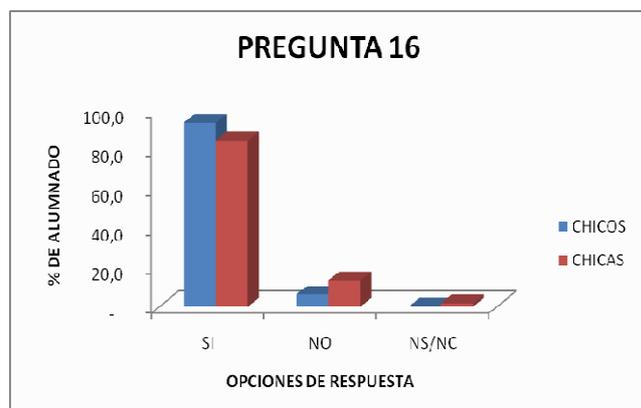
En esta grafica se saca la conclusión de que los jóvenes abusan de la comida rápida más de lo que debieran puesto que comen de 1 a 2 veces por semana, hecho que se sale por completo de lo que se considera un hábito saludable.



La pregunta 16 ¿Realizas deporte fuera de las horas escolares?

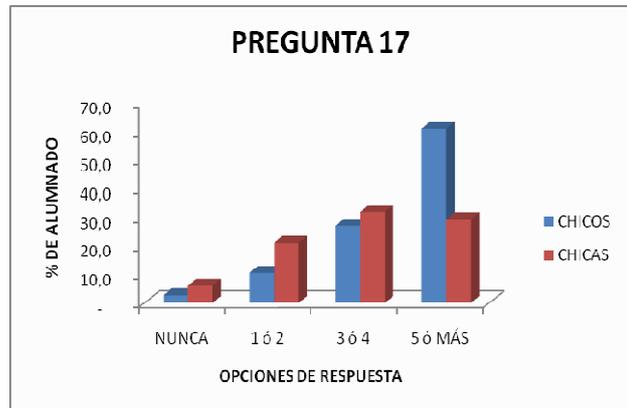
El deporte es otro fundamento que forma parte de los hábitos saludables en las personas.

De la gráfica se deduce como los alumnos jóvenes si realizan deporte fuera de las horas escolares, puesto que la gran parte de los encuestados han respondido que sí, tanto chicas como chicos.



La pregunta 17 ¿Cuántas horas por semana?

El tanto por ciento de jóvenes que realizan entre 5 o más horas de deporte a la semana es elevado con respecto al resto de opciones y son las horas que se recomiendan para llevar a cabo unos hábitos saludables.



Conclusiones

Como desenlace al trabajo presentado, se pueden sacar las siguientes conclusiones: En primer lugar, se deduce que a medida que los alumnos del I.E.S. Politécnico avanzan a lo largo de los distintos cursos, son más conscientes de los beneficios que aporta una alimentación saludable, así como de los problemas que conlleva el no seguir unos hábitos correctos de nutrición, como se concluye de la gráfica referente a la pregunta ocho.

En segundo lugar, sobre todo en los alumnos que se encuentran en los cursos superiores, bachillerato tanto de ciencias como de letras, se observa que son las chicas, con más de un 40%, siguen una dieta saludable. En cambio, en el caso de los varones, este porcentaje se ve reducido a valores algo inferiores al 30%, tal como podemos observar en las gráficas referentes a la pregunta dos.

En tercer lugar, y haciendo referencia a la pirámide de la dieta mediterránea, que aparece en párrafos anteriores, se puede deducir que los jóvenes del estudio, no consumen la cantidad recomendada de fruta y verdura, así como de pescado. Por el contrario, algo que tampoco es recomendable, comen excesiva cantidad de carne. Por último, como valoración positiva, se deduce que los alumnos realizan las horas recomendadas de actividad física fuera del horario escolar, por lo que esto contribuye a llevar a cabo unos hábitos saludables.

Bibliografía

- www.ine.es
- El Mundo Salud. (www.elmundo.es/elmundosalud/)
- www.dietamediterranea.com
- El Mundo Salud
www.elmundo.es/elmundosalud/documentos/2011/09/comida_rapida.html
- <http://es.scribd.com/doc/35306698/Alimentacion-estadisticas>