

¿ 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% | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| 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% | | | | |
|---------------------|--------|-----------------------------|--------|-------------------|-----|-----------------------------------|--------|-------------------|---------|--------------|--|
| | 60,8 | | | | | Batido | 20,00% | | | | |
| | 39,2 | | | | | ColaCao | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | |

Estos han sido los porcentajes generales de las 3 encuestas que hemos hecho, no contamos con la encuesta número cuatro porque solo la han completado dos personas.

El 60.8% de los alumnos ha traído almuerzo.
El 39,2% de los alumnos no ha traído almuerzo.

El 55% de los alumnos ha traído algún tipo de bocadillo.
El 24% de los alumnos ha traído galletas o bizcochos o similares.
El 21% de los alumnos ha traído fruta .

El 33% de los alumnos ha traído bebida.
El 67% de los alumnos no ha traído bebida.

El 16,70% de los alumnos ha traído Rock Star.
El 33% de los alumnos ha traído Zumos de frutas o bifrutas.
El 40% de los alumnos ha traído Batidos.
El 5,59% de los alumnos ha traído colacao.
El 26,70% de los alumnos ha traído Coca Cola.

El 13,2% de los alumnos ha traído dulces o parecidos.
El 86.8% de los alumnos no ha traído dulces o parecidos.

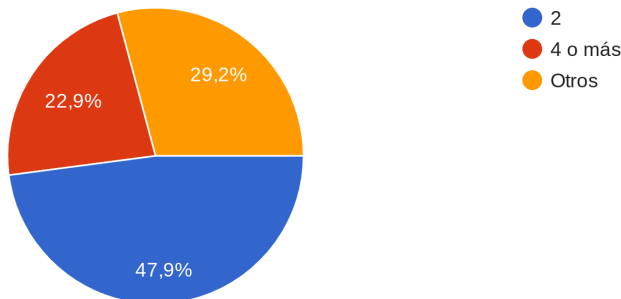
El 22% de los alumnos ha traído chocolates.
El 50% de los alumnos ha traído caramelos.
El 28% de los alumnos ha traído chicles.

Los hábitos diarios.

También hemos creado una encuesta sobre los hábitos diarios de cada alumno.

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

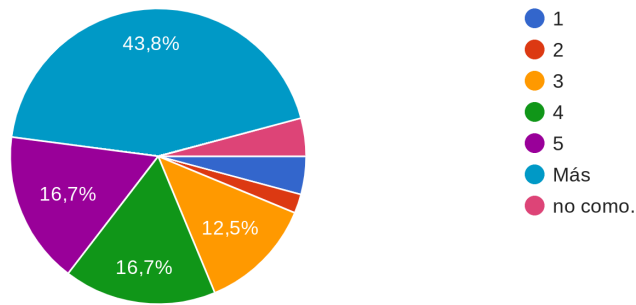
¿Cuántas veces comes embutido a la semana ? El 47,9% come embutido dos veces a la semana, el 22,9% lo come 3 veces a la semana y el 29,2 come otra cantidad.



¿Cada cuanto tiempo comes embutido ? 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.

¿ Cuántas piezas de fruta comes al día ? El 34% come una o dos, el 34% tres o cuatro, el 16% cinco o más y el 16% no come.

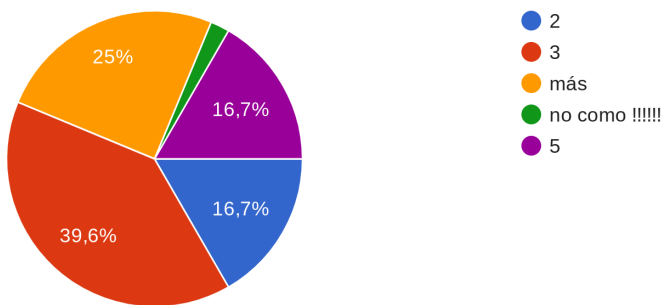
¿ Y a la semana ?



¿ Comes pescado ? El 32% adora el pescado, el 24% lo odia, el 44% le da igual comerlo que no. (ninguno es vegano/a.

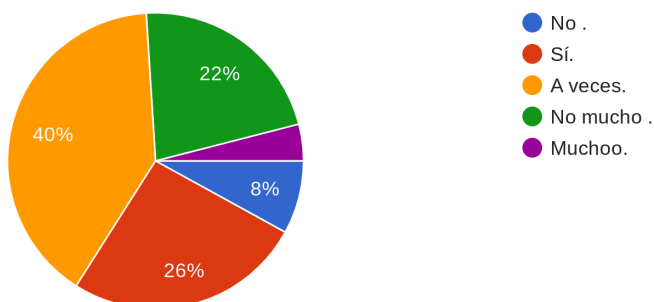
¿ Cada cuánto comes pescado ? El 55,3% 2 veces a la semana, el 8,5% 3 veces, 12,8% más veces y el 23,4% no come pescado (o eso dicen).

¿ Comes carne ? El 84% si, el 16% a veces.

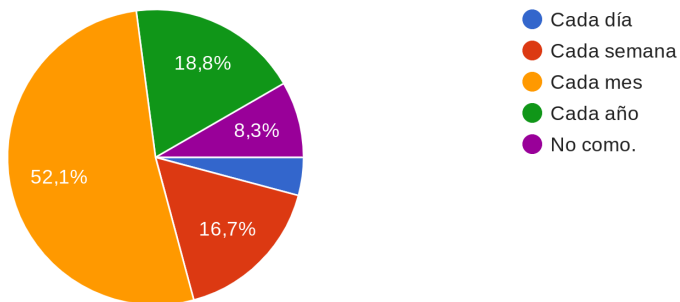


¿ Estás a dieta ? El 70% no, el 16% sí y el 14% quiere pero no lo hace.

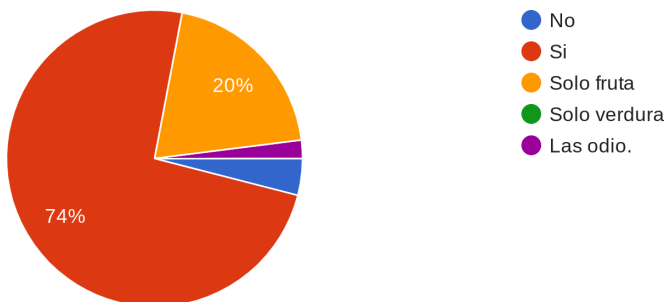
¿ Comes helado ? El 8% no, el 26% sí, el 22% no mucho, el 4% mucho y el 40% a veces.



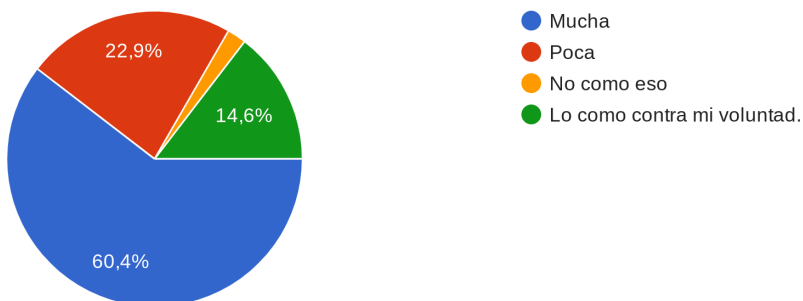
¿ Cada cuanto tiempo comes helado ? El 4,2% cada día, el 16,7% cada semana, el 52,1% cada mes, el 18,8% cada año, el 8,3% no come.



¿ 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.



¿ Trajiste bebidas ? El 56,3% no, el 43,8% sí.

¿ Zumos ? El 68,8% no, el 31,3% sí.

¿ Cada cuanto los tomas ? El 31,3% normalmente, el 29,2% a veces, el 29,2% rara vez y el 10,4% nunca.

¿ Coca cola o similares ? El 54,2% no, el 45,8% sí.

¿ Cada cuanto los tomas ? El 18,8% normalmente, el 37,5% rara vez, el 31,3% a veces, el 12,5% nunca.

¿ Batidos ? El 58,3% no, el 41,7% sí.

¿ Cada cuanto tomas batidos ? El 20,8% normalmente, el 22,9% rara vez, el 20,8%, a veces, el 35,4% nunca.

¿ Trajiste chuches ? El 95,8% no, el 4,2% sí.

¿ Cada cuánto comes chuches ? El 6,3% normalmente, el 47,9% a veces, el 35,4% rara vez, el 10,4% nunca.

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,