

# Hábitos alimenticios en nuestro Instituto

PROYECTO C-T

4º ESO



2012/13



# ÍNDICE

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1. OBJETIVOS DEL ESTUDIO .....</b>                                 | <b>1</b>  |
| <b>2. RECOGIDA DE DATOS.....</b>                                      | <b>1</b>  |
| a. NUESTRO CUESTIONARIO .....   | 1         |
| b. ELECCIÓN DE LA MUESTRA .....                                       | 1         |
| c. PROCEDIMIENTO DE RECOGIDA DE DATOS .....                           | 2         |
| <b>3. ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS CONSEGUIDOS .....</b>                 | <b>2</b>  |
| <b>4. DESCRIPCIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....</b>   | <b>3</b>  |
| a. DESCRIPCIÓN DE LA MUESTRA .....                                    | 3         |
| b. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....                       | 8         |
| <b>5. CONCLUSIONES FINALES Y OTRAS POSIBLES INVESTIGACIONES .....</b> | <b>18</b> |
| a. CONCLUSIONES FINALES.....  | 18        |
| b. POSIBLES INVESTIGACIONES.....                                      | 18        |
| <b>ANEXO I.....</b>   | <b>20</b> |

## 1. OBJETIVOS DEL ESTUDIO

Con nuestro proyecto intentaremos estudiar los “hábitos alimenticios” que tienen los estudiantes de nuestro Instituto.

Escogimos este tema porque nos pareció de lo más interesante y porque está de actualidad; frecuentemente vemos en los periódicos y en la televisión estudios donde se advierte del aumento de la obesidad entre la población. Lo último que hemos leído a este respecto es que en España la obesidad ha aumentado casi un 10% en los últimos 25 años y que un 54% de las personas pesan ya más de lo debido<sup>1</sup>. Entre los adolescentes, algo más del 20% tiene sobrepeso u obesidad. Además, Asturias es de las comunidades autónomas con más incidencia de sobrepeso.

Así que nos preguntamos: ¿qué pasará en nuestro centro? ¿tendremos en sobrepeso y obesidad una incidencia parecida a la que leemos en los medios de comunicación? ¿qué hábitos alimenticios son los que predominan en Infiesto?

Para contestar todas estas preguntas... y otras cuantas más, diseñamos un cuestionario que luego pasaríamos a los alumnos del IES.

## 2. RECOGIDA DE DATOS

### a. NUESTRO CUESTIONARIO

En el **ANEXO I** de este informe se puede ver el cuestionario que hemos usado. Consta de las 9 preguntas que elegimos realizar para conocer los hábitos alimenticios que tenemos en el Instituto. A parte, también preguntamos a los encuestados por el curso que están estudiando, el sexo, si son repetidores y la estatura y el peso.

El profesor nos pidió que el cuestionario no ocupara más de una hoja (por una cara) para que no se le hiciera largo a los alumnos que tenían que rellenarlo.

La redacción de las preguntas era importante y había que dedicarle tiempo para que estuvieran expresadas con claridad y así el encuestado, las comprendiera sin tener ninguna duda. También procuramos que la mayoría las preguntas, en su redacción, fueran de tipo cerrado o mixto. Es decir, preguntas en las que se establecen todas las posibles respuestas a la pregunta... o como mucho, reservando una de las opciones (“otros”) para que el encuestado matice su contestación. Dentro de las preguntas cerradas, elegimos la mayoría de alternativa simple (cuando sólo es posible marcar una respuesta) y las menos de alternativa múltiple (cuando se presentan varias alternativas de posible respuesta y puedes marcar más de una opción) porque son más difíciles de tratar desde un punto de vista estadístico.

### b. ELECCIÓN DE LA MUESTRA

Pasamos el cuestionario a los cursos de nuestro IES, desde 1ºESO hasta 2º BAC. Queríamos tener una información lo más extensa posible sobre el tema de investigación que habíamos decidido abordar.

---

<sup>1</sup> Estudio realizado por Instituto Nacional de Estadística, preguntando a 21000 hogares de España.

Cuando recibimos los cuestionarios completados, teníamos un montón de datos para analizar: 248 encuestas en total.

### c. PROCEDIMIENTO DE RECOGIDA DE DATOS

Nuestro profesor las repartió copias del cuestionario (ver **ANEXO I**) entre los tutores de los diferentes cursos del IES. Los alumnos tendrían que “rellenar” los cuestionarios durante las clases de Tutoría.

En un par de semanas, ya teníamos los cuestionarios “rellenados” y comenzábamos a analizar los datos conseguidos.



**Ilustración 1:** Los cuestionarios ya completados por los alumnos, por cursos. En total, 248.

## 3. ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS CONSEGUIDOS

Para organizar la información que recibimos en los cuestionarios, debíamos trasladarla a una hoja de cálculo ya que, de esta manera estaría más estructurada y sería más fácil de tratar. En algunas preguntas, la respuesta esperada era un número, pero en otras no. Para estas otras preguntas (de tipo cerrado o mixto), acordamos asignar unos números a las posibles respuestas. Era importante que toda la información que íbamos a volcar de los cuestionarios a la hoja de cálculo estuviera expresada numéricamente.

Para realizar la organización de los datos, el profesor nos recomendó la hoja de cálculo de *Google* porque así podríamos editar a la vez el mismo documento todos los miembros del grupo. Con *Google Drive*, estaríamos trabajando cada uno desde su ordenador sobre la misma hoja de cálculo, en el mismo momento y viendo el trabajo realizado por nuestros compañeros.

Durante el volcado de la información, si alguna pregunta no había sido contestada, dejábamos la celda correspondiente en blanco (ver ilustración 2). Podíamos también continuar el trabajo en casa tranquilamente, usando nuestro ordenador personal y continuando en el punto donde lo habíamos dejado (los cambios realizados se guardan automáticamente).

**Ilustración 2:** Organización de los datos de los cuestionarios en una tabla (*Google Docs*).

Así, durante tres semanas, estuvimos trasladando toda la información que teníamos en los cuestionarios a una tabla de la hoja de cálculo *Google Drive* (véase ilustración 2).

Cuando terminamos, descargamos el archivo final para usarlo ahora con la hoja de cálculo *Excel*.

Comenzábamos el análisis e interpretación de los datos...

## 4. DESCRIPCIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

### a. DESCRIPCIÓN DE LA MUESTRA

La muestra elegida para nuestro proyecto, la constituyeron 248 alumnos que estudian 1ºESO, 2ºESO, 3ºESO, 4ºESO, 1ºBAC y 2ºBAC en el IES Infiesto. Esto supone prácticamente la totalidad de nuestro IES. Sólo los alumnos que faltaron a clase el día en que los tutores pasaron los cuestionarios, no están incluidos en nuestro sondeo.

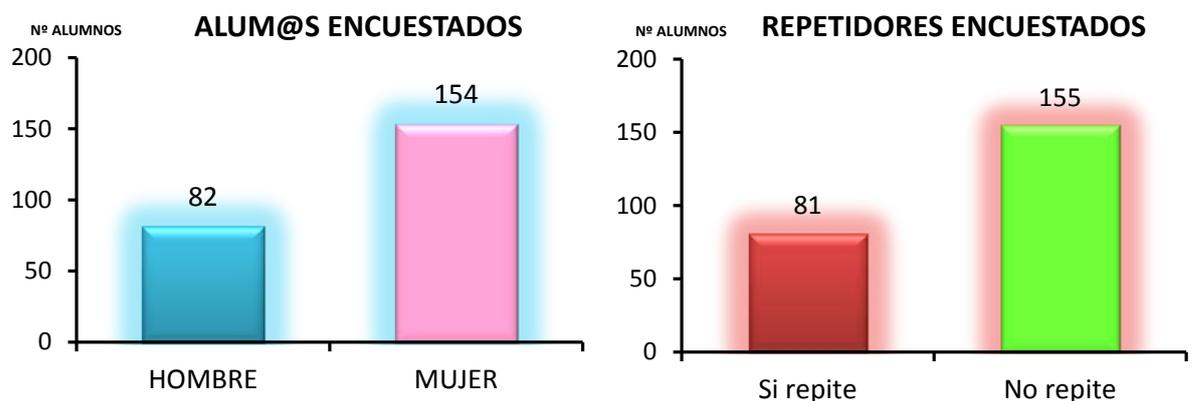
La distribución de todos estos alumnos encuestados por cursos, se puede ver en la siguiente tabla y su correspondiente diagrama de barras:

| CURSO  | Nº ALUMNOS | PORCENTAJE |
|--------|------------|------------|
| 1º ESO | 51         | 21%        |
| 2º ESO | 48         | 19%        |
| 3º ESO | 40         | 16%        |
| 4º ESO | 43         | 17%        |
| 1º BAC | 40         | 16%        |
| 2º BAC | 26         | 11%        |



Así, podemos ver que el 73% de los alumnos encuestados están estudiando la ESO y sólo un 27% está cursando Bachillerato. Dentro la ESO, los cursos con más alumnos encuestados fueron 1º ESO y 2º ESO, con un 40% del total.

También, entre los alumnos encuestados predominan las chicas sobre los chicos y los alumnos que no repiten sobre los que sí lo hacen (o lo hicieron en el pasado)...



Como se puede deducir de las anteriores gráficas, en nuestra muestra casi 2 de cada 3 alumnos es una chica y 1 de cada 3 alumnos encuestados ha sido o es repetidor.

Como nuestro estudio se interesa por los hábitos alimenticios, incluimos en nuestro cuestionario las preguntas de peso y estatura de los alumnos (véase **ANEXO I**). También nos interesaba conocer los índices de masas corporales (IMC) de los encuestados, para después poder “relacionarlos” con lo que se contestaban en otras preguntas de nuestro cuestionario.

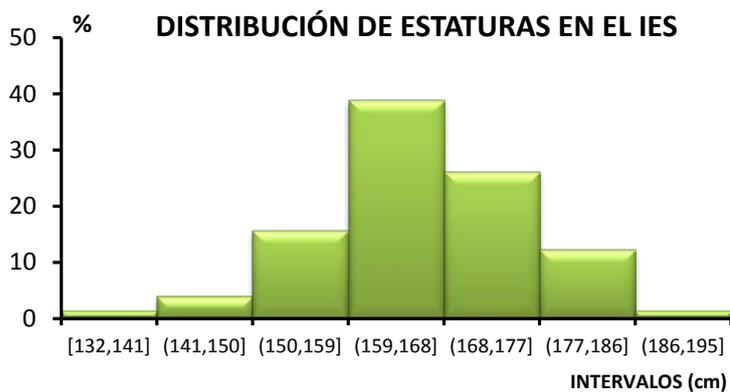
Antes de nada, decir que el IMC no es orientativo para definir “el estado de salud” de una persona ya que sólo da información sobre sus proporciones corporales.

Para calcular el IMC se necesita conocer el peso y la estatura de la persona, y aplicar la siguiente fórmula:

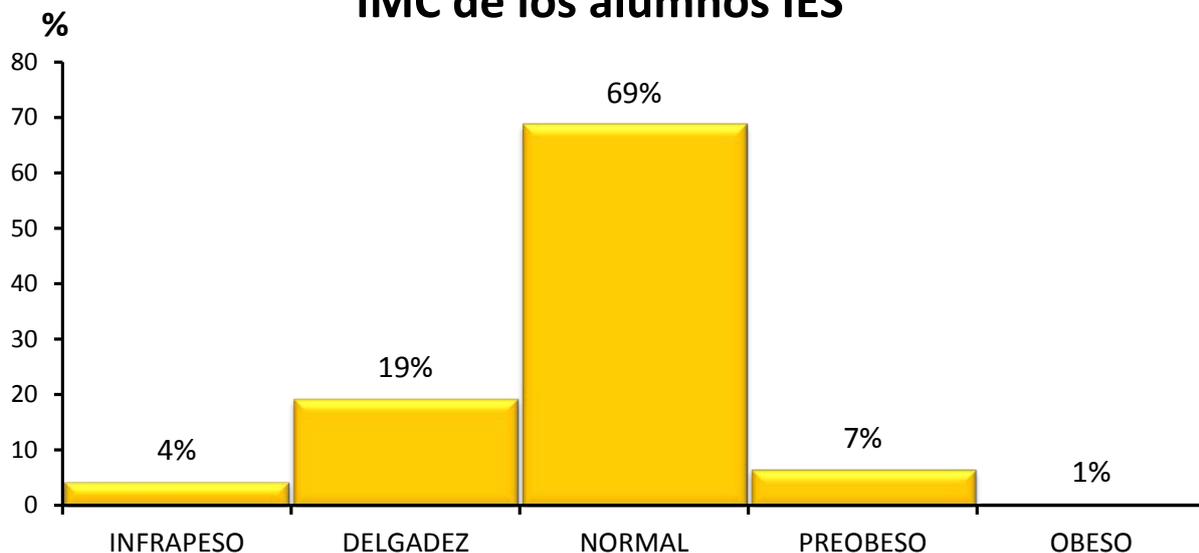
$$IMC = \frac{P}{H^2} \quad P = \text{peso (kg)} \quad H = \text{estatura (m)}$$

Según el valor que obtengamos y con la tabla que mostramos a continuación, podemos decidir si la persona está en su "peso normal",

| INFRAPESO       | DELGADEZ     | NORMAL       | PREOBESO   | OBESO          |
|-----------------|--------------|--------------|------------|----------------|
| $(-\infty, 16)$ | $[16, 18,5)$ | $[18,5; 25)$ | $[25, 30)$ | $[30, \infty)$ |



### IMC de los alumnos IES

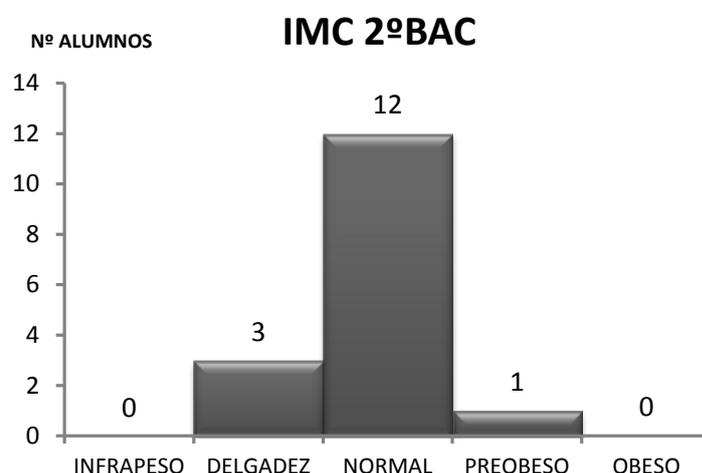
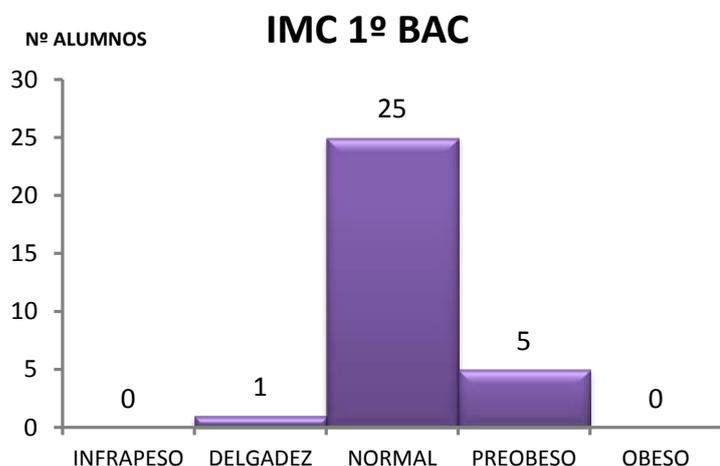
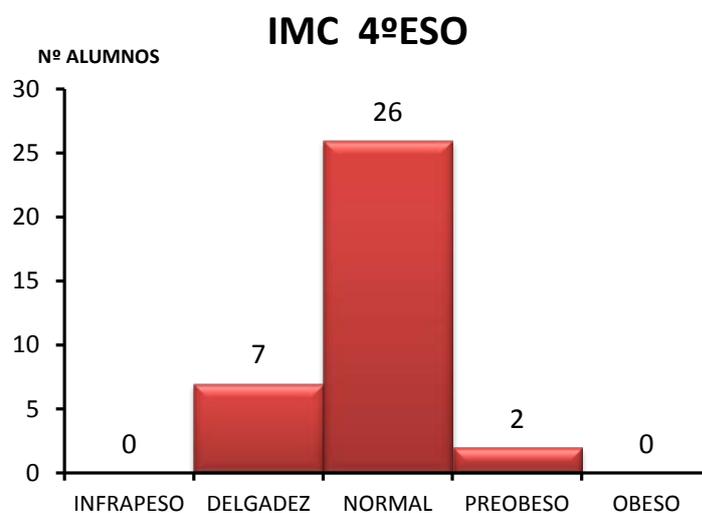
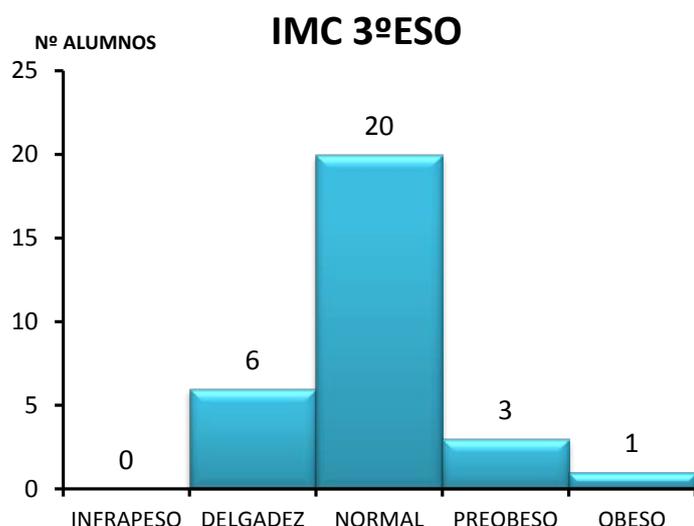
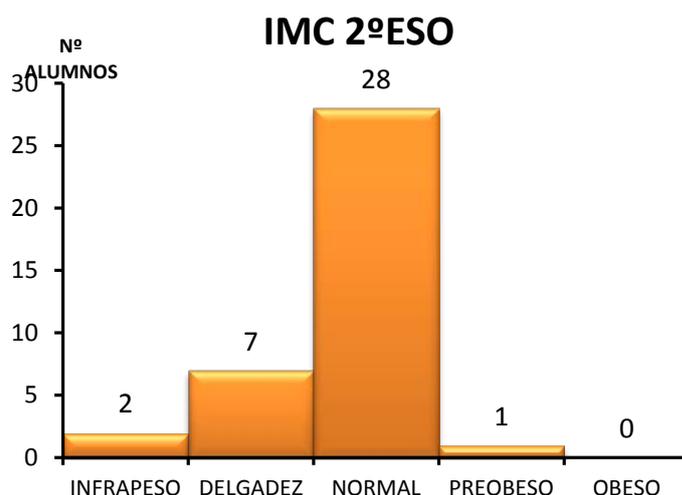
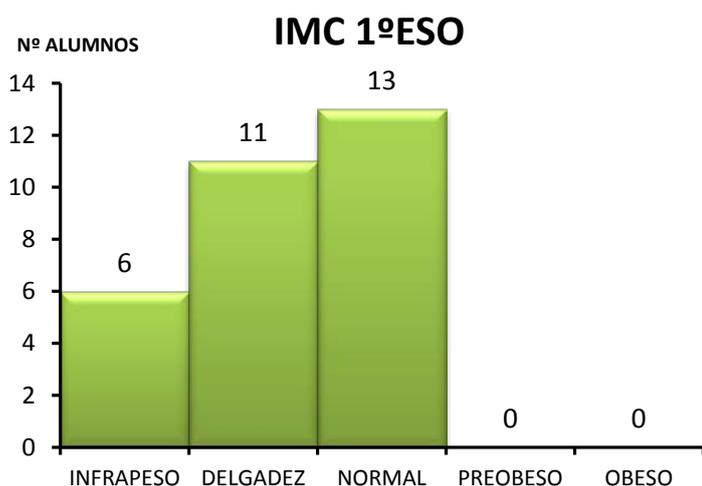


Hemos calculado que el peso y la estatura media de un alumno del IES de Infiesto son 56,3Kg y 1,66m respectivamente. También, como podemos ver en las gráficas anteriores (ver distribuciones de estaturas y pesos en el IES), más del 65% de los alumnos tiene una estatura comprendida en el intervalo (1,59 m, 1,77m] y casi un 60% de los encuestados tiene un peso comprendido en el intervalo (45 Kg, 65 Kg]. Estos resultados nos parecen normales y que entran dentro de lo razonable.

En cuanto al IMC en nuestro Instituto, casi el 70% se encuentra dentro del intervalo considerado como NORMAL. Nos llama la atención que no existan casi alumnos con

sobrepeso. El porcentaje de alumnos que tienen un IMC por debajo de lo que se considera NORMAL es 23% y por encima, 8%. Todos estos resultados sobre los IMC nos parecen muy interesantes porque se alejan bastante de lo que nos imaginábamos. Como decíamos en el primer capítulo, en Internet leímos que casi un 20% de los niños y jóvenes tenía sobrepeso en España y que Asturias era de las comunidades autónomas con mayor incidencia de sobrepeso. La tendencia indicada por todos estos estudios parece que no se cumple en nuestro centro.

A continuación, mostramos los IMC de los alumnos encuestados, pero por cursos:



En 1º ESO llama mucho la atención que más del 50% de los alumnos están delgados o tienen “infrapeso”. También que no existan alumnos con sobrepeso ni obesidad.

En 2º ESO, el histograma nos muestra una situación más normal. No hay tantos alumnos en situación de delgadez o sobrepeso y casi el 75% de los alumnos tiene IMC considerado como apropiado.

En el histograma de IMC para 3º ESO, nos encontramos con una distribución de IMC parecida a la de 2º ESO. No hay alumnos con “delgadez extrema” (infrapeso) pero si hay más alumnos con algo de sobrepeso... lo que no quiere decir que su “estado de salud” sea malo.

En los cursos restantes de 4º ESO, 1º BAC y 2º BAC apreciamos una situación parecida: casi todos los alumnos tienen un IMC considerado normal. No hay alumnos que tengan un IMC “extremo”, es decir, ni obesos ni con infrapeso. También, que el curso con mayor porcentaje de encuestados con sobrepeso es 1º BAC, sobre un 16%, pero creemos que no sea para nada preocupante. Además, ninguno de ellos estaría dentro del “rango” de la obesidad. Este curso, quizá es el que muestra unos resultados más afines a lo que se nos dice en los medios de comunicación.

Como ya dijimos, de todos estos resultados no podemos inducir el “estado de salud” ni los “hábitos alimenticios” de los encuestados. El IMC sólo nos da información sobre las proporciones corporales.

Las medias de los IMC en cada curso y en el IES, se muestran a continuación:

| GRUPO          | IMC         |
|----------------|-------------|
| IMC 1º ESO     | 18,1        |
| IMC 2º ESO     | 19,9        |
| IMC 3º ESO     | 20,8        |
| IMC 4º ESO     | 21,0        |
| IMC 1º BAC     | 21,4        |
| IMC 2º BAC     | 20,6        |
| <b>IMC IES</b> | <b>20,3</b> |

Como casi era de esperar por los gráficos de IMC, todas las medias se encuentran dentro de lo que se considera NORMAL.

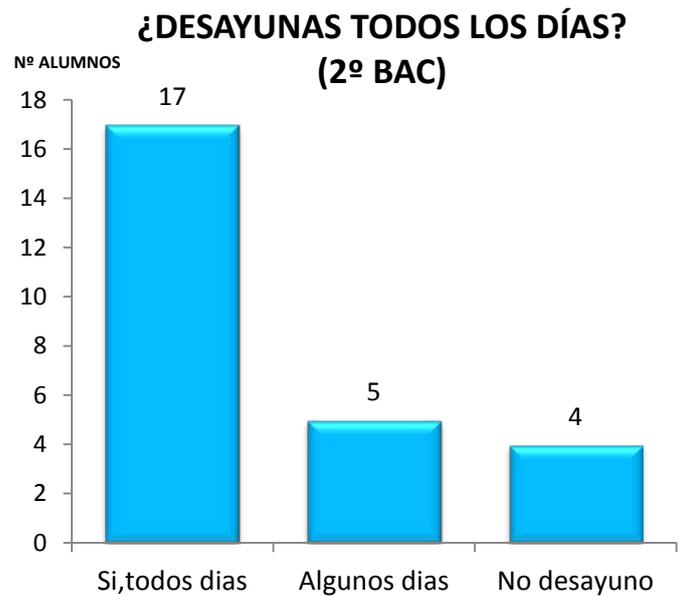
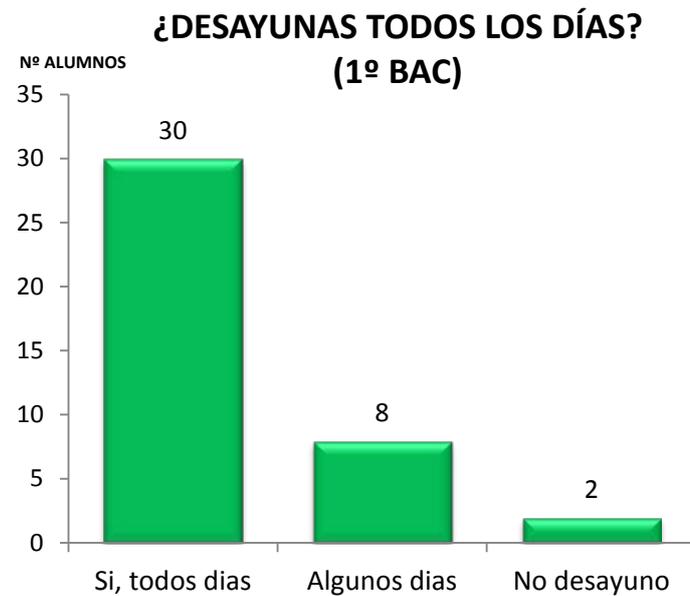
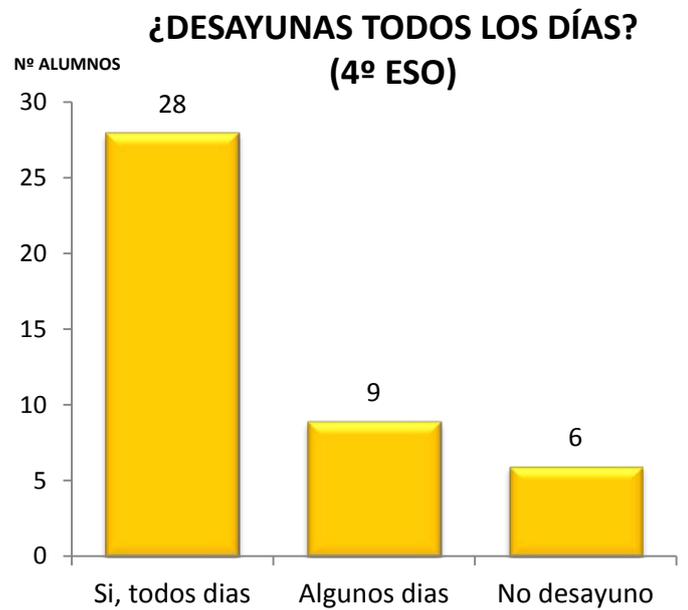
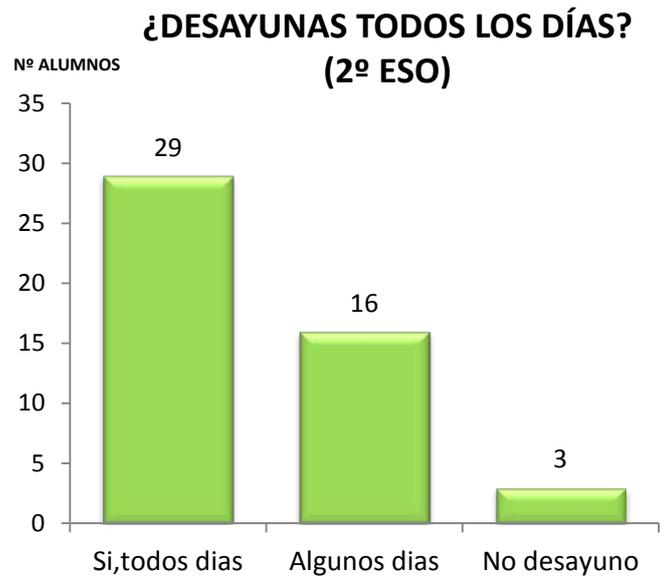
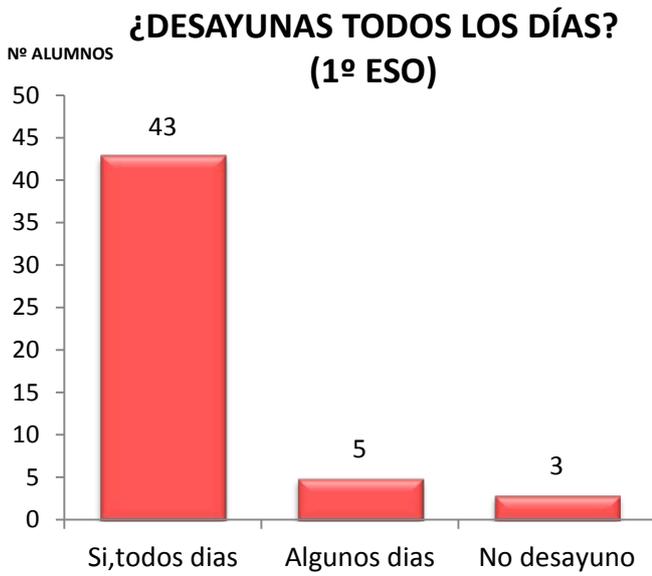
## b. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

En este capítulo iremos analizando e interpretando lo que los alumnos no han contestado a las preguntas que les hicimos en el cuestionario...



Los datos conseguidos para esta pregunta nos confirman la conjetura que teníamos de que no todos los alumnos desayunan a diario, a pesar de que se dice que ésta es la comida más importante del día. Así, uno de cada tres encuestados (33%) confiesa que no desayuna todos los días... y lo que es más preocupante, uno de cada diez alumnos del IES dice **que no desayuna nunca**. Este último resultado nos parece muy importante: si como indican los estudios estadísticos internacionales, un buen desayuno aumenta nuestras capacidades y mejora nuestro rendimiento, ¿sería posible disminuir significativamente el fracaso escolar en nuestro IES si hiciéramos que todos los alumnos desayunaran antes de comenzar las clases?

Nos preguntamos también cuál sería la respuesta a esta pregunta, en cada uno de los cursos encuestados:

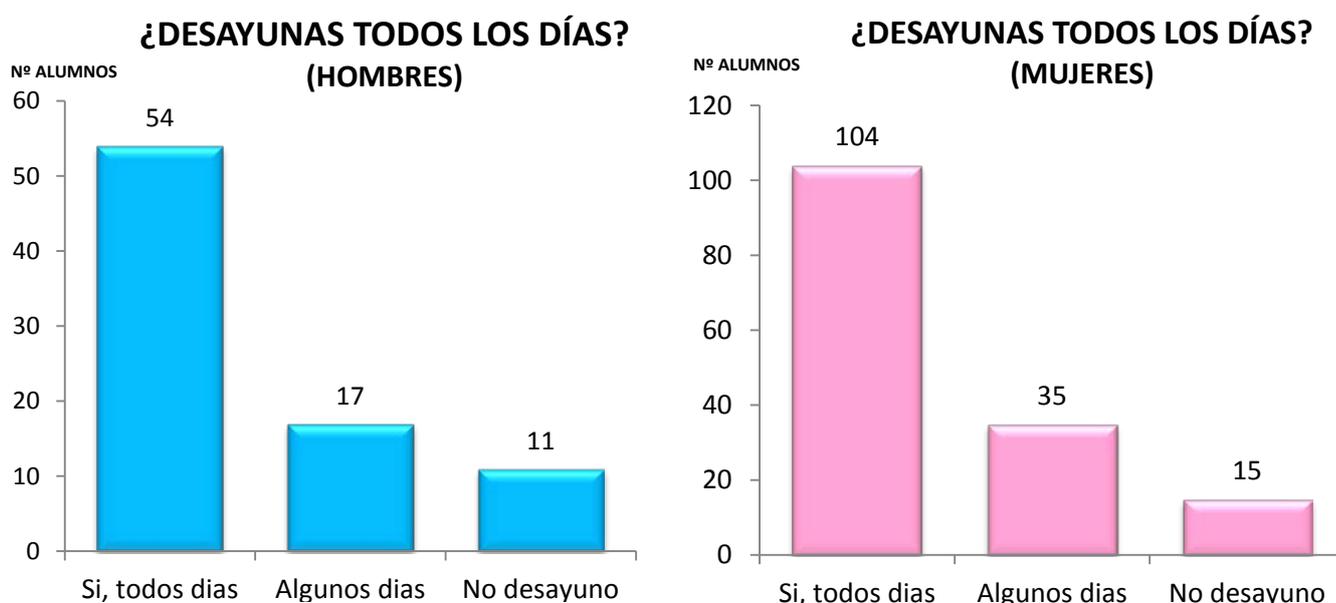


En 1º ESO podemos observar que una gran mayoría de alumnos de 1ºESO (85%) dice que desayuna todos los días. Este resultado es el mejor de todos, y nos llama un poco la atención pues si recordamos, su distribución de IMC era bastante “peculiar” (eran estudiantes muy delgados).

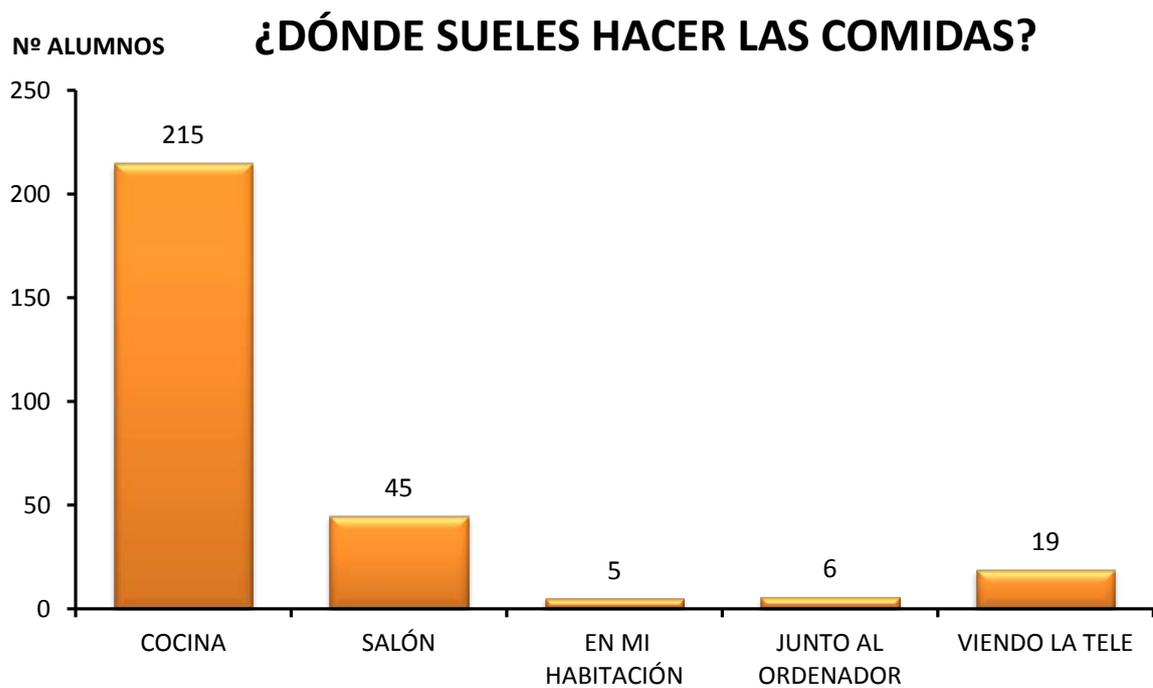
El 60% de los alumnos de 2ºESO desayunan todos los días, un 33% desayunan algunos días y un 7% no desayuna nunca. Nos parece un poco preocupante que más del 40% no desayune todos los días. Pero en 3ºESO la situación es aún peor, porque resulta que la mayoría de los alumnos no desayuna todos los días. Un 53% dice no desayunar todos los días y también, un 20% de los alumnos de 3º ESO dice que no desayuna nunca.

En el resto de los cursos la situación ya no es tan llamativa y mejora. En 4º ESO, 1º BAC y 2º BAC la mayoría de los alumnos desayuna diariamente (65%, 75% y 65% respectivamente) y son situaciones bastante parecidas a lo que analizábamos para todo el IES.

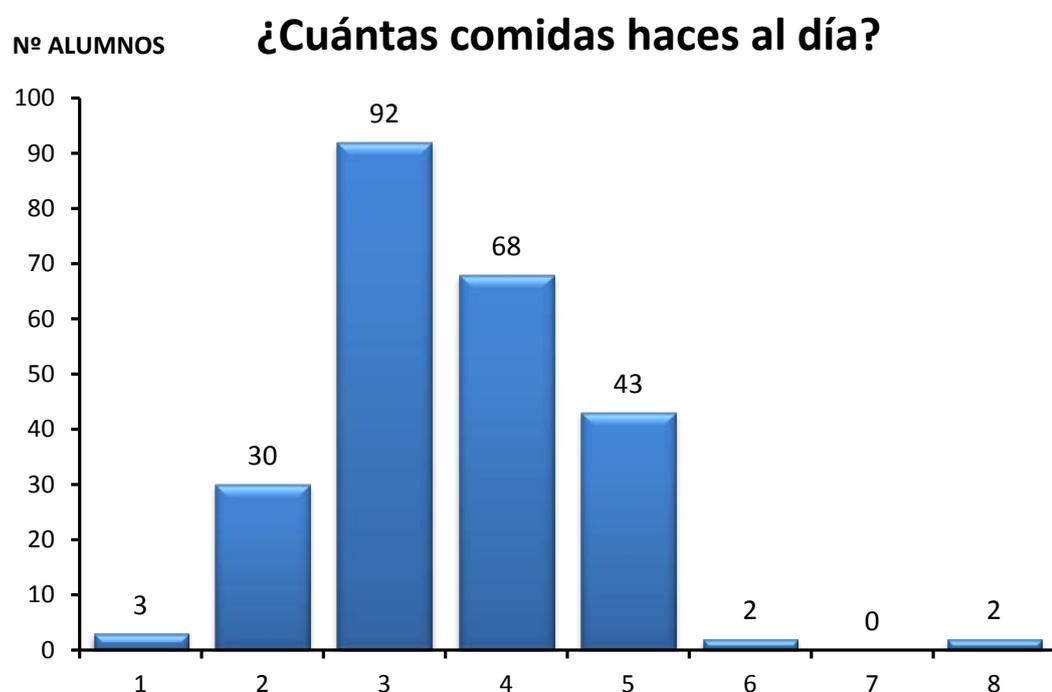
También nos preguntamos si habría diferencias entre alumnos y alumnas: ¿qué porcentaje de chicos desayuna todos los días? ¿y de chicas? Los siguientes diagramas de barras muestran esta información,



Como podemos ver, la situación es muy similar y no existen diferencias significativas entre hombres y mujeres en cuestión del desayuno. En ambos géneros, sucede que sobre el 66% desayuna todos los días y por tanto, un 33% no lo hace diariamente. En torno al 13% de chicos y el 10% chicas, confiesa que no desayuna nunca. Estos resultados son similares a los que obtuvimos para esta pregunta, cuando no diferenciábamos entre hombres y mujeres.



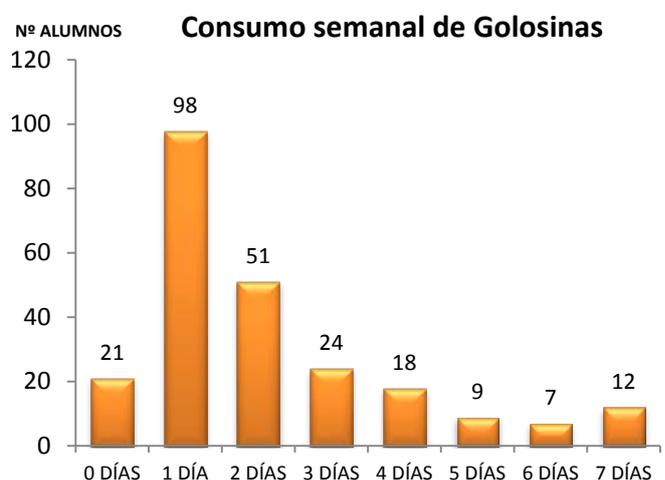
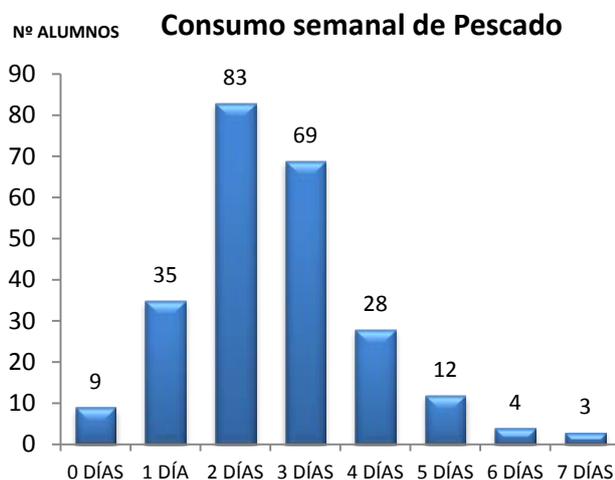
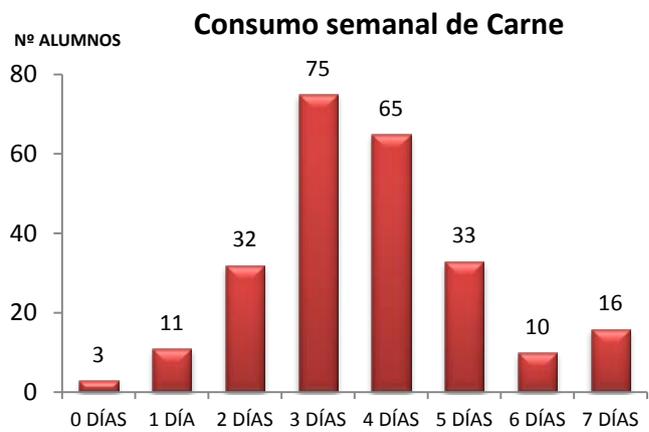
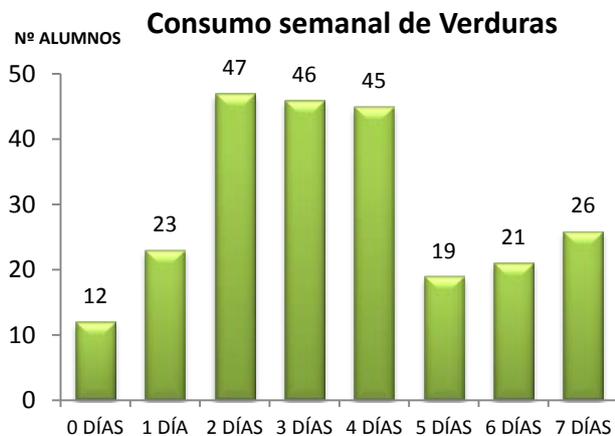
Como era de esperar, el sitio más frecuente donde los encuestados comen es en la cocina (que es el sitio más higiénico). Pero hay una parte que no es pequeña que dice que a veces come en otros sitios, sobre todo en el salón. Los alumnos que no comen en la cocina es posible que no tengan una rutina para hacer las comidas y por eso cuando comen, lo hacen cada día en un lugar diferente.



Como podemos ver en el diagrama de barras, la mayoría de los encuestados (casi un 40%) hace sólo 3 comidas al día. Lo recomendable, que sería hacer 5 comidas al día, ha sido la opción elegida en tercera posición. También nos llama la atención que haya en tres

personas en el centro que sólo realizan una comida al día y que dos alumnos digan que comen 8 veces al día.

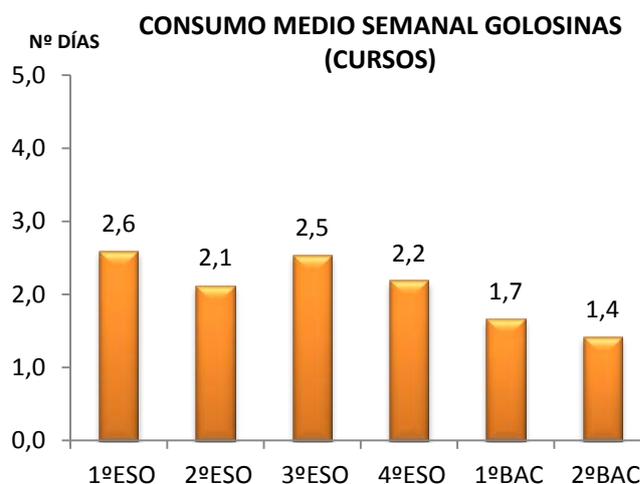
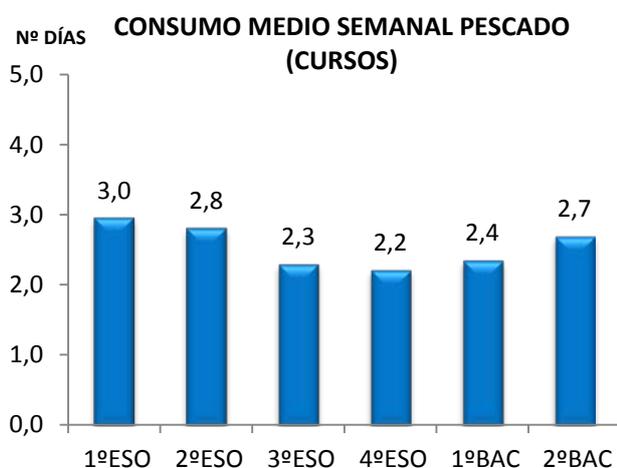
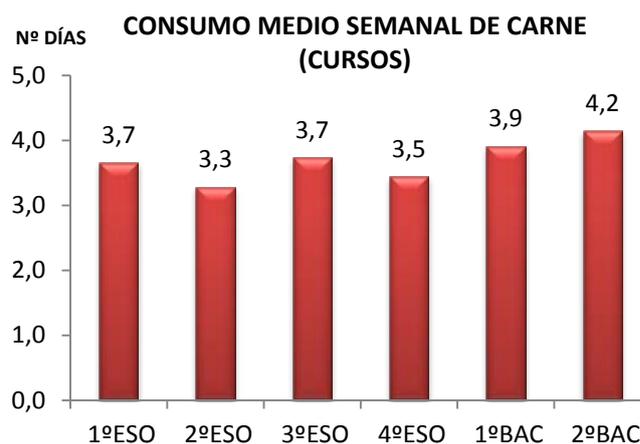
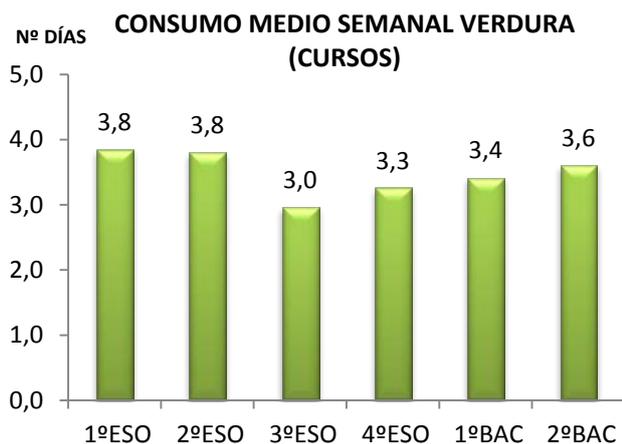
A continuación, vamos a analizar los consumos semanales de verduras, carne, pescado y golosinas:



Nos llama la atención, sobre todo, el consumo semanal de verduras que nos parece bastante bueno. Así, casi todos los alumnos consumen verduras de 2 a 4 días a la semana, lo que está bien. Si comparamos las gráficas del consumo de pescado y de carne, observamos que se consume más la carne. Hay 124 alumnos que contestan que consumen carne más de 3 días a la semana, lo que no es recomendable. En cambio con el pescado sólo hay 47 alumnos de los 243 que han contestado, que lo consuman más de 3 días por semana. Por lo que vemos, parece que en nuestro IES los alumnos consumen demasiadas veces carne y pocas veces pescado.

Observamos que las golosinas resultan ser, de los cuatro grupos alimenticios analizados, el que menos se consume. Esto nos parece lógico, ya que es lo menos sano como todo el mundo sabe. En su diagrama de barras, destaca también que el consumo de golosinas se concentre en un valor (1 vez a la semana).

Nos preguntábamos también que pasaría con el consumo semanal de estos alimentos en cada curso de nuestro IES. Para analizar esta circunstancia, calculamos las medias semanales de verdura, carne, pescado y golosina para cada curso. Los resultados se muestran en las siguientes gráficas:

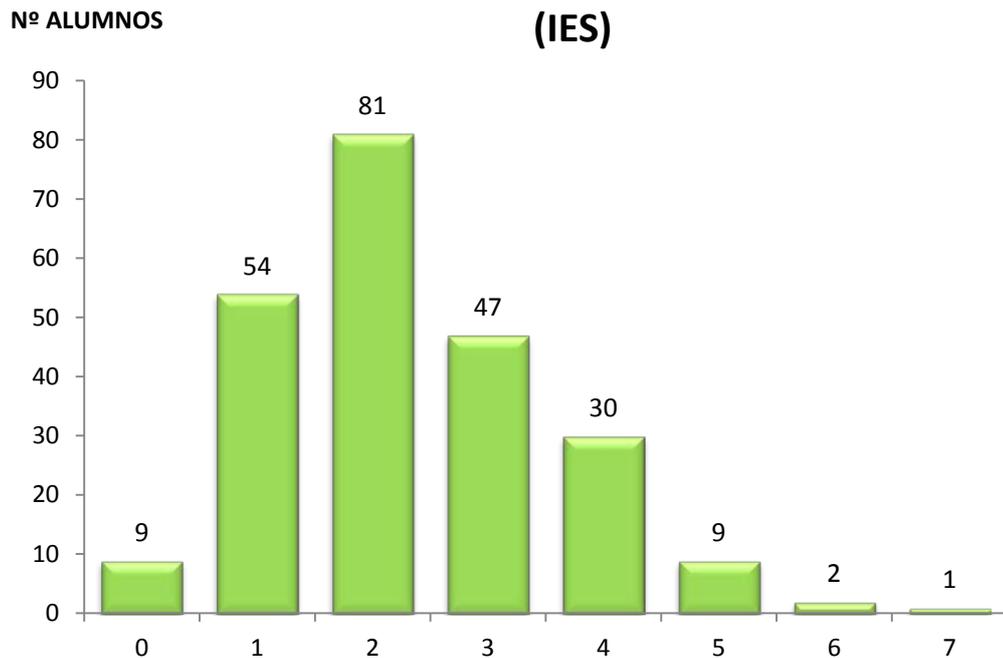


En cuanto a las verduras, vemos que en todos los cursos se supera, en promedio, los 3 días por semana. Según estos gráficos, parece que los cursos que más verdura consumen son 1ºESO y 2ºESO... pero por muy poca diferencia con respecto a los demás.

Si observamos el gráfico que nos muestra el consumo semanal de carne, vemos que en promedio es el grupo de alimentos que más veces comen los encuestados: casi 4 días a la semana. Por cursos, los alumnos que más carne consumen serían los que cursan bachillerato, pero como sucedía con las verduras, sin diferencias importantes con respecto al resto. En cuanto al consumo medio semanal de pescado, en ningún curso se superan los 3 días a la semana, en promedio. Los que menos pescado comen serían 3ºESO y 4ºESO y los que más pescado consumen son los alumnos de 1º ESO. Por último, en el diagrama de barra de golosinas, podemos ver que el consumo semanal de golosinas nunca alcanza, en promedio, los 3 días por semana en ningún curso. Los cursos que menos golosinas comen son los bachilleratos y los que más, 1ºESO y 3ºESO. Nuevamente, no existen grandes diferencias entre los cursos que más consumen y los que menos.

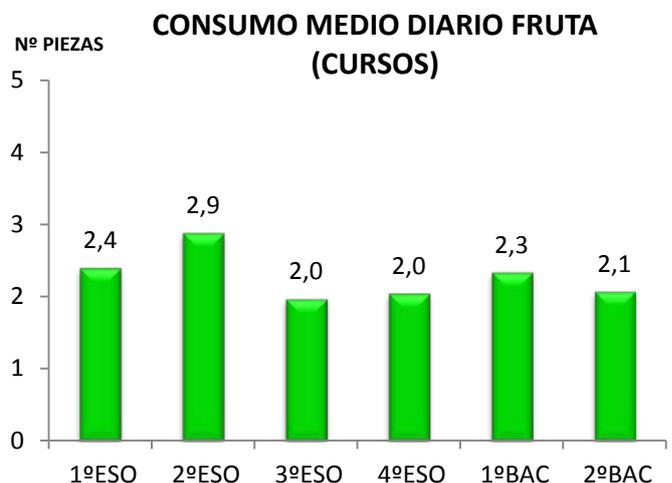
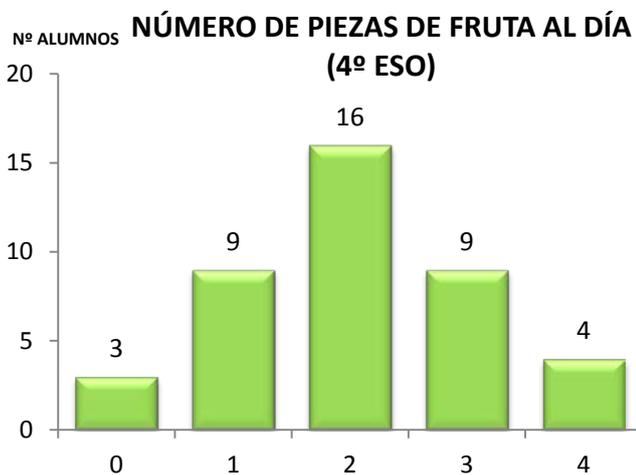
Ahora tocaría analizar el número de frutas que se toman diariamente en el IES. El siguiente gráfico nos muestra lo que hemos descubierto a este respecto,

### NÚMERO DE PIEZAS DE FRUTA AL DÍA (IES)



Como se puede ver, la mayor parte de los alumnos del centro toman de 1 a 2 frutas cada día (concretamente, un 58% de los encuestados). Pero sólo un 38% consume al menos 3 frutas diarias, que sería lo recomendable.

Además, nos interesaba saber si en nuestro curso, el consumo de frutas sería parecido al observado para todo el IES. También si habría diferencias en su consumo, si lo analizáramos por curso...



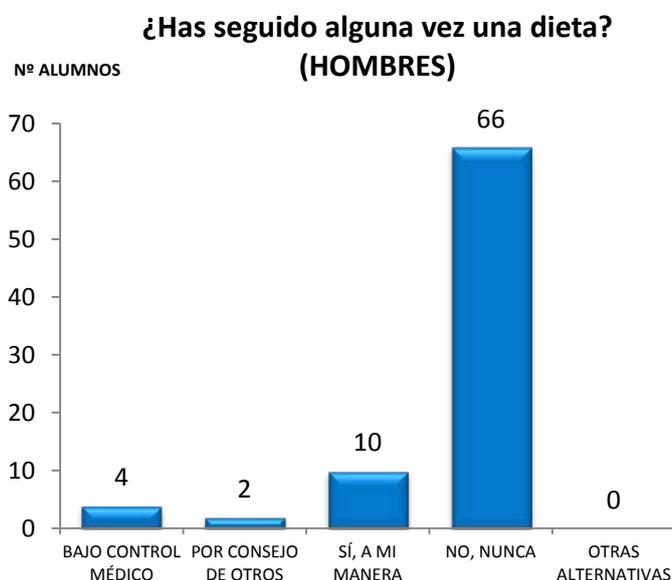
Como podemos ver, nuestro curso no difiere mucho de lo que nos sucede para todo el centro. El 60% de los alumnos de 4º ESO, consume de 2 a 3 frutas al día. Nos llama la atención que no haya ningún alumno que consume las 5 piezas de frutas recomendadas.

Por cursos, vemos que las medias del consumo de fruta se sitúan entre 2 y 3 piezas al día, como ya sabíamos por gráficas anteriores. No existen grandes diferencias entre los cursos, destacando quizá un poco 2º ESO, como el curso que dice consumir más fruta cada día.

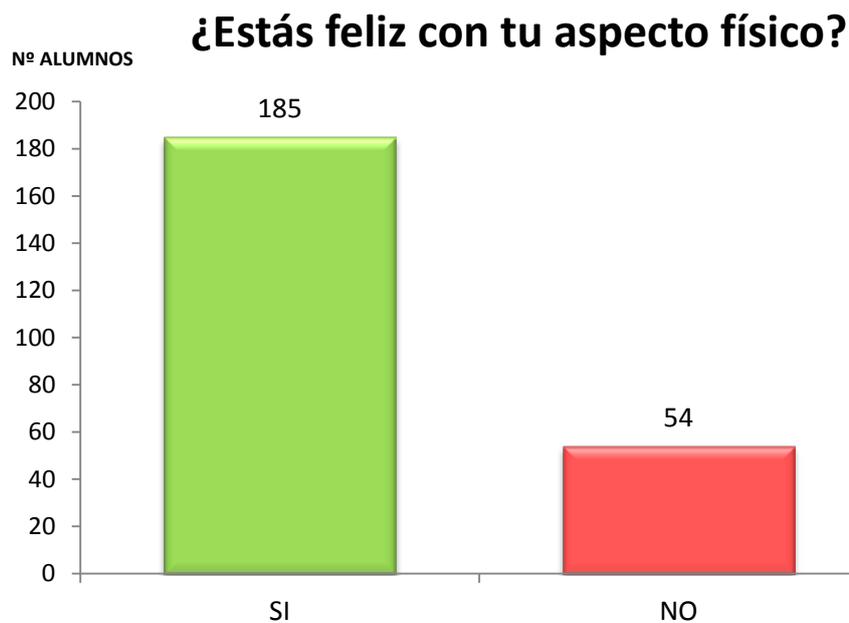


Más del 75% de los encuestados ha contestado que nunca han seguido una dieta. Esto se puede deber a que, por lo general, los alumnos están contentos con su aspecto físico. Una parte menor de los alumnos han seguido dietas alguna vez, destacando aquí los que dicen hacer dieta a su manera, lo que no es muy recomendable.

Además, nos preguntamos: ¿habrá diferencias en tema de las dietas entre chicos y chicas?

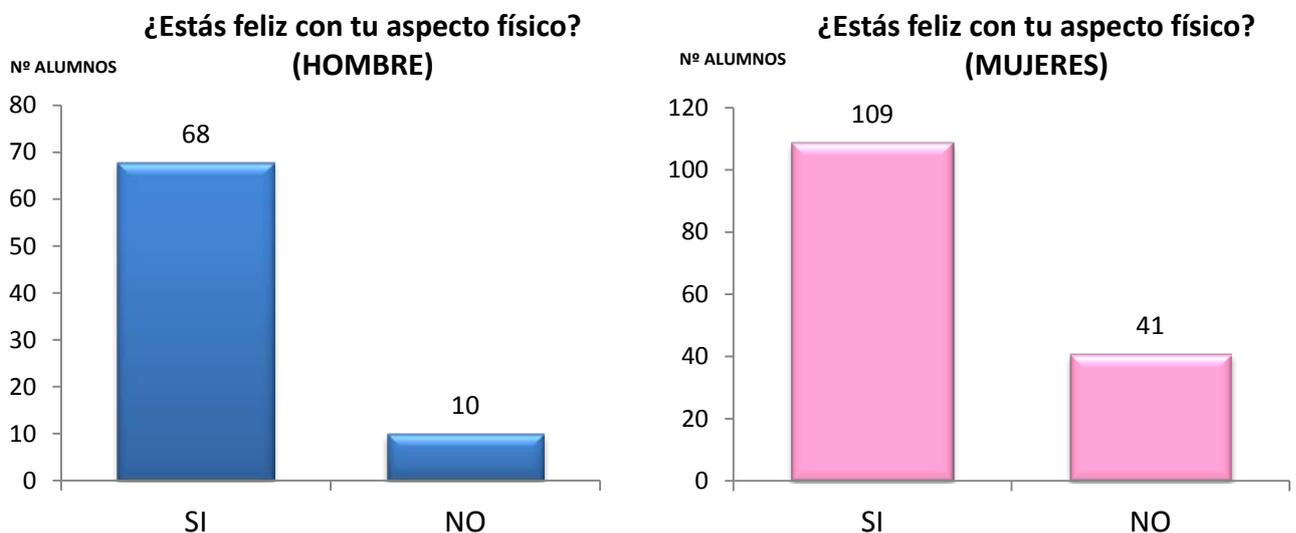


Entre los alumnos, el 20% ha contestado que alguna vez ha hecho dieta y entre las alumnas, este porcentaje asciende al 25%. Nos parece bastante parecido, luego no hay diferencias importantes. Para ambos sexos, destacamos que el método que más se sigue cuando se decide adelgazar, es intentarlo por cuenta propia, sin consultar a ningún especialista. Como ya dijimos, esto no es lo más adecuado.



En este diagrama de barras, se puede ver que los alumnos de nuestro IES están contentos con su aspecto físico. Casi un 78% de los encuestados ha contestado que "sí", lo que de alguna manera, concuerda con lo analizado en la pregunta anterior: la mayoría de los alumnos no haya hecho dieta... si estás feliz con tu aspecto físico, ¿para qué hacer dieta?

Pero además, nos preguntamos: ¿habrá diferencias en lo que se contesta a esta pregunta según seas hombre o mujer?



De los diagramas de barra, se puede deducir que entre los alumnos el 87% está feliz con su aspecto físico y en el caso de las alumnas encuestadas, un 72% dice estar feliz con su aspecto. Aquí, la diferencia quizá sea relevante: parece que en nuestro Instituto los chicos están "algo" más felices con su aspecto físico que las chicas. Pero sin olvidar que ambos porcentajes son muy buenos, y que la conclusión más importante es que para ambos sexos, 3 de cada 4 individuos está feliz con su aspecto, lo que está muy bien.



En esta pregunta, la opción más elegida por los alumnos del IES fue la de comer en los bares seguida por la de los restaurantes. El resto de opciones fueron elegidas por un 20% de los encuestados, destacando aquí la de comer en la calle (un bocadillo, etc.). Seguramente, los alumnos que han escogido comer en los bares y restaurantes lo hagan acompañados por sus padres o familiares y los que prefieren comer en la calle (u otras alternativas) lo hacen así porque pasan más tiempo sólo o con sus amigos. En todo caso, nos parecen resultados en la línea de lo esperado.

La siguiente pregunta la añadimos al cuestionario un poco como “curiosidad” y por ser éste un tema que se trata frecuentemente en los medios de comunicación, cuando se habla de hábitos alimenticios:



Casi el 80% de los alumnos del IES Infiesto contestó correctamente a la pregunta y sabe que se trata de un trastorno alimenticio. El resultado era el que esperábamos pues como decíamos, se trata de un tema de bastante actualidad que podemos ver en la televisión, leer en los periódicos, ver en internet, etc.

## 5. CONCLUSIONES FINALES Y OTRAS POSIBLES INVESTIGACIONES

### a. CONCLUSIONES FINALES

- Cuando analizamos los IMC, nos llamó la atención cómo era la distribución de los IMC entre los alumnos de 1º ESO. A estas edades, en no tenemos alumnos encuestados con sobrepeso ni obesidad... es más, la mayor parte de este alumnado tiene un IMC por debajo de lo que se considera normal. Con el resto de alumnos del IES no nos sucedía ésto y la mayor parte de los alumnos se encontraba en la “franja” considerada como normal.

Todos estos resultados se “contradicen” con los estudios que vemos y leemos en los medios de comunicación (ver capítulo 1). Parece entonces que en el IES de Infiesto hay poca incidencia de sobrepeso u obesidad... ¿o será que muchos alumnos nos han mentido en los datos de estatura y peso?

- Una de nuestras preguntas favoritas era: ¿desayunan los alumnos todos los días? Obtuvimos que uno de cada tres (33%) confesaba que no lo hacía todos los días. Y en 3ºESO aún peor, más de la mitad de los alumnos manifestaba tener este mal hábito alimenticio (52%).
- Un alumno “tipo” de nuestro IES hace 3 comidas diarias, en las que come carne casi 4 días por semana, pescado y verdura 2 o 3 veces a la semana y toma golosinas 2 días a la semana. También consume una media de 2 piezas de fruta cada día.

Si comparáramos estos hábitos alimenticios con los que se recomiendan desde los medios de comunicación, vemos que quizá deberíamos mejorarlos: lo mejor sería hacer 4 o 5 comidas al día, donde la carne sólo se tomara sólo 1 o 2 días por semana. El pescado debería comerse 3 o 4 veces a la semana y de verdura recomiendan tomar 1 ración cada día (mínimo). En cuanto a las golosinas y dulces, deberían consumirse siempre de manera ocasional.

- Al final y con todo... ¿estamos felices con nuestro aspecto físico? Pues aquí los resultados creemos que son muy buenos. Casi el 80% contesta que está a gusto con su apariencia y para ratificarlo, la gran mayoría también contesta que nunca ha necesitado hacer dieta para adelgazar.

### b. POSIBLES INVESTIGACIONES

Existen algunas investigaciones y/o averiguaciones que nos hemos podido realizar en este curso porque se nos acababa el tiempo. Por ejemplo, nos hubiera gustado analizar cuántas comidas se hacían al día, pero por curso... ¿habría diferencias en la respuesta a esta pregunta entre los alumnos que están comenzando la secundaria y los que la están terminando? También nos hubiera gustado averiguar lo que contestaban a algunas preguntas de nuestro cuestionario la porción de alumnos repetidores (que era importante en nuestra muestra, un 33% aproximadamente)... ¿los repetidores desayunan todos los días? ¿cuántas frutas toman al día? ¿cuáles son sus consumos semanales de carne, pescado, etc.?... y lo que nos parece más importante: ¿se podría quizá relacionar el fracaso escolar con ciertos “síntomas” de malos hábitos alimenticios?

Durante las próximas semanas vamos publicar en el blog de nuestra asignatura un artículo titulado: "*Hábitos alimenticios de nuestro Instituto*". Así todo el mundo podrá ver cómo hemos realizado este proyecto, cuáles son los resultados más importantes que hemos obtenido, etc.

DIRECCIÓN DE LA PÁGINA:

<http://blog.educastur.es/proyectoct/3%C2%BA-evaluacion/habitos-alimenticios-en-nuestro-ies/>

# ANEXO I



## "HÁBITOS ALIMENTICIOS EN MI INSTITUTO"

**CURSO:** \_\_\_\_\_ **PESO:** \_\_\_\_\_ **ESTATURA:** \_\_\_\_\_  
**SEXO:**  MASCULINO  FEMENINO  
**¿HAS REPETIDO ALGÚN CURSO?:**  SI  NO



### 1. ¿Desayunas todos los días antes de ir al Instituto?

- Sí, desayuno todos los días  
 Desayuno algunos días, pero otros no  
 No, nunca desayuno antes

### 2. En tu casa, ¿dónde realizas las comidas importantes? Puedes marcar más de una opción

- En la cocina  
 En el salón  
 En mi habitación  
 Delante del ordenador  
 Viendo la televisión

### 3. ¿Cuántas comidas importantes haces al día? \_\_\_\_\_ Contesta con un número

### 4. CONSUMO SEMANAL de alimentos. Marca con una X el número de días por semana

| Nº DÍAS a la semana | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|---------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| CARNE               |   |   |   |   |   |   |   |
| PESCADO             |   |   |   |   |   |   |   |
| VERDURAS            |   |   |   |   |   |   |   |
| DULCES o GOLOSINAS  |   |   |   |   |   |   |   |

### 5. ¿Cuántas piezas de fruta consumes al día? \_\_\_\_\_ Contesta con un número

### 6. ¿Has seguido alguna vez una dieta? Puedes marcar más de una opción

- Sí, bajo control médico  
 Sí, una dieta que me aconsejaron pero sin control médico  
 Sí, pero la he hecho a mi manera y por mi cuenta  
 No, nunca he hecho dieta.  
 Otras alternativas: \_\_\_\_\_

### 7. ¿Estás feliz con tu aspecto físico? Sí No

### 8. Fuera de casa, ¿en qué sitios te gusta más comer? Puedes marcar más de una opción

- En los restaurantes de comida rápida (McDonalds, TelePizza, Burger King...)  
 En los bares y restaurantes convencionales (Casa Pando, Denver...)  
 En la calle un bocadillo, un Kebab, una pizza...  
 Otras alternativas: \_\_\_\_\_

### 9. Según tu opinión, ¿qué es la "bulimia"?

- Una gran pérdida de peso acompañada por una grave distorsión de la imagen corporal  
 Un trastorno alimenticio en el cual se come en exceso para después vomitar  
 Una enfermedad causada por mala absorción de los alimentos  
 Un restaurante catalán muy conocido y muy caro

