

**ARTICULO:**

# **" ALIMENTACIÓN Y ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN IES FERNANDO DE LOS RÍOS FUENTE VAQUEROS GRANADA "**



Nuestro huerto escolar: "fuente de salud"

**ENLACE AL TRABAJO COMPLETO: <https://joom.ag/CqaC>**

**ELABORADO POR EL ALUMNADO DE 3º DE ESO**

Profesor: Francisco L. Bueno Castellón

## INTRODUCCIÓN:

Durante es segundo trimestre el alumnado de 3º de biología y geología de 3º ESO del IES Fernando de los Ríos de Fuente Vaqueros, hemos estado trabajando en un proyecto de investigación sobre nutrición y hábitos de vida saludable entre el alumnado de nuestro Centro, para reforzar y profundizar en contenidos aprendidos en la primera evaluación en varias materias como Biología y Geología y Educación Física, realizar el proyecto que requiere nuestra evaluación y divulgarlo para intentar ayudar a nuestros compañeros/as a mejorar sus hábitos.

Las fases del proyecto fueron las siguientes:

1. Elaboración de la encuesta utilizando la herramienta Formularios Google:
2. El alumnado de 3º en grupos pasaron por todas la aulas para que el alumnado las hiciera.
3. Se analizaron en clase de biología para detectar las deficiencias concretas que tenían los encuestados en las distintas cuestiones planteadas.
4. Se repartieron los problemas detectados para que los alumnos de tercero investigaran en fustes fiables de Internet cómo solucionarlos y mejorar así los mismos.
5. Elaborar el articulo para difundir los resultados en la revista escolar del centro.

**Agradecemos la colaboración de alumnado y profesorado del centro**

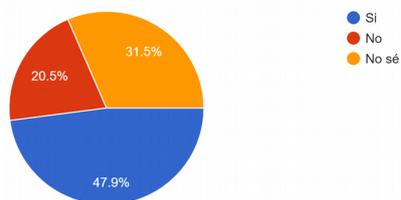
**A continuación iremos analizando las cuestiones de la encuesta y proponiendo soluciones para mejorar los aspectos negativos encontrados**

### 1. ¿Piensas que tienes un estilo de vida saludable?

**Menos del 50 % dice que sí. El resto responde no, o no sabe, que principio nos hace pensar que evidentemente no les preocupa y por tanto no deben de preocuparse demasiado por hacerlo.**

*Ainhoa Santiago, Emi Pérez y Juande Gracia (sin entregar) por tanto elaborado por e l profesor.*

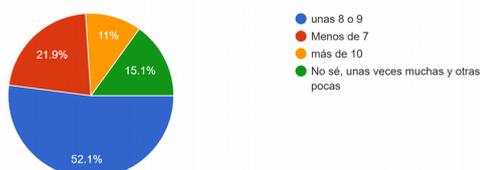
¿Piensas que tienes un estilo de vida saludable?  
73 responses



### 2. ¿Cuántas horas debes de dormir?

**Podemos observar que un 60 % de los encuestados duerme las horas recomendadas, el resto no, o no es constante en el número de horas que duerme.**

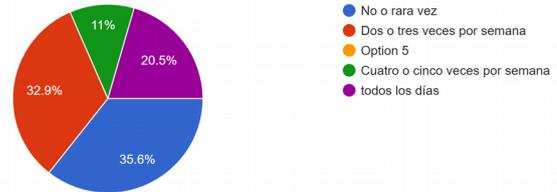
¿Cuántas horas duermes al día generalmente?  
73 responses



### 3. ¿Con qué frecuencia practicas algún deporte al día?

**Sorprendente respuesta en personas de la edad de los encuestados, que suelen ser bastante activos pero el 35 % no hace nada y el 32 muy por debajo de lo que debiera.**

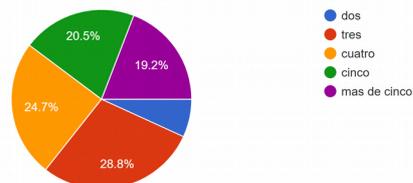
¿Con qué frecuencia practicas algún tipo de deporte a la semana?  
73 responses



### 4. ¿Cuántas comidas debes realizar al día?

Solo el 20 % de los encuestados hacen el número de comidas recomendadas por los expertos dato preocupante que vamos a analizar a continuación:

Cuántas comidas realizas generalmente a lo largo del día (desayuno, almuerzo, etc.)  
73 responses



### 5. ¿Qué piensas que debe tener nuestra dieta para que sea sana y equilibrada?

Esta cuestión se planteó para ver si los alumnos/as del centro conocen las características que debe tener nuestra dieta para que sea sana, y como podemos observar, la mayoría tiene conocimientos de esta cuestión por tanto no es el principal problema, saben lo que deben comer, luego veremos si realmente lo hacen, la cuestión más marcada fue la tercera comer un poco de todo pero con más frecuencia aquellos que más necesitamos

### 6. ¿Cuál de estas frases se ajusta más a la forma de alimentarnos?

Por desgracia nuestros encuestados, ponen de manifiesto que aunque conocen más o menos que tipo de alimentación es más sana, realmente solo el 25 % indican que la siguen por tanto decidimos buscar información de los expertos para ver cuales son las ventajas de seguir unos hábitos nutricionales correctos

### 7. ¿Con qué frecuencia consumes fruta y verdura?

Las frutas y verduras son uno de los alimentos estrella en un dieta saludable, de hecho el tradicional consumo diario de este tipo de alimentos es uno de lo que han provocado que la dieta mediterránea sea considerada la más sana del planeta, sin embargo vemos que las costumbres de nuestros encuestados es nefasta en la mayoría solo el 30 % manifiesta consumirlos a diaria, el resto insuficiente pero el dato más preocupante es que el 28 % indica que no la consume o lo hace

rara vez.

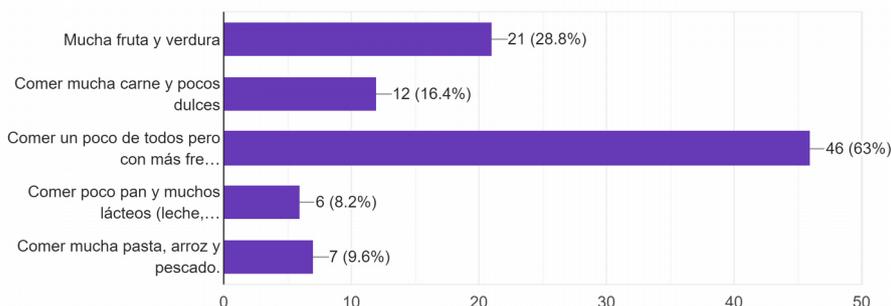
## 8. ¿Con qué frecuencia consumes legumbres, cereales y arroz?

Este dato los encuestados lo han realizado conociendo que por ejemplo un alimento básico como el pan esta hecho de cereales, sería nefasto, pero pensamos que realmente es extraño que no se consuma a diario pues es un alimento básico en nuestra dieta, por tanto imaginamos que no lo han considerado como alimento de este grupo, en ese caso el complemento nutricional de los alimentos citados en el

que solo el 20 % indica a diario, es claramente insuficiente pues el pan hay complementar con consumo de otros cereales legumbres y arroz y este tipo de alimentos deberían ser los más consumidos por su aporte energético y presencia de vitaminas y minerales en ellos

¿Con qué frecuencia a la semana consumes legumbres cereales o arroz?  
73 respuestas

¿Qué piensas que debe tener nuestra dieta diaria para que sea sana y equilibrada?  
73 respuestas



Por tanto hemos considerado necesario aportar información sobre qué debe componer una buena dieta

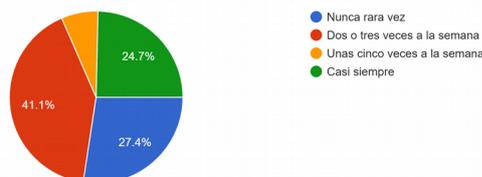
## 9. ¿Con qué frecuencia consumes platos precocinados?

Puede que este sea uno de los mejores datos pues el uso frecuente o muy frecuente no llega al 5% y la mayoría no lo consumen. Este tipo de alimentos a menudo utilizan ingredientes poco sano ricos en grasas saturadas muy calóricos, con procesos que destruyen nutrientes y que no garantizan una alimentación como la que utilizamos nosotros al prepararlo por tanto es una buena noticia que nuestras familias no abusen de ellos. En este artículo puedes ampliar información sobre los inconvenientes de los mimos.

## 10. ¿Con qué frecuencia consumes chuches, snack y bollería a la semana?

unque hemos dudado en la sinceridad de los encuestados en alguna cuestión en esta en la qu más pues a pesar de que los datos indican un abuso de consumo chuches, lo que vemos a

¿Con qué frecuencia a la semana comes chucherías, Snack (patatas fritas, gusanitos, etc.) y bollería (tortas, pasteles dulces, etc).  
73 respuestas



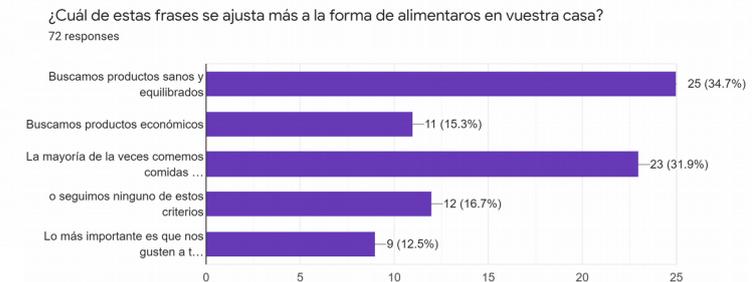
nuestro alrededor en el centro y en la calle cuando nos damos un vuelta es que hay un abuso excesivo por tanto vamos a ver las consecuencias.

### 11. ¿Cuántos vaso de agua consumes al día?

Solo el 20 y por ciento consume lo adecuado y otro 20 % consume más, que si se hace deporte es

¿Cuántos vasos de agua bebes al día, generalmente, sin tener en cuenta los que bebes al hacer deporte?

72 respuestas

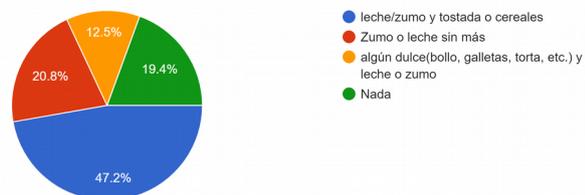


### 12 ¿Qué desayunas antes de venir al instituto normalmente?

Sin duda el pero dato de los que observamos es que el 20 % no toman nada y otro 20 % insuficientes, hay estudios que relacionan este hecho con malos resultados y bajo rendimiento de los escolares...vamos a exponer la información encontrada al respecto:

¿Qué toma de desayuno antes de venir al instituto normalmente?

72 respuestas



### 13: Marca que alimentos llevan azúcar.

El azúcar es uno de los alimentos que actualmente sabemos por los especialistas que es malo para la salud y además hay estudios que indican que es muy adictivo, muchos pensamos que no lo consumimos por que lo asociamos a determinadas alimentos por este motivo intentamos ver si los compañeros de nuestro centro lo conocen pero como la mayoría de la población pues no marcaron que lo contenía alimentos como el ketchup tomate frito zumos incluso refrescos con mucha azúcar hubo muchos que no lo marcaron.

## CONCLUSIONES.

La primera pregunta que nos surja es si estamos mejor igual o peor que otras poblaciones y hemos encontrado el siguientes estudio del CECU, donde compara hábitos de familias españolas e inmigrantes muchas de las cuestiones son parecidas a las nuestras

[http://cecu.es/campanas/alimentacion/ESTUDIO\\_Habitos\\_Alimentarios.pdf](http://cecu.es/campanas/alimentacion/ESTUDIO_Habitos_Alimentarios.pdf)

Por desgracia en muchos aspectos como el consumo de fruta de chuches etc estamos pero. Es fundamental conocer las consecuencias de estos malos hábitos he intentar corregirlos por tanto consideramos fundamental difundir nuestro estudio para intentar que las familias cambiemos lo hábitos para mejorar nuestra salud como principales consejos son:

- Seguir una buena dieta y eso es tan fácil como preguntar a nuestros mayores que comían pues la dieta mediterránea es la más recomendada por los especialistas, el problema es la importancia de otro tipo de alimentos y abuso de ellos.. en definitiva dieta rica en fruta verduras cereales y legumbres, la mejor grasa es nuestro aceite de oliva, utilizar lácteos diario de lácteos pero sin abusar, además de fuente proteica vegetal de legumbres, utilizar animal, aumentar el pescado y reducir carnes especialmente grasas.
- No tener vida sedentaria, lo ideal es practicar deporte diario principalmente suaves (aeróbicos, caminar a buen ritmo correr, montar en bici, simplemente adoptar costumbres antiguas como jugar en la calle no abusar de videojuegos y uso de móvil.
- Beber suficiente agua, cuando se quiere decir que necesitamos agua, pero lo ideal es anticiparse, es decir intentar beber agua de sobra para no sentir la necesidad, unos seis vasos si no hay actividad física al día y más si la hay es un poco la media de lo recomendable, pero depende del peso y edad y actividad diaria de cada persona.
- No abusar de alimentos que conocemos que no son buenos, chuches, bollos, precocinados y alimentos o bebidas azucaradas.

**En este periodo donde nos atacan enfermedades nuevas graves como el COVID 19 es importantísimo tener a nuestro cuerpo sano con un fuerte sistema inmune.**



**¡CUIDATE AHORA: TE SENTIRÁS MEJOR Y LO AGRADECERÁS EN EL FUTURO!**