

Estudio sobre los hábitos saludables



Malena Díaz Río

Sufyan Ajmal Rashid

Paula Tobillas Pastor

Daniele López de Añua Polizzi

[Tutora Blanca Hernández]

Tabla de contenido

1.INTRODUCCIÓN	3
1.1 OBJETIVO DEL ESTUDIO	3
2.PROCESO.....	3
2.1 RECOGIDA DE DATOS	3
2.2. ANÁLISIS DE LOS DATOS	4
3. DESCRIPCIÓN DE LOS DATOS OBTENIDOS.....	6
3.1. ACTIVIDADES DEPORTIVAS.....	6
3.1.1 ANÁLISIS DE LA TABLA Y GRÁFICOS.....	7
3.1.2 MEDIAS DE LAS HORAS SEMANALES.....	8
3.1.3 DESVIACIONES DEL ESTUDIO	8
3.1.4 POSIBLES SOLUCIONES	9
3.2. ACTIVIDADES CULTURALES.....	9
3.2.1 ANÁLISIS DE LA TABLA Y GRÁFICOS.....	10
3.2.2 MEDIAS DE LAS HORAS SEMANALES.....	11
3.2.3 DESVIACIONES DEL ESTUDIO	12
3.2.4 POSIBLES SOLUCIONES	12
3.3 ESTUDIO SOBRE LA ALIMENTACIÓN.....	13
3.3.1 ANÁLISIS POR ETAPAS.....	13
3.3.2 ANÁLISIS POR SEXO	14
3.3.3 SOLUCIONES.....	15
4. TEST SOBRE LOS HÁBITOS SALUDABLES	17

1.INTRODUCCIÓN

Según la Organización mundial de la salud (OMS) si se mantienen las tendencias actuales, el número de lactantes y niños pequeños con sobrepeso aumentará a 70 millones para 2025. Impactados por estos datos, la clase de 4º ESO del Colegio Nazareth ha decidido realizar un estudio acerca de los hábitos saludables, o no tan saludables que llevan a cabo nuestros alumnos, desde los más pequeños de 1º de infantil hasta los más mayores, nosotros, 4º ESO.

La extensa investigación realizada durante mes y medio, se ha dividido en tres partes: el planteamiento del trabajo, la recogida y el análisis de datos y, por último, la conclusión del informe. Más en detalle, en este documento se presentan los datos acerca de tres variables estudiadas: el almuerzo, las actividades culturales y el deporte. Paso a paso se explicará cómo hemos realizado el estudio junto a las conclusiones obtenidas.

1.1 OBJETIVO DEL ESTUDIO

A través de este estudio hemos pretendido analizar si los hábitos saludables del alumnado del Colegio Nazareth eran apropiados o no. Para ello, se han investigado las diferentes dietas que se deberían tener en cuenta durante nuestra época de desarrollo. También, quisimos recolectar información sobre las actividades deportivas, culturales o hábitos alimenticios que llevaban a cabo nuestros compañeros. Con los resultados obtenidos, hemos sido capaces de proponer soluciones que contribuirán a la buena salud de nuestro colegio y a la mejora de nuestros resultados académicos. En resumen, deseamos obtener respuesta a estas dos preguntas:

- ¿Tienen los alumnos del colegio Nazareth unos hábitos saludables?
- Dados los resultados, ¿cómo podríamos mejorar la salud del alumnado?

2.PROCESO

2.1 RECOGIDA DE DATOS

Nos pareció oportuno separar la muestra según su sexo con el objetivo de comprobar si el género afecta a la hora de consumir alimentos y de realizar las actividades culturales y deportivas. Una vez hecho esto, nos dispusimos a realizar el diseño de las tablas, las cuales nos permitirían recoger los datos. El resultado de la plantilla fue el siguiente:

Encuesta actividades:

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Tipo de actividad extraescolar (cultural o deportiva)							
Horas dedicadas a la actividad							

Encuesta alimentación:

		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Tipo de comida (bocadillo, fruta, dulce, otros, nada)	1º Semana					
	2º Semana					
	3º Semana					

Con estas tablas, nos presentamos en cada una de las clases de nuestro colegio y les explicamos a los alumnos en qué consistía el proyecto y qué conclusiones queríamos sacar. Las tablas fueron entregadas y rellenas por los alumnos durante 3 semanas lectivas, del 13 al 31 de marzo (es decir, 15 días), tanto por los chicos como por las chicas de entre los 3 a los 16 años. Una vez finalizado este plazo, fueron recogidas de nuevo.

2.2. ANÁLISIS DE LOS DATOS

Con esta información, pudimos anotar las horas que se dedicaban a hacer deporte y a realizar actividades culturales. Ya solo quedaba analizar estos datos y resumirlo todo en las siguientes tablas:

Chicas - Días			Chicas - Horas			Chicos - Días			Chicos - Horas		
	Deporte	Cultura		Deporte	Cultura		Deporte	Cultura		Deporte	Cultura
1			1			1			1		
2			2			2			2		
3			3			3			3		
4			4			4			4		
5			5			5			5		
6			6			6			6		
7			7			7			7		
8			8			8			8		
9			9			9			9		
10			10			10			10		
11			11			11			11		
12			12			12			12		
13			13			13			13		
14			14			14			14		
15			15			15			15		
16			16			16			16		
17			17			17			17		

	Deporte	Cultura		Deporte	Cultura		Deporte	Cultura		Deporte	Cultura
1			1			1			1		
2			2			2			2		
3			3			3			3		
4			4			4			4		
5			5			5			5		
6			6			6			6		
7			+7			7			+7		

CHICAS

	FRUTA	DULCES	BOCATA	NADA	OTROS
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
/					
%					

CHICOS

	FRUTA	DULCES	BOCATA	NADA	OTROS
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
/					
%					

Para realizar el análisis nos dividimos en tres grupos y a cada uno de estos le fueron asignados uno o dos cursos. De esta forma comenzamos el recuento de los datos. Otro grupo fue el encargado de, con los datos obtenidos elaborar diferentes gráficos.

Por último, cada uno de estos grupos elaboraron la tabla de frecuencias, la media y la desviación de su variable estadística asignada.

3. DESCRIPCIÓN DE LOS DATOS OBTENIDOS

3.1. ACTIVIDADES DEPORTIVAS

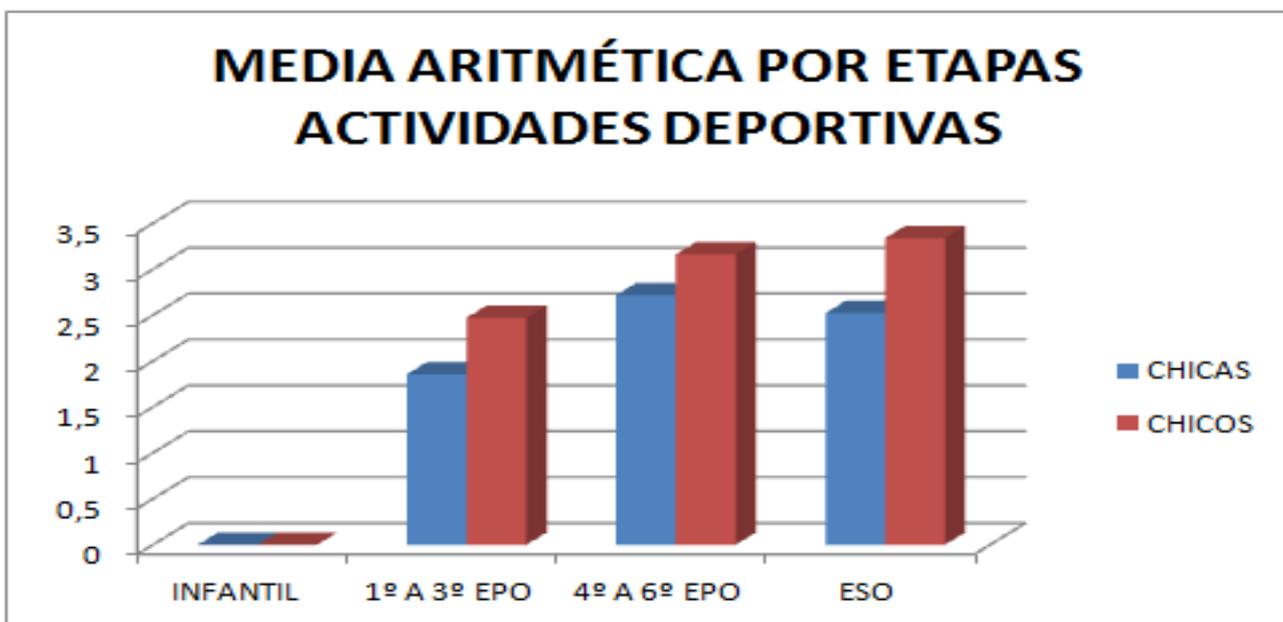
Hemos realizado este estudio sobre los hábitos deportivos de los alumnos comprendidos entre los 6 y los 16 años.

Como muestra hemos cogido a los alumnos del colegio Nazareth y los hemos dividido en 3 sectores. De 1º a 3º de EP, 4º a 6º de EP y de 1º a 4º de la ESO. Y después en 2 otros subsectores que son chicos y chicas.

Después de recoger los datos de los hábitos deportivos de los alumnos, hemos observado que la muestra total es de 222 alumnos.

TABLA DE FRECUENCIAS ABSOLUTA Y RELATIVA: ACTIVIDAD FÍSICA

HORAS DE ACTIVIDAD FÍSICA	INFANTIL				1º A 3º EPO				4º A 6º EPO				ESO			
	A		O		A		O		A		O		A		O	
	f	h	f	h	f	h	f	h	f	h	f	h	f	h	f	h
X ₁ =0	0	0	0	0	4	0,142	1	0,263	4	0,125	7	0,194	1	0,272	7	0,159
X ₂ =1	0	0	0	0	8	0,285	3	0,078	2	0,062	3	0,083	6	0,136	4	0,090
X ₃ =2	0	0	0	0	11	0,392	6	0,157	9	0,281	8	0,222	9	0,250	2	0,045
X ₄ =3	0	0	0	0	3	0,101	9	0,236	7	0,218	3	0,083	5	0,113	1	0,215
X ₅ =4	0	0	0	0	1	0,035	6	0,157	7	0,218	2	0,055	2	0,045	9	0,204
X ₆ =5	0	0	0	0	1	0,035	0	0	0	0	8	0,222	6	0,136	3	0,068
X ₇ =6	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0,093	3	0,083	1	0,022	1	0,022
X ₈ =7	0	0	0	0	0	0	4	0,105	0	0	2	0,055	3	0,068	7	0,159
N	0	0	0	0	28	1	38	1	32	1	36	1	44	1	44	1
	0	0			1,7		2,5		2,7		3		2,4		3,3	



3.1.1 ANÁLISIS DE LA TABLA Y GRÁFICOS

En el primer grupo (1º a 3º EP) hemos observado que más de un 90% de las chicas hacen de 1 a 3 horas de actividades deportivas semanales, como se indica en la tabla de frecuencias. En el caso de los chicos la situación es que solo un 65% hacen de 1 a 3 horas semanales, el otro 35% hace 4 o más horas de deporte a la semana. Además, apoyando los argumentos anteriores, la media de los chicos es casi 1 hora mayor que la de las chicas. La conclusión es que en las edades más tempranas del estudio los chicos realizan más horas de deporte semanales que las chicas. Se produce el siguiente interrogante: ¿se podría dar el caso de que los padres dieran más importancia al aprendizaje del deporte en chicos que en chicas? Al no poseer una respuesta clara, sería conveniente plantearse si esto sería una situación de desigualdad de género o no.

En el caso del segundo grupo, es decir, de los alumnos de 4º a 6º EP, se puede apreciar cómo el número de gente a realizar alguna actividad física aumenta un 1%, sobre todo en el caso de los chicos, quienes realizan, por lo general, media hora más de deporte que las chicas. ¿Puede que la población masculina tenga más interés en las actividades físicas que la población femenina? Sin embargo, el aumento de la práctica deportiva es general, así que una posible conclusión podría ser que, en comparación con el grupo anterior, según aumenta la edad, aumenta el número de horas dedicadas al deporte, tanto en chicos como en chicas. ¿Esto podría indicar que a medida que se crece aumentan las ganas de realizar actividades nuevas tanto en chicos como en chicas? ¿Los padres tienen algún rol en este fenómeno?

En el 3ª grupo, existe una diferencia respecto a los sexos. Por una parte, las chicas realizan 2.3 horas a la semana, con lo cual, en comparación con el curso anterior, las horas realizadas son inferiores. ¿Puede que estos horarios estén relacionados con las horas escolares? ¿O puede que los padres no muestren el

suficiente interés en realizar deporte? Por otra parte, los chicos van aumentando las horas deportivas según aumenta la edad, es decir, puede que su interés por distintos deportes vaya siendo mayor con más edad.

3.1.2 MEDIAS DE LAS HORAS SEMANALES

- **Media 1º a 3º de EP**
 - Chicas: 1h y 42 mins
 - Chicos: 2h y 30 mins

- **Media 4º a 6º EP**
 - Chicas: 2h y 42 mins
 - Chicos: 3h y 18 mins

- **Media ESO**
 - Chicas: 2h y 24 mins
 - Chicos: 3h y 18 mins

Después de observar las medias semanales de los 3 grupos podemos apreciar que en el caso de los chicos las diferencias no son tan notables ya que no vemos una gran variación entre las diferentes franjas de edades.

Con esto podemos sacar la conclusión de que la actividad física tiene un rol muy importante y está presente siempre en la vida de los sujetos varones no importa la edad. ¿Puede ser debido a que los padres incitan a sus hijos a realizar actividades deportivas?

En cambio, en el caso de las chicas podemos apreciar que a partir de 4º de EP las horas dedicadas a las actividades físicas se disparan, pero al llegar a la ESO la media sufre una pequeña disminución. ¿Esto se debe a que los niños a partir de cierta edad han madurado lo suficiente como para organizar su tiempo libre? ¿Al llegar a la ESO los anteponen los estudios a la actividad física? ¿Los padres influyen en los horarios de sus hijos?

Otra conclusión que se podría sacar es que, comparando las medias de chicos y chicas, podemos ver como los chicos realizan más horas de deporte por término medio.

3.1.3 DESVIACIONES DEL ESTUDIO

Desviación 1º a 3º EP

Chicas: 1h y 10 mins
Chicos: 2h y 5 mins

Desviación 4º a 6º EP

Chicas: 1h y 54 mins

Chicos: 2h y 34 mins

Desviación ESO

Chicas: 2h y 7 mins

Chicos: 2h y 13 mins

Observamos que los valores de la desviación típica son muy altos en comparación con la media, lo cual quiere decir que hay mucha dispersión en la cantidad de horas de deporte que los alumnos practican a la semana. La media de horas dedicadas al deporte tiene una representatividad relativa; Por ejemplo, en secundaria un 43% del alumnado no realiza ninguna hora de deporte y, por el contrario, un 22,7% realiza 7 horas como mínimo.

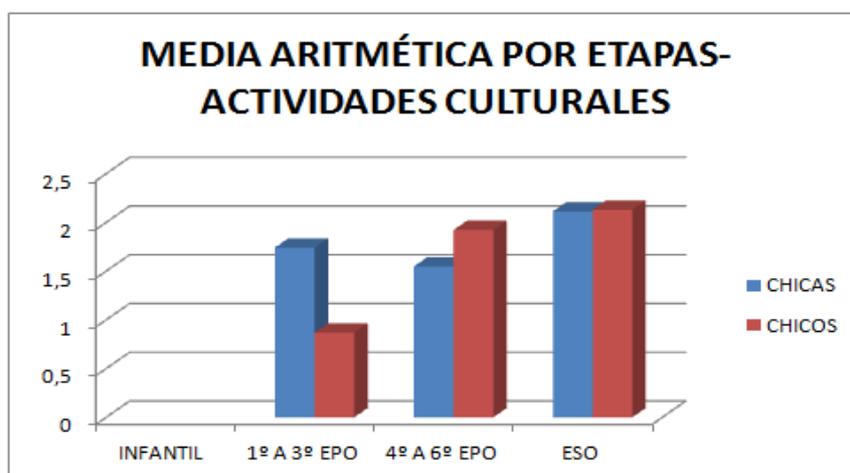
3.1.4 POSIBLES SOLUCIONES

Para que estos datos sean más iguales, planteamos las siguientes soluciones:

- **Fomentar la igualdad deportiva**; ya que todos los deportes están hechos para ambos sexos.
- **Insistir más en la realización de actividad deportiva**
- **Informar sobre los beneficios de las actividades físicas**

3.2. ACTIVIDADES CULTURALES

De igual manera que con las actividades deportivas, se ha hecho un estudio con el número de horas semanales de actividades culturales fuera del horario lectivo. Estas son por ejemplo el hacer clases de música, magia, un idioma extranjero... etc. Estudiando las horas dedicadas a este tipo de actividades queremos informarnos sobre el tiempo que nuestros alumnos pasan ejercitando sus inteligencias múltiples, aparte de la corporal-cinestética, fuera del colegio.



HORAS DE ACTIVIDAD CULTURAL	1º A 3º EPO				4º A 6º EPO				ESO			
	CHICAS		CHICOS		CHICAS		CHICOS		CHICAS		CHICOS	
	f	h	f	h	f	h	f	h	f	h	f	h
$X_1=0$	10	0'35	20	0,52	12	0,38	9	0,24	9	0,2	13	0,28
$X_2=1$	3	0'10	11	0,28	5	0,16	8	0,21	11	0,25	4	0,08
$X_3=2$	6	0'21	2	0,05	6	0,19	8	0,21	7	0,15	7	0,15
$X_4=3$	4	0'14	2	0,05	2	0,06	2	0,05	7	0,20	14	0,3
$X_5=4$	3	0'10	3	0,07	5	0,16	5	0,13	5	0,11	4	0,08
$X_6=5$	0	0	0	0	1	0,03	5	0,13	4	0,05	3	0,06
$X_7=6$	2	0,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
$X_8=7$	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0,02	1	0,02
N	28		38		31		37		44		45	
\bar{X}	1,82		0,86		1,51		2,02		2,11		2,17	

3.2.1 ANÁLISIS DE LA TABLA Y GRÁFICOS

En el primer grupo tenemos los alumno/as de 1º EP a 3º EP. Por una parte, contamos con 28 chicas las cuales 10, es decir, un 35%, no emplean ninguna hora en este tipo de actividades. Además, otro gran grupo de chicas emplean 2 horas en aspectos culturales. Por otra parte, contamos con 38 chicos los cuales 20 (52%) de ellos no realizan ninguna actividad cultural, sin embargo, otros 11 (28%) chicos emplean una hora semanal en ella. Los resultados indican que, a pesar de que la mayoría de chicos/as no empleen su tiempo en estas actividades, las chicas de dichos cursos están más interesadas en actividades culturales que los chicos.

También hemos averiguado la media y hemos obtenido los siguientes resultados: la media de horas en chicas es de 1,82h y en chicos es de 0,86h. Esto nos muestra que las chicas de 1º a 3º de primaria emplean 57 minutos más que los chicos en actividades culturales. Teniendo en cuenta que a esta temprana edad son los padres los que eligen las actividades extraescolares, ¿por qué las chicas realizan más actividades culturales que los chicos? ¿Están los padres fomentando esa diferencia?

La desviación es de 1,79 h, por lo tanto, la media no sería representativa en todos los casos debido a que los datos recogidos varían drásticamente ya que hay un número notable de niños que no realizan ninguna hora de actividad cultural.

En el segundo grupo tenemos los alumno/as de 4º EP a 6º EP. En este apartado hemos podido observar que hay más chicas que no hacen ninguna hora de actividad cultural que chicos con una diferencia de 3 personas. Podemos observar que los chicos dedican más horas a estas actividades que las chicas. Sin embargo, ninguno de los dos sexos hace más de 5h, lo que supone que estas actividades no son muy populares.

También hemos averiguado la media y hemos obtenido los siguientes resultados: la media de horas en chicas es de 1,66h y en chicos es de 2,02h. Esto nos muestra, de nuevo, que los chicos de 4º a 6º de primaria emplean más tiempo que las chicas en actividades culturales.

Y, para terminar, como tercer grupo tenemos a la educación secundaria, en estas edades hemos podido observar que son los que menos diferencia tienen, la media de chicas es de 2,11h y la de chicos de 2,13h.

Al contrario que en el segundo grupo, aquí hay más chicos que no hacen ninguna hora de actividad cultural que chicas. Por otra parte, llega a haber un chico y una chica que hacen 7h, lo cual es muy recomendable porque las actividades culturales ayudan a pensar más y a desarrollar la inteligencia. Otro dato es que disminuye el número de personas a medida que aumentan las horas.

3.2.2 MEDIAS DE LAS HORAS SEMANALES

- **Media 1º a 3º de EP**

- Chicas: 1h y 49 mins
- Chicos: 51 mins

- **Media 4º a 6º EP**

- Chicas: 1h y 30 mins
- Chicos: 2h y 1 mins

- **Media ESO**

- Chicas: 2h y 6 mins
- Chicos: 2h y 10 mins

Podemos observar que en el primer grupo de alumnos hay una diferencia notable de 1h entre las horas semanales de las chicas y la de los chicos. En el segundo grupo podemos apreciar como el tiempo dedicado a las actividades culturales por parte de los chicos se dispara y la de las chicas se mantiene estable disminuyendo 19 minutos. Por último, en la ESO podemos ver que están bastante igualados los chicos con las chicas, los chicos se ha mantenido la media aumentando solo 9 minutos y en las chicas en cambio aumenta 30 minutos.

3.2.3 DESVIACIONES DEL ESTUDIO

- **Desviación 1º a 3º EP**
 - Chicas: 1h y 47 mins
 - Chicos: 1h y 12 mins

- **Desviación 4º a 6º EP**
 - Chicas: 1h y 34 mins
 - Chicos: 1h y 43 mins

- **Desviación ESO**
 - Chicas: 1h y 44 mins
 - Chicos: 1h y 44 mins

Al observar estas desviaciones, sacamos la conclusión de que la media no es representativa debido a que obtenemos desviaciones muy elevadas. Esto puede ser a causa de la dispersión de los datos ya que numerosos alumnos no realizan ninguna hora de actividades culturales semanales y algunos realizan en cambio varias horas.

3.2.4 POSIBLES SOLUCIONES

Como conclusión, pensamos que las horas empleadas en actividades culturales son muy pocas. Por lo tanto, ante los bajos resultados obtenidos en distintas clases del Colegio Nazareth proponemos distintas soluciones para mejorar. Por una parte, creemos que una buena solución sería emplear una hora escolar, la hora de tutoría, para que cada tutor hable con sus alumnos, con el objetivo de que cada alumno encuentre una afición.

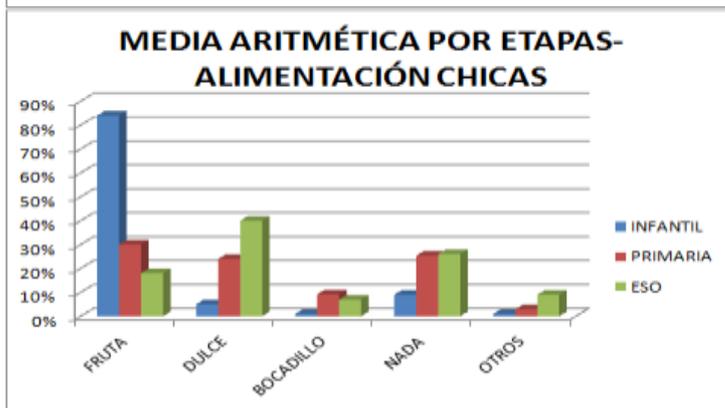
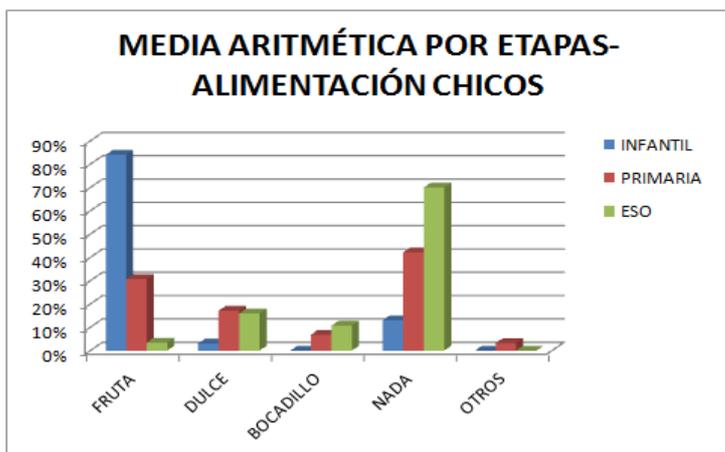
Como resultado a esta solución, los alumnos podrían empezar a interesarse por distintas actividades culturales y aumentar sus conocimientos. Por otra parte, otra solución podría ser añadir actividades culturales durante el horario escolar; de este modo, algunos alumnos se verían interesados en dichas actividades y empezarían a practicarlas fuera del recinto escolar.

Otras formas de fomentar la práctica de este tipo de actividades son:

- Disminuir la cantidad de trabajo a hacer en casa con el objetivo de que tengan más tiempo para atender a este tipo de actividades.
- Aumentar las actividades culturales ofrecidas en el colegio para que todos los alumnos puedan apuntarse a la extraescolar de su gusto.

3.3 ESTUDIO SOBRE LA ALIMENTACIÓN

La alimentación es junto a las actividades deportivas y culturales un aspecto importante en la efectividad de los alumnos en el colegio. El tener hambre en los últimos momentos del día afecta a la concentración que están prestando, haciendo que sea duro estar muchas horas seguidas dando clase. Por eso, hemos estado estudiando los diferentes almuerzos de los alumnos y alumnas del Colegio Nazareth durante tres semanas. Tras haber obtenido los resultados, los hemos representado gráficamente:



3.3.1 ANÁLISIS POR ETAPAS

Respecto a la población más joven, de 1º a 3º de infantil los/as alumnos/as tienen el porcentaje más alto en cuanto al consumo de fruta en todo el colegio con un 84% de los días. A diferencia de los chicos, las chicas consumen un 2% más de dulces que ellos y un 13% de los días los chicos no traen almuerzo, frente a un 9% en las chicas. Con este comienzo del trabajo se puede apreciar que los almuerzos de los pequeños son bastante saludables: la cantidad de fruta consumida es muy alta, aunque, sin embargo, el bocadillo no sea habitual. Estos resultados muestran que los padres o tutores de los alumnos de infantil, que preparan el almuerzo, son conscientes de las dietas que sus hijos deben llevar. No obstante, se podría intentar concienciar más sobre las ventajas de traer un bocadillo.

En primaria, la muestra estudiada es mayor, sin embargo, podemos observar que el número de veces que se trae fruta disminuye drásticamente en relación con los de infantil (de un 84% baja a un 30%). Un dato importante que podemos extraer en el estudio de este ciclo es que los chicos no consumen almuerzo el doble de días que las chicas, con un 42'12%. ¿Esto quiere decir que los chicos son menos responsables en cuanto a prepararse su almuerzo? ¿Los padres priorizan la alimentación de las chicas frente a la de los chicos? Más en detalle, en los cursos más avanzados como 5ª y 6ª de primaria el porcentaje de la falta de almuerzo aumenta. ¿El hecho de dar más libertad a los niños en cuanto a su alimentación crea que estos dejen de cuidarla?

Continuamos estudiando la E.S.O. Lo que más resaltamos en este ciclo es la diferencia de un 15% de consumo de fruta de las chicas respecto a los chicos. También las chicas tienen un alto porcentaje de días en los que comen dulces, un 40% mientras que los chicos un 15,9%. ¿Es esto debido a que las chicas, al hacerse mayores y poder elegir su almuerzo, empeoran la calidad de su alimentación? En los chicos también se puede apreciar un 70% de días en los que no traen almuerzo, frente a un 26% en las chicas. Este último número es, sin duda, el más impactante: prácticamente hay tantas chicas que traen almuerzo como chicos que no lo traen. ¿Podría ser que los padres dejan de controlar, al hacerse mayores, la alimentación de los adolescentes? ¿Son las chicas más conscientes de lo que supone la falta de energía? ¿Afecta esta falta de alimentación de parte de los hombres al empeoramiento de sus resultados?

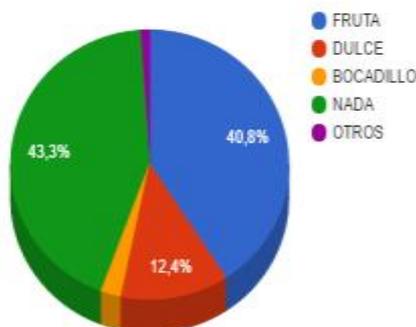
3.3.2 ANÁLISIS POR SEXO



Además, hemos decidido darle a esta parte del trabajo otro punto de vista comparando de una manera general los almuerzos consumidos por cada sexo. Empezamos con las chicas. Como podéis observar la fruta es la merienda típica de las chicas del colegio Nazareth seguida de los dulces. Sin embargo, la diferencia entre el dulce y no traer nada es mínima: Un 3%. De un primer vistazo, la alimentación es globalmente adecuada, aunque se podría intentar fomentar que las chicas se acostumbren a llevar un bocadillo.

Desgraciadamente, esta media no es muy representativa pues el alto porcentaje de infantil que trae fruta (84%) modifica el resultado final pareciendo así que el porcentaje de fruta que se trae al colegio es elevado también en los cursos más altos.

MEDIA ARITMÉTICA TODO EL COLEGIO-
ALIMENTACIÓN CHICOS



Este gráfico se ha hecho con el fin de representar una media general del tipo de almuerzo que traen todos los chicos del colegio. Sin embargo, habiendo visto los gráficos anteriores podemos observar cómo esta media tampoco es muy representativa. La fruta es uno de los almuerzos más populares según el diagrama mientras que habiendo visto el gráfico anterior, ya sabemos que este porcentaje elevado ha sido influenciado por el 84% de niños que traen fruta en infantil.

Por otra parte, nos fijamos en dos datos importantes y a la vez bastante preocupantes. Primero, el porcentaje de chicos que traen un bocadillo, almuerzo que más cuesta prepararse, es también muy bajo frente al de las chicas. ¿Esto quiere decir que los chicos no prestan atención a su alimentación, a la hora de dedicar tiempo en la preparación del almuerzo? El otro porcentaje importante es el 43,3% de alumnos que no traen nada para almorzar. Este dato, como hemos dicho anteriormente, nos lleva a pensar que los chicos no cuidan su alimentación tanto como las chicas.

3.3.3 SOLUCIONES

Tras analizar estos datos se ha decidido que los problemas más grandes eran, por una parte, el gran déficit de varones que no traen nada para almorzar en la adolescencia. Para proponer unas soluciones válidas nos hemos guiado de un estudio del Gobierno de Navarra titulado “guía de hábitos saludables para jóvenes.” Gracias a este estudio hemos conseguido informarnos de cómo debería ser un almuerzo equilibrado. Por una parte, el almuerzo debería incluir por lo menos dos de los siguientes grupos de alimentos:

- Fruta o zumo natural
- Lácteos
- Bocadillo (no más de tres veces por semana)
- Dulces (máximo una vez por semana)

Además, nos hemos asegurado que el almorzar era una comida esencial en nuestra jornada pues es la responsable de aportarnos entre un 10 y 15% de nuestra energía diaria.

Con todos estos datos hemos decidido proponer unas pautas para mejorar la alimentación del alumnado:

- Informar a los padres sobre los almuerzos saludables que sus hijos deberían llevar
- Organizar un programa mediante el cual los alumnos más mayores pudieran comprarse su almuerzo en el colegio
- Organizar comidas y desayunos para que los alumnos aprendan a tener una alimentación adecuada
- Fomentar en las familias la preparación de un almuerzo casero

4. TEST SOBRE LOS HÁBITOS SALUDABLES

- **1. ¿Crees que llevas una alimentación saludable?**
 - A: Sí
 - B: No
- **2. ¿Tomas un desayuno lo bastante energético como para aguantar todo el día?**
 - A: Sí
 - B: No
- **3. ¿Realizas dos comidas intermedias al día?**
 - A: Sí (MERIENDA Y ALMUERZO)
 - B: No
- **4. ¿Qué almuerzo es más saludable?**
 - A: Bocadillo pequeño de jamón serrano y una manzana
 - B: Trozo de bizcocho con batido de chocolate
- **5. ¿Dedicas por lo menos media hora al día a hacer deporte?**
 - A: Sí
 - B: No
- **6. ¿Cuántas horas practicas deporte a la semana?**
 - A: +5
 - B: -5
- **7. ¿Acostumbras a prepararte un almuerzo casero?**
 - A: Sí
 - B: No

-
- Si has tenido sobre todo “A”: Enhorabuena! Tus hábitos saludables son adecuados. Sigue así y verás cómo tu cuerpo te lo agradece.
 - Si has tenido sobre todo “B”: Ten cuidado, si sigues con estos hábitos tu salud acabará por empeorar. Te recomendamos que vayas poco a poco aumentando la cantidad de deporte diaria que hagas. También es conveniente almorzar y merendar comida casera para afrontar el día con más energía.