

(fecha-periodo de realización: abril- mayo 2020)
Concurso incubadora de sondeos y experimentos de Navarra.
Junio 2020

1ºA de la ESO

Colegio Calasanz
(Escolapios pamplona)

Estudio estadístico Hábitos Nutricionales

Autoras: Clara Asensio, Inache Yabari, Ángela Guirpegui y Leyre Mendivil

Profesor tutor: Antonio Yaniz



INDICE

Contenido

1. TEMA DE ESTUDIO.....	3
2. RECOGIDA DE DATOS.....	4
3. DESCRIPCIÓN Y ANÁLISIS DE LOS DATOS	8
4. CONCLUSIONES Y PROPUESTAS	28
5. POSIBLES MEJORAS Y EXTENSIONES DEL ESTUDIO	29



1. TEMA DE ESTUDIO

En las diferentes etapas escolares desde Primaria a Bachiller, se dan la mayor parte de los cambios fisiológicos y psicológicos de los estudiantes. Los alumnos se encuentran en plena etapa de crecimiento y formación de su cuerpo, por lo que los requerimientos nutricionales son mayores que en el resto de las etapas de la vida.

Los hábitos nutricionales influyen en la salud física y mental de los estudiantes; por ello se ha decidido hacer este estudio de hábitos nutricionales.

El estudio es mayoritariamente **cuantitativo**, incluyéndose una mínima parte de variables cuantitativas como el peso, altura y consumo de fruta.

La **población** objeto de este estudio son los estudiantes del colegio Escolapios-Calasanz de Pamplona.

A pesar de que se enviaron 546 encuestas, el número de respuestas recibidas ha sido de 170 alumnos de entre 5º de Primaria y 1º de Bachiller, dividiendo la muestra por curso y sexo.

Debido al bajo número de respuestas recibidas en 4º de la ESO y 2º de Bachiller, se ha decidido excluirlos de la **muestra**, para que esta sea más representativa.

	Nº de Alumnos y Encuestas enviadas	Nº Encuestas Recibidas	Porcentaje encuestas recibidas
5º Primaria	51	39	76.5%
6º Primaria	54	27	50.0%
1º ESO	61	37	60.7%
2º ESO	63	22	34.9%
3º ESO	59	19	32.2%
4º ESO	56	7	12.5%
1º Bachiller	104	20	19.2%
2º Bachiller	98	0	0.0%
TOTALES	546	171	31.3%

En la siguiente tabla, se pueden observar las características y distribución de la muestra en función del sexo:

	TOTAL	CHICOS	CHICAS
5º Primaria	39	18	21
6º Primaria	27	11	16
1º ESO	36	18	19
2º ESO	22	6	16
3º ESO	19	6	13
1º Bachiller	20	7	13

El **objetivo** de este estudio es analizar los hábitos nutricionales de los estudiantes del colegio Escolapios-Calasanz de Pamplona, para poder valorar los puntos débiles y desarrollar acciones que mejoren dichas debilidades, y conseguir una mejor alimentación de los estudiantes.

Otro **objetivo** es aportar la información de nuestro estudio al equipo de Educación para la Salud de nuestro colegio, formado por profesores del colegio y liderado por Miguel Alegria, profesor de educación física.

La **hipótesis de partida** era que los hábitos nutricionales de la mayor parte de los alumnos eran buenos, siendo mejor en Primaria que posteriormente, ya que en este período la nutrición está más controlada por los padres.

Contábamos con que un porcentaje bajo de estudiantes (en torno al 10%) iba a tener unos malos hábitos nutricionales, y otra pequeña parte (en torno al 15%) iba a tener unos hábitos excelentes, encontrándose la gran mayoría de los alumnos en unos hábitos medios.

2. RECOGIDA DE DATOS

Para el **diseño de la encuesta** hicimos una lluvia de ideas de los diferentes datos nutricionales que se podían obtener. Tras hacer una selección de los más importantes, elaboramos las preguntas para poder obtener esos datos. En total se redactaron 25 preguntas de selección múltiple en cuanto a los hábitos nutricionales y de respuesta libre en el peso y altura.

A la hora de realizar y seleccionar las preguntas de nuestra encuesta, tuvimos la colaboración, además del profesor tutor para el trabajo, la del profesor responsable del Equipo de Salud del colegio, Miguel Alegría.

Se ha enviado la encuesta a todos los alumnos desde 5º de Primaria hasta 2º de Bachiller, siendo los propios individuos quienes elegían contestar o no. Los datos han sido recogidos mediante una encuesta creada con la plataforma "Microsoft forms" y enviada al alumnado de 5º y 6º de primaria, ESO y Bachiller mediante el correo electrónico escolar.

Las respuestas son enviadas automáticamente a los creadores de la encuesta y los datos son tratados con privacidad.

Los datos se han recogido mediante las siguientes preguntas:

1. ¿Eres chico o chica?

- Chico
- Chica

2. ¿En qué curso estas?

3. ¿Nos podrías decir por favor cuál es tu altura? (en metros)

4. ¿Y tú peso?

5. ¿Cuántas comidas haces al día?

- Dos (comida y cena)
- Tres (desayuno, comida y cena)
- Cuatro (desayuno, almuerzo, comida y cena)
- Cinco (desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena)

6. ¿Sueles desayunar habitualmente?

- Si
- No
- A veces

7. ¿Qué alimentos de los siguientes incluyes en tu desayuno diario? (puedes elegir más de una opción...)

- Fruta
- Cereales
- Leche
- Bollería hecha en casa (Bizcocho, crepes...)
- Bollería comprada (Cruasanes, magdalenas, napolitana, sobaditos...)
- Café
- Galletas
- Tostadas
- Embutidos
- Huevo/ Tortilla
- Zumo
- Cacao en polvo
- Otros

8. ¿Sueles traerte almuerzo al colegio?

- Si
- No
- A veces

9. ¿Quién suele preparar habitualmente el almuerzo para el cole?

- Yo mismo
- Mis padres
- Hermanos/Algún otro familiar

10. ¿Qué sueles almorzar en el colegio habitualmente? (puedes elegir más de una opción)

- Bocado
- Cereales
- Fruta
- Bollería
- Lácteos, actimel...
- Zumos o batidos
- Chucherías
- Nada
- Otras

11. ¿Dónde sueles comer habitualmente? (puedes contestar más de una opción)

- En casa
- En el colegio
- En casa de los abuelos/tíos....
- Restaurante, bar...
- Otros

12. En las comidas o cenas que haces en casa, ¿Cómo las sueles hacer habitualmente? (puedes elegir más de una opción)

- Viendo la televisión
- Viendo el móvil/Tablet...
- Escuchando música/radio...
- En silencio
- Charlando con alguien (hermanos, padres...)
- En la terraza, balcón...
- Otros

13. De lunes a viernes, ¿comes habitualmente solo o en compañía?

- Solo
- En compañía

14. En las comidas o cenas que haces en casa, ¿En qué lugar de la casa las sueles hacer habitualmente? (puedes elegir más de una opción)

- Cocina
- Salón o cuarto de estar
- Mi Habitación
- Terraza
- Otros

15. ¿De estos alimentos cuales son los que MÁS consumes en tu día a día habitualmente?

- Legumbre
- Pasta
- Arroz
- Fruta
- Verdura
- Embutidos
- Carne guisada (Pollo, ternera, cerdo, conejo, pavo, Filete...)
- Carne elaborada (hamburguesas, salchichas...)
- Pescado
- Pan normal
- Pan de molde, pan de tostadas...
- Lácteos
- Bollería: Palmeras, pasteles, bizcochos...
- Frutos secos
- Huevos
- Cereales
- Chocolates, nocilla...

16. ¿De estos alimentos cuales son los que MENOS consumes en tu día a día habitualmente?

- Legumbre
- Pasta
- Arroz
- Fruta
- Verdura
- Embutidos
- Carne guisada (Pollo, ternera, cerdo, conejo, pavo, Filete...)
- Carne elaborada (hamburguesas, salchichas...)
- Pescado
- Pan normal
- Pan de molde, pan de tostadas...
- Lácteos
- Bollería: Palmeras, pasteles, bizcochos...
- Frutos secos
- Huevos
- Cereales
- Chocolates, nocilla...

17. ¿Qué tipo de bebida sueles consumir habitualmente en las comidas y cenas? (se puede elegir más de una opción)

- Agua
- Refrescos
- Zumo
- Leche
- Yogur Líquido
- Café/Té
- Bebidas energéticas (Red Bull, Powerade...)
- Aquarius
- Otros

18. ¿Sueles comer alguna vez productos ecológicos?

- Si, bastantes veces
- Si, alguna vez
- No, nunca

19. ¿En tu casa se preocupan por que los productos que coméis sean de lugares cercanos, de Navarra o al menos de España...?

- Les preocupa mucho
- Les preocupa un poco

- No les preocupa nada...

20. ¿Sueles comer en casa productos integrales como el pan, el arroz...?

- Si, todos o casi todos los días
- Si, algún día
- No, nunca

21. ¿Sueles Comer/ Picotear entre horas?

- Si
- No
- A veces

22. ¿Cuántas piezas de fruta comes al día habitualmente?

- Ninguna
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5 o más

23. ¿Tú crees que comes habitualmente rápido o lento?

- Rápido
- Lento
- Normal

24. ¿Cuándo sueles comer chucherías?

- Bastantes días
- Solo los fines de semana
- Nunca

25. ¿Tienes alguna alergia alimentaria?

- SI
- NO

La principal **dificultad** que hemos tenido ha sido la falta de respuestas. El envío de la encuesta coincidió con la crisis del Covid 19, y posteriormente la Semana Santa y el período de exámenes, por lo que tuvimos que buscar el apoyo de varios tutores para que incentivaran a sus alumnos a contestar.

Otra de las dificultades que hemos tenido, y que perjudica el resultado veraz de nuestra encuesta ha sido la falsificación de las respuestas. Por ese motivo hemos decidido descartar aquellas respuestas que objetivamente se ve que se han contestado de manera incorrecta.

Ejemplo: PESO: 200 toneladas.

El mayor **imprevisto** de esta encuesta ha sido el Coronavirus ya que nuestra idea de recolecta de datos iba a ser manual e íbamos a pasar por cada clase midiendo y pesando personalmente al alumnado para que los datos no fueran falsificados.

También pensábamos en hacer una recolecta más amplia que comenzase en 1º de primaria y acabase en 2º de bachiller, pero dada la situación solo hemos podido realizarla al alumnado con correo escolar, por lo que hemos tenido que excluir a los primeros cursos de primaria (1º a 4º).

3. DESCRIPCIÓN Y ANÁLISIS DE LOS DATOS

Un factor que hay que tener en cuenta antes de realizar el análisis de los datos, es el tamaño de la muestra de cada una de las etapas. Mientras en Primaria y Secundaria el tamaño de la muestra no difiere mucho, en Bachiller la muestra es mucho menor, por lo que la fiabilidad de los resultados disminuye bastante. Partiendo de esta premisa, a continuación, realizamos el análisis de los datos pregunta a pregunta.

▪ **Pregunta 3 y 4 : Nos podrías decir, por favor, ¿cuál es tu altura? (en metros), ¿Y tú peso?**

Para poder analizar el índice de obesidad de la muestra, es necesario separar los alumnos en función de la edad y el sexo.

ANÁLISIS PESO CHICAS POR CURSO								
	MUESTRA	PESO MÁXIMO	PESO MÍNIMO	MEDIA	RECORRIDO	MODA	MEDIANA	DESVIACIÓN TÍPICA
5º primaria	21	47	27	34,86	20	33	34,5	4,53
6º primaria	9	53	34	38,44	19	34	37	6,06
1º eso	18	56	36	41,97	20	40	40,5	5,07
2º eso	11	53	37	45,55	16	45	45	5,28
3º eso	13	70	45	52,71	25	57	50	7,82
4º eso	4	68	41	54,75	27	55	55	11,03
1º bachiller	13	67	50	56,72	17	58	58	5,40
TOTAL	89	70	27	44,68	43	37	42	9,84

ANÁLISIS ESTATURA CHICAS POR CURSO								
	MUESTRA	ALTURA MÁXIMA	ALTURA MÍNIMA	MEDIA	RECORRIDO	MODA	MEDIANA	DESVIACIÓN TÍPICA
5º primaria	21	1,64	1,3	1,44	0,34	1,42	1,42	0,08
6º primaria	9	1,66	1,34	1,52	0,32	1,5	1,53	0,09
1º eso	19	1,64	1,45	1,56	0,19	1,64	1,57	0,06
2º eso	12	1,65	1,48	1,57	0,17	1,55	1,565	0,05
3º eso	13	1,7	1,53	1,61	0,17	1,57	1,59	0,06
4º eso	4	1,66	1,5	1,61	0,16		1,645	0,08
1º bachiller	13	1,69	1,52	1,62	0,17	1,6	1,62	0,05
TOTAL	91	1,7	1,3	1,55	0,4	1,64	1,56	0,09

ANÁLISIS PESO CHICOS POR CURSO								
	MUESTRA	PESO MÁXIMO	PESO MÍNIMO	MEDIA	RECORRIDO	MODA	MEDIANA	DESVIACIÓN TÍPICA
5º primaria	18	51,8	25,20	37,34	26,60	35	35,65	6,98
6º primaria	8	48	33,50	38,70	14,50		38,15	4,39
1º eso	16	65	36,50	45,28	28,50	44	43,00	8,99
2º eso	6	70	37,00	53,50	33,00	52	52,50	10,60
3º eso	6	63	46,00	56,17	17,00	63	57,50	7,08
4º eso	3	80	54,00	65,96	26,00		63,89	13,12
1º bachiller	6	70	60,00	65,83	10,00	70	66,00	4,12
TOTAL	63	80	25,20	46,94	54,80	35	44,00	12,48

ANÁLISIS ESTATURA CHICOS POR CURSO								
	MUESTRA	ALTURA MÁXIMA	ALTURA MÍNIMA	MEDIA	RECORRIDO	MODA	MEDIANA	DESVIACIÓN TÍPICA
5º primaria	18	1,72	1,34	1,49	0,38	1,55	1,50	0,09
6º primaria	8	1,68	1,38	1,55	0,3		1,55	0,10
1º eso	17	1,7	1,42	1,58	0,28	1,6	1,60	0,08
2º eso	6	1,87	1,42	1,60	0,45		1,56	0,19
3º eso	6	1,82	1,6	1,70	0,22	1,68	1,68	0,08
4º eso	3	1,82	1,6	1,71	0,22		1,72	0,11
1º bachiller	7	1,87	1,73	1,80	0,14	1,8	1,80	0,05
TOTAL	65	1,87	1,34	1,59	0,53	1,6	1,57	0,14

IMC

Niñas

Niños

Edad	Delgadez	Normal	Sobrepeso	Obeso	Delgadez	Normal	Sobrepeso	Obeso
2	< 14.4	14.5 - 17.9	18.0 - 19.0	> 19.1	< 14.8	14.9 - 18.1	18.2 - 19.2	> 19.3
3	< 14.0	14.1 - 17.1	17.2 - 18.1	> 18.2	< 14.6	14.7 - 17.3	17.4 - 18.1	> 18.2
4	< 13.7	13.8 - 16.7	16.8 - 17.9	> 18.0	< 14.0	14.1 - 16.8	16.9 - 17.7	> 17.8
5	< 13.5	13.6 - 16.7	16.8 - 18.1	> 18.2	< 13.8	13.9 - 16.7	16.8 - 17.9	> 18.0
6	< 13.4	13.5 - 17.0	17.1 - 18.7	> 18.8	< 13.8	13.9 - 16.9	17.0 - 18.3	> 18.4
7	< 13.4	13.5 - 17.7	17.8 - 19.5	> 19.6	< 13.7	13.8 - 17.3	17.4 - 19.1	> 19.2
8	< 13.6	13.7 - 18.2	18.3 - 20.5	> 20.6	< 13.8	13.9 - 17.8	17.9 - 19.9	> 20.0
9	< 13.8	13.9 - 19.0	19.1 - 21.7	> 21.8	< 13.9	14.0 - 18.5	18.6 - 20.9	> 21.0
10	< 14.0	14.1 - 19.9	20.0 - 22.9	> 23.0	< 14.2	14.3 - 19.3	19.4 - 22.0	> 22.1
11	< 14.4	14.5 - 20.7	20.8 - 23.9	> 24.0	< 14.5	14.6 - 20.1	20.2 - 23.1	> 23.2
12	< 14.8	14.9 - 21.7	21.8 - 25.1	> 25.2	< 15.0	15.1 - 20.9	21.0 - 24.1	> 24.2
13	< 15.3	15.4 - 22.5	22.6 - 26.2	> 26.3	< 15.4	15.5 - 21.7	21.8 - 25.0	> 25.1
14	< 15.8	15.9 - 23.2	23.3 - 27.1	> 27.2	< 16.0	16.1 - 22.5	22.6 - 25.9	> 26.0
15	< 16.3	16.4 - 23.9	24.0 - 27.9	> 28.0	< 16.5	16.6 - 23.3	23.4 - 26.7	> 26.8
16	< 16.8	16.9 - 24.5	24.6 - 28.7	> 28.8	< 17.1	17.2 - 24.1	24.2 - 27.4	> 27.5
17	< 17.2	17.3 - 25.1	25.2 - 29.5	> 29.6	< 17.6	17.7 - 24.8	24.9 - 28.1	> 28.2
18	< 17.8	17.9 - 25.5	25.6 - 30.1	> 30.2	< 18.2	18.3 - 25.5	25.6 - 28.8	> 28.9
> 18	< 18.5	18.6 - 24.9	25.0 - 29.9	> 30.0	< 18.5	18.6 - 24.9	25.0 - 29.9	> 30.0

Para realizar el percentil del índice de Masa Corporal de los datos medios obtenidos, hemos utilizado la siguiente tabla facilitadas por la OMS para niños y adolescentes de 2 a 18 años:

Aplicando la formula $IMC = \frac{kg}{m^2}$ a los datos obtenidos para nuestra muestra, podemos obtener las siguientes tablas:

ANÁLISIS IMC CHICAS POR CURSO									
	MUESTRA	IMC MÁXIMO	IMC MÍNIMO	MEDIA	RECORRIDO	MODA	MEDIANA	DESVIACIÓN TÍPICA	
5º primaria	21	21,89	13,38	16,84	8,51	13,38	16,65	2,16	
6º primaria	9	22,64	14,15	16,63	8,49		15,60	2,65	
1º eso	18	20,82	15,42	17,40	5,40		16,93	1,61	
2º eso	11	21,05	14,27	18,50	6,78	20,55	18,73	1,99	
3º eso	13	24,22	18,59	20,20	5,63		19,49	1,75	
4º eso	4	24,98	18,22	20,90	6,75		20,20	2,88	
1º bachiller	13	25,22	18,96	21,72	6,26		21,11	1,82	
TOTAL	89	25,22	13,38	18,52	11,83	19,31	18,59	2,70	

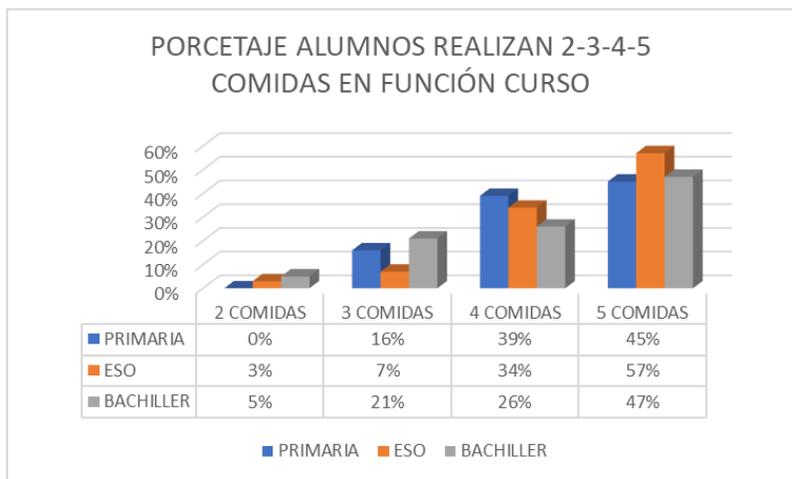
ANÁLISIS IMC CHICOS POR CURSO									
	MUESTRA	IMC MÁXIMO	IMC MÍNIMO	MEDIA	RECORRIDO	MODA	MEDIANA	DESVIACIÓN TÍPICA	
5º primaria	18	21,56	10,14	16,96	11,42		16,29	3,08	
6º primaria	8	18,52	13,59	16,23	4,93		16,22	1,92	
1º eso	16	23,03	14,30	18,35	8,73	15,23	18,43	2,94	
2º eso	6	26,28	17,12	21,04	9,16		19,68	3,74	
3º eso	6	21,26	17,97	19,48	3,29		19,25	1,32	
4º eso	3	24,15	21,09	22,28	3,06		21,60	1,64	
1º bachiller	6	21,60	18,41	20,10	3,20		19,92	1,11	
TOTAL	63	26,28	10,14	18,40	16,14	15,23	18,51	3,09	

Salvo en el caso de 2º de la ESO, y para las chicas, en el que el IMC da un dato de delgadez, en el resto de los cursos y para ambos sexos, los valores entran dentro de la normalidad.

Estos datos deben tomarse con cierta precaución, ya que el tamaño de la muestra difiere mucho de unos cursos a otros. Los datos más certeros se encuentran en 5º de Primaria y 1º de la ESO, donde la muestra es mayor.

▪ Pregunta 5 : ¿Cuántas comidas haces al día?

PRIMARIA (5º y 6º)									ESO (1º, 2º y 3º)									BACHILLER (1º)								
MUESTRA	Dos (comida y cena)		Tres (desayuno, comida)		Cuatro (desayuno, comida)		Cinco (desayuno, comida)		MUESTRA	Dos (comida y cena)		Tres (desayuno, comida)		Cuatro (desayuno, comida)		Cinco (desayuno, comida)		MUESTRA	Dos (comida y cena)		Tres (desayuno, comida)		Cuatro (desayuno, comida)		Cinco (desayuno, comida)	
	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total		nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total		nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total
56	0	0%	9	16%	22	39%	25	45%	76	2	3%	5	7%	26	34%	43	57%	19	1	5%	4	21%	5	26%	9	47%
MODA=CINCO									MODA=CINCO									MODA=CINCO								



En todas las etapas, cerca del 50% de los alumnos realiza 5 comidas al día. El mayor porcentaje de alumnos se encuentra en la ESO con un 57%.

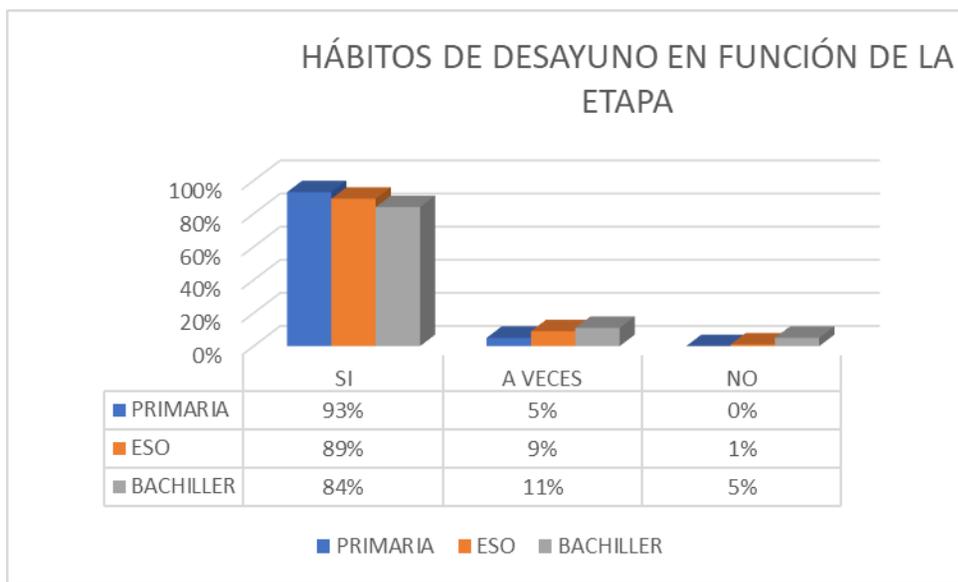
Entre el 26% y el 39% de los alumnos realiza 4 comidas al día. El porcentaje más bajo corresponde a los alumnos de Bachiller.

Llama la atención que el 21% de los alumnos de Bachiller y un 16% de los alumnos de Primaria reconocen realizar sólo 3 comidas al día.

Todavía más preocupante es el dato del 3% de alumnos de la ESO y 5% de alumnos de Bachiller que únicamente realizan 2 comidas al día.

▪ **Pregunta 6 : ¿Sueles desayunar habitualmente?**

PRIMARIA (5º y 6º)						ESO (1º, 2º y 3º)						BACHILLER (1º)								
MUESTRA	SI		A VECES		NO		MUESTRA	SI		A VECES		NO		MUESTRA	SI		A VECES		NO	
	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total		nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total		nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total
56	53	95%	3	5%	0	0%	75	67	89%	7	9%	1	1%	19	16	84%	2	11%	1	5%
MODA=SI						MODA=SI						MODA=SI								



En todas las etapas, más del 80% de los alumnos desayuna todos los días. Como era de esperar, el mayor porcentaje (93%) se encuentra en Primaria, donde los padres influyen más en los hábitos nutricionales, y el menor porcentaje en Bachiller (84%), donde la libertad es mayor.

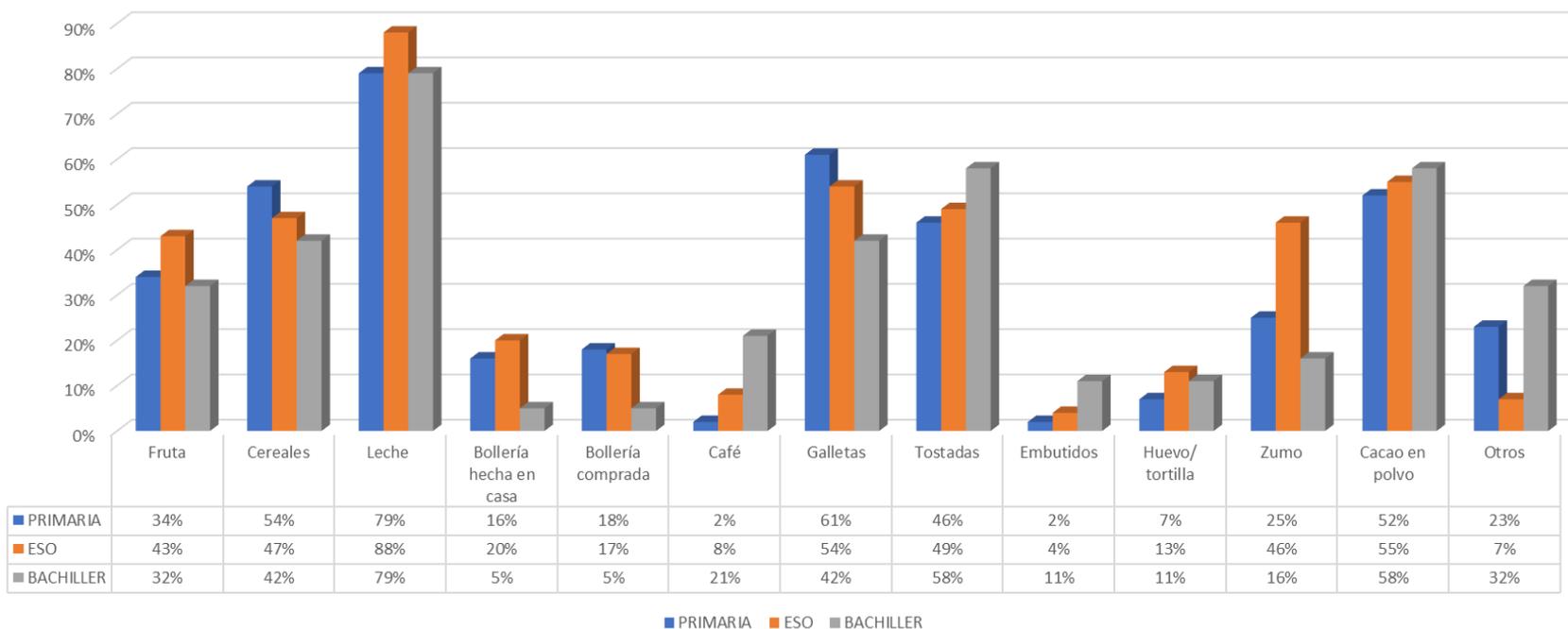
Es preocupante el 11% de alumnos de Bachiller que sólo desayuna a veces, y el 5% que nunca desayuna.

Relacionando esta pregunta con la anterior, se observa que el desayuno parece no ser una de las comidas que más se deja de hacer.

▪ **Pregunta 7: ¿Qué alimentos de los siguientes incluyes en tu desayuno diario? (puedes elegir más de una opción...)**

PRIMARIA																										
MUESTRA	Fruta		Cereales		Leche		Bollería hecha en casa		Bollería comprada		Café		Galletas		Tostadas		Embutidos		Huevo/ tortilla		Zumos		Cacao en polvo		Otros	
	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total
56	19	34%	30	54%	44	79%	9	16%	10	18%	1	2%	34	61%	26	46%	1	2%	4	7%	14	25%	29	52%	13	23%
MODA=LECHE																										
ESO																										
MUESTRA	Fruta		Cereales		Leche		Bollería hecha en casa		Bollería comprada		Café		Galletas		Tostadas		Embutidos		Huevo/ tortilla		Zumos		Cacao en polvo		Otros	
	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total
76	33	43%	36	47%	67	88%	15	20%	13	17%	6	8%	41	54%	37	49%	3	4%	10	13%	35	46%	42	55%	5	7%
BACHILLER																										
MUESTRA	Fruta		Cereales		Leche		Bollería hecha en casa		Bollería comprada		Café		Galletas		Tostadas		Embutidos		Huevo/ tortilla		Zumos		Cacao en polvo		Otros	
	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total
19	6	32%	8	42%	15	79%	1	5%	1	5%	4	21%	8	42%	11	58%	2	11%	2	11%	3	16%	11	58%	6	32%

ALIMENTOS EN EL DESAYUNO POR ETAPAS



El alimento más consumido en todas las etapas es la leche, con un porcentaje de entre el 79% y el 88%. El cacao en polvo se consume más que el café, siendo el consumo de este último, como era de esperar, superior en Bachiller (21% frente al 8% de la ESO y 2% de Primaria). En cuanto al consumo de fruta, el porcentaje es similar en todas las etapas (aproximadamente 3 de cada 10 alumnos la consume), siendo algo superior en la ESO.

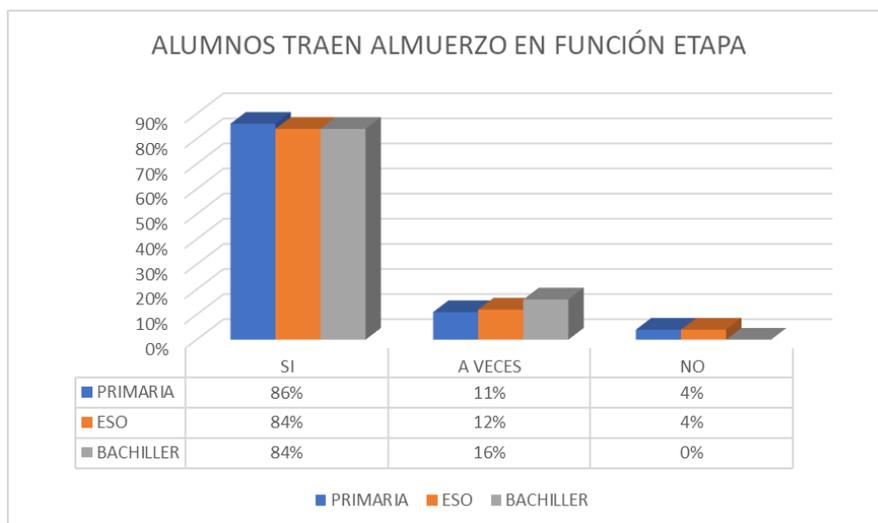
Los cereales, galletas y tostadas tienen un consumo similar (en torno al 50%) frente a la bollería hecha en casa o comprada (5-18%). Es curioso la disminución en el consumo de bollería en Bachiller, donde sólo el 5% de los alumnos la consume.

En cuanto al consumo de embutidos, ocurre lo contrario a la bollería, su consumo aumenta en Bachiller llegando al 11% de los estudiantes, frente al 2% de Primaria. El consumo de huevos también aumenta en la ESO y Bachiller frente a Primaria.

Cabe destacar el aumento en el consumo de zumos en la ESO frente a Primaria y Bachiller.

▪ **Pregunta 8 : ¿Sueles traer almuerzo al colegio?**

PRIMARIA (5º y 6º)							ESO (1º, 2º y 3º)						BACHILLER (1º)							
MUESTRA	SI		A VECES		NO		MUESTRA	SI		A VECES		NO		MUESTRA	SI		A VECES		NO	
	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total		nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total		nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total
56	48	86%	6	11%	2	4%	74	62	84%	9	12%	3	4%	19	16	84%	3	16%	0	0%
MODA=SI							MODA=SI						MODA=SI							



Entre el 84-86% de los alumnos trae almuerzo al colegio. El porcentaje de alumnos que únicamente lo trae a veces, aumenta desde Primaria a Bachiller.

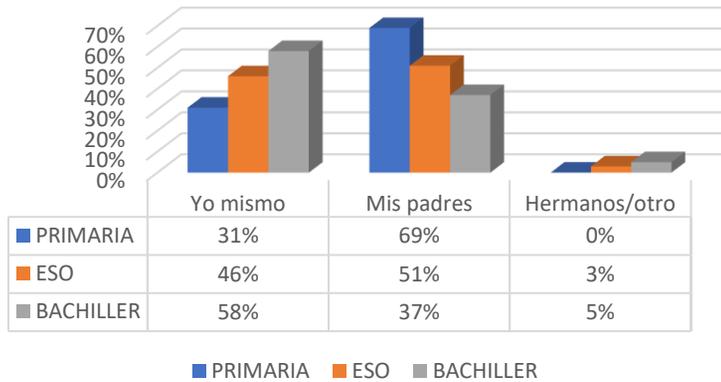
Comparando este dato con el número de comidas consumidas al día, puede deducirse que el almuerzo no es una de las comidas que se elimina.

Únicamente el 4% de los alumnos de la ESO y Primaria no trae almuerzo.

▪ **Pregunta 9: ¿Quién suele preparar habitualmente el almuerzo para el cole?**

PRIMARIA (5º y 6º)							ESO (1º, 2º y 3º)						BACHILLER (1º)							
MUESTRA	Yo mismo		Mis padres		Hermanos/Algún otro		MUESTRA	Yo mismo		Mis padres		Hermanos/Algún otro		MUESTRA	Yo mismo		Mis padres		Hermanos/Algún otro	
	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total		nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total		nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total
54	17	31%	37	69%	0	0%	72	33	46%	37	51%	2	3%	19	11	58%	7	37%	1	5%
MODA=PADRES							MODA=PADRES						MODA=YO MISMO							

PREPARACIÓN DEL ALMUERZO POR ETAPAS

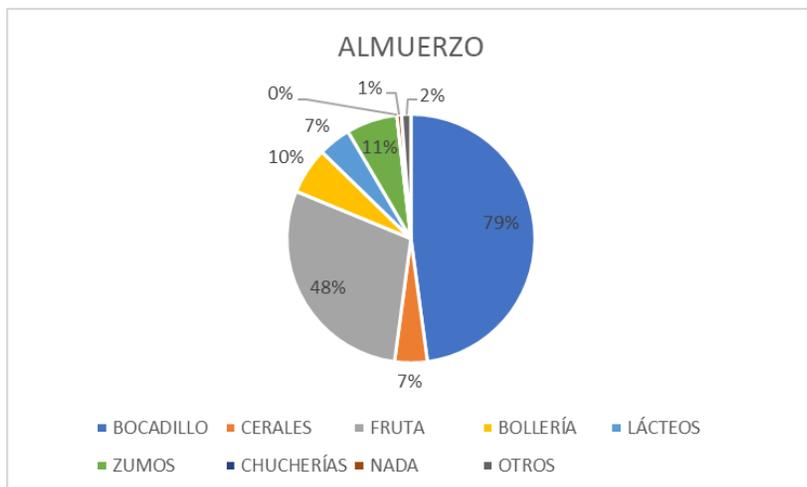


Tal y como era de esperar, el porcentaje de alumnos que se prepara a sí mismo el almuerzo aumenta conforme se pasa de Primaria a Bachiller. La preparación por uno mismo del almuerzo presenta una baja correlación si la comparamos con el porcentaje de alumnos que sólo a veces almuerza.

▪ **Pregunta 10: ¿Qué sueles almorzar en el colegio habitualmente? (puedes elegir más de una opción)**

En el análisis de los tipos de almuerzo no se observa una gran diferencia en función de la edad, por ello se ha decidido analizar el total de los datos para realizar la gráfica de los porcentajes.

TOTAL ALUMNOS (5º, 6º primaria, 1º, 2º, 3º ESO, 1º Bachiller)																		
MUESTRA	BOCADILLO		CEREALES		FRUTA		BOLLERÍA		LÁCTEOS		ZUMOS		CHU	CHES	OTROS		NADA	
	nº alumnos	% sobre el total	nºalumnos	nºalumnos	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total										
164	129	79%	11	7%	79	48%	17	10%	11	7%	18	11%	0	0%	2	1%	3	2%



El análisis de los tipos de almuerzo refleja que el 79% de los alumnos almuerza bocado, y el 48% fruta, lo cual es muy positivo, ya que ambos son considerados alimentos saludables. Es interesante observar que ningún alumno consume chucherías, y que sólo un 10% consume bollería.

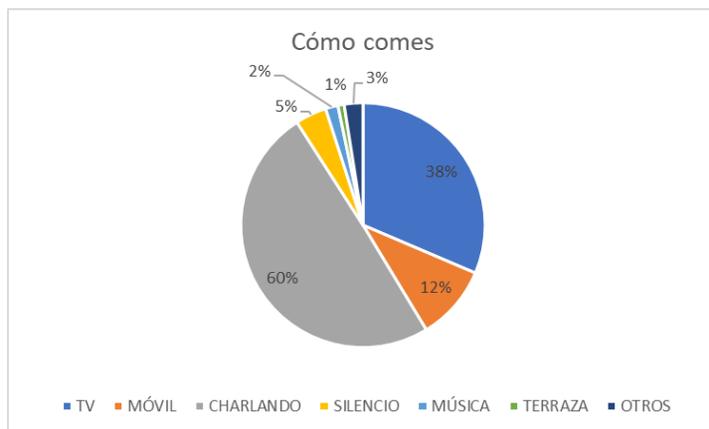
▪ **Pregunta 11: ¿Dónde sueles comer habitualmente? (puedes elegir más de una opción)**

Alumnos de primaria (5º y 6º)							Alumnos de la ESO (1º, 2º y 3º)						Alumnos de Bachiller (1º)							
MUESTRA	EN CASA		EN EL COLEGIO		EN CASA DE OTRAS		MUESTRA	EN CASA		EN EL COLEGIO		EN CASA DE OTRAS		MUESTRA	EN CASA		EN EL COLEGIO		EN CASA DE OTRAS	
	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total		nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total		nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total
66	44	67%	44	67%	10	15%	78	56	72%	31	40%	15	19%	20	19	95%	0	0%	2	10%
MODA=EN CASA=EL COLEGIO							MODA=EN CASA						MODA=EN CASA							

En el análisis de estos datos, hay que tener en cuenta que los alumnos podían elegir más de una opción, por lo que el mismo alumno que haya contestado que come en casa, puede haber contestado que algún día come en el colegio. Este es uno de los puntos a mejorar si repitiéramos la encuesta, ya que deberíamos haber obligado a seleccionar únicamente una respuesta.

▪ **Pregunta 12: En las comidas o cenas que haces en casa, ¿Cómo las sueles hacer habitualmente? (puedes elegir más de una opción)**

TOTAL ALUMNOS (5º, 6º primaria, 1º, 2º, 3º ESO, 1º Bachiller)														
MUESTRA	TV		MÓVIL		CHARLANDO		SILENCIO		MÚSICA		TERRAZA		OTROS	
	nº alumnos	% sobre el total												
164	63	38%	20	12%	98	60%	8	5%	4	2%	2	1%	5	3%



En el análisis de estos datos, hay que tener en cuenta que los alumnos podían elegir más de una opción, por lo que el mismo alumno que haya marcado que come charlando, también puede haber marcado que utiliza el móvil.

Más de la mitad de los alumnos (60%) elige una forma saludable de comer como es charlando. Sin embargo, un 38% de los alumnos dice ver la televisión mientras come, y un 12% utiliza el móvil.

- **Pregunta 13: De lunes a viernes, ¿comes habitualmente solo o en compañía?**

	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total	
	164	18	11%	146	89%
MODA=ACOMPAÑADO					

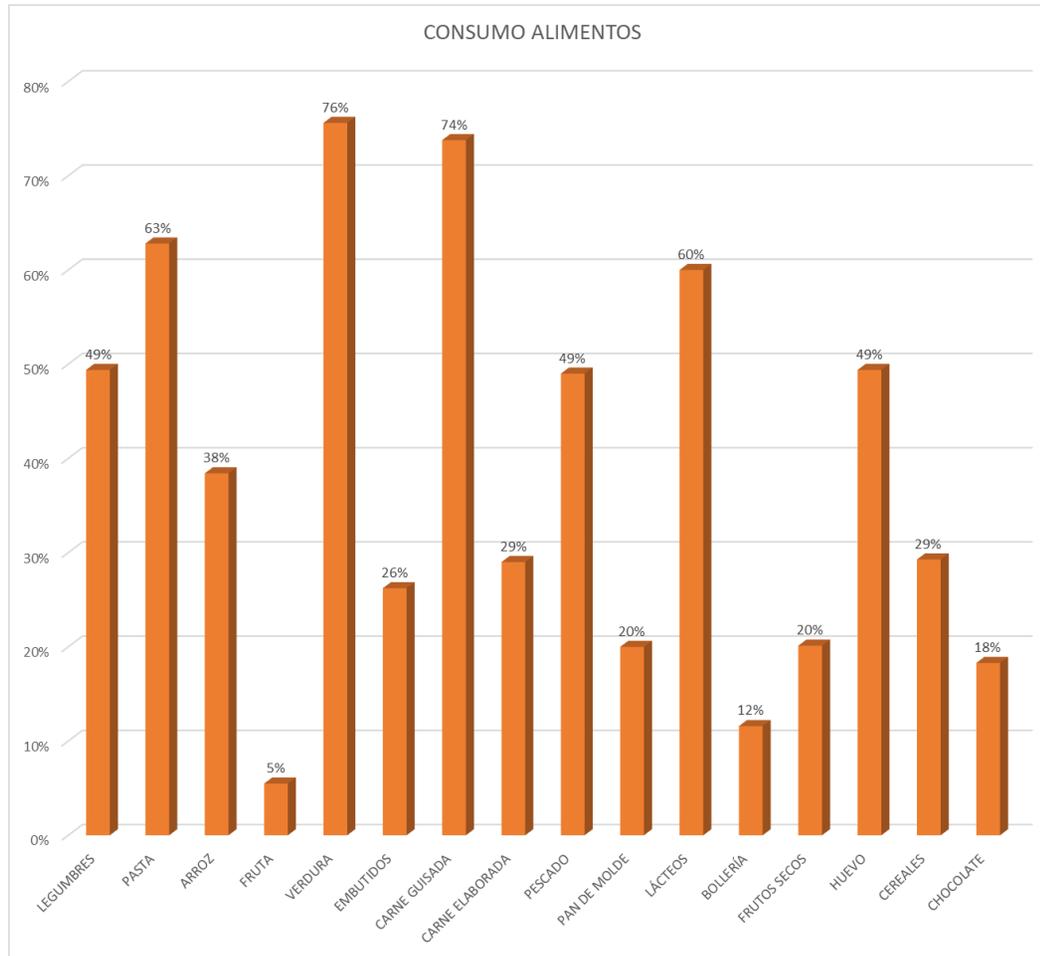


El 89% del alumnado come acompañado. Este dato es positivo, ya que favorece una disciplina en las comidas.

- **Pregunta 15: ¿De estos alimentos cuales son los que MÁS consumes en tu día a día habitualmente?**
- **Pregunta 16: ¿De estos alimentos cuales son los que MENOS consumes en tu día a día habitualmente?**

MUESTRA	LEGUMBRES		PASTA		ARROZ		FRUTA		VERDURA		EMBUTIDOS		CARNE GUISADA		CARNE ELABORADA	
	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total										
164	81	49%	103	63%	63	38%	9	5%	124	76%	43	26%	121	74%	47	29%
MODA=PAN NORMAL																

PESCADO		PAN NORMAL		PAN DE MOLDE		LACTEOS		BOLLERÍA		FRUTOS SECOS		HUEVO		CEREALES		CHOCOLATE	
nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total
81	49%	130	79%	33	20%	98	60%	19	12%	33	20%	81	49%	48	29%	30	18%



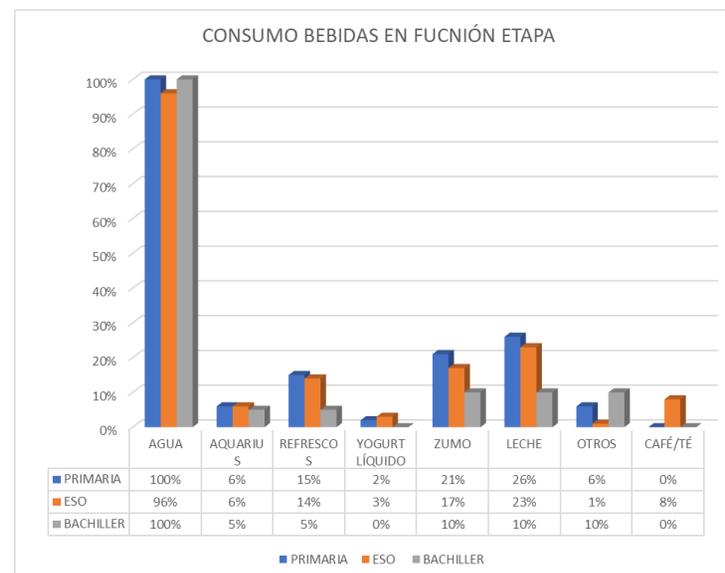
Los 4 alimentos que más se consumen por orden son: verdura (76%), carne (74%), Pasta (63%) y lácteos (60%).

Estos datos son positivos si se tienen en cuenta las recomendaciones de la OMS.

Los 4 alimentos que menos se consumen son por orden: fruta (5%), bollería (12%), Chocolate (18%), pan de molde (20%).

Llama la atención que sólo el 5% de los alumnos incluye la fruta entre los alimentos más consumidos. Este dato choca con el dato recopilado en la pregunta del tipo de almuerzo, en el que el 48% de los alumnos decía almorzar fruta.

- **Pregunta 17: ¿Qué tipo de bebida sueles consumir habitualmente en las comidas y cenas? (se puede elegir más de una opción)**



PRIMARIA (5º y 6º)																
MUESTRA	AGUA		ACUARIUS		REFRESCOS		YOGURT LÍQUIDO		ZUMO		LECHE		OTROS			
	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total		
66	66	100%	4	6%	10	15%	1	2%	14	21%	17	26%	4	6%		
MODA=AGUA																
ESO																
MUESTRA	AGUA		ACUARIUS		REFRESCOS		YOGURT LÍQUIDO		ZUMO		LECHE		OTROS		CAFÉ/TÉ	
	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total
78	75	96%	5	6%	11	14%	2	3%	13	17%	18	23%	1	1%	6	8%
MODA=AGUA																
BACHILLER																
MUESTRA	AGUA		ACUARIUS		REFRESCOS		YOGURT LÍQUIDO		ZUMO		LECHE		OTROS		CAFÉ/TÉ	
	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total
20	20	100%	1	5%	1	5%	0	0%	2	10%	2	10%	2	10%	0	0%
MODA=AGUA																

En Primaria y Bachiller el 100% de los alumnos bebe agua en las comidas, bajando este porcentaje ligeramente en la ESO.

La segunda bebida más consumida en todas las etapas es la leche, si bien su consumo va disminuyendo conforme se pasa de Primaria a Bachiller.

Llama la atención que un 15% de los alumnos en el caso de Primaria, y un 14% en el caso de la ESO beben refrescos en las comidas. En este caso también el porcentaje disminuye en el caso de Bachiller.

También un elevado porcentaje de alumnos en Primaria (21%) y en la ESO (17%) bebe zumos en las comidas. El porcentaje vuelve a disminuir en el caso de Bachiller.

El porcentaje de alumnos que bebe aquarius es mínimo en las tres etapas.

En cuanto al café/té, sólo un 8% de los alumnos de la Eso reconoce beberlo, siendo 0 el porcentaje en otras etapas.

▪ **Pregunta 18: ¿Sueles comer alguna vez productos ecológicos?**

TOTAL ALUMNOS (5º, 6º primaria, 1º, 2º, 3º ESO, 1º Bachiller)						
MUESTRA	Si bastantes veces		Si alguna vez		No nunca	
	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total
164	27	16%	104	63%	33	20%
MODA= Si alguna vez						

% Consumo de productos ecologicos en el total de alumnos



Al igual que en el caso de los productos integrales, en el consumo de productos ecológicos no se observa una gran diferencia en función de la edad, por ello se ha decidido analizar el total de los datos para realizar la gráfica de los porcentajes.

Así, el 16% del alumnado encuestado consume productos ecológicos bastantes veces, el 63% alguna vez, y el 20% nunca.

A pesar de que el consumo de productos ecológicos es lo deseable, no nos han sorprendido los resultados. La mayor parte de las familias intenta consumirlos, pero su precio más elevado, hace que solo el 16% de las familias los consuma habitualmente, y que un 20% no los consuma nunca.

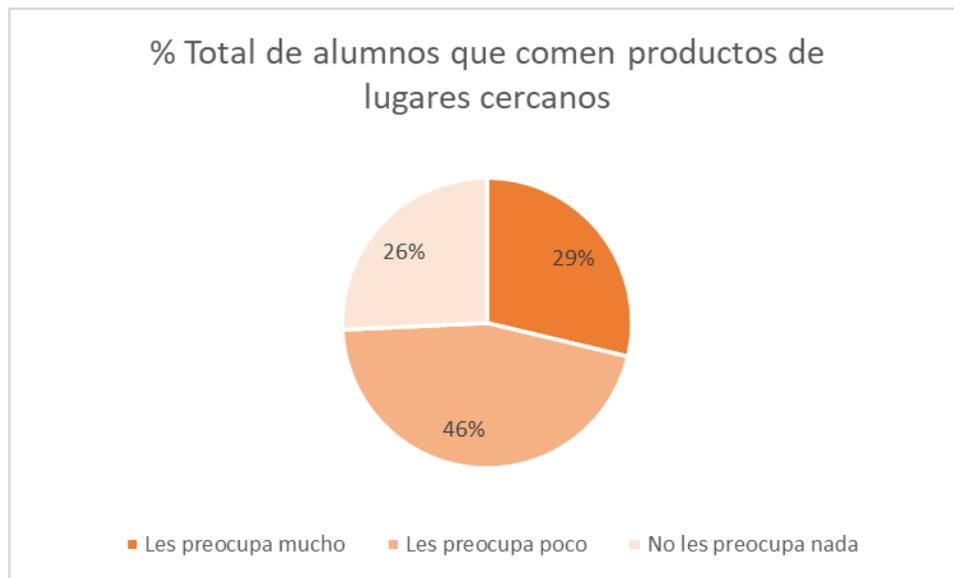
Es interesante ver que el 63% de las familias intenta consumirlos alguna vez. Sería interesante disponer de datos históricos de estos porcentajes, con objeto de ver su evolución a lo largo del tiempo.

Al no disponer de estos datos, hemos tomado como referencia los datos incluidos en el estudio “el sector ecológico en España 2018”, realizado por [Ecological](#). Según este estudio, entre 2012 y 2016, el gasto per cápita en productos ecológicos en España aumentó un 14,05%.

Suponemos que, si estos datos se pudieran extrapolar a nuestro colegio, se vería reflejado en una disminución histórica del número de alumnos que nunca consume productos ecológicos.

- **Pregunta 19: ¿En tu casa se preocupan por que los productos que coméis sean de lugares cercanos, de Navarra o al menos de España...?**

TOTAL ALUMNOS (5º, 6º primaria, 1º, 2º, 3º ESO, 1º Bachiller)						
MUESTRA	Les preocupa mucho		Les preocupa poco		No les preocupa nada	
	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total
164	47	29%	75	46%	42	26%
MODA= Les preocupa poco						



En este punto, al no haber grandes diferencias en los datos en función de la etapa educativa, se ha decidido analizarlos globalmente.

El consumo de productos de cercanía es importante, ya que permite crear empleo en la zona, recuperar espacios de cultivo, crear industria complementaria alrededor del foco de producción, precios más ajustados al reducir los costes de transporte y de intermediarios, consumo de producto más fresco, al reducirse el almacenaje en grandes contenedores para su transporte y maduración en cámara, reducción de embalajes, reducción de la emisión de gases contaminantes derivados del transporte, trazabilidad del producto más focalizada...

Llama la atención que a un 26% de las familias, no les preocupa el origen de los productos que consumen, frente a un 29% que sí

les preocupa.

A la mayor parte de las familias (46%) les preocupa algo.

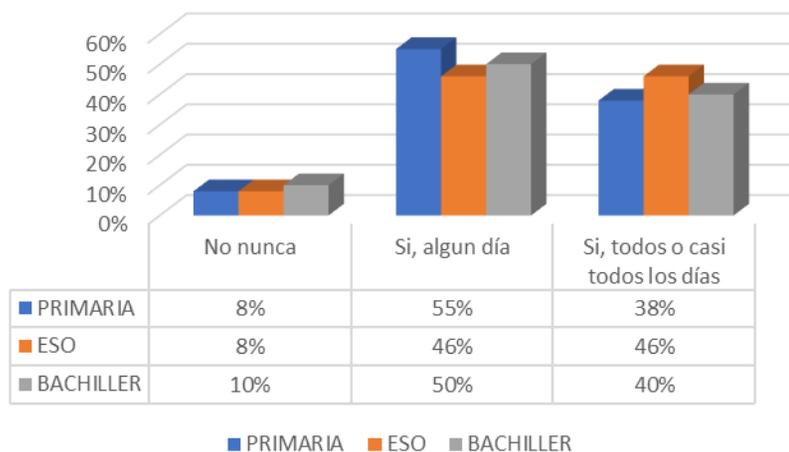
Estos datos pueden derivarse de que el consumidor medio suele buscar precios bajos a la hora de realizar su compra.

Sin embargo, y de acuerdo con el estudio “el sector ecológico en España 2018”, realizado por [Ecological](#), el porcentaje de familias preocupadas por el origen de los productos que consumen, ha sufrido un importante aumento en los últimos años, por lo que las familias de nuestro colegio seguirían esa misma tendencia.

▪ **Pregunta 20: ¿Sueles comer en casa productos integrales como el pan, el arroz...?**

Alumnos de primaria (5º y 6º)							Alumnos de la ESO (1º, 2º y 3º)						Alumnos de Bachiller (1º)							
MUESTRA	No nunca		Si, algún día		Si todos o casi todos los días		MUESTRA	No nunca		Si, algún día		Si todos o casi todos los días		MUESTRA	No nunca		Si, algún día		Si todos o casi todos los días	
	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total		nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total		nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total
66	5	8%	36	55%	25	38%	78	6	8%	36	46%	36	46%	20	2	10%	10	50%	8	40%
MODA=Si, algún día							MODA=Si, algún día y Si todos o casi todos los días						MODA=Si, algún día							

CONSUMO PRODUCTOS INTEGRALES POR ETAPAS

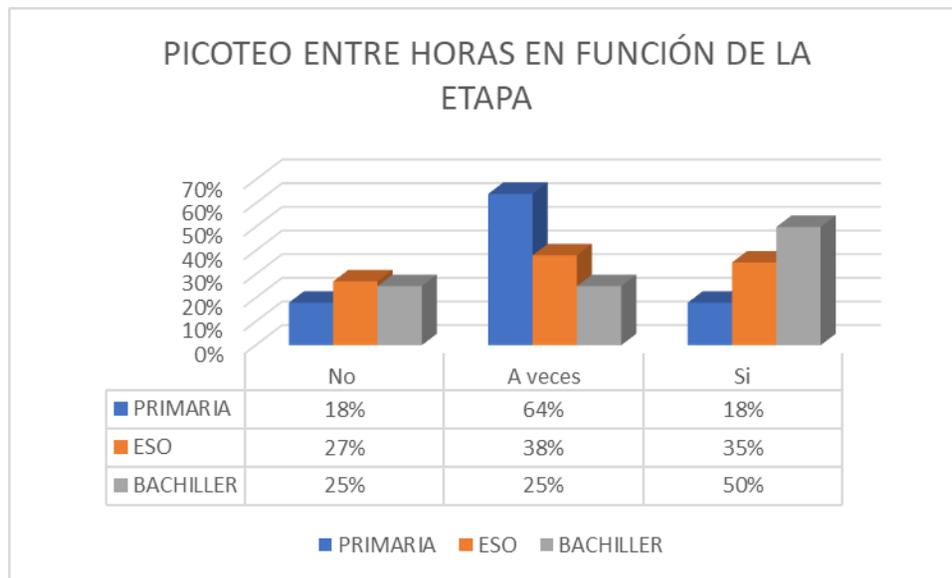


En cuanto al consumo de productos integrales se observa la misma tendencia desde primaria hasta bachiller. Casi el mismo porcentaje de alumnos consume productos integrales algún día o todos/casi todos los días, sumando estos alumnos en total en torno al 90% de los alumnos, y una minoría (en torno al 10%) nunca consume productos integrales.

Estos resultados se pueden explicar por la mayor conciencia social hacia el consumo de productos más saludables como son los productos integrales. Las familias intentan introducir hábitos saludables desde primaria, por lo que en este apartado la edad no marca ninguna diferencia.

▪ **Pregunta 21: ¿Sueles Comer/ Picotear entre horas?**

PRIMARIA (5º y 6º)						ESO (1º, 2º y 3º)						BACHILLER (1º)								
MUESTRA	NO		A VECES		SI		MUESTRA	NO		A VECES		SI		MUESTRA	NO		A VECES		SI	
	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total		nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total		nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total
66	12	18%	42	64%	12	18%	78	21	27%	30	38%	27	35%	20	5	25%	5	25%	10	50%
MODA=A veces						MODA=A veces						MODA=Si								



El **porcentaje de alumnos que picotea** aumenta conforme avanzan en edad. Frente a sólo un 18% de alumnos que reconocer picotear en primaria, en la ESO el porcentaje aumenta a un 35% y en el caso de Bachiller a un 50%. Estos hábitos pueden deberse al cambio de horario escolar, ya que en los últimos cursos de la ESO y en Bachiller no hay clase por la tarde, lo cual lleva a un mayor número de horas en casa, por lo que es más fácil picotear. Además, el grado de estrés debido a los estudios, puede llevar a estos alumnos a un picoteo por ansiedad.

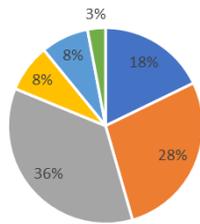
También el número de alumnos que **no picotea entre horas** va aumentando conforme avanzan en edad. Frente a un 18% en primaria, en la Eso es un 27% de alumnos que no picotea, y en Bachiller un 25%. Este dato puede reflejar la importancia del control del peso y consciencia del propio cuerpo, conforme se avanza en edad.

Un dato que llama la atención es el porcentaje de alumnos en primaria que **picotea sólo “a veces”** (64%). Esto puede ser debido a que es una etapa de transición, en la que los hábitos todavía no se han definido. Esta conclusión tiene más peso, si observamos este porcentaje en la ESO y Bachiller, 38% y 25% respectivamente. En el caso de estos últimos cursos, los datos están más equilibrados, y los alumnos que en primaria picoteaban a veces, en secundaria y bachiller han pasado a engrosar los porcentajes de “no” y “si”.

Pregunta 22: ¿Cuántas piezas de fruta comes al día habitualmente?

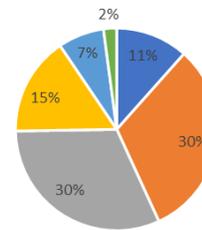
5º de primaria												6º de primaria													
MUESTRA	1 Pieza de fruta		2 Piezas de fruta		3 piezas de fruta		4 Piezas de fruta		5 piezas o más		Ninguna		MUESTRA	1 Pieza de fruta		2 Piezas de fruta		3 piezas de fruta		4 Piezas de fruta		5 piezas o más		Ninguna	
	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total		nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total
39	7	18%	11	28%	14	36%	3	8%	3	8%	1	3%	27	3	11%	8	30%	8	30%	4	15%	2	7%	2	7%
MODA=3 piezas de fruta												MODA=3 piezas de fruta													
1º ESO												2º ESO													
MUESTRA	1 Pieza de fruta		2 Piezas de fruta		3 piezas de fruta		4 Piezas de fruta		5 piezas o más		Ninguna		MUESTRA	1 Pieza de fruta		2 Piezas de fruta		3 piezas de fruta		4 Piezas de fruta		5 piezas o más		Ninguna	
	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total		nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total
37	8	22%	15	41%	9	24%	2	5%	1	3%	2	5%	22	5	23%	3	14%	7	32%	6	27%	1	5%	0	0%
MODA= dos piezas de fruta												MODA=3 piezas de fruta													
3º ESO												1º Bachiller													
MUESTRA	1 Pieza de fruta		2 Piezas de fruta		3 piezas de fruta		4 Piezas de fruta		5 piezas o más		Ninguna		MUESTRA	1 Pieza de fruta		2 Piezas de fruta		3 piezas de fruta		4 Piezas de fruta		5 piezas o más		Ninguna	
	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total		nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total
19	4	21%	4	21%	7	37%	2	11%	1	5%	1	5%	20	7	35%	5	25%	5	25%	0	0%	0	0%	3	15%
MODA=3 piezas de fruta												MODA=1 pieza de fruta													

% Fruta que consume diariamente los alumnos de 5º de primaria



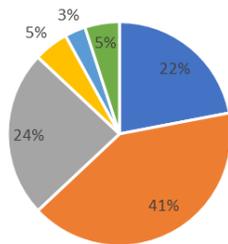
■ 1 pieza de fruta ■ 2 piezas de fruta ■ 3 piezas de fruta
■ 4 piezas de fruta ■ 5 o más piezas de fruta ■ Ninguna

% Fruta que consumen diariamente los alumnos de 6º de primaria



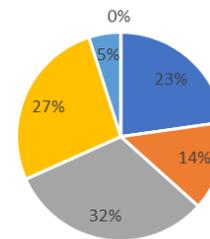
■ 1 pieza de fruta ■ 2 piezas de fruta ■ 3 piezas de fruta
■ 4 piezas de fruta ■ 5 o más piezas de fruta ■ Ninguna

% Fruta que consumen diariamente los alumnos de 1º de la ESO



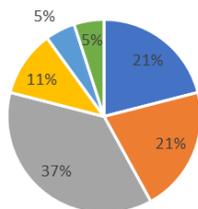
■ 1 pieza de fruta ■ 2 piezas de fruta ■ 3 piezas de fruta
■ 4 piezas de fruta ■ 5 o más piezas de fruta ■ Ninguna

%Fruta que consumen diariamente los alumnos de 2º de la ESO



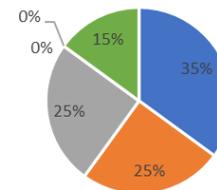
■ 1 pieza de fruta ■ 2 piezas de fruta ■ 3 piezas de fruta
■ 4 piezas de fruta ■ 5 o más piezas de fruta ■ Ninguna

%Fruta que consumen diariamente los alumnos de 3º de la ESO



■ 1 pieza de fruta ■ 2 piezas de fruta ■ 3 piezas de fruta
■ 4 piezas de fruta ■ 5 o más piezas de fruta ■ Ninguna

% Fruta que consumen diariamente los alumnos de 1º de bachiller



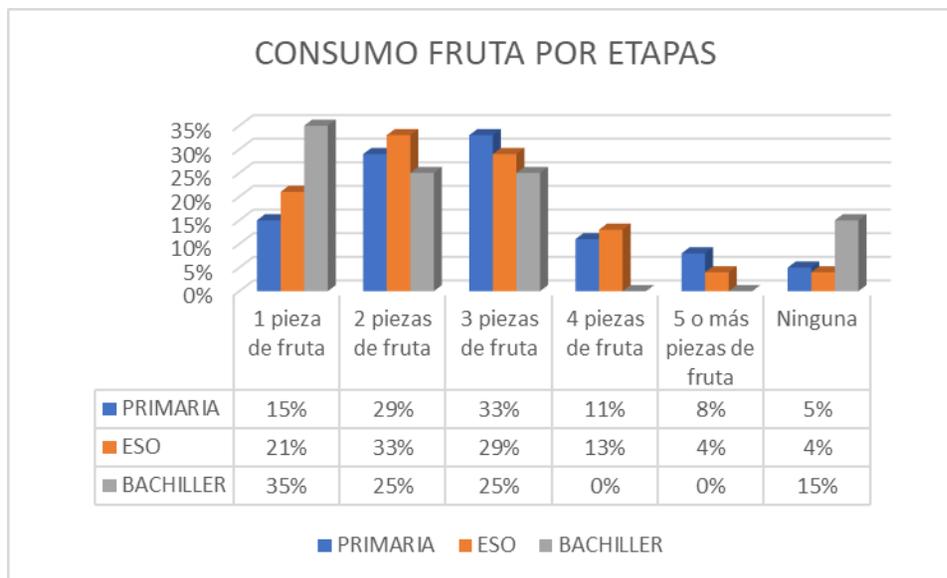
■ 1 pieza de fruta ■ 2 piezas de fruta ■ 3 piezas de fruta
■ 4 piezas de fruta ■ 5 o más piezas de fruta ■ Ninguna

En el caso del consumo de frutas, hemos realizado el estudio separado por cursos, y no por etapas, ya que nos interesaba observar más profundamente la tendencia.

Según las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), el consumo diario de fruta y verdura debe ser de 400 gr, lo que equivale a 5 porciones al día.

El dato más preocupante se presenta en 1º de Bachiller, donde un 15% de los alumnos dice no consumir ninguna fruta. El 85% de los alumnos de Bachiller dice consumir entre 1 y 3 frutas, y ningún alumno dice consumir más de 3 frutas.

El porcentaje de alumnos que consume únicamente una fruta va aumentando desde Primaria hasta Bachiller, donde alcanza un máximo del 35% de los alumnos. En cuanto al consumo de 2 piezas de fruta al día, el máximo se da en 1º de la ESO con un 41%, y el mínimo en 2º de la ESO con un 14%.



En cuanto al consumo de 3 piezas de fruta, éste varía en una horquilla del 37% (3º ESO) y 24% (1º ESO), por lo que la diferencia entre cursos es menor que en comparación con los otros casos. Este consumo de frutas es correcto, ya que suponemos que irá unido a una ingesta de verduras, que permita llegar entre las dos a las recomendaciones de la OMS.

En cuanto al consumo de 4 piezas de fruta, la diferencia entre cursos es mucho mayor. Mientras en 2º de la ESO un 27% de los alumnos consume 4 frutas, en 1º de Bachiller, ningún alumno consume 4 piezas de fruta. También en 1º de la ESO el porcentaje de alumnos que consume esa cantidad de fruta, baja al 5%.

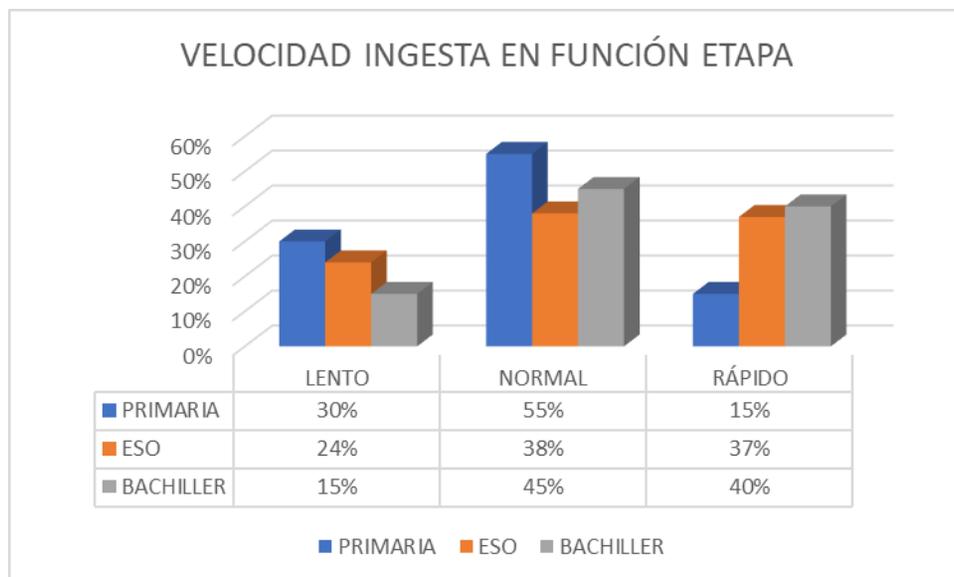
En el caso del consumo de 5 o más piezas de fruta al día, los datos son similares en todos los cursos, a excepción de 1º de Bachiller como ya se ha comentado antes, donde ningún alumno consume 5 o más frutas. En el resto de los cursos, los porcentajes

se mueven en una horquilla del 3% (1º ESO) al 8% (5º primaria).

Si tenemos en cuenta la recomendación de la OMS, y el hecho de que debido a la cantidad de azúcar que tienen las frutas no es recomendable comer más de 4-5 porciones diarias, el bajo porcentaje de alumnado que consume 5 o más frutas al día es correcto.

▪ **Pregunta 23 : ¿Tú crees que comes habitualmente rápido o lento?**

PRIMARIA (5º y 6º)							ESO (1º, 2º y 3º)							BACHILLER (1º)						
MUESTRA	LENTO		NORMAL		RÁPIDO		MUESTRA	LENTO		NORMAL		RÁPIDO		MUESTRA	LENTO		NORMAL		RÁPIDO	
	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total		nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total		nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total
66	20	30%	36	55%	10	15%	78	19	24%	30	38%	29	37%	20	3	15%	9	45%	8	40%
MODA=Normal							MODA=Normal							MODA=Normal						



Esta pregunta tiene un carácter bastante subjetivo, ya que un alumno puede pensar que su velocidad es lenta, cuando para otro alumno, esa misma velocidad puede ser normal. Analizando ahora las respuestas, nos hemos dado cuenta, que quizás deberíamos haber acotado algo más la pregunta, por ejemplo: ¿Tardas más de 35 minutos en comer habitualmente?, ¿tardas 15 minutos o menos en comer habitualmente?, ¿tardas entre 15 y 35 minutos en comer habitualmente?

Partiendo de estas premisas, y analizando los resultados, observamos una disminución en el porcentaje de alumnos que comen lento desde Primaria a Bachiller, pasando del 30% en Primaria, al 15% en Bachiller. Este resultado era predecible, ya que en Primaria los niños están descubriendo los sabores, son selectivos en el tipo de comida... y conforme se avanza en edad,

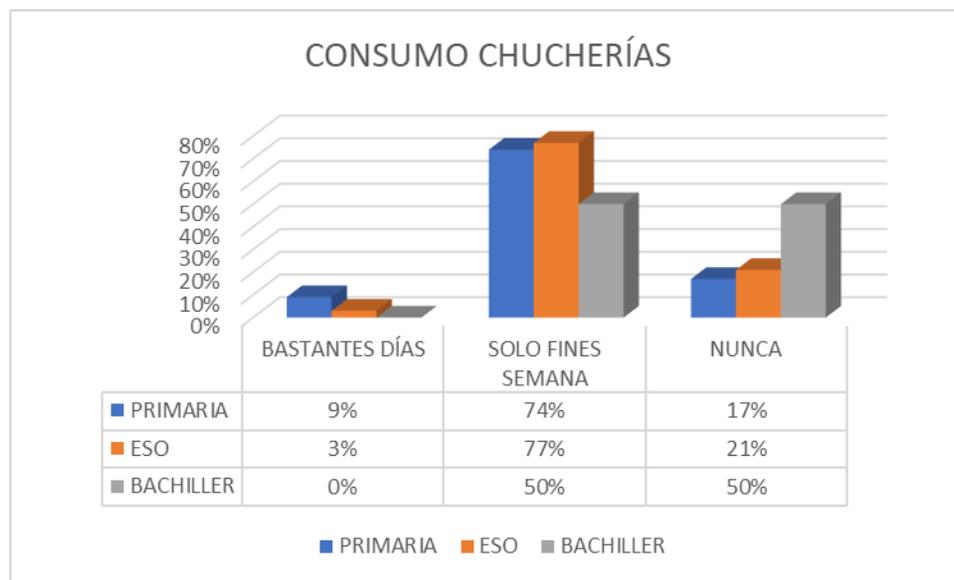
se madura a la hora de comer, y se aprende a comer de todo, por lo que la velocidad aumenta, aunque no te guste la comida.

Como consecuencia del resultado anterior, observamos un aumento del porcentaje de alumnos que come rápido desde Primaria a Bachiller, pasando del 15% en Primaria, al 40% en Bachiller. La razón de este aumento, además de por dejar de ser tan selectivos en la comida, puede ser el aumento de las obligaciones (tareas, extraescolares...), que hace que los alumnos deban comer más rápido por la falta de tiempo.

En las tres etapas, el mayor porcentaje de alumnos considera que su velocidad de ingesta de alimentos es normal.

▪ **Pregunta 24: ¿Cuándo sueles comer chucherías?**

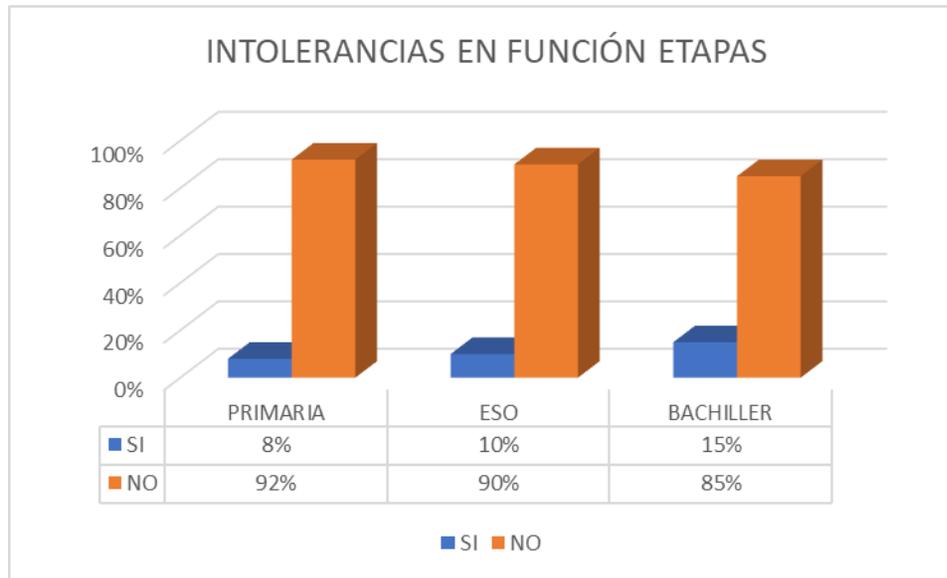
PRIMARIA (5º y 6º)							ESO (1º, 2º y 3º)							BACHILLER (1º)						
MUESTRA	BASTANTES DÍAS		SÓLO FINES SEMANA		NUNCA		MUESTRA	BASTANTES DÍAS		SÓLO FINES SEMANA		NUNCA		MUESTRA	BASTANTES DÍAS		SÓLO FINES SEMANA		NUNCA	
	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total		nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total		nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total
66	6	9%	49	74%	11	17%	78	2	3%	60	77%	16	21%	20	0	0%	10	50%	10	50%
MODA=Solo los fines semana							MODA=Solo los fines semana							MODA=Solo los fines semana y Nunca						



En los tres cursos, la gran mayoría de los alumnos consume chucherías únicamente los fines de semana o nunca. En Primaria y Secundaria, el 74-77% de los alumnos sólo consume chucherías los fines de semana, disminuyendo este porcentaje al 50% en Bachiller. Al igual que en el caso del picoteo entre horas, esta disminución se puede deber a la mayor consciencia del propio cuerpo, y al culto al mismo conforme se avanza de edad. Esta conclusión está apoyada por el dato de que ningún alumno de Bachiller dice consumir bastantes chucherías, y que el 50% no las consume nunca. También apoya esta conclusión, el hecho de que frente a primaria en la que el 17% no consume nunca, en la ESO, este porcentaje sube al 21%.

▪ **Pregunta 25: ¿Tienes alguna alergia alimentaria?**

PRIMARIA (5º y 6º)					ESO (1º, 2º y 3º)					BACHILLER (1º)				
MUESTRA	SI		NO		MUESTRA	SI		NO		MUESTRA	SI		NO	
	nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total		nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total		nº alumnos	% sobre el total	nº alumnos	% sobre el total
66	5	8%	61	92%	78	8	10%	70	90%	20	3	15%	17	85%
MODA=NO					MODA=NO					MODA=NO				



En Primaria y Secundaria, el porcentaje de alumnos con alguna intolerancia alimentaria es en torno al 8-10%. El dato de Secundaria (10%) es más fiable, debido al mayor tamaño de la muestra.

Si analizamos el dato de Bachiller, observamos que el porcentaje de alumnos con intolerancias aumenta hasta un 15%. Es extraño que un 5% de los alumnos que no tenían ninguna intolerancia en Primaria y Secundaria, la desarrollen al llegar a Bachiller. Este hecho, unido al reducido tamaño de la muestra, nos lleva a desechar este dato, y considerar únicamente el porcentaje obtenido en Primaria y Secundaria: es decir, entorno al 9% de los alumnos desarrolla alguna intolerancia alimentaria.

4. CONCLUSIONES Y PROPUESTAS

El estudio que hemos realizado aporta una serie de conclusiones que pueden servir para mejorar los hábitos alimentarios de los alumnos de Escolapios.

- Los **valores medios del IMC** en todos los cursos excepto en 2º de la ESO, entran dentro de la normalidad.
- Un porcentaje importante de alumnos de Primaria y Bachiller realiza sólo **3 comidas al día**. Esta falta de alimentación puede ser debida a factores económicos, dejadez de las familias, o la creencia incorrecta de que realizando menos comidas se adelgaza más fácil. Un 16% de los alumnos de Bachiller o **no desayuna o sólo lo hace a veces**. Es importante trabajar a este sector del alumnado.
Es preocupante el 15% del alumnado de todas las etapas que o **no trae almuerzo o sólo lo trae a veces**. Este dato llama aún si cabe más la atención en el caso de primaria, donde mayoritariamente son los padres los que preparan el almuerzo.
- En general los desayunos incluyen **poca bollería industrial**, lo cual es positivo, pero sólo entre el 30-40% de los alumnos **consume fruta**.
- Es preocupante el porcentaje de alumnos (50%) que comen **viendo la televisión o utilizando el móvil**.
- En cuanto al tipo de **alimentos que más se consumen**, ha sido reconfortante comprobar que en general en Escolapios se siguen las recomendaciones de la OMS en cuanto a amplio consumo de verdura y lácteos. Sin embargo, se observa un exceso de consumo de carne frente al consumo de pescado y legumbre, y una falta de consumo de fruta.
Es positivo el bajo consumo de bollería y chocolates.
- Es preocupante el 35% aproximadamente de alumnos de Primaria y de la ESO que beben refrescos o zumos en las comidas. Afortunadamente el porcentaje disminuye en el caso de Bachiller.
- La mayor parte de los alumnos consume **productos integrales** todos los días o algún día.
- Es preocupante el dato de consumo de **fruta** en 1º de Bachiller, donde un 15% de los alumnos dice no consumir ninguna fruta.
- En los tres cursos, la gran mayoría de los alumnos consume **chucherías** únicamente los fines de semana o nunca.

Como resumen de todo lo anterior, podemos afirmar que en general los hábitos alimentarios de los estudiantes de Escolapios son mejores que la media nacional, y que en varios puntos cumplen con las recomendaciones de la OMS. No obstante, hay algunas excepciones como las señaladas anteriormente, que es importante trabajar para mejorar.

Para mejorar estos hábitos proponemos las siguientes medidas:

- Realizar **charlas** para alumnos y familias sobre la importancia de realizar 5 comidas al día, y la especial importancia del desayuno, y los alimentos que en él se consumen.
- Realizar análisis desde las asignaturas de ciencias de los efectos adversos para la salud y el peso de no consumir alimentos con frecuencia.
- Introducir productos integrales y ecológicos en el **comedor escolar**. Informar a las familias de ello, y realizar campañas de promoción, realizando charlas y catas en el colegio dirigidas a familias y alumnos. Para ello se puede contactar con empresas del

sector. Recomendamos las mismas acciones para promover el producto de consumos de cercanía.

- Promover la creación de un **huerto escolar**, en el que los alumnos den valor a todo el proceso que lleva la agricultura. Los productos que se obtengan del huerto pueden venderse en el propio colegio, para financiar los gastos del mismo. Los alumnos de cursos superiores pueden encargarse de la campaña publicitaria: creación de folletos, carteles, entradas en la web del instituto y revista escolar.
- Creación de una **asignatura optativa**, denominada “promoción de la salud”, en la que se traten contenidos tales como la necesidad de una alimentación saludable, cocina saludable...
- Instalación de un **aula de cocina** en el colegio, para que los alumnos aprendan a crear platos saludables. Los alumnos, además, podrían ir a los mercados locales a comprar, para aprender sobre los diferentes productos, precios, calidades...
- Tratar desde diferentes asignaturas la importancia del **consumo de cercanía**.
- Incluir dentro de las **excursiones** del colegio la realización de:
 - o Visitas guiadas a empresas productoras de productos ecológicos en Navarra.
 - o Visitas guiadas a empresas productoras de alimentos en Navarra, con objeto de promover el consumo de cercanía.
 - o Visitas guiadas a mercados municipales
- Extender el calendario de almuerzos de infantil a primaria, lo que obligaría a que al menos 1 día a la semana se consumiera fruta.
- **Reparto de fruta en los recreos** por parte del colegio, desde infantil hasta la ESO al menos un día a la semana. Se pueden llevar a cabo acuerdos con las empresas de productos ecológicos en Navarra, para que suministren estos productos a un coste menor, o incluso gratuito, a cambio de una promoción en el colegio de su marca.
- Realizar **almuerzos solidarios** para recaudar dinero para viajes de estudios, Caminhada... que consistan en lugar de bocadillos, en brochetas de frutas, batidos naturales...
- Realizar **concursos** de fotografía, cocina... para promover cocina creativa con frutas.
- Una medida que ya se ha realizado en el colegio, y que consideramos que debe seguir realizándose, es la exposición de fotografías creativas con frutas (figuras de animales, paisajes...). Esta exposición que se ha realizado este año en la etapa de infantil hace que los niños vean las frutas de una forma más divertida y apetecible.
- Realizar un **recetario de productos saludables**, con las propuestas realizadas por las familias, a través de un concurso.
Esta medida ya se ha realizado este año en nuestro colegio, pero la incluimos aquí porque nos parece una medida a la que se debe dar continuidad.

5. POSIBLES MEJORAS Y EXTENSIONES DEL ESTUDIO

Nos hemos dado cuenta de varios **fallos a la hora de realizar el estudio**:

- A pesar de que el tratamiento de la información lo hemos realizado de forma anónima, en un primer momento en el formulario no nos dejaba (o no supimos cómo hacerlo) seleccionar una opción en la que no se recogieran los nombres de las personas que contestaban la encuesta. Creemos que esta ha sido una de las razones por las que hemos tenido menos respuestas de las esperadas, ya que hay algunos datos sensibles como el peso, que a la gente le cuesta facilitar.

- En varias preguntas como como y dónde comes, dejamos la opción de respuesta múltiple, por lo que es difícil analizar posteriormente los datos. Estas preguntas deberíamos haberlas dejado con una sola respuesta.
- En la pregunta de cómo comes, nos hemos dado cuenta de que la respuesta de “en la terraza” no aporta información alguna.
- La pregunta de si se tienen intolerancias alimenticias, no nos ha aportado excesiva información, ya que no la hemos podido relacionar con el resto del estudio.
- En la encuesta incluimos la pregunta “dónde se come habitualmente”, dejábamos la opción de que los alumnos pudieran elegir más de una opción, por lo que el mismo alumno que hubiera contestado que come en casa, podía haber contestado que algún día comía en el colegio. Este es uno de los puntos a mejorar si repitiéramos la encuesta, ya que deberíamos haber obligado a seleccionar únicamente una respuesta, la del lugar en el que más veces se come a la semana. Si analizamos los datos obtenidos, nos encontramos por ejemplo que el 67% de los alumnos de Primaria dice comer en casa, y el 67% también dice comer en el colegio, lo cual no nos aporta ninguna información significativa, por ello hemos decidido no analizar esta pregunta.
 - La única información que nos ha aportado y que era de esperar, es que conforme se avanza en edad, un mayor número de alumnos come en casa.
- Aunque se incluyó en la encuesta, se ha decidido prescindir del análisis de la pregunta 14 sobre “en qué lugar de la casa suelen comer habitualmente”, ya que se ha considerado que no aporta información significativa.

Sería interesante **extender este estudio** al resto de cursos, con objeto de poder valorar la evolución de cada parámetro estudiado, en función de la edad. Se podría extender el estudio a otros colegios de Pamplona, con objeto de comprobar si los resultados son extensibles a otras zonas.

También sería interesante continuar el estudio en años posteriores, y una vez se hayan llevado a cabo algunas de las medidas propuestas para mejorar los hábitos alimentarios, con objeto de comprobar su eficacia.