



“ALIMENTACIÓN EN EL ADOLESCENTE: UN TRABAJO DE CAMPO, EN LAS CIENCIAS DE LA SALUD”.



Autoras: Beatriz García Palomo, Marina Oliva Aparicio, Paola Pérez Galdeano, Elena Relinque Macías.

Profesores: Ana Villaescusa Lamet, Manuel Redondo Vidal, Sergio Cañete Blanca.

Colegio María Auxiliadora (Salesianos) - Glorieta María Auxiliadora S/N 11207 ALGECIRAS

www.salesianos-algeciras.com - ana.vl@ya.com

Introducción:

Se trata de un proyecto de investigación sobre hábitos de alimentación en la población adolescente. En un primer momento tiene una limitada población de estudio que son los alumnos de ESO (entre 12 y 16 años) de Colegio Salesiano M^o Auxiliadora.

El objeto del trabajo a realizar con los alumnos es doble: Por una parte recopilaremos datos con carácter anónimo y analizaremos los hábitos de alimentación que más se dan en esta población y por otra parte, en un segundo momento, les comunicaremos los resultados y trataremos de concienciarles de la importancia de llevar una dieta sana.

Parece que cada vez nuestra sociedad toma más conciencia de la importancia de los hábitos de alimentación saludables, pero la publicidad y el estilo de vida hacen que nos dejemos llevar por hábitos perjudiciales como el alto consumo de snacks, comida rápida...

Por otra parte se trata de un programa preventivo en muchos ámbitos de la vida ya que crear la cultura de una dieta sana está relacionado con cuidarse a uno mismo, practicar deporte, evitar adicciones y conductas poco saludables.

METODOLOGÍA Y TEMPORALIZACIÓN:

Octubre 2007 a Diciembre 2007.

- 1) Formar un grupo de trabajo en la asignatura de Introducción a las Ciencias de la Salud.
- 2) Comunicar el proyecto al Dpto. de orientación para solicitar su ayuda, y así poder canalizar la recogida de datos, a través de las tutorías. Incluir el proyecto en el POAT (Plan de orientación de acción tutorial).
- 3) Proponer el proyecto al Equipo directivo para su aprobación.
- 4) Elaborar una encuesta para pasar a los alumnos de secundaria.
- 5) Cumplimentar la encuesta durante la semana del 22 al 26 de Octubre, utilizando las horas de tutoría.
- 6) Elaborar un tríptico informativo sobre las normas que hay que seguir para llevar una alimentación sana.
- 7) Elaborar un ppt sobre la importancia de la alimentación en los adolescentes.
- 8) Comenzar a tabular las encuestas.

Enero 2007 a Marzo 2008

Analizar los resultados y sacar conclusiones. Dar difusión a los materiales elaborados y a los resultados del proyecto.



OBJETIVOS:

1) Analizar los hábitos alimentarios en la población adolescente de nuestro centro escolar (12 a 16 años). Buscar la relación entre la alimentación y el rendimiento escolar. Nos hemos planteado la siguiente hipótesis:

LOS ALUMNOS CON UNA BUENA DIETA, TENDRÁN MEJOR RENDIMIENTO ACADÉMICO

2) Comunicar el proyecto a padres y alumnos, para realizar una labor de concienciación sobre la importancia de llevar una dieta equilibrada. El sistema de comunicación será:

3) Prevenir conductas no deseables, a través de una alimentación sana.

Decálogo de la nutrición saludable para niños y adolescentes

1.- Alimentación variada.

Necesitamos 40 nutrientes diferentes para mantenernos sano. Ningún alimento lo contiene todos, por lo que no conviene comer siempre lo mismo. Disfruta de tus comidas en compañía de familiares y amigos y fíjate en lo que comen los demás. Seguro que descubres nuevos alimentos para dar a tu dieta mayor variedad.

2.- Toma frutas, verduras y hortalizas. Contienen nutrientes que te ayudan a prevenir enfermedades, por lo que no olvides incluirlas cada día en tu dieta. Pueden ser un complemento ideal en cada una de las cinco comidas que debes realizar durante el día (desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena).

3.- La higiene, esencial para tu salud. Lávate las manos antes de tocar los alimentos. Cepilla tus dientes al menos dos veces al día y recuerda que, tras el capillado nocturno, ya no deberías ingerir alimentos alguno ni otra bebida que no sea agua.

4.- Bebe agua en cantidad suficiente. Es fundamental mantener el cuerpo bien hidratado (más de la mitad del peso es agua). Asegúrate de que recibes el aporte necesario de líquido (**al menos 5 vasos cada día**). Si hace mucho calor o realizas una actividad física intensa, deberás incrementar el consumo de líquidos para evitar deshidratarte.

5.- No cambies tus hábitos de alimentación de un día para otro. Te resultará mucho más fácil hacerlo poco a poco, marcándote objetivos concretos cada día. No te prescindas de lo que te gusta, pero intenta que tu dieta sea equilibrada.

6.- Toma alimentos ricos en hidratos de carbono. La mayoría de las personas consumen menos hidratos de carbono de los que necesitan. Al menos la mitad de las calorías de tu dieta debería proceder de estos nutrientes. Para aumentar el consumo de hidratos de carbono, debes comer pan y en general, productos elaborados a base de trigo y otros cereales (cereales de desayuno, galletas) además de pastas, arroz, patatas y legumbres.

7.- Mantén un peso adecuado. Evita pesar mucho más o mucho menos de lo que deberías. Para saber cuál es tu peso correcto debes tener en cuenta muchos condicionantes: edad, sexo, altura, constitución, factores hereditarios...

8.- Come regularmente. Nuestro cuerpo necesita disponer de energía. Al levantarnos, nuestro nivel de energía está muy bajo de modo que conviene hacer un buen desayuno. Durante el día, si sólo comes a la hora de la comida y de la cena, tu organismo pasará también demasiadas horas sin recibir aportes energéticos. Aprovecha el recreo de media mañana para comer alguna cosa y no dejes de merendar por la tarde.

9.- Haz ejercicio. Una bicicleta que no se usa acaba oxidándose. Con los músculos y los huesos ocurre lo mismo, hay que mantenerlos activos para que funcionen bien. Intenta hacer algo de ejercicio cada día. Sube por las escaleras en lugar de utilizar el ascensor y, si puedes, ve caminando al colegio. La hora del recreo es un buen momento para practicar alguna actividad física (jugar a fútbol, saltar a la comba...).

10.- Recuerda que no hay alimentos buenos ni malos: No te sientas culpable por comer determinados alimentos. Eso sí, evita los excesos y asegúrate de que tu dieta es lo bastante variada como para resultar equilibrada. Equilibrio y variedad son las claves para que tu alimentación te ayude a mantener una buena salud.

AGRADECIMIENTOS:

- A LA ESCUELA UNIVERSITARIA DE ENFERMERIA POR SU ASESORAMIENTO.
- A LA D^{ña}. CONCEPCION VILLAESCUSA, PEDIATRA, POR SU LABOR DE REVISIÓN DE RESULTADOS.
- A LOS ALUMNOS DE 3^º DE BACHILLERATO QUE NOS AYUDARON EN LA TABULACIÓN DE DATOS, ESPECIALMENTE A MANUELO POZO Y A PABLO CASTRO.
- A LOS PROFESORES D^{ña}. ANIELA ESTEVE Y D. ALFONSO PONCE, PROFESORES DE BIOLOGIA Y FÍSICA DE NUESTRO COLEGIO, QUE APORTARON IDEAS Y REALIZARON ALGUNAS OBSERVACIONES QUE MEJORARON LA ENCUESTA.
- AL AMPA DEL COLEGIO CUYA AYUDA ECONOMICA HA SIDO FUNDAMENTAL PARA PRESENTARNOS AL ENCUENTRO.

CONCLUSIONES: CORRELACIÓN ENTRE EL RENDIMIENTO ESCOLAR Y UNA BUENA DIETA

Utilizando un sistema de filtros, hemos buscado la relación entre lo que consideramos una buena dieta (ingesta equilibrada de lácteos, frutas, verduras, legumbres...) y el dato del rendimiento escolar. Del 100% de la población estudiada (51 alumnos):

El 22,35% tiene una **correlación ALTA**
El 55,20% tiene una **correlación MEDIA**
El 22,35% tiene una **correlación BAJA**.

CORRELACIÓN ALTA:
El 30,39% son de 12 años
El 26,94% son de 13 años
El 11,76% son de 14 años
El 3,22% son de 15 años
El 3,60% son de 16 años

CONCLUSIÓN EN EDADES MÁS TEMPRANAS. LA DIETA ESTÁ SUPERVISADA POR LOS PADRES
UNA CORRECTA ALIMENTACIÓN DE COMENSA CON UN DESAYUNO FUERTE. LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA ES EL MEJOR PERIODO PARA FOMENTAR ESTE HÁBITO.

Los resultados que reflejan un consumo equilibrado muestran casi el 100% de los resultados de ALTA correlación, entre datos y rendimiento escolar.

Bibliografía:

- Enciclopedia de nutrición
- Enciclopedia de nutrición
- Enciclopedia de nutrición