



16

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

Profesores coordinadores: Ana Villaescusa Lamet , Manuel Redondo Vidal, Sergio Cañete Beatriz García Palomo, Marina Oliva Aparicio, Paola Perez Galdeano, Elena Relinque Macias
Colegio María Auxiliadora. María Auxiliadora s/n. Algeciras 11203 (Cádiz).

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

Se trata de un proyecto de investigación sobre hábitos de alimentación y su relación con el rendimiento escolar en la población adolescente. La población de estudio son los alumnos de ESO (entre 12 y 16 años) del Colegio Salesiano M^a Auxiliadora. El trabajo a realizar con los alumnos tiene una doble intencionalidad: por una parte, tenemos la parte empírica, es decir, la recopilación de datos a través de una encuesta de carácter anónimo elaborada por las propias alumnas, en la que se analizarán los hábitos de alimentación en esta población, y más concretamente, los asociados a la primera comida del día o desayuno; por otra parte, se trasladarán también los resultados a los padres y alumnos para concienciarlos acerca de la importancia de llevar una dieta sana. En la sociedad de hoy en día, parece existir una creciente tendencia hacia la valoración de los hábitos de consumo saludables pero, paradójicamente, la publicidad y el estrés producido por el estilo de vida actual, nos empujan en muchas ocasiones al alto consumo de chucherías o a la cómoda comida rápida. Es éste 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 y evitar adicciones y conductas poco saludables. Un grupo de alumnas de 2º de Bachillerato que cursan la asignatura de Introducción a las Ciencias de la Salud, junto con el departamento de orientación del colegio a través de las tutorías, desarrollarán durante este curso escolar la investigación descrita anteriormente . Contamos con la colaboración de la E.U.de Enfermería de Algeciras.

Palabras clave: *hábitos de alimentación, concienciar, consumo saludable, adolescente, desayuno.*