

Hábitos de alimentación y actividad física, relación con el IMC

Ayda Ben Jelloun, Asmae Bikjdaouene, Salma Boudrai y Uahid, Manal El Ouriachi, Ghizlane Ouahabi

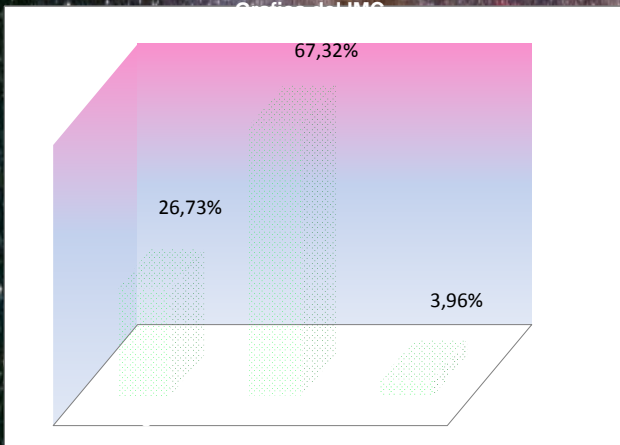
Profesora coordinadora: Dulce M^a Fuente
 IEES SEVERO OCHOA plaza El Koweit nº1, C.P. 90040, Tánger
 (Marruecos)
 dulcefuelle@gmail.com



La adolescencia es una etapa decisiva por los cambios que en ella ocurren, y condiciona tanto las necesidades nutricionales como los hábitos alimentarios, actividad física y conducta. Estos cambios pueden comprometer la calidad de su dieta haciendo que sus desayunos sean escasos, que eviten la comida casera, que se alimenten de comida rápida y presten poca atención a su alimentación. El deseo de parecerse a un modelo famoso o a su estrella favorita hace que los adolescentes sacrifiquen una alimentación sana y cambien sus hábitos alimentarios. **¿Qué es una dieta equilibrada?** Es aquella que debería proporcionar tanto la energía (calorías) que necesitamos para realizar nuestra actividad diaria como los nutrientes (proteínas, carbohidratos, lípidos, vitaminas, minerales y agua) necesarios para construir y reparar las estructuras orgánicas y regular los procesos metabólicos.

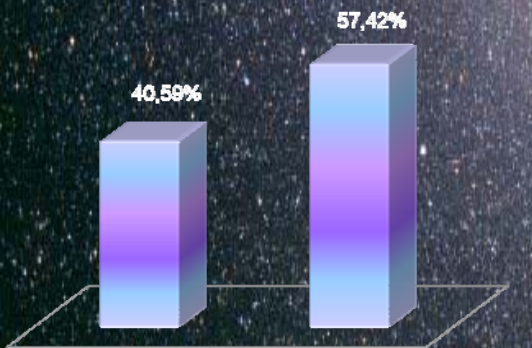
Metodología

Para la realización de este trabajo hemos empezado por consultar diversas fuentes, de la que hemos extraído las diferentes maneras de valorar y clasificar la masa corporal y también los alimentos que se necesitan en una dieta equilibrada. Posteriormente hemos elaborado un cuestionario al que han respondido los alumnos de 3º de ESO, ya que están inmersos en la edad de la adolescencia. La información obtenida a partir de los cuestionarios la presentamos en forma de graficas, en las que se refleja el tipo de alimentación, actividad física y finalmente su IMC. Por último comunicaremos los resultados a nuestros compañeros para tratar de mejorar su dieta y prevenir cualquier enfermedad en el futuro.



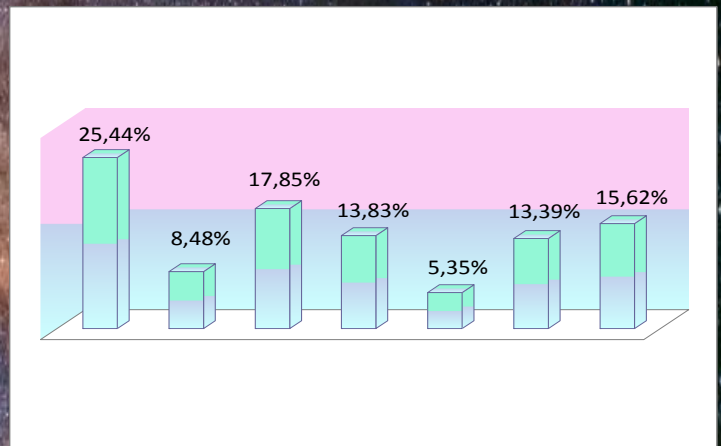
En cuanto al IMC la mayoría son normales, la delgadez predomina en el sexo femenino y el sobre peso en el masculino. Las causas de sobrepeso son sedentarismo, una mala dieta: consumo excesivo de dulces y refrescos, no desayunan, almuerzo incompleto utilización de ordenador y TV después de comer. Los casos de delgadez no son pronunciados (17,00-18,49) y son debidos mayoritariamente a una dieta escasa en hidratos de carbono y minerales.

Nº de individuos que realizan actividad física

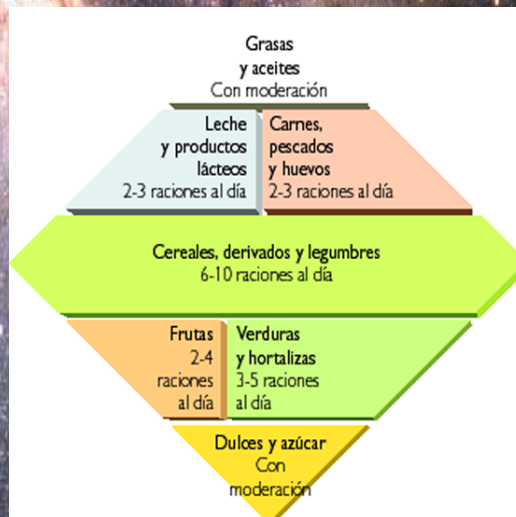


No hacen actividad física Si hacen actividad física

La práctica de actividad física protege y previene ciertos problemas físicos, mentales y sociales, junto a una dieta equilibrada ayuda al correcto desarrollo de los adolescentes. Mas de la mitad de nuestros alumnos practican deporte.



El hecho de llevar esta dieta está influenciada por la tradicional dieta mediterránea, que se ha llevado de generación en generación.



Una dieta equilibrada es decisiva sobre la salud de una persona y tiene que estar adaptada, a la constitución de cada persona, a su actividad física, etc.

Pero siempre ha de ser completa, es decir, proporcionarnos todos los alimentos y en las proporciones adecuadas para que nuestro cuerpo cubra los gastos energéticos diarios.

Conclusiones

La mayoría de nuestros alumnos tienen un IMC dentro de unos valores normales, siguen una dieta bastante equilibrada, y además la mayoría realizan actividad física. Esto lo podemos atribuir a que la comida industrial no esta muy desarrollada y que la familia cuida la alimentación de sus hijos. Además, la actividad física esta promovida en nuestro centro, hogares y comunidad.

Agradecimientos: Alumnos de 3º ESO del IEES Tánger