

Trabajo Fin de Grado

Estudios de casos sobre hábitos alimenticios en la asignatura de educación física en el segundo ciclo de primaria.



UNIVERSIDAD DE GRANADA
TRABAJO FIN DE GRADO
GRADO EDUCACION PRIMARIA.MENCIÓN EDUCACIÓN
FÍSICA
JAVIER CAMPOY GUTIÉRREZ

Estudios de casos sobre hábitos alimenticios en la asignatura de educación física en el segundo ciclo de primaria.

Autor: Javier Campoy Gutiérrez

Hoy día las formas de vida de las personas en general están muy lejos de ser todo lo saludables que deberían ser. El presente estudio de casos, tiene como objetivo fundamental estudiar los hábitos de la nutrición de los estudiantes de segundo Ciclo del colegio Santo Rosario (Motril). Para ello se realizó un muestreo mediante un cuestionario a 53 estudiantes de primaria de ambos géneros, a fin de conocer cuáles eran sus costumbres acordes a la nutrición. Los resultados muestran como los estilos de vida de los niños participantes en el estudio, cuya procedencia es de familias con un nivel socio-económico medio-alto, están situados a nivel general dentro de los comportamientos correctos para tener un estilo de vida saludable.

Descriptores: Educación Primaria, hábitos alimenticios, nutrición, estilos de vida, frutas.

1. INTRODUCCIÓN.....	4
2. MARCO CONCEPTUAL	4
3. Metodología.....	7
3.1. Diseño y participantes:.....	7
3.2. Procedimiento	7
3.3. Variables e instrumentos.....	8
3.4. Análisis de datos	8
3.5. Contexto de la investigación.....	8
4. Objetivos.....	8
4.1. Objetivos Generales.....	8
4.2. Objetivos específicos.	9
4.3. Hipótesis de investigación:	9
5. Resultados y Discusión:	9
5.1. Resultados en cuanto al género.....	9
5.2. Resultados sobre el ítem ¿tienes hermanos/as?	9
5.3. Resultados sobre el ítem ¿cuánto has comido en el recreo?	10
5.4. Resultados sobre el ítem ¿qué tipo de alimentos comes en el recreo?.....	11
5.5. Resultado sobre el ítem ¿cuánta fruta comen los sujetos?.....	12
5.6. Resultados sobre el ítem ¿cuánto zumo de frutas beben?.....	13
5.7. Resultados sobre el ítem ¿cuántas veces toman los sujetos ensalada o verdura? 14	
5.8. Resultados sobre el ítem ¿cuántas veces comen los sujetos verduras cocidas?... 15	
5.9. Resultados sobre el ítem ¿qué cantidad de fruta que comen los sujetos?.....	16
5.10. Resultados sobre el ítem ¿con qué frecuencia llevan los alumnos fruta al colegio?.....	17
5.11. Resultado sobre el ítem ¿qué cantidad creen que comen los sujetos?	18
5.12. Resultados sobre el ítem ¿qué alumnos toman cacao en el desayuno?.....	19
5.13. Resultados sobre el ítem ¿qué alumnos toman galletas en el desayuno?	20
5.14. Resultados sobre el ítem ¿Qué alumnos toman cereales en el desayuno?.....	20
5.15. Resultados sobre el ítem ¿qué alumnos toman pan en el desayuno?.....	21
6. Conclusiones.....	22
7. Limitaciones	22
8. Perspectivas de futuro.....	23
9. Referencias Bibliográficas.....	23

ÍNDICE DE TABLAS Y FIGURAS	
TABLA 1: resultados por género	Página 10
TABLA 2: Resultados por número de hermanos.	Página 11
TABLA 3: ¿Has comido algo al medio día, en el recreo?	Página 11
TABLA 4: ¿Qué comes en el recreo?	Página 12
TABLA 5: ¿Cuándo sueles comer fruta?	Página 13
TABLA 6: ¿Sueles beber zumo de frutas?	Página 14
TABLA 7: ¿Cuándo toman ensalada y verduras?	Página 15
TABLA 8: ¿Cuándo comen verduras cocidas?	Página 16
TABLA 9: ¿Cuánta fruta comes?	Página 17
TABLA 10: ¿Cuántas veces llevas fruta al colegio?	Página 18
TABLA 11: ¿Crees que comes mucha o poca verdura?	Página 19
TABLA 12: ¿Tomas cacao en el desayuno?	Página 20
TABLA 13: ¿Comes galletas en el desayuno?	Página 21
TABLA 14: ¿Comes cereales en el desayuno?	Página 22
TABLA 15: ¿Comes pan en el desayuno?	Página 22

ÍNDICE DE GRÁFICOS	
GRÁFICO 1: Porcentaje del género.	Página 11
GRÁFICO 2: Porcentaje hermanos/as	Página 11
GRÁFICO 3: Porcentaje niños que han comido en el recreo.	Página 12
GRÁFICO 4: Porcentaje comidas del recreo.	Página 13
GRÁFICO 5: Porcentaje cuantas veces comes fruta al día.	Página 14
GRÁFICO 6: Porcentaje de cuantas veces tomas zumo de frutas.	Página 15
GRÁFICO 7: Porcentaje de verduras y ensaladas que comen los sujetos.	Página 16
GRÁFICO 8: Porcentaje de cuantas verduras cocidas comen.	Página 17
GRÁFICO 9: Porcentaje de cuantas verduras cocidas comen.	Página 18
GRÁFICO 10: Porcentaje de cuantas veces llevas fruta al colegio.	Página 19
GRÁFICO 11: Porcentaje de cuanta verdura comen los alumnos.	Página 19
GRÁFICO 12: Porcentaje personas comen cacao en el desayuno.	Página 20
GRÁFICO 13: Porcentaje sujetos comen galletas.	Página 21

GRÁFICO 14: Porcentaje alumnos que comen cereales.	Página 22
GRÁFICO 15: Porcentaje alumnos comen pan.	Página 22

1. INTRODUCCIÓN

Tras el periodo de prácticas en los centros educativos, mientras realizaba el grado en educación primaria, he apreciado que muchos niños a pesar de no llegar a padecer obesidad infantil, notamos que la mayoría no suelen llevar unos hábitos alimenticios adecuados y no realizan las comidas correctas que se deben hacer día a día. Por ejemplo, he apreciado que comen mucha bollería industrial en el recreo y por el contrario falta consumo de piezas de fruta, bocadillos hechos en casa...

Básicamente, esta es la principal razón que nos motivo a realizar este estudio de casos sobre hábitos alimenticios, por ello aprovechando que estoy realizando mi segundo año de prácticas hemos decidido realizar un test sobre hábitos alimenticios, con el objetivo de poder llegar a una conclusión de los hábitos que tienen adquiridos y cuáles deberían de ser los que deberían llegar a cabo. También, de esta manera estoy seguro que muchos de los alumnos modificaran sus hábitos alimenticios, ya que muchos de ellos no son conscientes de lo que es perjudicial para su organismo, y con este tipo de iniciativas tanto para padres como niños, aunque en este caso este orientado a niños que lleven una vida más sana y saludable.

2. MARCO CONCEPTUAL

En lo que respecta a la actualidad, en cuanto al tema de alimentación y hábitos saludables, han ido mejorando, pero no lo suficiente, ya que sigue existiendo un alto porcentaje de obesidad infantil, por ello la Organización Mundial de la Salud (2013), ha publicado que se espera que en el año 2030 casi dos de cada tres personas tendrán obesidad, algo que sería una desastrosa realidad.

También apuntar que según ha publicado el instituto nacional de la salud (2016), avisa de que 42 millones de menores de cinco años tienen obesidad. En concreto en España, el porcentaje de niños obesos triplica al de hace 30 años y se encuentra entre los más elevados de Europa, ya que actualmente, aproximadamente unos 15 millones de niños y adolescentes tienen obesidad.

Por otro lado, según Hassink (2009) en su libro sobre obesidad infantil nos indica que la obesidad está afectando a más niños que nunca. Un tercio de la población infantil tiene un índice de masa corporal (IMC) mayor del 85 %. También nos indica, que la evolución de la obesidad es la niñez y la adolescencia es una interacción compleja entre diferentes aspectos como: los estilos de crianza, la dinámica familiar, la escuela y la comunidad, la publicidad, y la dinámica del hogar entre otras muchas.

Según Villagrán, Rodríguez-Martín, Novalbos, Martínez, Lechuga (2010), en España, el Estudio Enkid, realizado sobre una muestra representativa de población de 2 a 24 años, concluyó que la prevalencia infanto-juvenil de obesidad era de 13,9% y de 12,4% para el sobrepeso, suponiendo un total de sobrecarga ponderal del 26,3%. La prevalencia de obesidad es significativamente mayor en varones (15,6%) que en mujeres (12%); por regiones los valores más altos se alcanzaron en la zona Sur y Canarias, siendo menores en el Norte de España.

También en los cuestionarios que analizaremos posteriormente tratamos el tema del desayuno, ya que como nos explica Flores-Huertas, Klünder- Klünder, Medina-Bravo (2008), los escolares para ir a la escuela deberían iniciarse con desayunar o con romper el ayuno mediante la ingestión de alimentos saludables y culturalmente aceptados. Aunque no hay mucha información con relación a los hábitos de alimentación en la edad escolar, hay reportes que informan que entre 7 a 34% de los niños no desayunan en casa antes de ir a la escuela. Esta información coincide con lo reportado en otras encuestas, y preocupa que padres y maestros no se enteren de los potenciales riesgos que tienen las formas de alimentación de los niños sobre la salud, el aprendizaje y rendimiento escolar. Se ha observado que la omisión del desayuno en los niños no bien nutridos puede afectar su capacidad de atención y memoria de corto plazo, así como su rendimiento escolar. Por ello, este es uno de los motivos por los que en nuestro cuestionario realizamos algunas preguntas acerca de qué tipo de alimentos desayunan los sujetos de nuestro muestreo.

Por otro lado, también apuntar que no llevar unos buenos hábitos alimenticios no es la única razón por la que existe tanta obesidad en los niños, es debido a la poca actividad física, ya que a estas edades son muy frecuentes los comportamientos sedentarios y simplemente se limitan a ver la televisión, jugar a los videojuegos.

En lo que respecta a programas sobre hábitos alimenticios indicar que existen muchos y más aún sobre obesidad infantil y alimentación, muestra de ello Muestra de

ello, ¡es el programa que se llevó a cabo en el año 2007 en España, catalogada con el nombre de “! Despierta, desayuna, come sano y muévete !”. El objetivo de dicha campaña era “promover los hábitos alimenticios saludables desde la infancia”. En dos de las investigaciones relevantes encontradas, una del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad en su Campaña del 2007 para la Prevención de la Obesidad Infantil; y 4 en otra sobre Alimentación Sana 2014, desarrollada para Alimentación según diferentes edades, hay algo que coincide y es que, si la primera comida del día se realizase de forma correcta, se prevendría la obesidad infantil. Los números presentados en torno a la obesidad de los niños españoles de entre 2 a 17 años, representa un total de 8,5% y el 18,2% tiene sobrepeso. Uno de los mensajes que divulgó esta campaña fue entre otros, el siguiente “El desayuno es una de las tomas del día más importantes y debería cubrir, al menos, el 25% de las necesidades nutritivas del escolar, el 8% de los niños españoles acuden al colegio sin haber desayunado”. Algunas de las razones que el Ministerio en 2007, da para prevenir la obesidad infantil es “El hecho de llevar a cabo una alimentación poco saludable y no practicar deporte, repercute en enfermedades crónicas, y como es lógico ambas son susceptibles a modificarse”, y entre las causas de dicha obesidad en niños y adolescentes, señala como una de las más significativas, el aumento de vida sedentaria, que cada vez es mayor, ya que dedican muchas horas jugando delante de una pantalla. Por otro lado, indicar que para que se volviera a realizar otra campaña por el Ministerio de Sanidad tuvieron que pasar alrededor de unos 6 años para que volviera a realizarse otra campaña orientada a la mejora de la alimentación. Esta campaña se nombraba “Activilandia”, Parque Temático Virtual para Escolares”. Esta campaña es virtual, bajo mi punto de vista considero que no estuvo del todo correctamente enfocada. Veamos lo que nos quisieron vender a través de esta campaña: “Activilandia” es una plataforma virtual que combina contenidos lúdicos y educativos en formatos audiovisuales”. Se presenta en soporte digital, es accesible a través de internet, pero está totalmente enfocada a informar, y motivar cambios en la alimentación y en la práctica de ejercicio o actividad física para adquirir nuevos comportamientos, más saludables, en la vida diaria de los usuarios: información y consejos para realizar una alimentación variada y equilibrada, juegos y actividades en familia, en la escuela, en el parque con amigos, deportes, baile, etc.

Posteriormente el Ministerio de Sanidad en el año 2014 el Ministerio de Sanidad lanzo otra campaña, que se denominada *Havisa*, en donde el objetivo de esta campaña era

el de mejorar la salud y la calidad de vida, contando con la ayuda de las grandes empresas alimentarias.

Por último, hablar del programa que hemos llevado a cabo, para realizar el cuestionario y obtener los resultados que veremos posteriormente tiene como objetivo promover el consumo de frutas y verduras en la población escolar, la unión europea, en el marco de la Organización Común de Mercados, acordó en 2009 financiar con los Estados miembros interesados la distribución de estos productos en centros escolares para promover el consumo y contribuir a la promoción de hábitos saludables, la disminución de la obesidad y enfermedades asociadas.

Por ello, el Plan se inicia en España en el curso 2009-2010, con financiación de la Unión Europea, las CCAA y el MAGRAMA. El objetivo de este programa es proporcionar material didáctico sobre las frutas y verduras españolas, sus propiedades, beneficios en la dieta, curiosidades y juegos, y se encuentran disponibles en esta sección. El Plan se lleva a cabo durante cada curso escolar, con la participación de las CCAA interesadas.

3. METODOLOGIA

3.1. Diseño y participantes:

El trabajo es un estudio de casos, en el que han participado 53 estudiantes de educación primaria, de los cuales 24 son mujeres y 29 son hombres. Con edades comprendidas desde los 8 hasta los 10 años.

3.2. Procedimiento

Esta investigación se ha desarrollado en la ciudad de Motril (Granada), en un centro de ámbito privado y concertado de educación primaria. Para la realización de este trabajo hemos realizado una carta de presentación y justificación del estudio, aprobada por la universidad de Ciencias de la Educación de Granada al director del centro, al consejo escolar y a los padres, con el fin de autorizar dicha investigación y garantizando la confidencialidad de los resultados.

Obtenida la autorización, se presentará el cuestionario a los alumnos a investigar, después se procederá a la extracción y análisis de resultados.

Dichas pruebas se realizarán durante el mes de mayo del curso 2015/2016, en horario escolar y tuteladas por el tutor y el investigador.

3.3. Variables e instrumentos

Se han tomado las siguientes variables para realizar la investigación:

Edad: Desde los 8 hasta los 10 años.

Género: Femenino y masculino.

Variables: Estudio de casos sobre hábitos alimenticios en los escolares de un colegio de Motril.

Instrumentos: Hemos realizado un test llevado a cabo por el programa llevado a cabo por el Ministerio de Sanidad, en donde tiene como objetivo mejorar el consumo de frutas y verduras, al igual que tener buenos hábitos en el desayuno.

3.4. Análisis de datos

Los datos han sido analizados mediante el programa estadístico software IBM SPSS statistics 20, Mediante técnicas de análisis se establecieron los descriptivos básicos utilizando medias y frecuencias. Los gráficos y las tablas han sido realizados con el Microsoft Excel 2010.

3.5. Contexto de la investigación

Los test sobre hábitos alimenticios han sido realizados a 53 discentes de tercer y cuarto curso, pertenecientes al colegio Santo Rosario. El Colegio Santo Rosario de Motril (Granada) es un centro concertado de Infantil, Primaria y Secundaria. Es un Colegio fundado por la Madre Teresa Titos hace 100 años, que tiene un claustro de 37 profesores y más de 700 alumnos. Tiene un ideario cristiano, ya que pertenece a la Congregación de Religiosas de Santo Domingo, normalmente llamadas “las dominicas de Granada”.

La razón del por la que he elegido este grupo de discentes se debe a que he compartido con ellos el último periodo de prácticas y me he dado cuenta de que la alimentación durante el recreo no es correcta.

4. Objetivos.

4.1. Objetivos Generales.

El objetivo general que queremos alcanzar en este estudio es analizar los hábitos alimenticios que tienen los niños de segundo ciclo de educación primaria.

4.2. Objetivos específicos.

Conocer los factores que provocan los malos hábitos alimenticios, como el sedentarismo.

Investigar los hábitos saludables de frutas y verduras que tienen los alumnos del Colegio Santo Rosario (Motril).

4.3. Hipótesis de investigación: La mayoría de los alumnos de segundo ciclo de primaria, no siguen una dieta saludable en lo que respecta a frutas y verduras.

5. Resultados y Discusión: Los resultados se van a discutir, dependiendo de las dimensiones del cuestionario.

5.1. Resultados en cuanto al género.

Tabla 1: Género

	Frecuencia	Porcentaje
Masculino	29	54,7
Femenino	24	45,3
Total	53	100,0

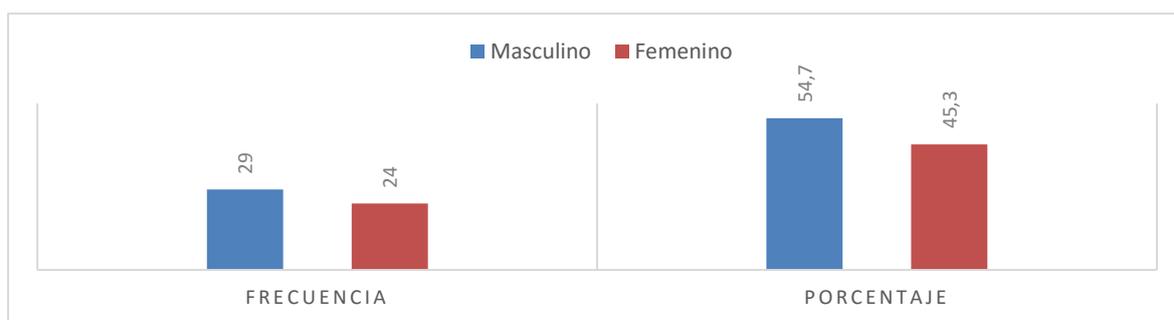


Gráfico 1: Porcentaje de género

Como se observa en la siguiente tabla y gráfico, la mayor parte de los participantes son varones (54,7%), seguido del género femenino (45,3%).

5.2. Resultados sobre el ítem ¿tienes hermanos/as?

Tabla 2: Tienes hermanos/as

	Frecuencia	Porcentaje
--	------------	------------

Si	27	50,9
No	26	49,1
Total	53	100

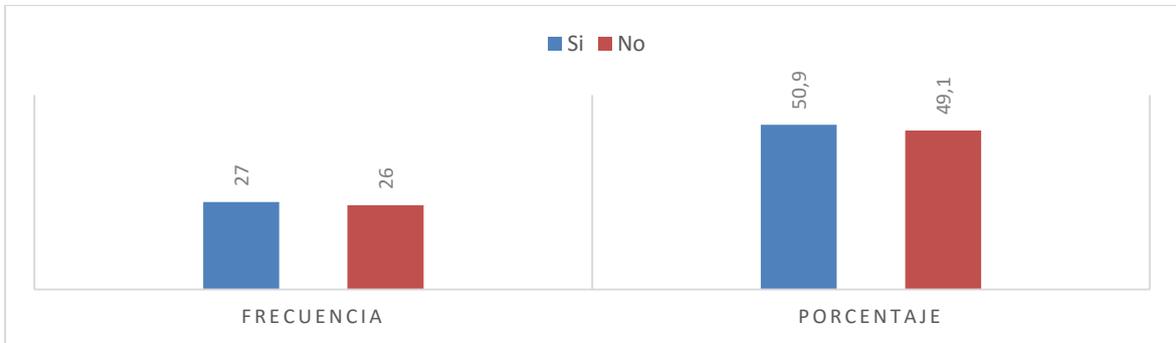


Figura 2: Porcentaje hermanos/as

Como se observa en el siguiente gráfico, existe una mínima diferencia entre los sujetos, ya que un 50,9% tienen hermanos y un 49,1% no tiene hermanos.

5.3. Resultados sobre el ítem ¿cuánto has comido en el recreo?

Tabla 3: ¿Has comido algo hoy a media mañana, en el recreo?

	Frecuencia	Porcentaje
si	47	88,7
no	1	1,9
A Veces	5	9,4
Total	53	100,0

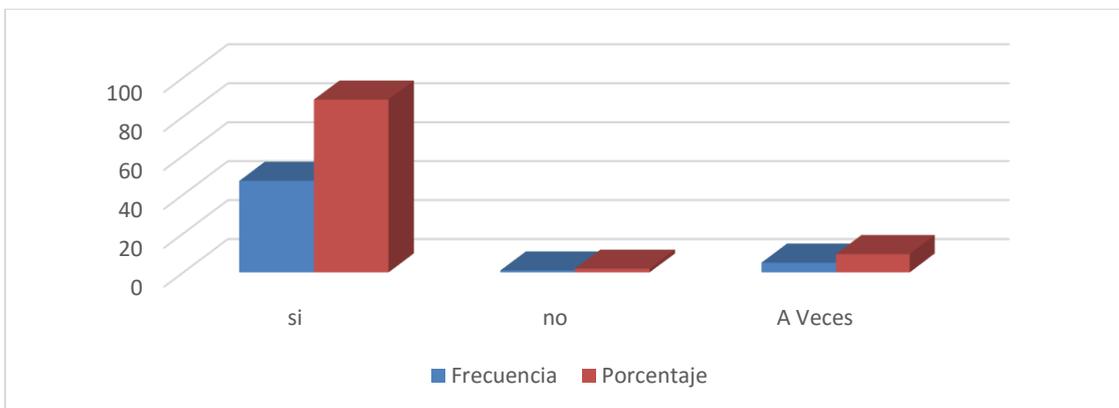
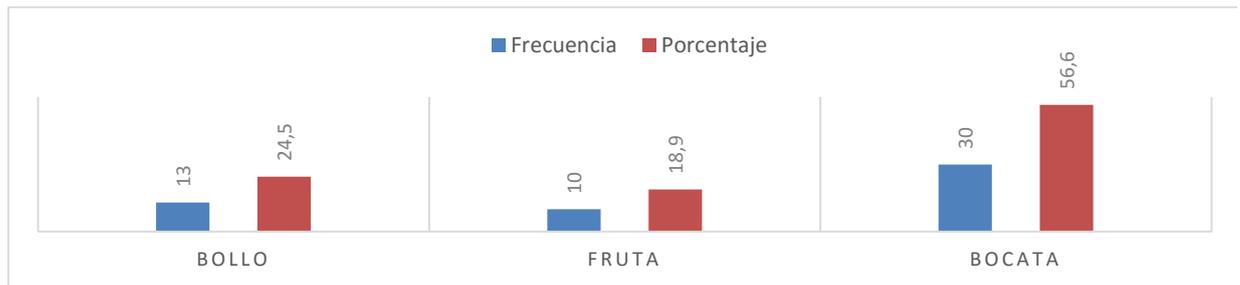


Gráfico 3: Porcentaje niños/as han comido en el recreo.

Como se observa en el siguiente gráfico la mayor parte de los participantes han comido algo en el recreo (88,7%), seguido de los que comen algo a veces (9,4%), y por último los no comen en el recreo (1,9). Estos datos coinciden con los de otras comunidades españolas, como puede ser el caso de La Rioja, en donde según Fernández (2001), nos indica que más de la mitad de los escolares comen algo a la hora del recreo, Al igual que asegura que el 95% de los niños desayuna algo antes de ir al colegio. También Audi, Herrador, Jiménez (2009) afirmaba en un estudio realizado con 185 escolares que más de la mitad comía algún tipo de alimento durante la hora del recreo.

5.4. Resultados sobre el ítem ¿qué tipo de alimentos comes en el recreo?**Tabla 4:** ¿Qué alimentos tomas generalmente en el recreo?

	Frecuencia	Porcentaje
Bollo	13	24,5
Fruta	10	18,9
Bocata	30	56,6
Total	53	100,0

Tabla 5: ¿Con qué frecuencia sueles comer fruta?**Gráfico 4:** Porcentajes que comida comen en el recreo.

Como se observa en la tabla y en el gráfico la mayor parte de los participantes comen en el recreo un bocata (56,6%), seguido de los que comen bollería (24,5%), y por último los que comen fruta en el recreo (18,9%). Por tanto, observamos que la mayoría sigue un buen hábito, ya que con un 56,6% comen bocadillo, pero por otra parte un 24,5% de los alumnos no tienen hábitos saludables a la hora del recreo debido a que comen bollería industrial. Con respecto a los datos indicados decir que la mayoría de estos sujetos tienen unos buenos hábitos alimenticios en el recreo, ya que, según SANIDAD, P. S., & IGUALDAD, E. comenta en su investigación sobre el desayuno en niños en educación primaria lo ideal es tomar en casa una taza de cacao con alguna tostada o pieza de bollería y posteriormente en el recreo tomar un bocadillo, dato que coincide con los hábitos alimenticios en el recreo de estos alumnos.

Por otra parte, este dato coincide con el estudio realizado por Benedito y cols. (2010), donde nos dice que la mayoría de los alumnos comían bocadillos con embutido, y además un 9,4 % afirmaba que compraba chucherías.

5.5. Resultado sobre el ítem ¿cuánta fruta comen los sujetos?

	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	2	3,8
2-3 veces semana	7	13,2
1 vez a la semana	4	7,5
Todos los días	5	9,4
3-4 veces a la semana	35	66,0
Total	53	100,0

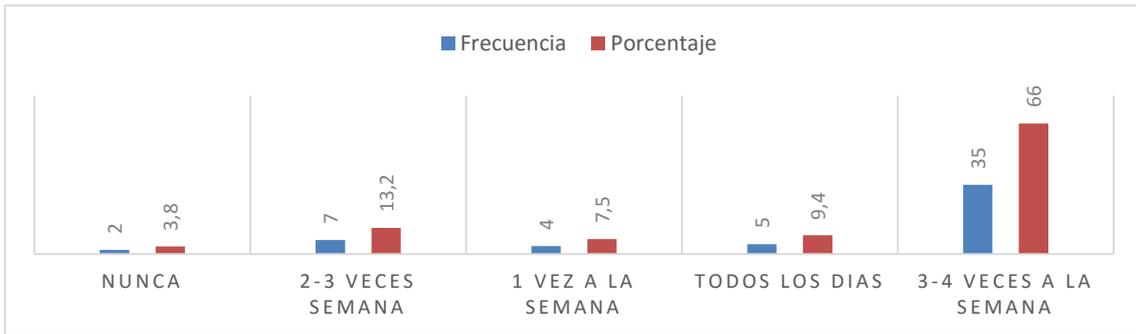


Gráfico 5: Porcentaje Cuántas veces al día comen fruta.

Como se observa en la siguiente tabla la frecuencia mayor de los sujetos a la hora de comer fruta es 3-4 veces a la semana (66%), seguido de los que comen 2-3 semana (13,2%), seguido de los que comen todos los días (9,4), y por último los que comen una vez a la semana (7,5%) y los que no comen nunca (3,8%). En este caso, observamos como los alumnos no tienen un buen hábito alimenticio a la hora de comer fruta, ya que deberían comer todos los días, dato que solo lo cumplen el 9,4 % de los sujetos. En lo que respecta a estos datos, la frecuencia con la que comen fruta estos alumnos no sería la adecuada, ya que por ejemplo Benedito et al (2010) en un estudio realizado con 53 alumnos el 49% aseguraba comer fruta dos veces al día, el 28,3% una pieza al día y solo el 3,8% 4 o más piezas, por lo que el muestreo de este estudio es semejante a los datos obtenidos en nuestro muestreo. En conclusión, los niños tienen una muestra pobre de frutas y verduras. Según el estudio Enkid de Serra y Aranceta (2004), España es el cuarto país con más problemas de peso, por tanto esto se ve reflejado en nuestro muestreo, ya que la mayoría de los sujetos afirman tomar menos de 5 piezas de fruta al día.

5.6. Resultados sobre el ítem ¿cuánto zumo de frutas beben?

Tabla 6: ¿Con qué frecuencia sueles beber zumo de frutas?

	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	4	7,5
2-3 veces en semana	7	13,2
1 vez a la semana	9	17,0
2-3 veces al día	13	24,5
Todos los días	20	37,7
Total	53	100,0

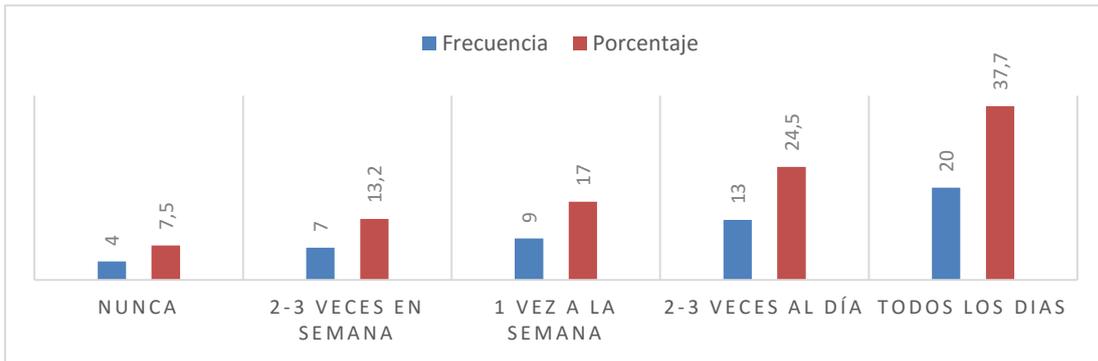


Gráfico 6: Cuantas veces beben zumo de fruta.

Como se observa en la tabla y el gráfico la mayor parte de los participantes suelen beber zumo de frutas todos los días (37,7%), seguido de los participantes que beben zumo 2-3 veces al día (24,5), seguido de los que toman 1 vez a la semana (17%) y por lo que no toman zumo nunca (7,5%). Sin embargo, los sujetos siguen un buen hábito alimenticio en cuanto a los zumos de frutas, ya que la mayoría bebe a diario y tan solo un 7,5% no toma zumo. Según Moreno (2014) en un artículo publicado en el diario el País, nos explica que es bueno tomar zumo de frutas algunos días, ya que nos dan muchas vitaminas y sobretodo en época de verano nos hidrata, pero también hace hincapié de que nunca debemos sustituirlo por una pieza de fruta. Por otro lado, decir que según el estudio de Vílchez (2007), la mayoría de los niños beben agua, seguida de los refrescos. También según la investigación realizada por Ocaña (2006) en escolares valencianos indica que el 88,4% del alumnado bebe agua a la hora de la comida.

5.7. Resultados sobre el ítem ¿cuantas veces toman los sujetos ensalada o verdura?

Tabla 7: ¿Cuándo toman ensalada y verduras?

	Frecuencia	Porcentaje
2-3 veces semana	18	34,0
1 vez en semana	14	26,4
todos los días	8	15,1
1 vez al día	4	7,5
1 vez al mes	9	17,0
Total	53	100,0

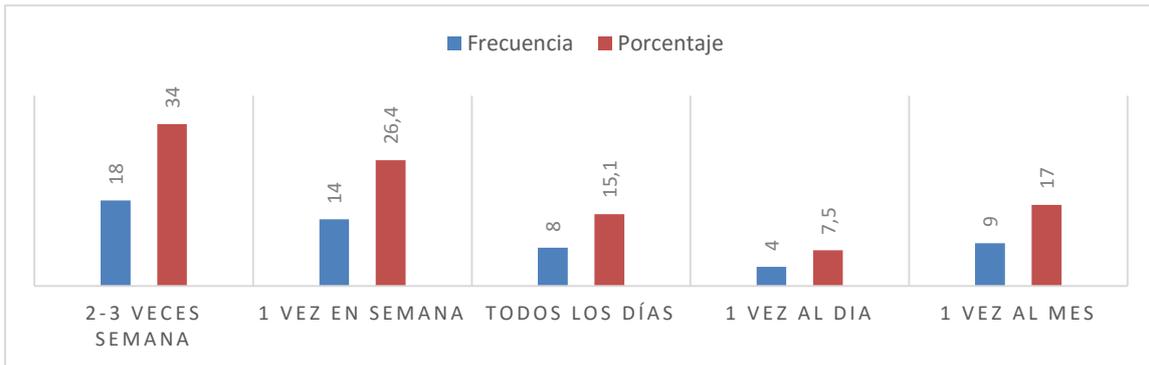


Gráfico 7: Porcentaje cuantas veces toman ensalada y verduras.

Como se observa en el gráfico la mayor parte de los participantes que comen frutas y verduras 2-3 veces en semana (34%), seguido de los participantes que comen 1 vez a la semana (26,4%), seguido de los participantes que comen 1 vez al mes (17%), y por último los que comen frutas y verduras todos los días (15,1%) y 1 vez al día (7,5%). Por lo tanto, la mayoría de los alumnos tienen un mal hábito alimenticio en cuanto al consumo de verduras, ya que por ejemplo según Fernández, Aguilar, Mateos, Martínez (2008), en su estudio realizado sobre educación nutricional nos indica que la cantidad/día de verduras adecuada es 2 veces al día, sin embargo, la mayoría de los sujetos de nuestro estudio afirman que comen verduras 2-3 en semana.

5.8. Resultados sobre el ítem ¿cuántas veces comen los sujetos verduras cocidas?

Tabla 8: ¿Cuándo comen verduras cocidas?

	Frecuencia	Porcentaje
nunca	16	30,2
2-3 veces en semana	3	5,7
2-3 veces al mes	18	34,0
todos los días	9	17,0
1 vez a la semana	7	13,2
Total	53	100,0

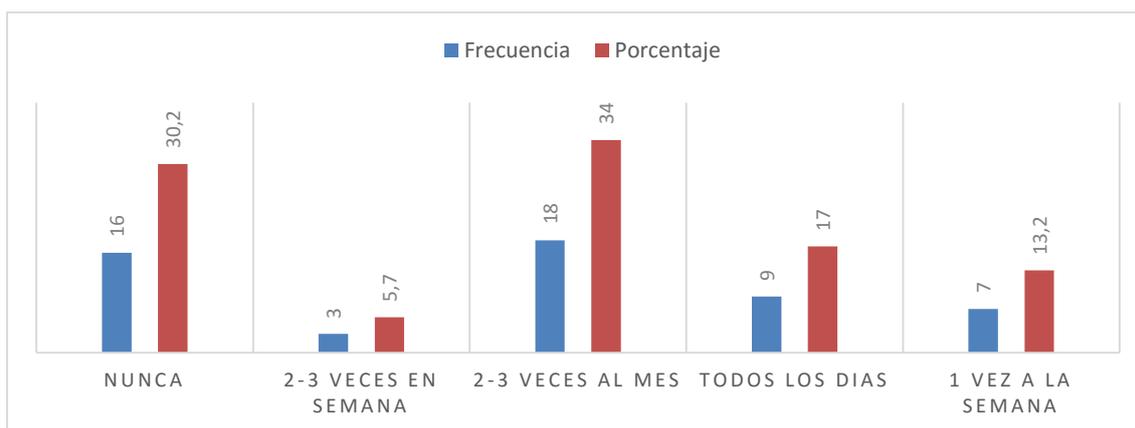


Gráfico 8: Porcentaje cuantas verduras cocidas comen.

Como se observa en el gráfico la mayor parte de los participantes come verduras cocidas 2-3 veces al mes (34%), seguido de los participantes que no comen nunca (30,2%), les sigue los participantes que comen todos los días (17%), y, por último, los participantes que comen verduras cocidas 1 vez a la semana (13,2%) y los que comen 2-3 veces en semana (5,7%). Por lo tanto, estos datos que hemos obtenido de nuestra muestra coinciden con el estudio realizado por el Consejo General del consejo de Farmacéuticos (2006), concluyen que los alimentos básicos, como es el caso de frutas y verduras no se comen de manera equilibrada, por lo que terminamos teniendo un mal hábito alimenticio de verduras.

5.9. Resultados sobre el ítem ¿qué cantidad de fruta que comen los sujetos?

Tabla 9: ¿Cuántas fruta comes?

	Frecuencia	Porcentaje
muchísima fruta	16	30,2
mucha fruta	12	22,6
ni mucha, ni poca	21	39,6
muy poca fruta	4	7,5
Total	53	100,0

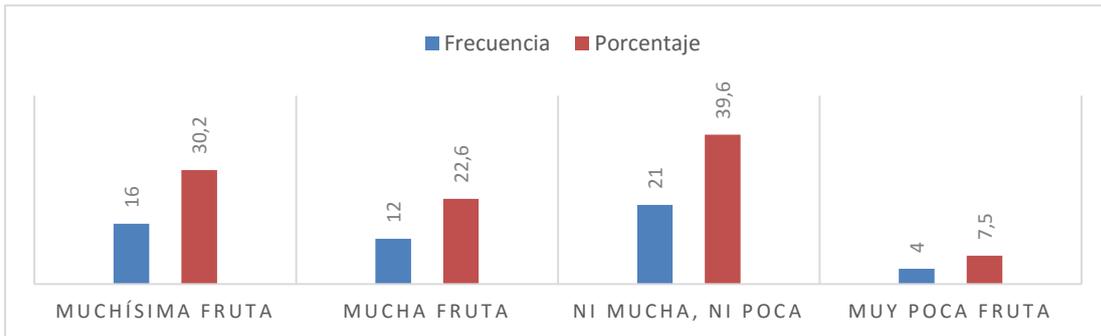


Gráfico 9: Porcentaje que sujetos comen mucha o poca fruta.

Como se observa en el gráfico la mayoría de los participantes afirma que no come ni mucha, ni poca fruta (39,6%), seguido de los participantes que comen muchísima fruta (30,2%), seguido de los que toman mucha fruta (22,6%), y por último los que toman muy poca fruta (7,5%). Como apreciamos, la mayoría de los sujetos no tiene claro que cantidad de fruta come, por lo tanto, es un dato negativo, ya que no saben qué cantidad exacta es la adecuada que deben comer. Como hemos citado anteriormente la OMS comenta que la ración ideal de fruta al día son 5 piezas diarias, por tanto, los alumnos tendrían una alimentación ideal si tomaran mucha fruta. Además, según Olivares, Lera y Bustos (2008) su muestra es similar a nuestro estudio ya que, sólo el 5% de los estudiantes alcanzaba la meta de 5 porciones diarias, en tanto el 58,4%, consumía 1 a 2 porciones diarias, y el 30,3% consumía 3 a 4 porciones diarias.

5.10. Resultados sobre el ítem ¿con qué frecuencia llevan los alumnos fruta al colegio?

Tabla 10: ¿Cuántas veces llevas fruta al colegio?

	Frecuencia	Porcentaje
sí, siempre	3	5,7
sí, la mayoría de los días	34	64,2
rara vez	4	7,5
nunca	12	22,6
Total	53	100,0

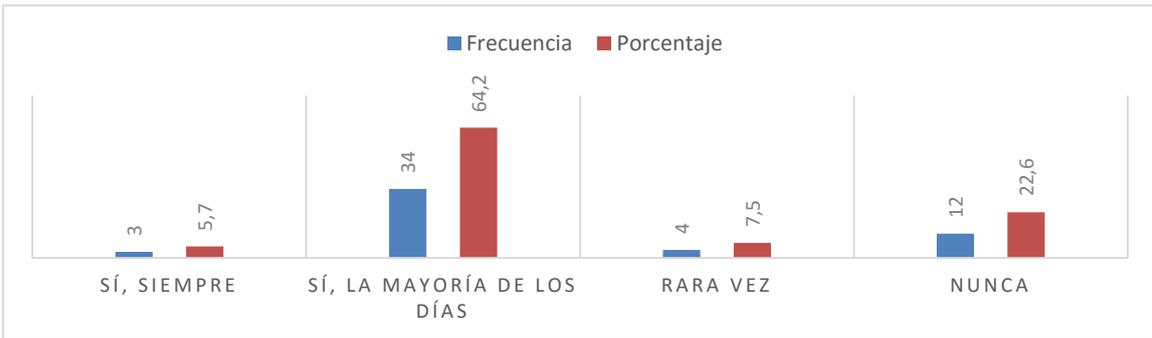


Gráfico 10: Porcentaje de alumnos que llevan fruta al colegio.

Como se observa en el gráfico la mayor parte de los participantes lleva la mayoría de los días fruta al colegio (64,2%), seguido de los participantes que nunca llevan fruta (22,6%), seguido de los participantes que rara vez llevan fruta (7,5%), y por último los que llevan siempre fruta al colegio (5,7%). En este caso, la mayoría de los alumnos llevan fruta al colegio la mayoría de los días, eso nos indica que los padres tienen un pensamiento claro de que sus hijos deben tener un hábito alimenticio en el que esté presente la fruta. Por lo tanto, estamos hablando de que existe una buena costumbre, ya que autores como Hernández (2010), indica que es necesario a la hora del recreo tomar entre otros alimentos, una pieza de fruta y/o bocadillos intentando evitar los embutidos más grasos.

5.11. Resultado sobre el ítem ¿qué cantidad creen que comen los sujetos?

Tabla 11: ¿Crees que comes mucha o poca verdura?

	Frecuencia	Porcentaje
mucha	15	28,3
ni mucha, ni poca	15	28,3
poca verdura	13	24,5
muy poca verdura	10	18,9
Total	53	100,0

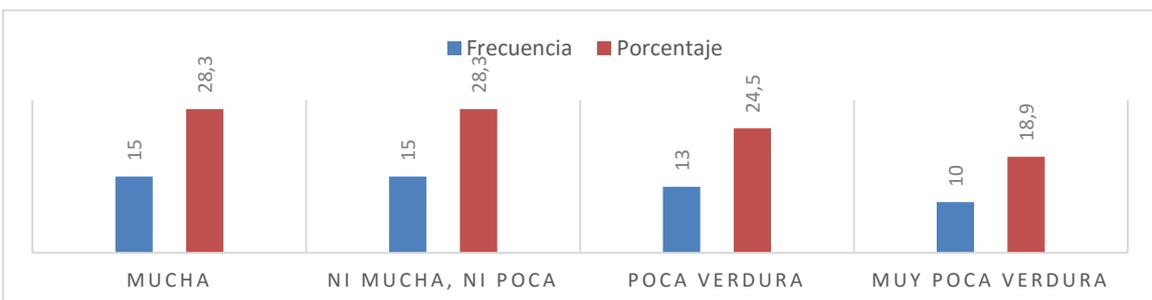
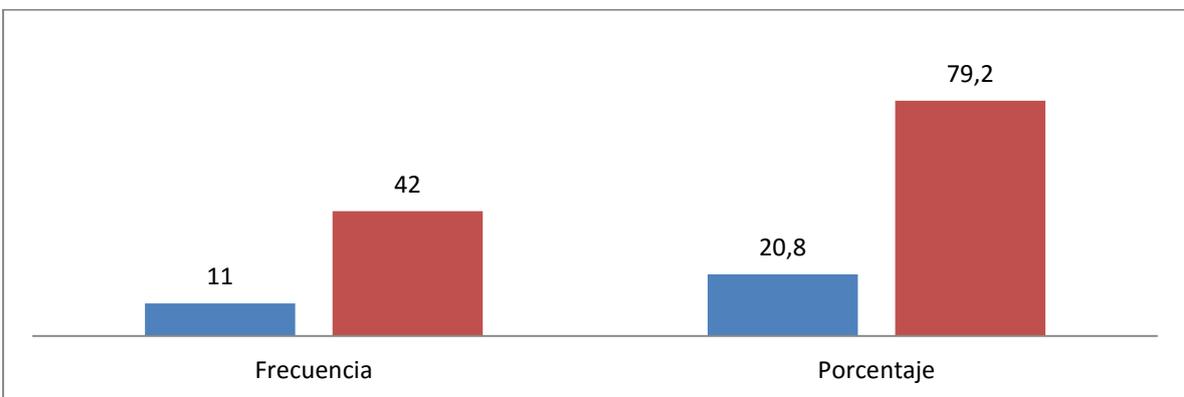


Gráfico 11: Porcentaje alumnos que comen verdura

Como se observa en el gráfico la mayor parte de los participantes coincide en que una parte de ellos comen mucha verdura (28,3%) y otra parte ni mucha, ni poca verdura (28,3%), seguido de los participantes que comen poca verdura (24,5%) y por último los que comen muy poca verdura (18,9%). Como hemos citado antes la mayoría de las personas no comen una cantidad adecuada de verduras, además de que no tienen un buen conocimiento de cuál es la cantidad equilibrada, para llevar a cabo una buena dieta saludable, por ello podemos apreciar que la de los sujetos no sabe qué cantidad exacta de verdura suele comer.

5.12. Resultados sobre el ítem ¿qué alumnos toman cacao en el desayuno?**Tabla 12:** ¿tomas cacao en el desayuno?

	Frecuencia	Porcentaje
Si	11	20,8
No	42	79,2
Total	53	100,0

**Gráfico 12:** Porcentaje alumnos que toman cacao

Como se observa en el gráfico la mayor parte de los participantes no toman cacao (79,2%), seguido de los participantes que si toman cacao (20,8%). Dato negativo, ya que según Hernández y Ferrer (2010) para realizar un buen desayuno se debe tomar leche semidesnatada o desnatada con aproximadamente unos 10 gramos de cacao. Además, según Camacho (2008), afirma que la mayoría de los escolares suelen desayunar lácteos, pero sin añadirle cacao, por lo que coincide con el muestreo realizado, ya que un 79,2% afirma que no toma cacao. También, nuestro muestreo coincide con la investigación realizada por Audi et al (2009), proclama que el 64,33% de su muestra desayunan antes de ir a clase leche sola.

5.13. Resultados sobre el ítem ¿qué alumnos toman galletas en el desayuno?

Tabla 13: ¿comes galletas para desayunar?

	Frecuencia	Porcentaje
Si	8	15,1
No	45	84,9
Total	53	100,0

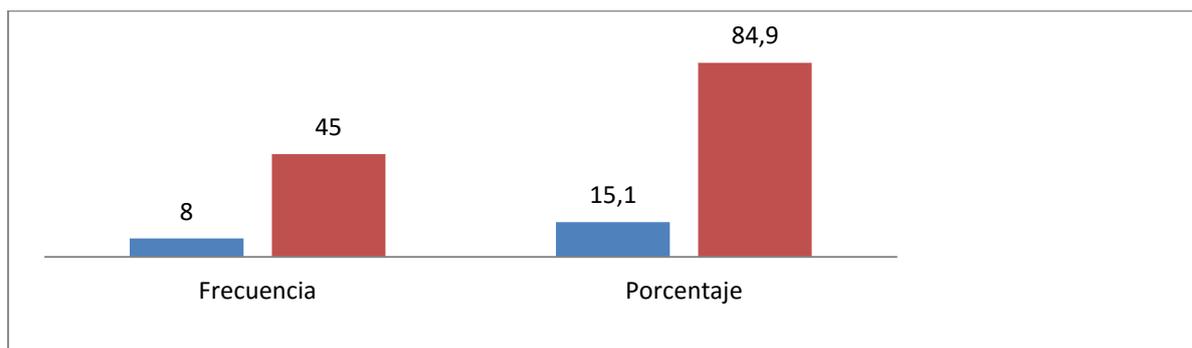


Gráfico 13: Porcentaje alumnos que comen galletas.

Como se observa en el gráfico la mayor parte de los participantes no toman galletas (84,9%), seguido de los participantes que si toman galletas (15,1%). Según el estudio realizado por Aranceta, Serra, Ribas y Pérez (2003), los cuales cogieron una muestra en comedores escolares de niños entre 3 y 16 años, ubicados en 12 centros escolares de distintas comunidades autónomas, se obtuvo como resultado que un 15% de este muestreo comían galletas en el desayuno, por lo que este muestreo coincide con los datos obtenidos en el muestreo realizado en nuestro estudio.

5.14. Resultados sobre el ítem ¿Qué alumnos toman cereales en el desayuno?

Tabla 14: ¿comes cereales para desayunar?

	Frecuencia	Porcentaje
Si	10	18,9
No	43	81,1
Total	53	100,0

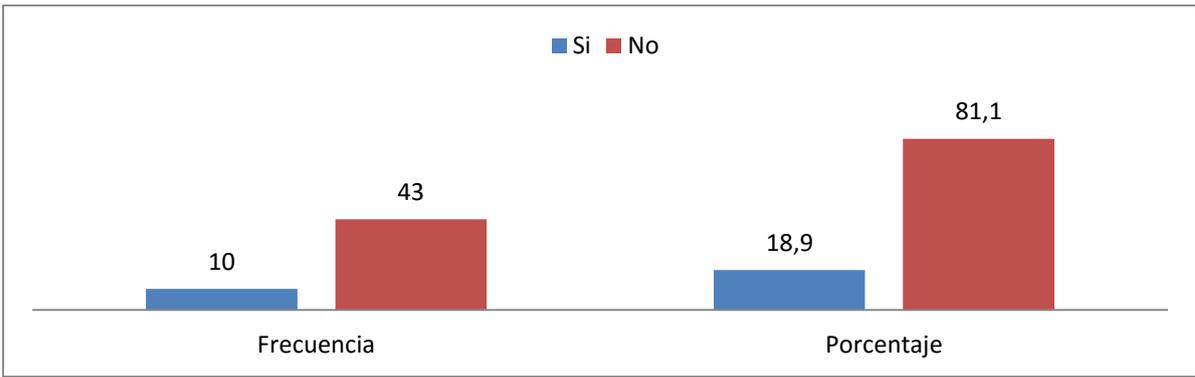


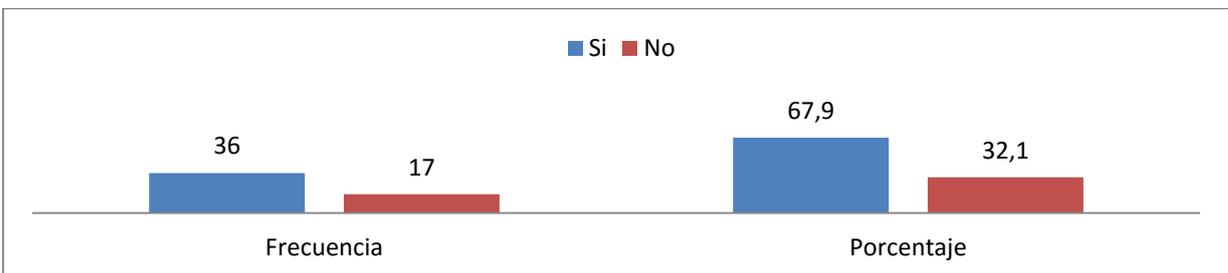
Gráfico 14: Porcentaje alumnos que toman cereales.

Como se observa en el gráfico la mayor parte de los participantes no toman cereales (81,1%), seguido de los participantes que si toman cacao (18,9%). Basándonos en el estudio de Amat y et al (2006) nuestro muestreo no coincide con los resultados obtenidos en cuanto al consumo de cereales, ya que un 39,1% de su muestra afirma tomar cereales en el desayuno frente al 18,9% obtenido en nuestro muestreo.

5.15. Resultados sobre el ítem ¿qué alumnos toman pan en el desayuno?

Tabla 15: ¿comes pan para desayunar?

	Frecuencia	Porcentaje
Si	36	67,9
No	17	32,1
Total	53	100,0



Como se observa en el gráfico la mayor parte de los participantes si toman pan (67,9%), seguido de los participantes que no toman pan (32,1%). Muestreo que coincide con otros, como es el caso del muestreo realizado por fuentes (2011), en donde afirmaba que más de la mitad de los escolares desayunan tostada o bocadillo con embutido, dato que muy similar al obtenido en nuestro estudio (67,9%).

6. CONCLUSIONES.

Tras la realización del presente trabajo, se exponen a continuación las conclusiones tomando en consideración los datos desprendidos de los cuestionarios pasados al alumnado:

- ✓ En lo que respecta a los hábitos saludable de fruta en los niños de 2º Ciclo de Primaria, hemos apreciado que la mayoría de los sujetos comen frutas, pero no la cantidad/día que deberían, ya que la mayoría afirmaba que 3-4 veces a la semana comían fruta. Por otro lado, en cuanto a lo que respecta a las verduras existe el mismo problema, ya que la mayoría afirmaba que comía verduras alrededor de tres veces a la semana.
- ✓ Con respecto a la hipótesis que lanzábamos antes de comenzar el estudio, en la cual decíamos que los alumnos no seguían un buen hábito alimenticio de frutas y verduras, decir que, tras los datos obtenidos, seguimos afirmando esta hipótesis.
- ✓ También apuntar, que llevar a cabo depende de muchos factores y en la actualidad existen muchos actos que son perjudiciales, como puede ser el caso de la publicidad, en donde en la mayoría de las ocasiones la utilizan para conseguir un mayor consumo y dejando a un lado los hábitos saludables de las personas.

7. LIMITACIONES

Para la realización de este trabajo he encontrado algunas limitaciones:

- ✓ Entender el programa que he utilizado para analizar los datos recogidos en los test.
- ✓ En las tablas de variables he tenido algunos problemas en el momento de ajustarla bien.
- ✓ Ajustar la información recogida al límite de extensión permitido, pues es complicado recoger tanta información en tan limitado espacio.

8. PERSPECTIVAS DE FUTURO

Este estudio de casos puede servirnos como futuros docentes para conseguir inculcar a mis alumnos unos buenos hábitos alimenticios y aconsejar a los padres de qué manera pueden llevar a cabo una dieta equilibrada, tanto para sus hijos como para ellos mismos. En mi opinión, llevar a cabo un programa de intervención en los centros de Motril sería una gran decisión, con el objetivo de promover el consumo de frutas y verduras en la costa.

9. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.

Aranceta, J., Serra, L., Ribas, L., y Pérez, C. (2003). Factores determinantes de la obesidad en la población infantil y juvenil española. *Obesidad en la población infantil y juvenil española. Estudio enKid (1998-2000)*. Barcelona: Masson, 109-28.

Audi; Herrador, B.; rivas, m.r.; martinez, m.v y jiménez, i. (2009) ¿Cómo se alimentan nuestros adolescentes? *Revista Medicina de familia Andalucía*. 10, (2).

Camacho, S. (2010). Actividad física y alimentación en una población de adolescentes de Extremadura. *REEFD*,385,Abril-Junio 2009, (11).

CONSEJO GENERAL DE COLEGIOS FARMACEUTICOS (2005). Estudio sobre hábitos de alimentación de los escolares españoles. Consejo General de Colegios Farmaceuticos.

Díaz, G., Souto-Gallardo, M. C., Bacardí, M., y Jiménez-Cruz, A. (2011). Efecto de la publicidad de alimentos anunciados en la televisión sobre la preferencia y el consumo de alimentos: revisión sistemática. *Nutrición Hospitalaria*, 26(6), 1250-1255.

España. Ministerio de Sanidad y Consumo (2007). “! Despierta, desayuna, come sano y muévete ¡”.

Fernández, I., Aguilar, M., Mateos, C. J., y Martínez, M. (2008). Relación entre la calidad del desayuno y el rendimiento académico en adolescentes de Guadalajara (Castilla-La Mancha). *Nutrición Hospitalaria*,23(4), 383-387.

- Flores-Huerta, S., Klünder-Klünder, M., y Medina-Bravo, P. (2008). La escuela primaria como ámbito de oportunidad para prevenir el sobrepeso y la obesidad en los niños. *Boletín Médico del Hospital Infantil de México*, 65(6), 626-638.
- Fuentes Justicia, E. (2011). *Adquisición y mantenimiento de hábitos de vida saludables en los escolares de primer ciclo de educación secundaria obligatoria de Jerez de la Frontera*. Granada: Universidad de Granada.
- Ocaña, C.G. (2006). *La Educación para la Salud: Un Modelo de Evaluación Psicológica* (Doctoral dissertation, Universitat de València).
- Hassink, S. (2009). *Obesidad infantil*. Ed. Médica Panamericana.
- Hernández, E. B., y Ferrer, C. L. (2010). ¿Cómo mejorar el desayuno de los escolares de educación primaria. *Investigación en la Escuela*, 71, 63-83.
- Hidalgo, M. I., y Güemes, M. (2011). Nutrición del preescolar, escolar y adolescente. *Pediatría integral*, 15(4), 351-68.
- Huerta, M. A. A., Sánchez, V. A., Volante, J. S., Nicolás, N. A., Francisco, A. V., y Ramírez, S. L. (2006). Estudio descriptivo sobre hábitos alimentarios en el desayuno y almuerzo de los preadolescentes de Viladecans (Barcelona). *Nure investigación*, 3(23).
- Macias, A. I., Gordillo, L. G., y Camacho, E. J. (2012). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. *Revista chilena de nutrición*, 39 (3), 40-43.
- Moreno (2014). *Mitos y verduras de los zumos de frutas y verduras*. Periódico El País.
- Olivares, S., Lera, L., y Bustos, N. (2008). Etapas del cambio, beneficios y barreras en actividad física y consumo de frutas y verduras en estudiantes universitarios de Santiago de Chile. *Revista chilena de nutrición*, 35(1), 25-35
- Plazas, M. (2010). Juego y comida dan salud a tu vida. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos (México)*, 40 (2), 153-164.
- Perales, R. A. (2010). *Educación en alimentación (EdAL) en escolares. Efectos de promoción de estilos de vida saludables en escolares de 7 y 8 años para prevenir*

la OB infantil. Resultados preliminares: tesis doctoral. Universitat Rovira i Virgili.

Restrepo, S. L., y Gallego, M. M. (2010). La familia y su papel en la formación de los hábitos alimentarios en el escolar. Un acercamiento a la cotidianidad. *Boletín de antropología*, 19 (36), 127-148.

Santiago, S., Cuervo, M., Zazpe, I., Ortega, A., García-Perea, A., y Martínez, J. A. (2014). Situación ponderal, hábitos alimentarios y deportivos en población castellano-manchega de 6 a 12 años. In *Anales de Pediatría* 80,(2), 89-97.

Vílchez, G. (2007). Adquisición y mantenimiento de hábitos de vida saludables en los escolares de tercer ciclo de Educación Primaria de la comarca granadina de los Montes Orientales y la influencia de la Educación Física sobre ellos.

Villagrán, S., Rodríguez-Martín, A., Novalbos, J. P., Martínez, J. M., y Lechuga, J. L. (2010). Hábitos y estilos de vida modificables en niños con sobrepeso y obesidad. *Nutrición Hospitalaria*, 25(5), 823-831.