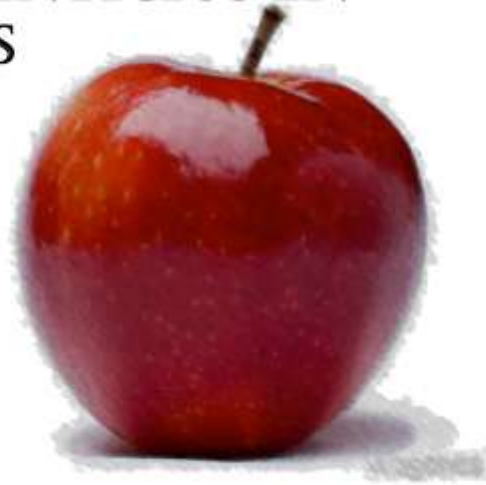
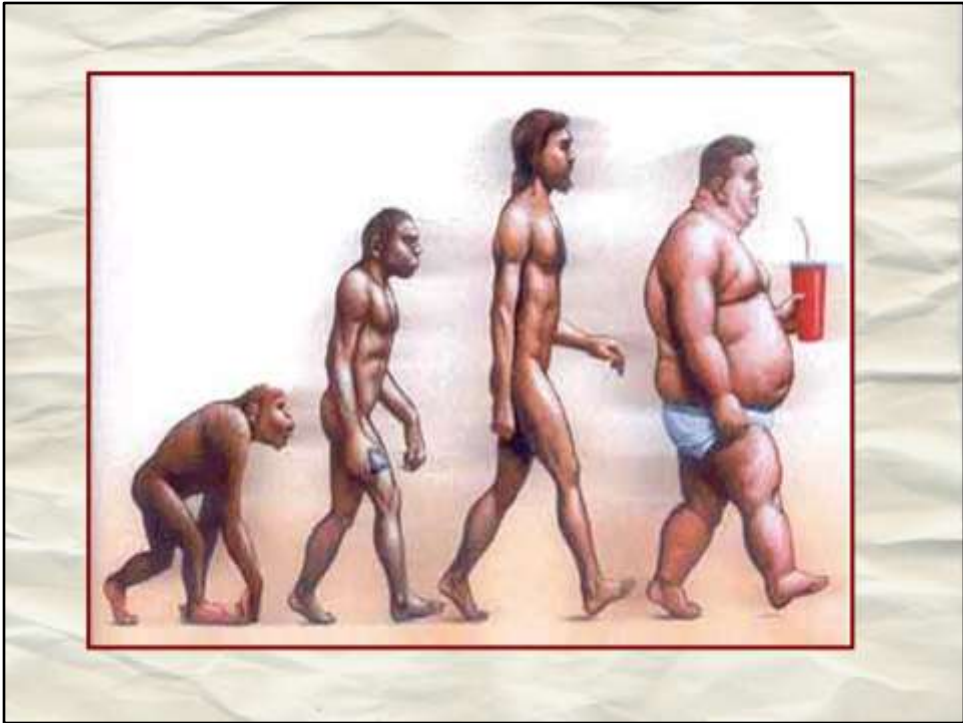


HÁBITOS ALIMENTICIOS EN EL I.E.S



HECHO POR PILAR FERNÁNDEZ LADRÓN DE GUEVARA



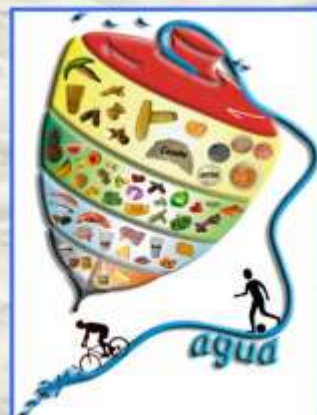
HÁBITOS ALIMENTICIOS





FÓRMULA PERFECTA PARA
ESTAR SANOS = **dieta equilibrada**
,variada y suficiente + ejercicio

PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN



PLAN DE ALIMENTACIÓN DE UN DÍA

Desayuno (500kcal)	-taza de leche 250ml -recipiente de cereales 40g -un vaso de zumo de naranja natural
M.Mañana (125kcal)	-bocadillo de jamón -zumo de frutas 30ml -manzana
Comida (875kcal)	-ensalada -paella -pan 50g -mandarina -agua
Merienda (250kcal)	-batido de chocolate 30ml -bocadillo de atún
Cena (750kcal)	-dos filetes de pechuga -tomate partido -pan 40g -agua

MATERIAL Y MÉTODO

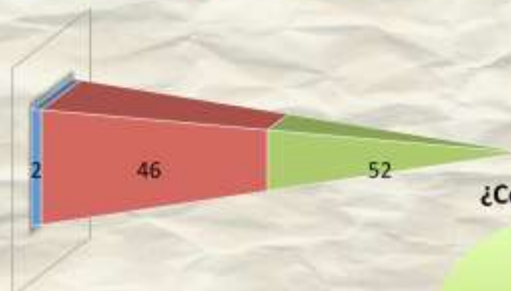
ENCUESTA SOBRE LA ALIMENTACIÓN DE PERSONAS DE LAS RASAS

SEXO:	Mujer		Hombre	
EDAD:	ACTIVA			
FEDE:	1	2	3	4 o más
¿Cuánto consume carne de reses?	1	2	3	4 o más
¿Cuánto consume de pollo, pavo o cordero?	1	2	3	4 o más
¿Cuánto consume de cerdo?	1	2	3	4 o más
¿Consumen pescado?	Siempre	A menudo	A veces	Nunca
¿Consumen mariscos?	Siempre	Cuando voy	Cuando me da gana	Nunca
¿Consumen leche?	Siempre	Cuando voy	Cuando me da gana	Nunca
¿Consumen queso?	Siempre	Cuando voy	Cuando me da gana	Nunca
¿Consumen mantequilla?	Siempre	Cuando voy	Cuando me da gana	Nunca
¿Consumen margarina?	Siempre	Cuando voy	Cuando me da gana	Nunca
¿Consumen helado?	Siempre	Cuando voy	Cuando me da gana	Nunca
¿Consumen leche condensada?	Siempre	Cuando voy	Cuando me da gana	Nunca
¿Consumen leche evaporada?	Siempre	Cuando voy	Cuando me da gana	Nunca
¿Consumen leche en polvo?	Siempre	Cuando voy	Cuando me da gana	Nunca
¿Consumen leche en polvo instantánea?	Siempre	Cuando voy	Cuando me da gana	Nunca
¿Consumen leche en polvo para bebés?	Siempre	Cuando voy	Cuando me da gana	Nunca
¿Consumen leche en polvo para niños?	Siempre	Cuando voy	Cuando me da gana	Nunca
¿Consumen leche en polvo para adultos?	Siempre	Cuando voy	Cuando me da gana	Nunca
¿Consumen leche en polvo para ancianos?	Siempre	Cuando voy	Cuando me da gana	Nunca
¿Consumen leche en polvo para bebés prematuros?	Siempre	Cuando voy	Cuando me da gana	Nunca
¿Consumen leche en polvo para bebés con problemas de lactancia?	Siempre	Cuando voy	Cuando me da gana	Nunca
¿Consumen leche en polvo para bebés con problemas de salud?	Siempre	Cuando voy	Cuando me da gana	Nunca
¿Consumen leche en polvo para bebés con problemas de crecimiento?	Siempre	Cuando voy	Cuando me da gana	Nunca
¿Consumen leche en polvo para bebés con problemas de desarrollo?	Siempre	Cuando voy	Cuando me da gana	Nunca
¿Consumen leche en polvo para bebés con problemas de salud mental?	Siempre	Cuando voy	Cuando me da gana	Nunca
¿Consumen leche en polvo para bebés con problemas de salud física?	Siempre	Cuando voy	Cuando me da gana	Nunca
¿Consumen leche en polvo para bebés con problemas de salud emocional?	Siempre	Cuando voy	Cuando me da gana	Nunca
¿Consumen leche en polvo para bebés con problemas de salud social?	Siempre	Cuando voy	Cuando me da gana	Nunca
¿Consumen leche en polvo para bebés con problemas de salud espiritual?	Siempre	Cuando voy	Cuando me da gana	Nunca
¿Consumen leche en polvo para bebés con problemas de salud holística?	Siempre	Cuando voy	Cuando me da gana	Nunca

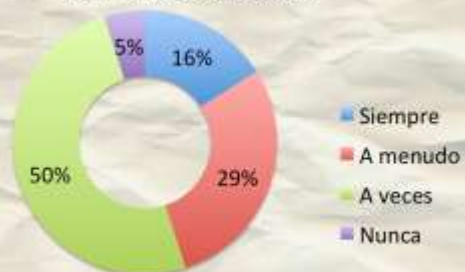
RESULTADOS

Comidas al día

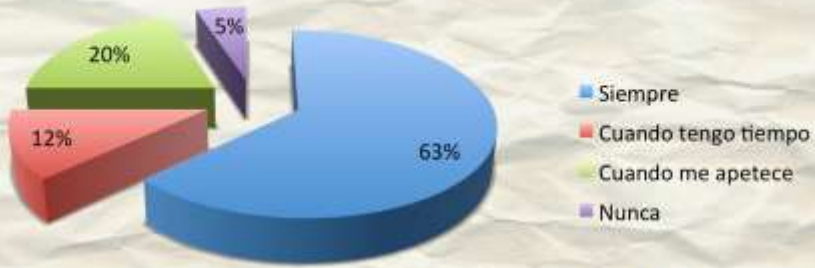
■ 2 comidas ■ 3 comidas ■ 4 o más comidas



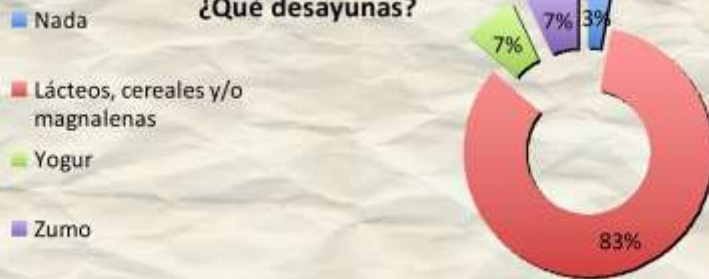
¿Comes entre horas?



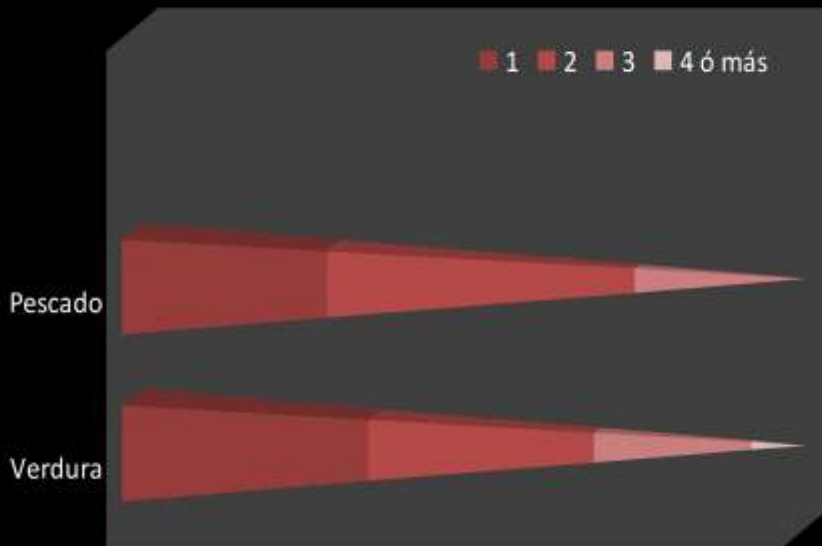
¿Desayunas?



¿Qué desayunas?



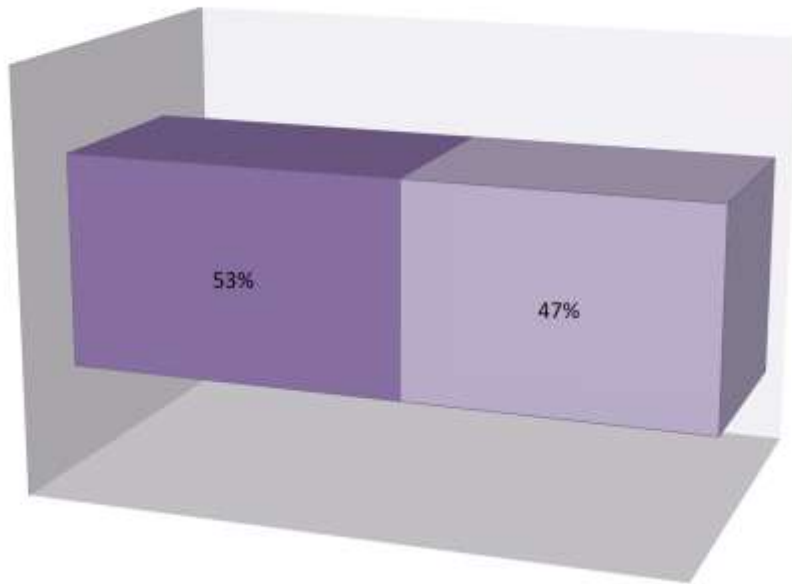
Consumo de pescado y verduras a la semana





¿Te preocupa lo que comes?

■ Si ■ No



INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

- ✘ La edad media de los encuestados fue de 15 años.
- ✘ El IMC medio fue de 21.7, siendo 22,4 para hombres y 21 para las mujeres.
- ✘ Los fumadores comen más huevos que los no fumadores.
- ✘ Las mujeres comen más verduras que los hombres.
- ✘ A los que les preocupa comer equilibrado frente a los que no.
- ✘ El IMC en el grupo que le preocupa comer equilibrado frente al que no.



¿Comer o no comer?



...QUE LA COMIDA SEA TU
ALIMENTO Y EL ALIMENTO TU
MEDICINA.

HIPÓCRATES

The End

