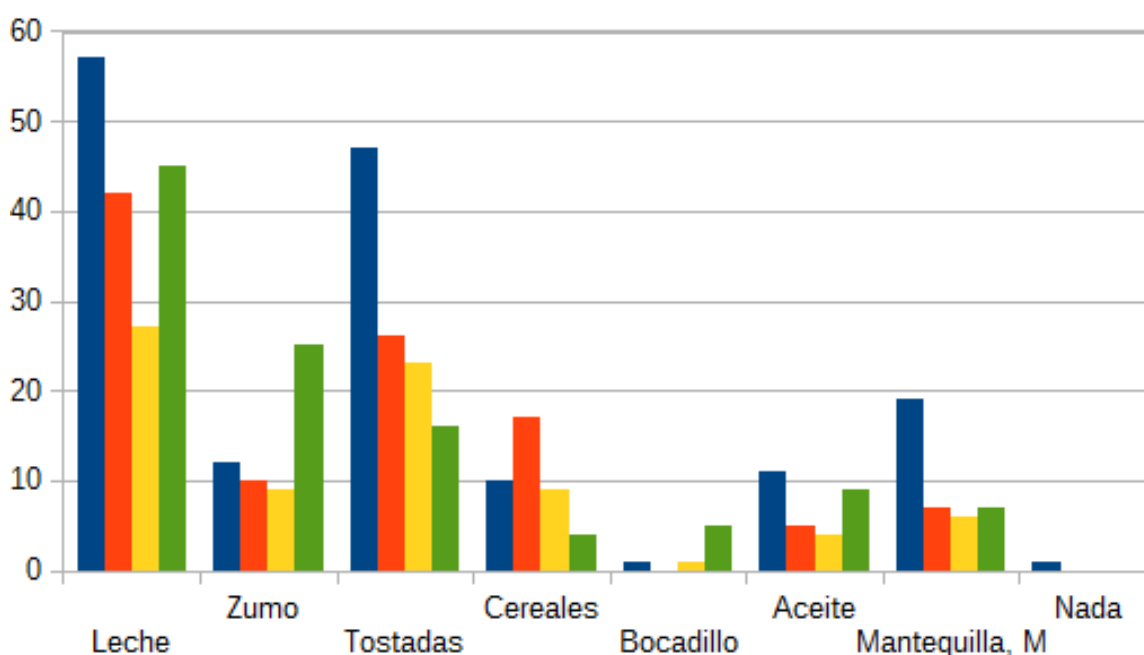


**CUESTIONARIO ALIMENTACIÓN SALUDABLE E.S.O 2015/ 2016**

A continuación se presentan los resultados del Cuestionario de Alimentación Saludable que se les pasó a los alumnos/as de ESO durante el mes de Octubre de 2015 en las tutorías. Estos gráficos vienen acompañados con unas breves interpretaciones, con el objetivos de que tanto padres como alumnos/as y en general; miembros de la comunidad educativa, reflexionemos acerca del consumo saludable en nuestra dieta diaria.

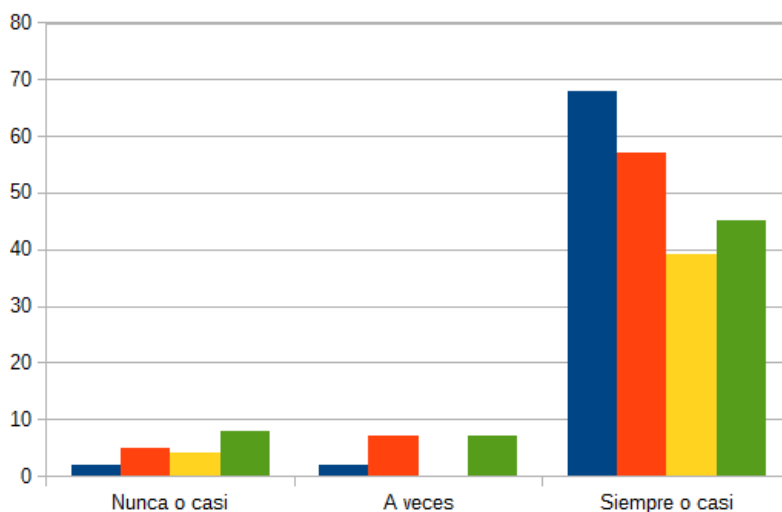
- 1º ESO
- 2º ESO
- 3º ESO
- 4º ESO

**1. ¿Qué tomas habitualmente para desayunar?**



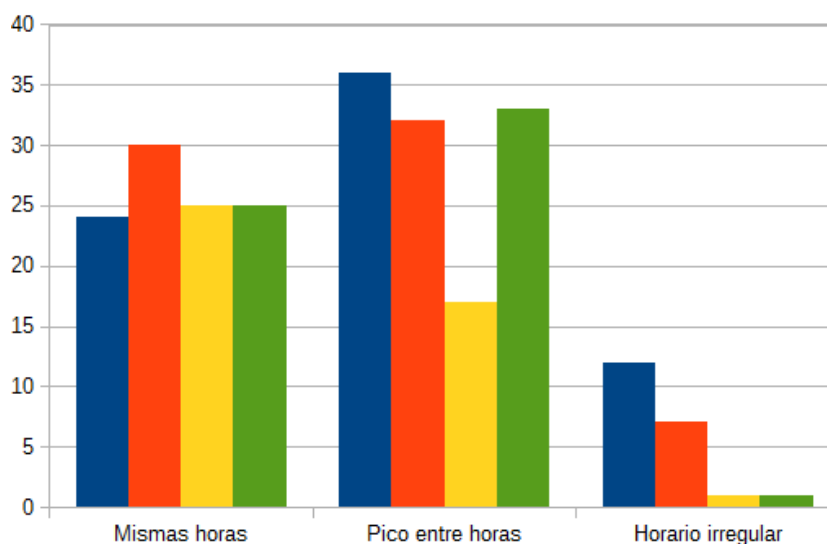
La leche forma parte del principal alimento presente en el desayuno de los alumnos/as, acompañada o no de tostadas u otros alimentos. Sin embargo sólo 1 alumno/a ha manifestado en el cuestionario que NO desayuna NADA.

***2.Desayunas antes de ir al instituto?***



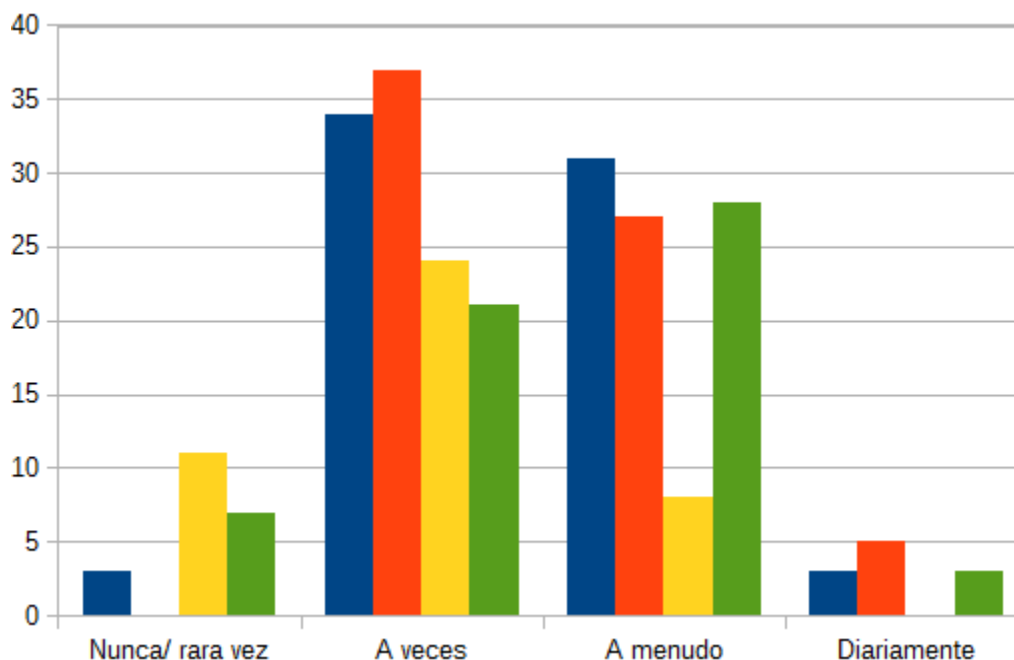
Los resultados afirman que la gran mayoría de alumnos/as desayunan SIEMPRE o CASI antes de asistir al centro educativo. Esta información resulta ser bastante positiva, aunque se ha de señalar que hay algunos casos de otros alumno/as que No desayunan NUNCA o CASI.

***3. Durante el día, ¿repartes la alimentación en diferentes comidas?***



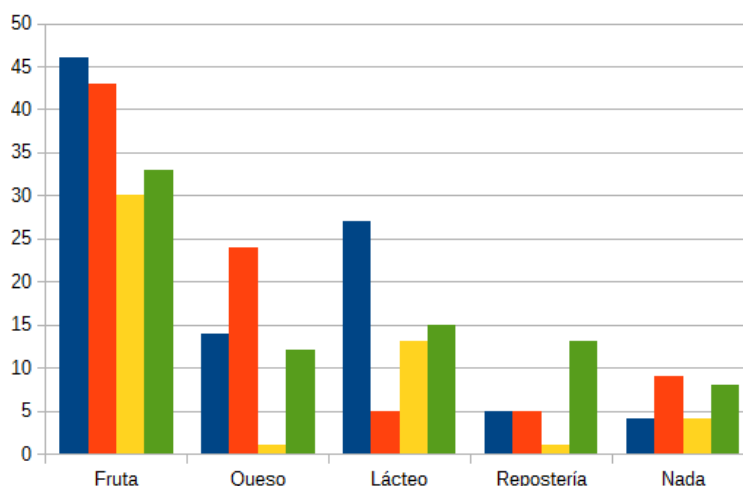
El hecho de “picar entre horas” supera al hábito de comer en los mismos horarios. En el caso de los que han manifestado un “horario irregular” mayormente son los alumnos/as del primer ciclo en ESO.

**4. ¿Cuántas veces ingieres comidas “rápidas” (hamburguesas, bocadillos, pizzas...) o precocinados?**



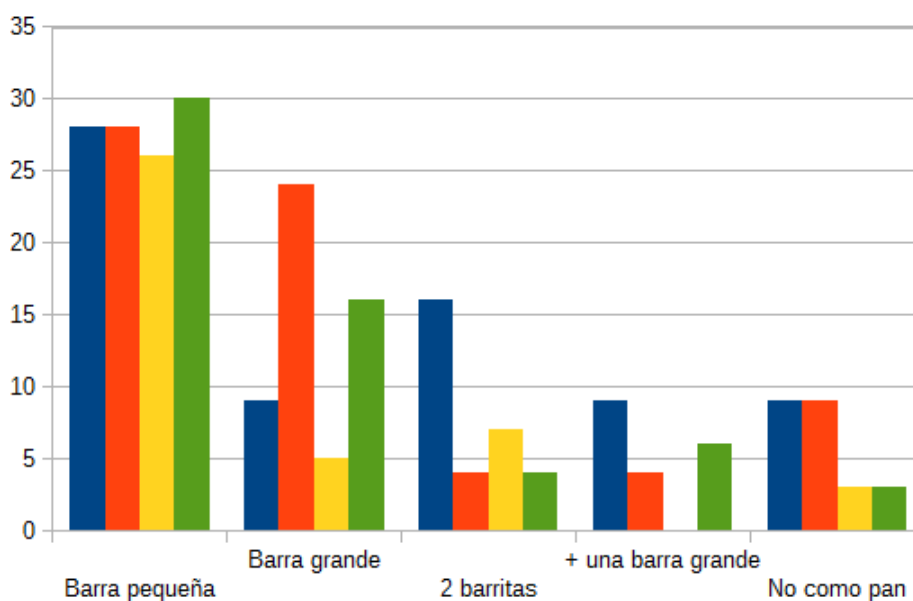
La ingesta de comidas rápidas o precocinadas es elevada en el ítem A VECES y A MENUDO, donde un número elevado de alumnos/as de toda secundaria lo han admitido en dicho cuestionario.

**5. Tu postre habitual es...**



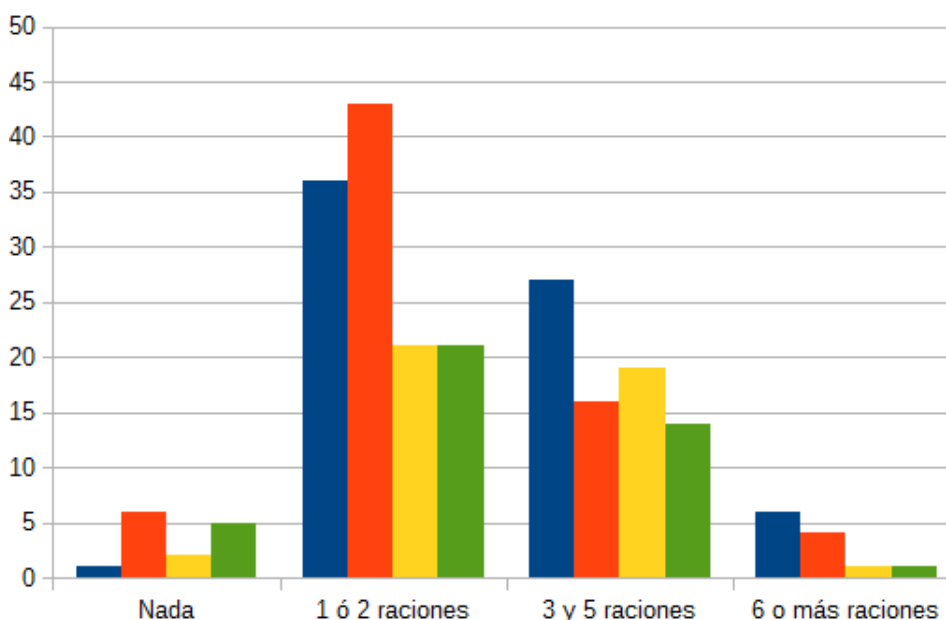
La fruta es la “estrella” del postre, seguido de los lácteos y el queso. Un total de 25 alumnos/as han manifestado no tomar NADA de postre.

**6. Tu consumo de pan diario (tostado, de molde, blanco o integral de barra o baguette...) es...**



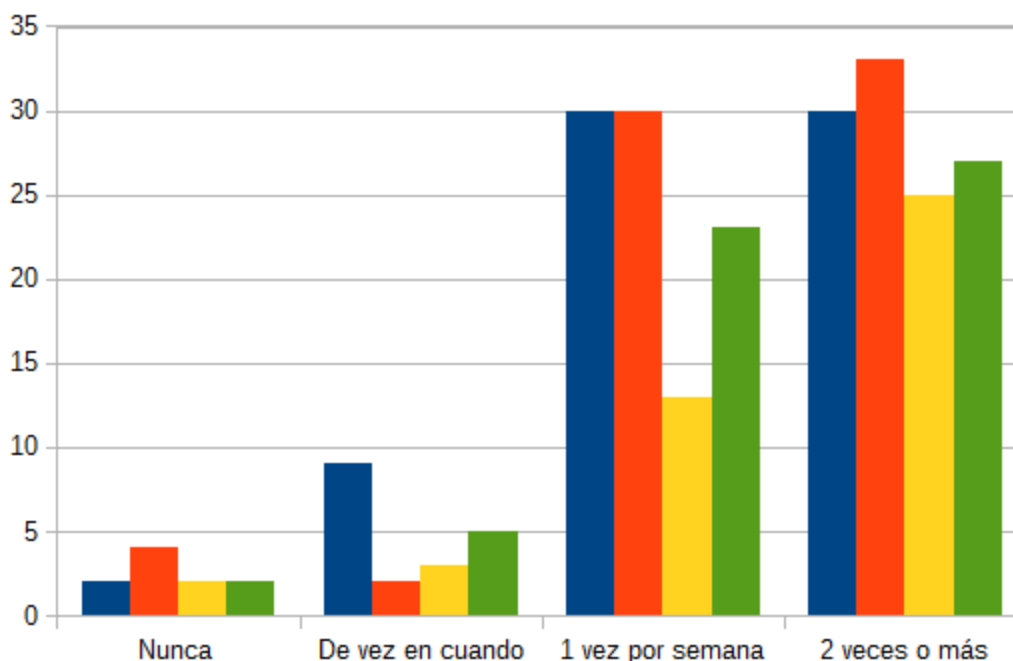
Entre una barra grande y pequeña se encuentra el consumo de pan mayormente entre los alumnos/as de ESO y un total de 24 alumnos/as manifiestan NO comer nada de pan.

**7. ¿Consumes diariamente frutas, verduras u hortalizas?**



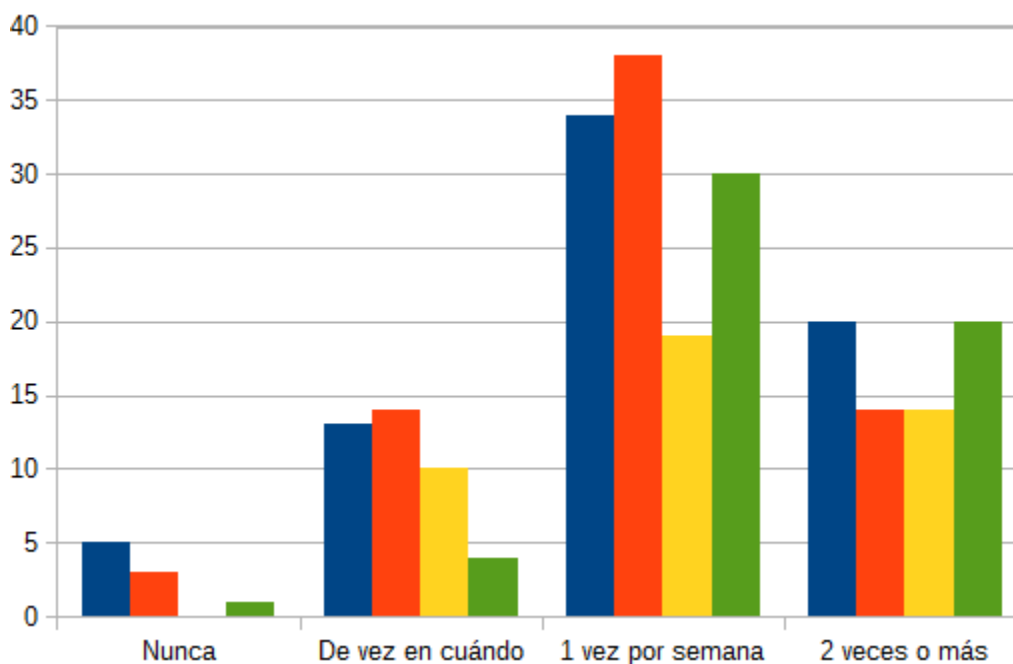
El consumo que han manifestado los alumnos/as de frutas, verduras u hortalizas es inferior a los que recomienda la OMS, aunque un total de 12 alumnos/as si cumple perfectamente con esta recomendación en su dieta diaria.

**8. ¿Cuál es tu consumo semanal de legumbres (lentejas, alubias, garbanzos, habas, guisantes)?**



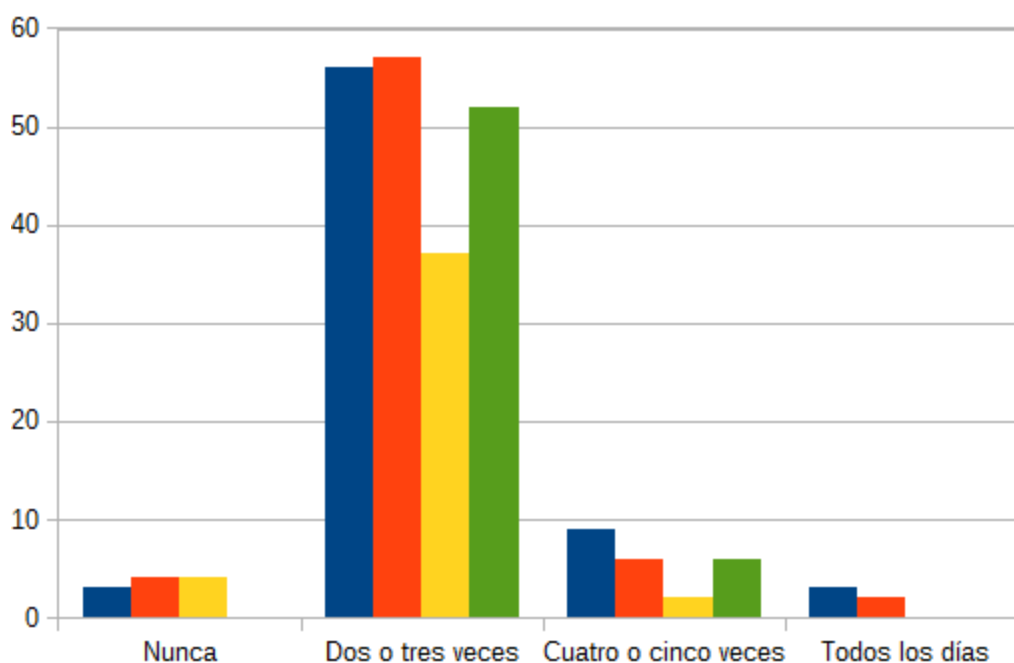
Los resultados en cuánto al consumo de legumbres de forma semanal son positivos, la gran mayoría de los alumnos/as consume legumbres 2 veces o más durante la semana.

**9. ¿Cuántas veces a la semana consumes pescado?**



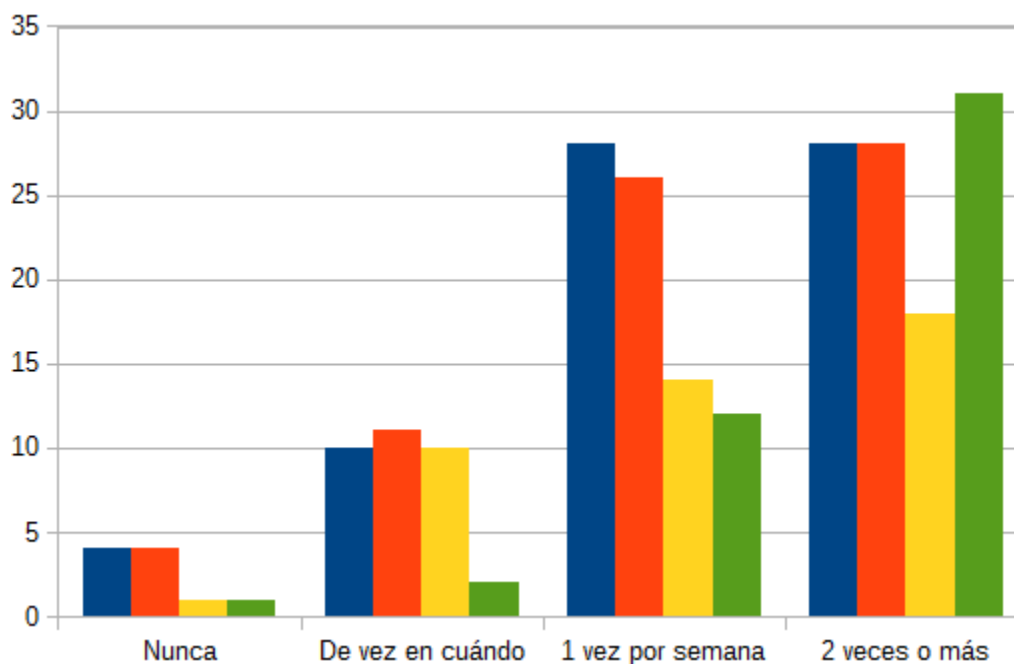
Mayormente, la ingesta de pescado se produce una vez por semana. Un total de 9 alumnos/as manifiestan no comer NUNCA pescado.

**10. ¿Y el consumo semanal de huevos (tortilla, huevos fritos...)?**



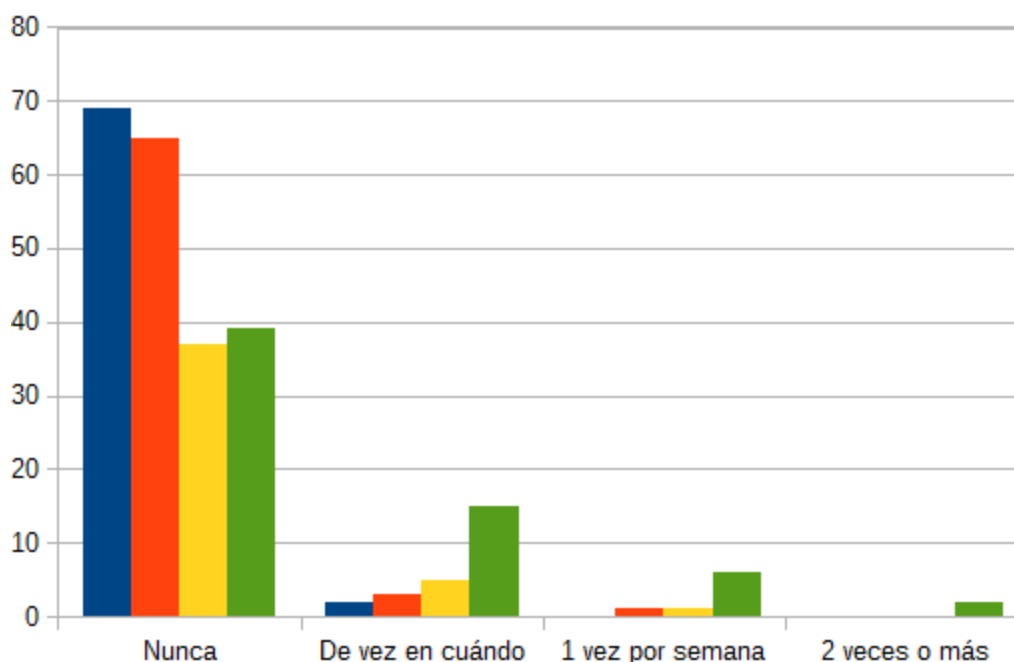
El consumo de huevos DOS o TRES veces por semana es el más elevado entre los alumnos/as de ESO. El consumo diario se reduce a 5 alumnos/as.

**11. ¿Tomas semanalmente derivados cárnicos tipo fiambre, embutidos, patés?**



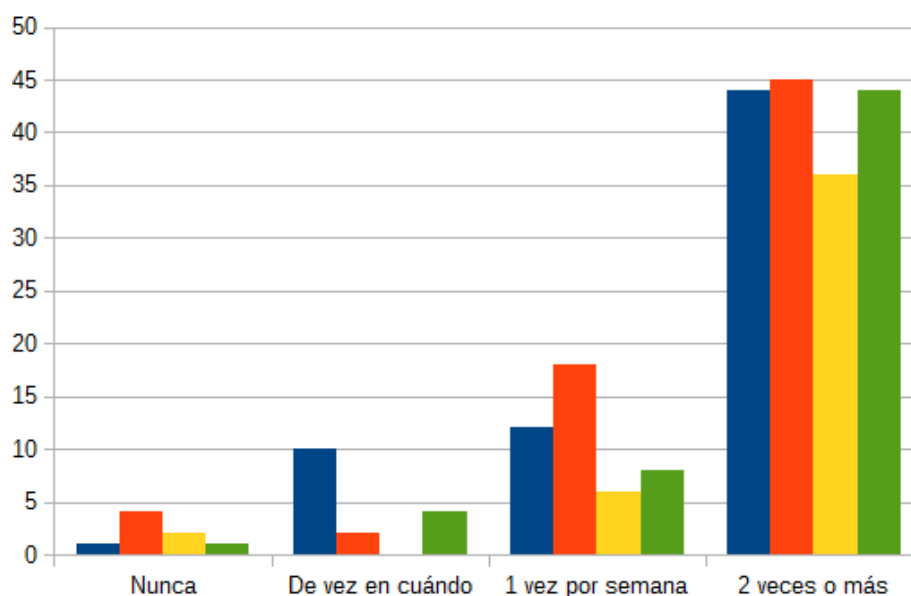
Los derivados cárnicos están presentes en la dieta 2 veces o más.

**12. ¿Tomas con frecuencia algún tipo de bebida alcohólica?**



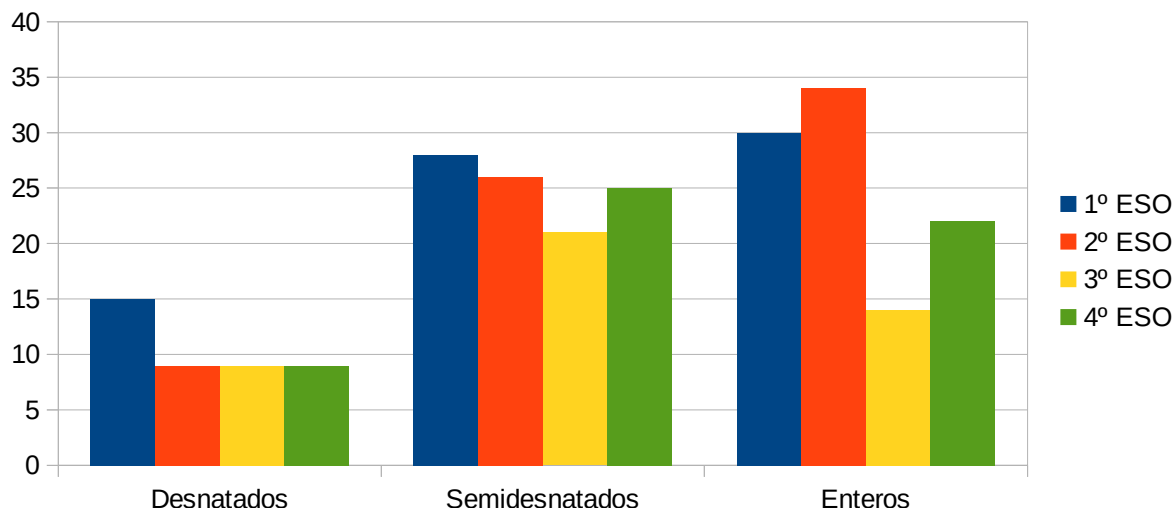
El consumo de bebidas alcohólicas no está presente entre los alumnos/as, teniendo en cuenta que son menores de edad, aunque un total de 35 alumnos/as repartidos en los cuatro cursos de ESO si manifiestan consumirlo, mayormente los alumnos/as de 4º ESO.

**13. ¿Con qué frecuencia incluyes lácteos (leche, yogur, queso y otros) en la dieta?**



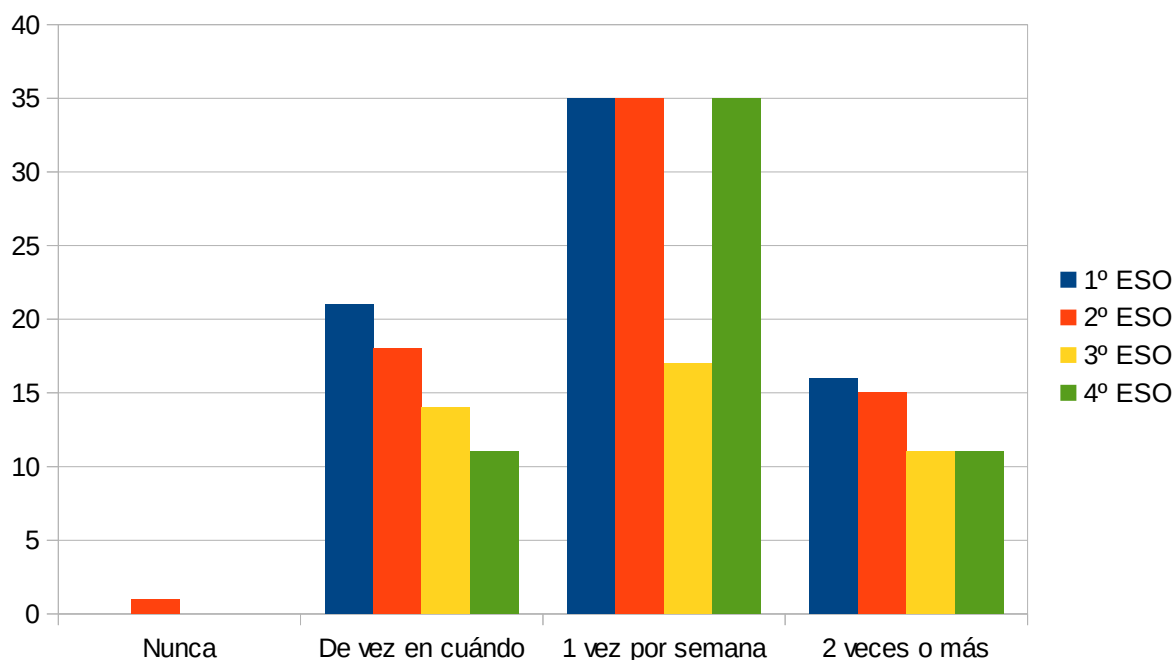
El consumo de lácteos por alumno/a mayormente oscila entre 2 veces o más/ semana, seguido de 1 vez/ semana.

**14. ¿Cómo son esos lácteos? ¿Con poca grasa (desnatados o semidesnatados) o enteros?**



El consumo de lácteos se encuentra de tipo entero o semidesnatados en su mayoría. Un total de 42 alumnos/as los consume de tipo desnatados.

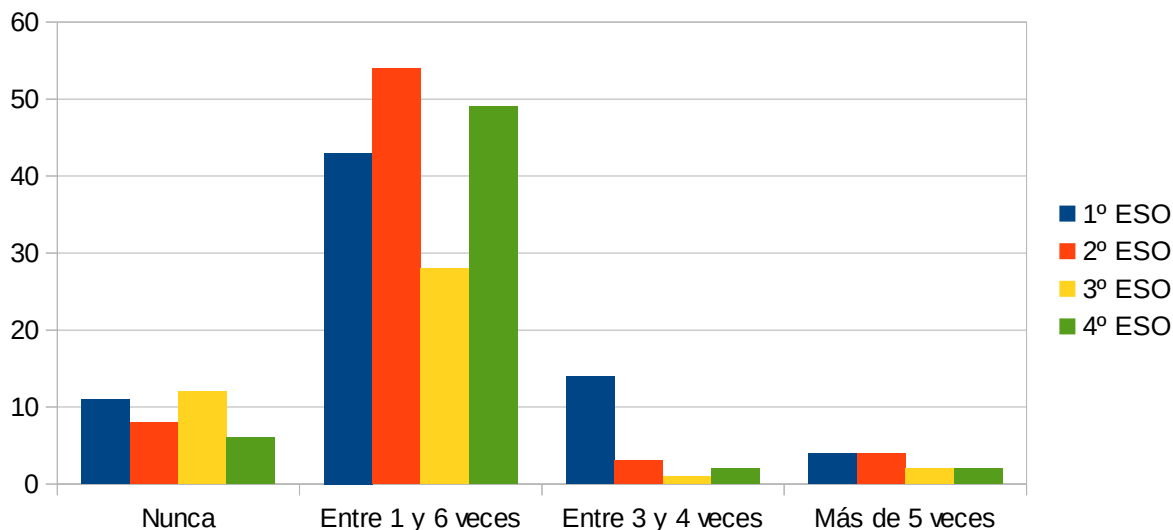
**15. ¿Tomas semanalmente alimentos fritos, rebozados, empanados o fritos tipo croquetas...?**



Los alimentos fritos, rebozados, empanados... son consumidos entre 1 ó 2 veces por semana. Sólo 1 alumno/a ha manifestado no consumirlos NUNCA.

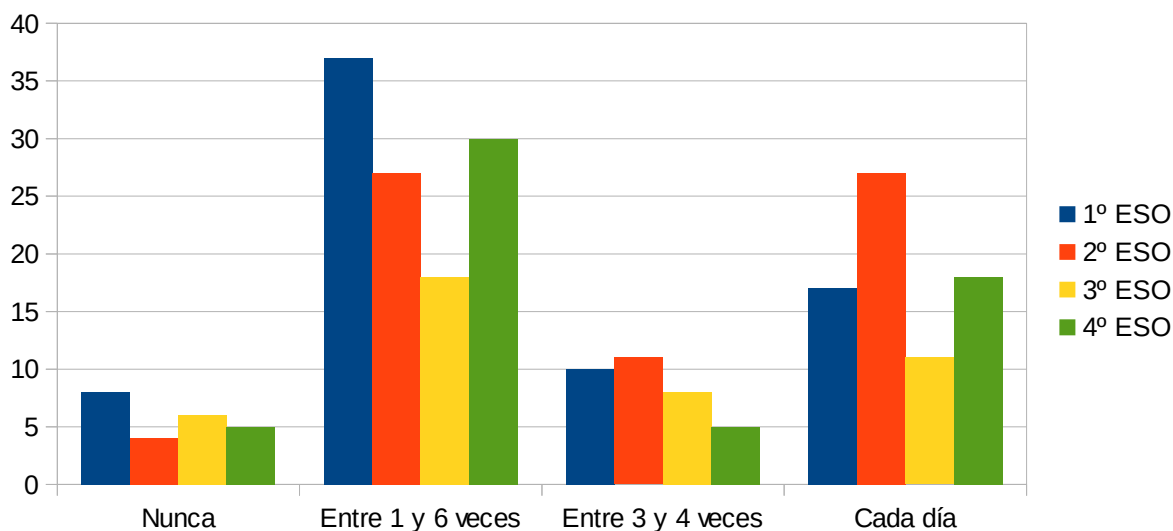


**16. ¿Comes diariamente golosinas, bollería, pastelería o snacks tipo gusanitos, patatas fritas....?**



El consumo diario de golosinas, bollería, pastelería o snacks tipo gusanitos, patatas fritas... suele oscilar de 1 a 6 veces por semana en su mayoría.

**17. ¿Con qué frecuencia tomas refrescos tipo cola, naranjada, Red Bull, tónica...?**



Los refrescos tipo cola, naranjadas... suelen estar presentes de forma diaria entre nuestros alumnos/as de forma equitativa entre los 4 cursos académicos.