



L'optativa d'Ecomates i el departament de matemàtiques de l'IES Andreu Alfaro, us presentem:

ECOAUDITORIA: La nutrició



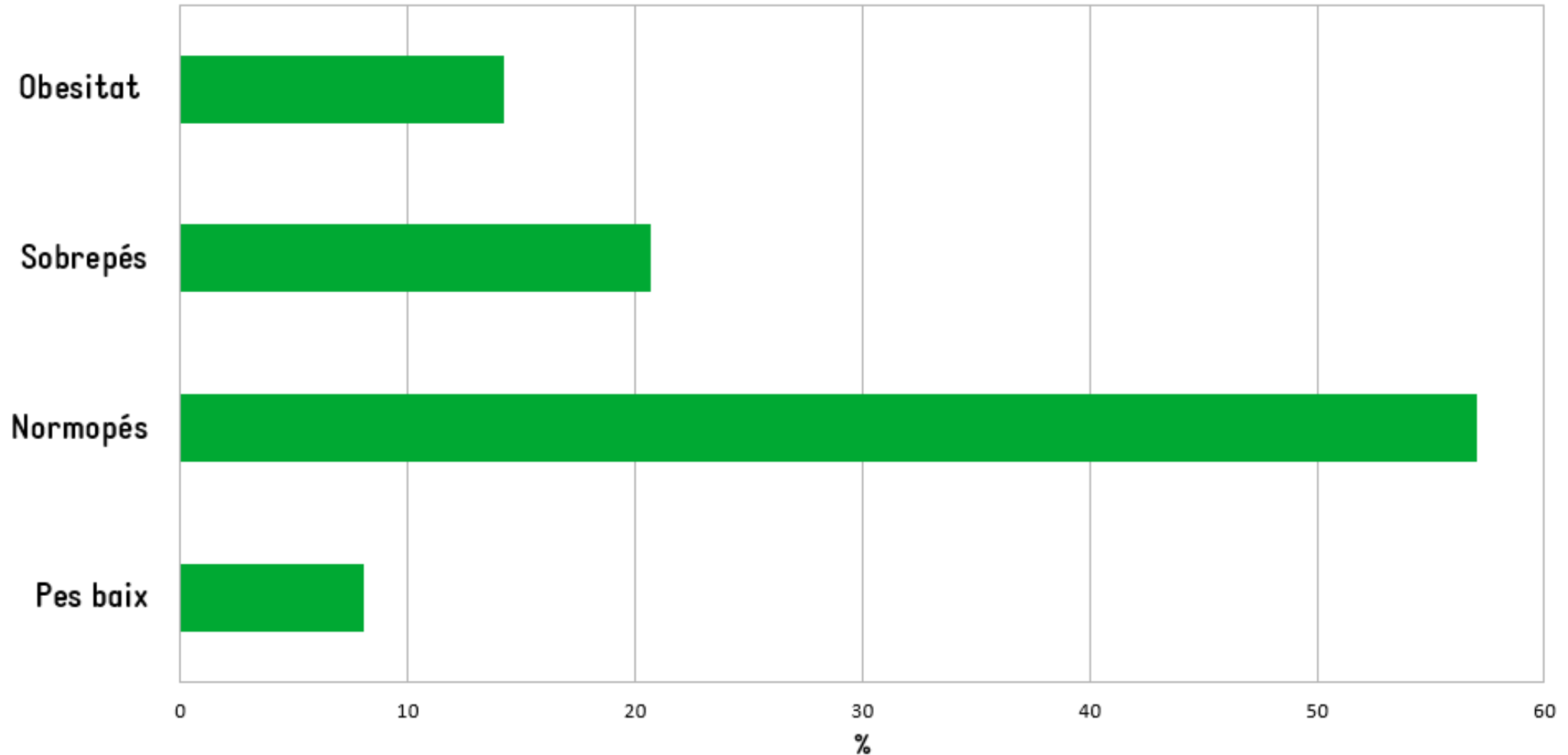
**Com a introducció,
observem el següent gràfic:**





Sobrepès i obesitat infantil i adolescent a Espanya:

(resultats d'un estudi fet per Gasol Foundation)





S'observa que:

Un **34,9%** de l'alumnat de primària i secundària està per damunt del seu pes, i un **8,1%** té un pes inferior al que es podria considerar normal, estimat segons les corbes de creixement de l'OMS.

Aquests resultats mostren el problema que suposa l'obesitat al nostre país, ja que **el percentatge de població obesa s'ha triplicat als últims 50 anys.**



I al nostre institut?

El departament d'Educació Física del nostre IES ha fet una estimació de la nostra comunitat educativa i un **15%** està per sobre del seu pes, dels quals, un **8%** tindria obesitat. A més a més, un **5%** tindria problemes per falta de to muscular.

Davant d'aquesta realitat, i dintre de l'Ecoauditoria que duem a terme, hem volgut fer un **estudi dels hàbits alimentaris de la nostra comunitat educativa**, centrant-nos en l'esmorzar i desdèjuni. Consta de les següents parts:



1. Macro enquesta

Presentem les dades extretes d'una macro enquesta realitzada a més de 900 persones de la comunitat educativa. Incloem consells i observacions.

2. Conclusions

Després de l'anàlisi de dades, exposem els punts forts, els punts febles i propostes de millora.

3. Per reflexionar

Exposem algunes dades que no us deixaran indiferents. Per exemple, la quantitat de sucre que contenen alguns aliments.

4. Recomanacions

Compartim algunes recomanacions del Col·legi de Nutricionistes de València sobre alimentació, exercici i descans.

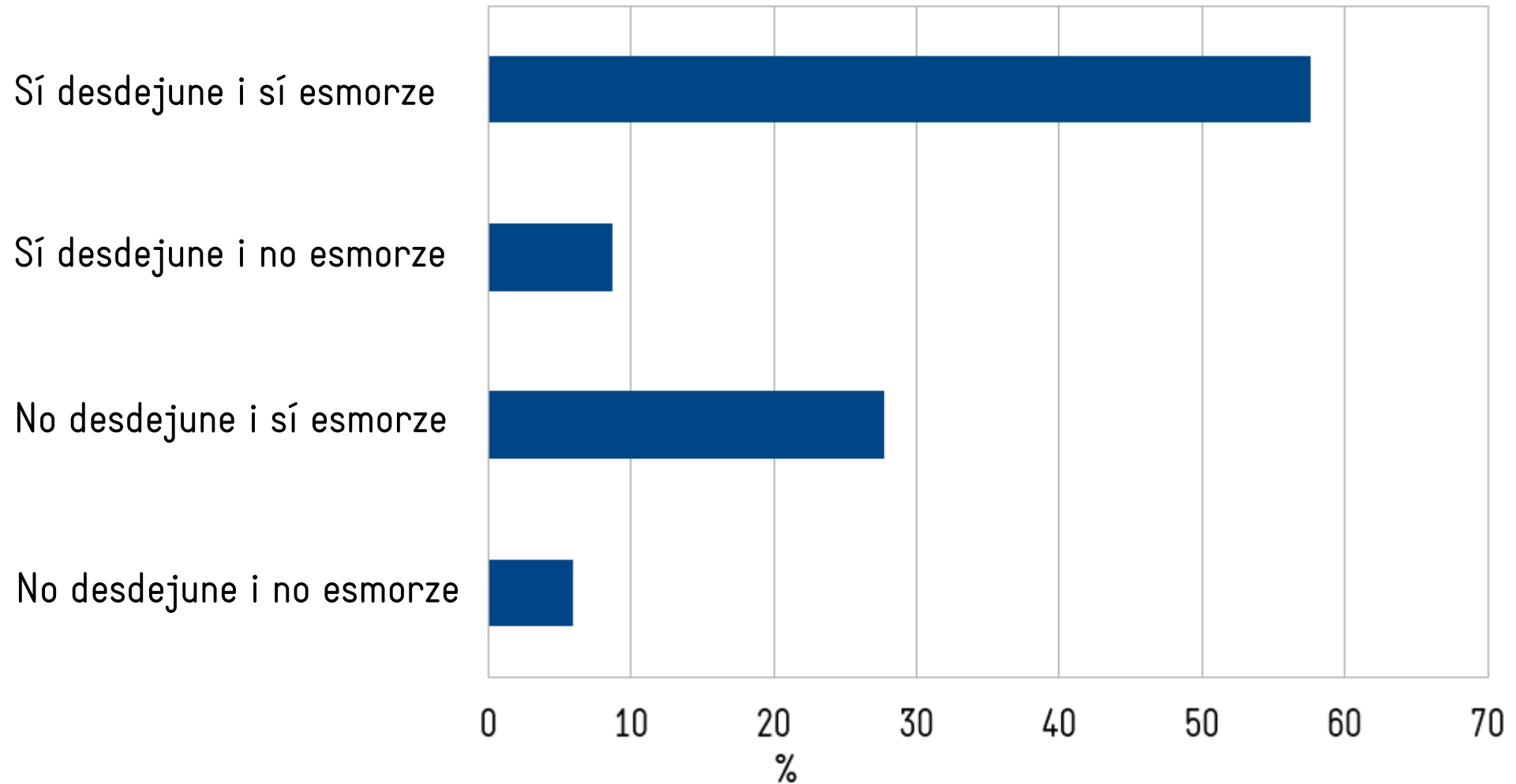
1. Resultats de l'enquesta,

realitzada a més de 900 persones de la comunitat educativa.





1.1. Durant el matí...





S'observa que:

Quasi un 30% no desdejuna i un 6% ni desdejuna ni esmorza.



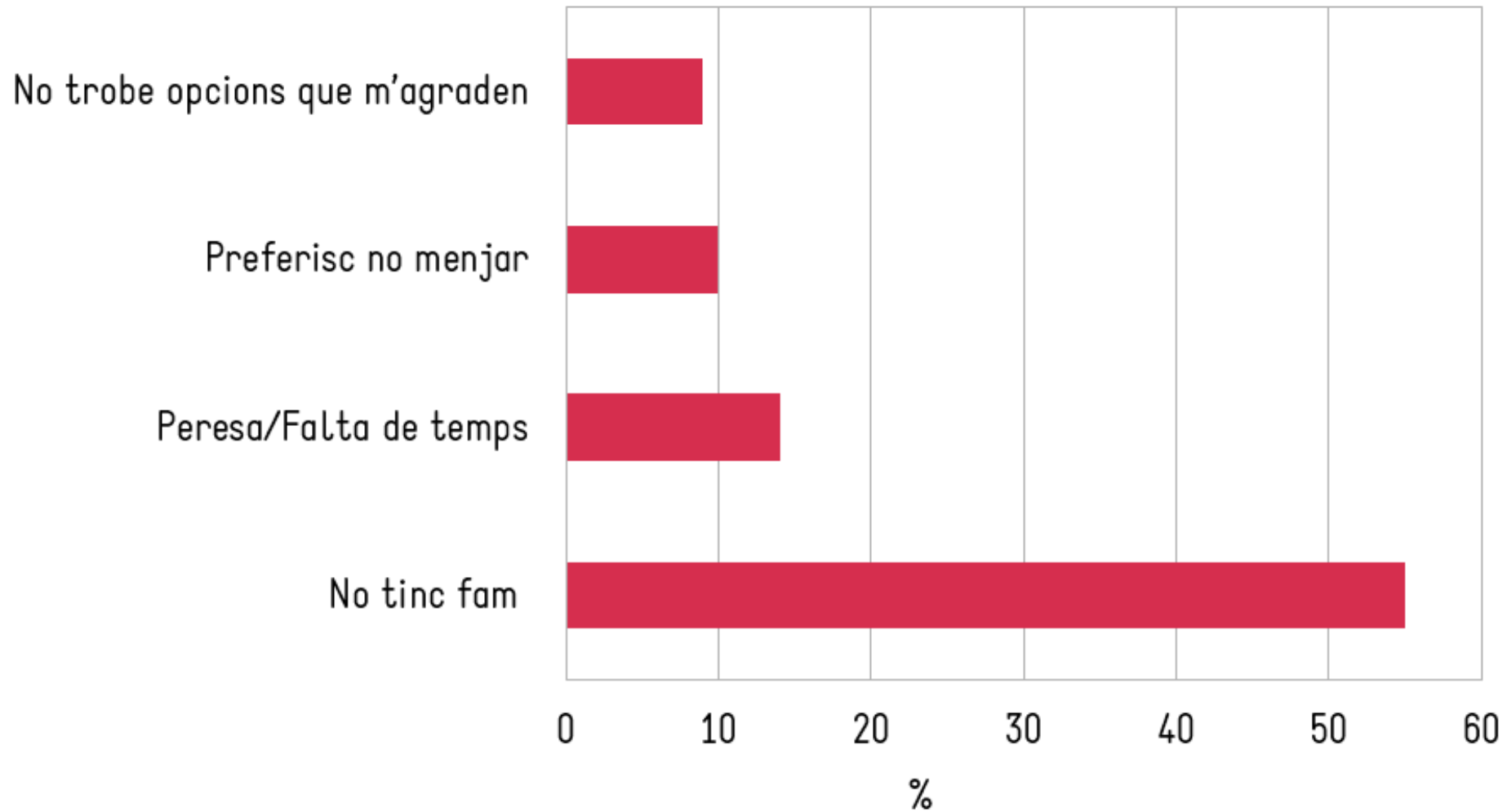
Has de tindre en compte que:

El més important al final del dia és realitzar totes les tasques plantejades amb el major rendiment possible.

Per aquesta raó hem de portar una alimentació variada, sana i equilibrada que ens aporte els nutrients necessaris. Aquesta alimentació pot estar distribuïda en 2, 3, 4 o 5 ingestes.



1.2. No menje pel matí per...





Has de tindre en compte que:

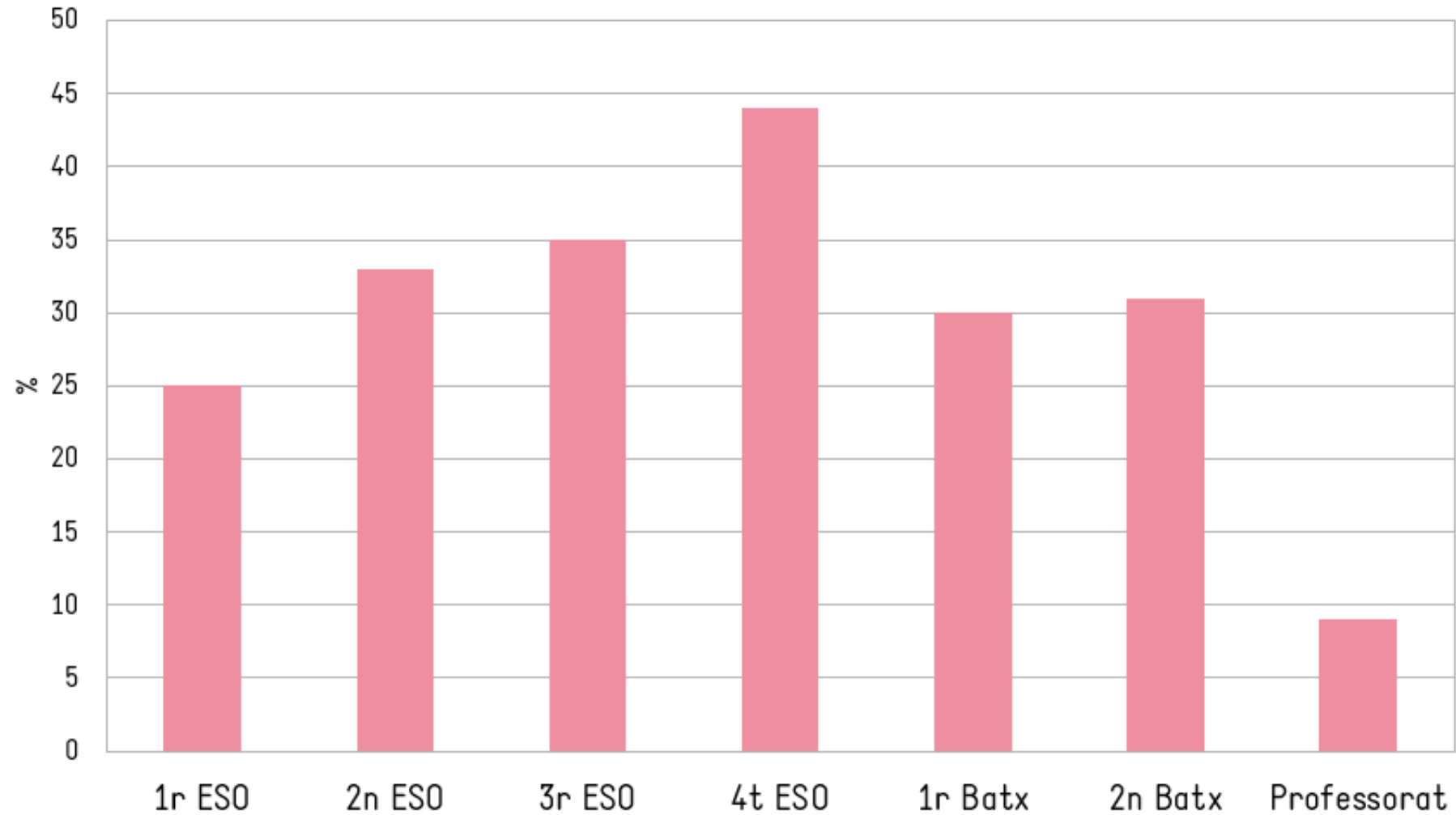
Si el fet de no desdejnar és per falta de fam, no seria un problema si després ens alimentem bé la resta del dia. Ara bé, en aquest cas, cal ser molt conscient del que hem de menjar durant la resta de la jornada.

Si és per falta de temps cal trobar opcions que s'ajusten a cadascun, com menjar una peça de fruita de camí al centre o matinar només uns minuts més.

Recorda que és vital tindre el major rendiment possible al llarg del dia i la falta de temps o de ganes pot fer que el nostre cos rendisca a un nivell menor, la qual cosa pot afectar al nostre rendiment a les primeres classes del dia.



1.3. Percentatge que no desdejuna.





S'observa que:

El percentatge va augmentant a l'ESO i disminueix al batxillerat.
També cal destacar el minúscul percentatge del professorat que no desdejuna.



Has de tindre en compte que:

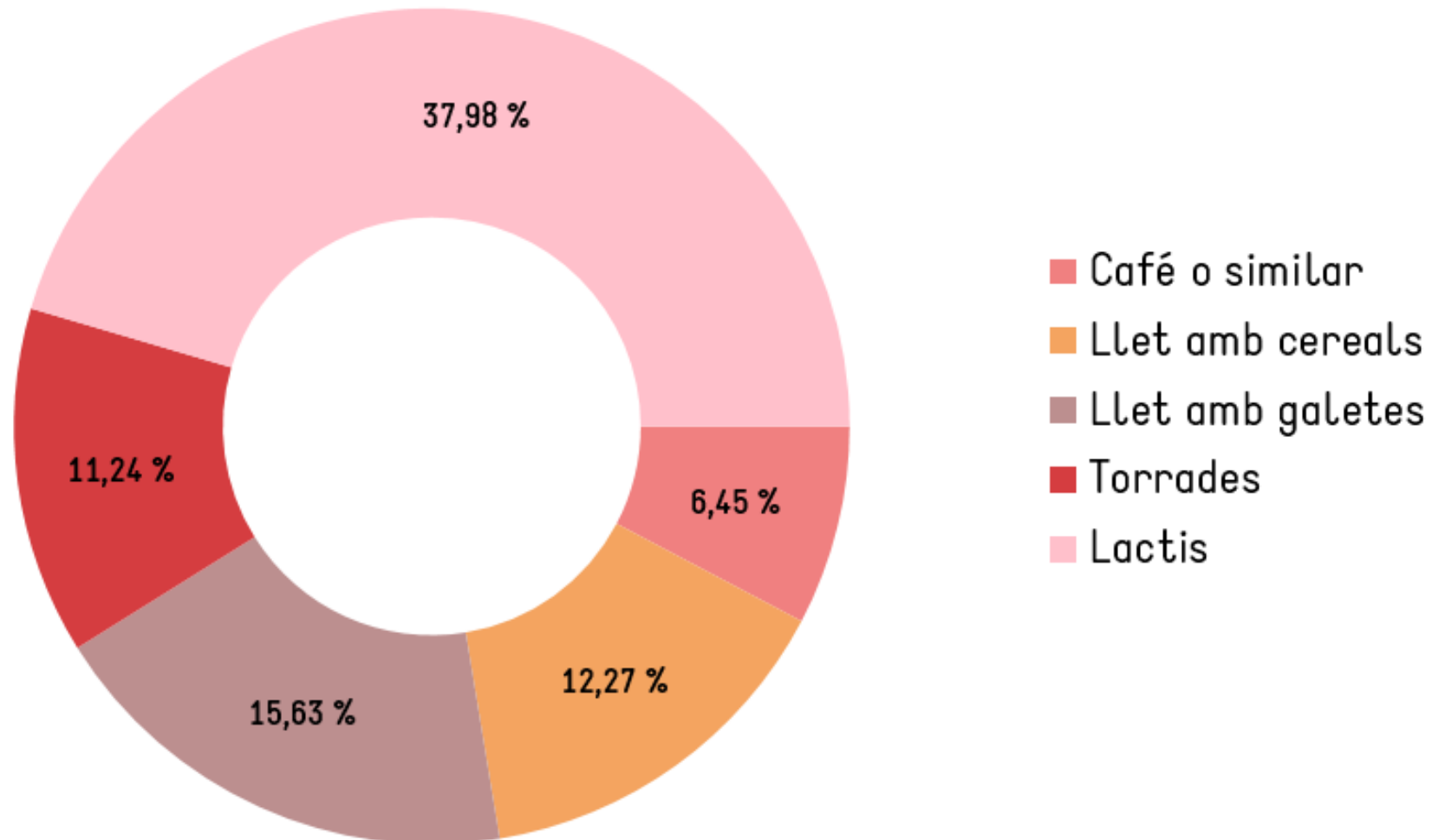
Hem d'estar atents als motius, ja que no és el mateix la falta de temps, que podem reparar matinant, que possibles trastorns alimentaris, que podrien derivar en malalties greus.

Cal tindre clar que el fet de desdejunar no engreixa, si es fa d'una manera saludable.

Es tracta d'ingerir, al llarg del dia, els nutrients necessaris per poder rendir al cent per cent.



1.4. Què sol desdejunar l'alumnat?





S'observa que:

El desdejuni més popular són els lactis, però cal destacar que un 28% pren cereals o galetes amb llet per a desdejunar.

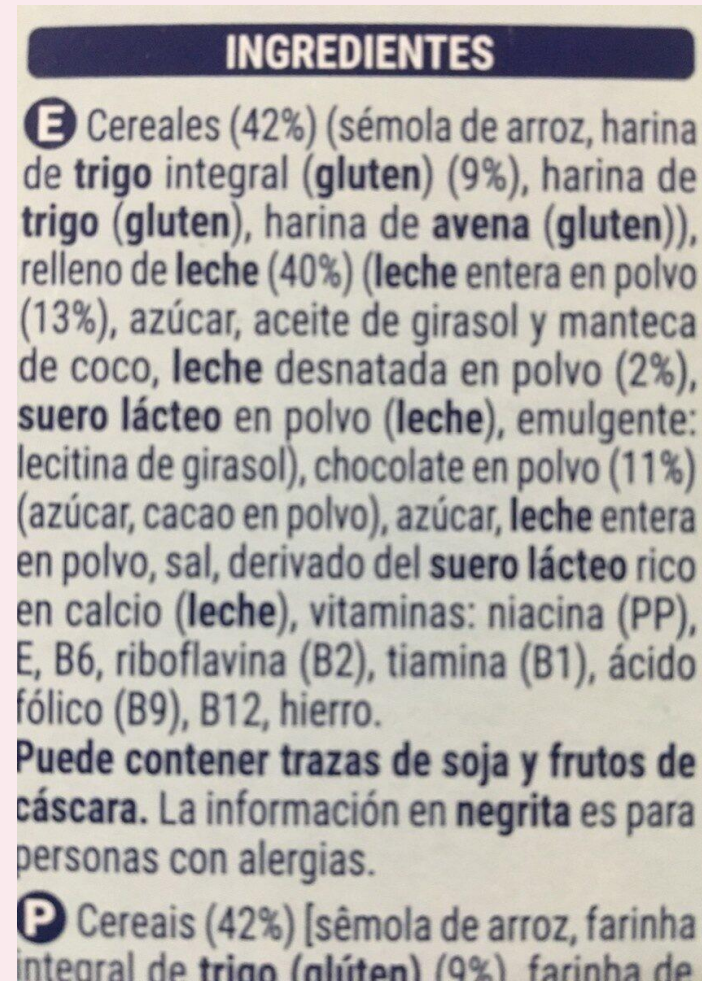
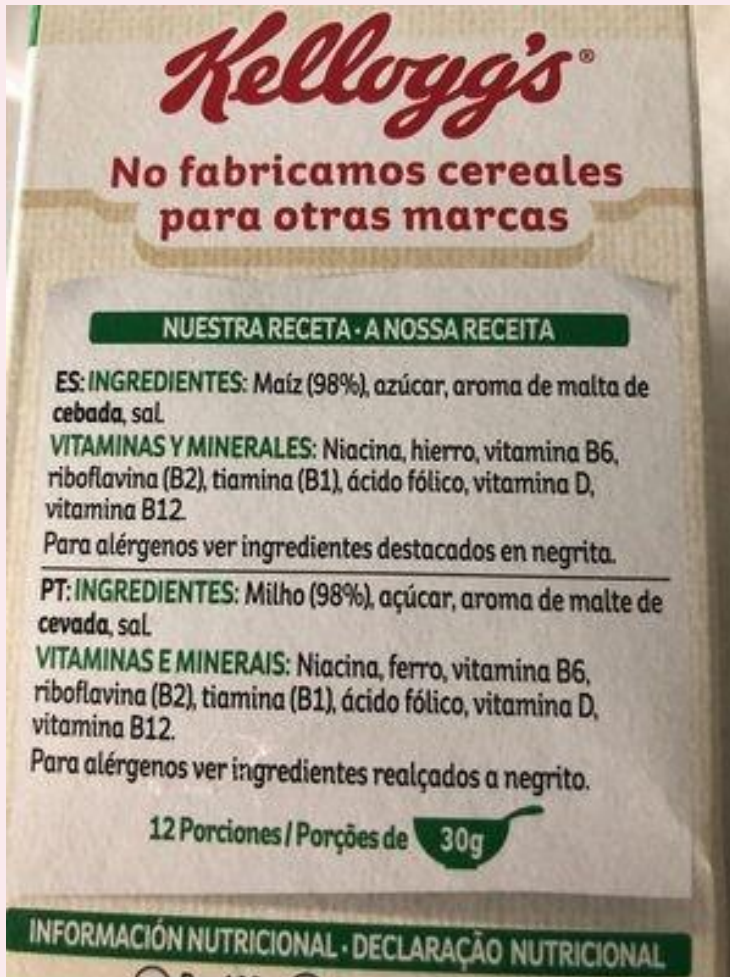


Has de tindre en compte que:

Respecte a les galetes i els cereals cal ser rigorosos i fixar-se en l'etiquetat dels aliments a l'hora de seleccionar el producte que hem d'escollir. No totes les opcions són vàlides per al dia a dia i s'ha d'escollir qualitat i salut abans que sabor.

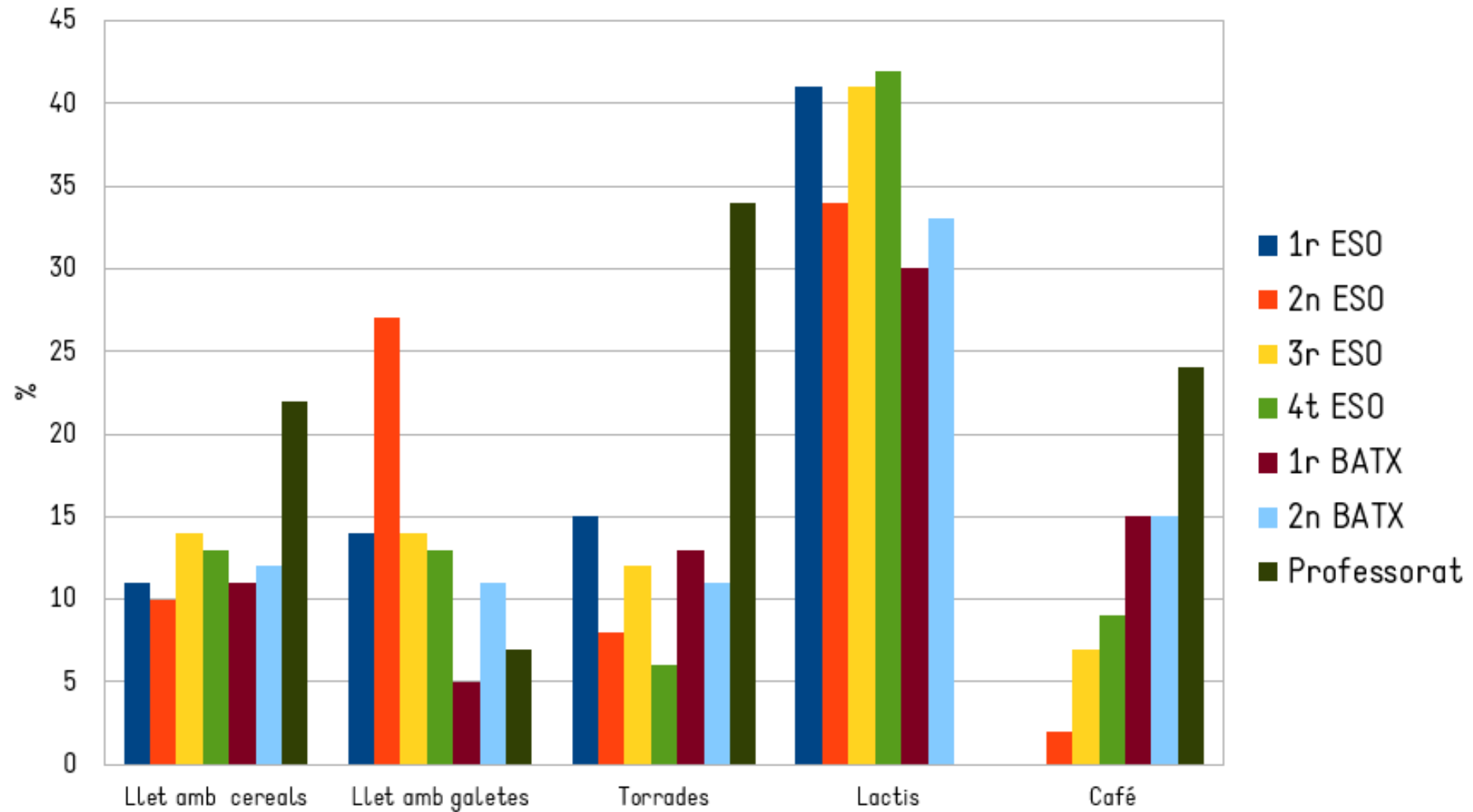


Les següents imatges mostren cereals que podrien ser una bona opció amb un 98% de cereal en la seua composició, i altres no recomanables, ja que només tenen un 40% de cereal en la seua composició i tenen més sucre, entre d'altres ingredients.





1.5. Comparació del desdejuni.





Has de tindre en compte que:

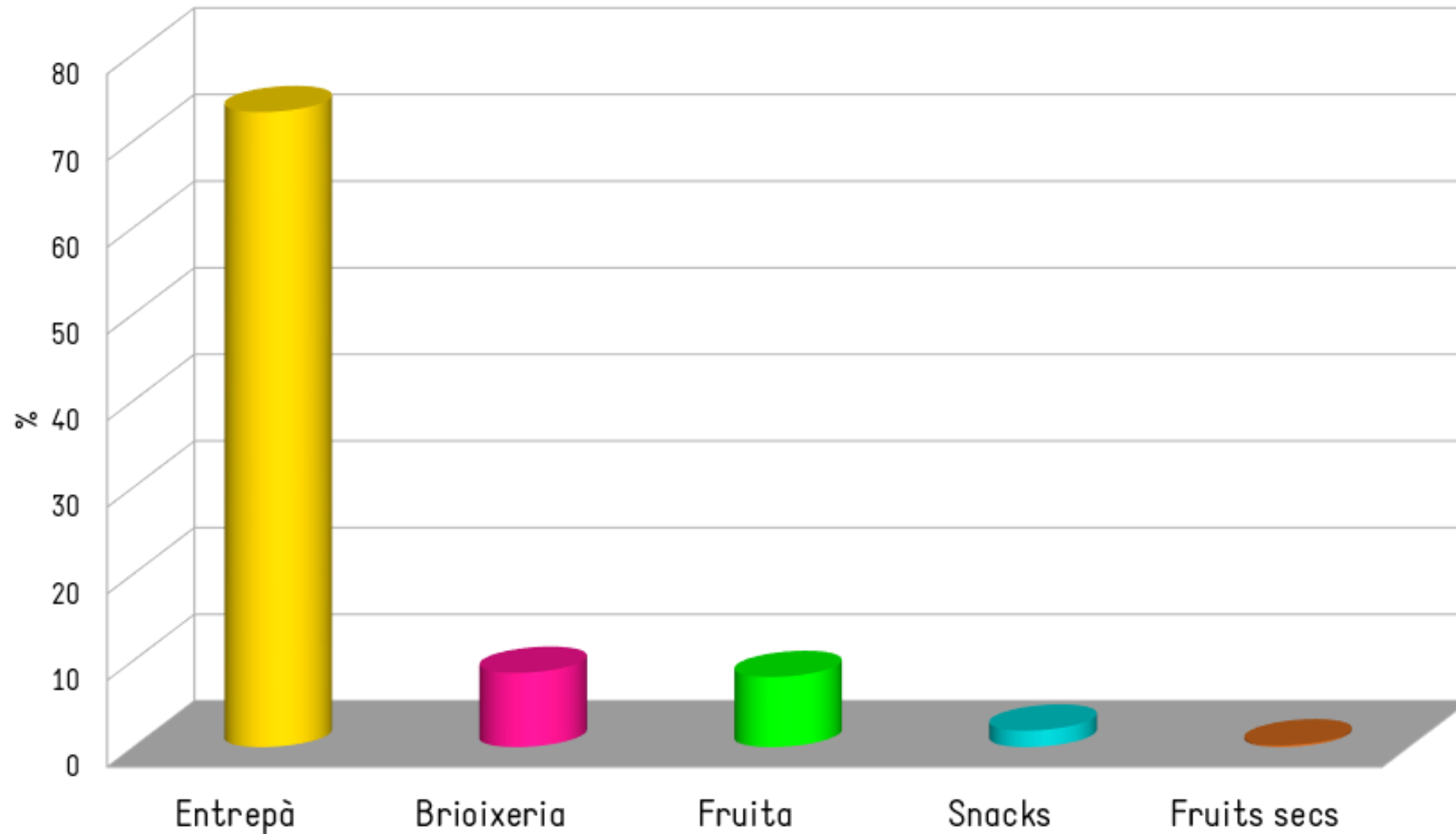
- ✓ A dia d'avui, és estrany trobar unes galetes saludables. La majoria porten sucres i les que no en porten, duen edulcorants artificials que no són la millor opció per a la nostra microbiota .
- ✓ Sí que hi ha cereals avui dia que són saludables, però el sabor que tenen no és molt atractiu, ja que porten poc de sucre. No és una bona opció consumir a diari els típics cereals.
- ✓ La llet se sol acompanyar amb Nesquik, Cola Cao, etc, amb el que incrementa de manera destacada el contingut en sucres.
- ✓ El iogurt ha de ser de baix contingut en sucre. Les diferències entre uns i altres és considerable.

Com a conclusió:

El desdijuni ha de ser una ingesta que ens proporcione els macronutrients necessaris per a iniciar el dia de la millor manera possible. Hem de **donar més preferència als aliments d'origen natural** (fruita, pa integral, llet, cereals naturals...) i **fugir dels processats** (galetes, brioixeria i melmelada...).



1.6. I per esmorzar?





Has de tindre en compte que:

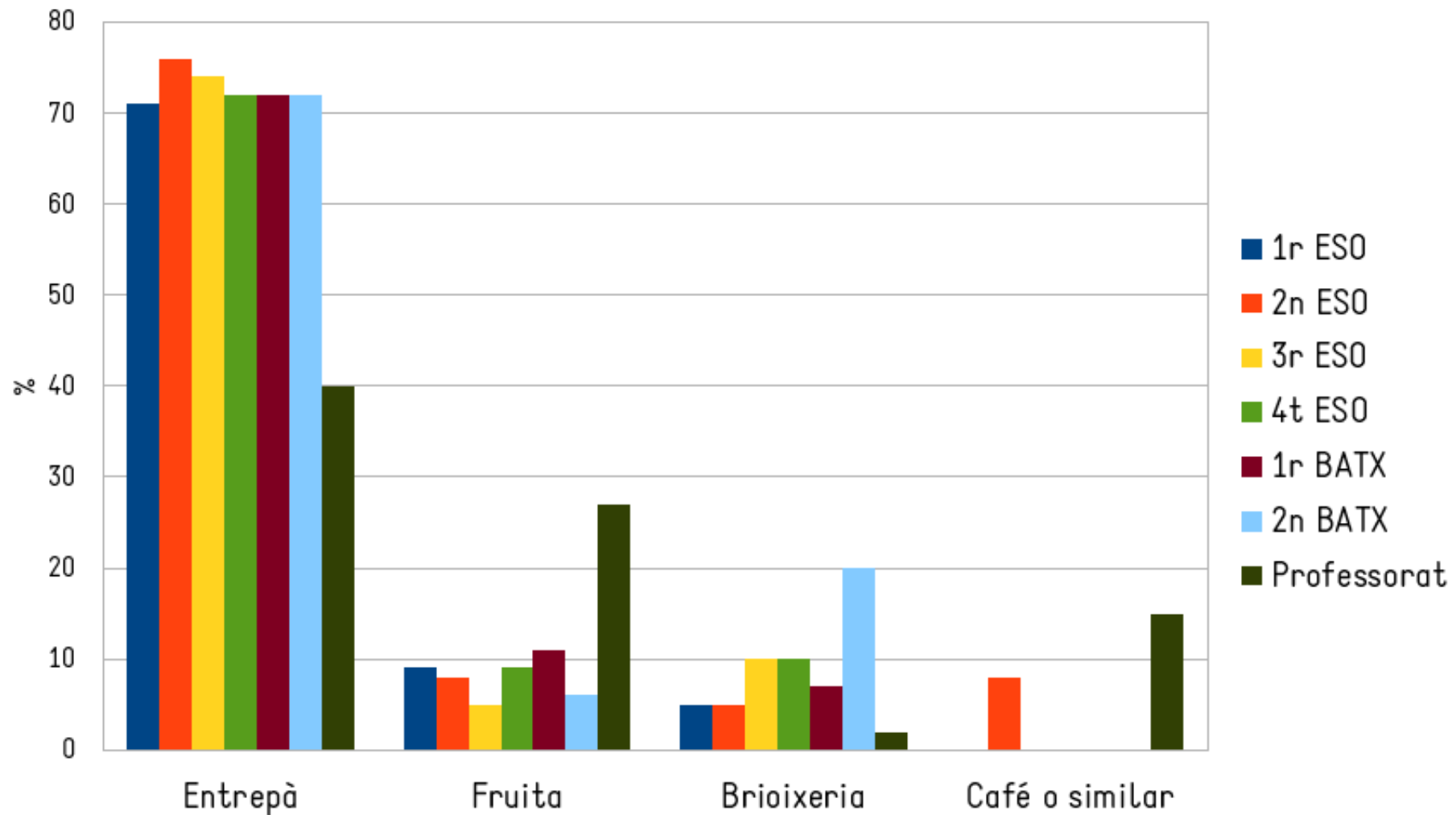
Són vàlides diverses opcions:

- ✓ Qui haja pres per desdejnar unes torrades tal vegada haja de seleccionar fruita o iogurt per a l'esmorzar, per no repetir amb el pa.
- ✓ Qui no desdejne, tal vegada un entrepà amb bons ingredients amb proteïnes siga una opció recomanable.
- ✓ Tampoc ens oblidem dels fruits secs, que són els grans desconeguts.

Són vàlids diversos tipus d'esmorzar, el que hem de pensar és si l'esmorzar que cadascú fem és el millor possible per a la nostra salut.



1.7. Comparació de l'esmorzar.





S'observa que:

És evident que l'entrepà és l'esmorzar més popular entre l'alumnat.



Has de tindre en compte que:

Per al dia a dia, hem de seleccionar opcions saludables i nutritives encara que per a un esmorzar puntual, com pot ser el del diumenge, podem ser més flexibles.

Una bona opció per a diari seria prendre entrepans de pernil, formatge fresc, tito, etc. Pensa que un entrepà pot tindre el doble de calories que un altre.



1.8. Quin pa consumeix l'alumnat?



70%



15%



15%



Has de tindre en compte que:

Hem de consumir el pa de manera moderada i seleccionar-lo de qualitat, a poder ser integral amb un percentatge elevat del cereal integral, evitant que porten sucres i olis de mala qualitat. Aquestes són les principals diferències:

Refinat/Blanc

- ✓ Sacia molt menys i eleva més ràpid el sucre a la sang.
- ✓ Conserva només la capa més interna del cereal degut al procés de refinament. Perd la capa més externa, que conté molta fibra, vitamines, i minerals, i la part del germen, que es troba al mig, i que té antioxidants i fito-nutrients, a part de més vitamines.

Integral

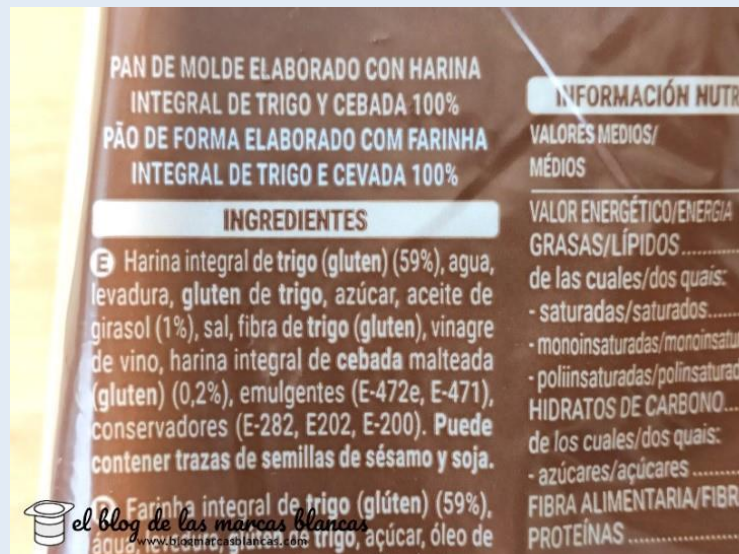
- ✓ Conserva les tres capes del cereal i té una aportació nutricional molt millor.
- ✓ Sacia més i eleva més lentament el sucre en la sang degut al contingut de fibra que té.

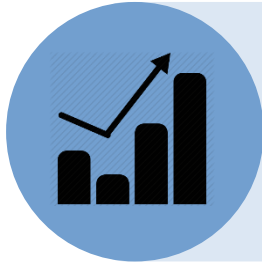


Motlle

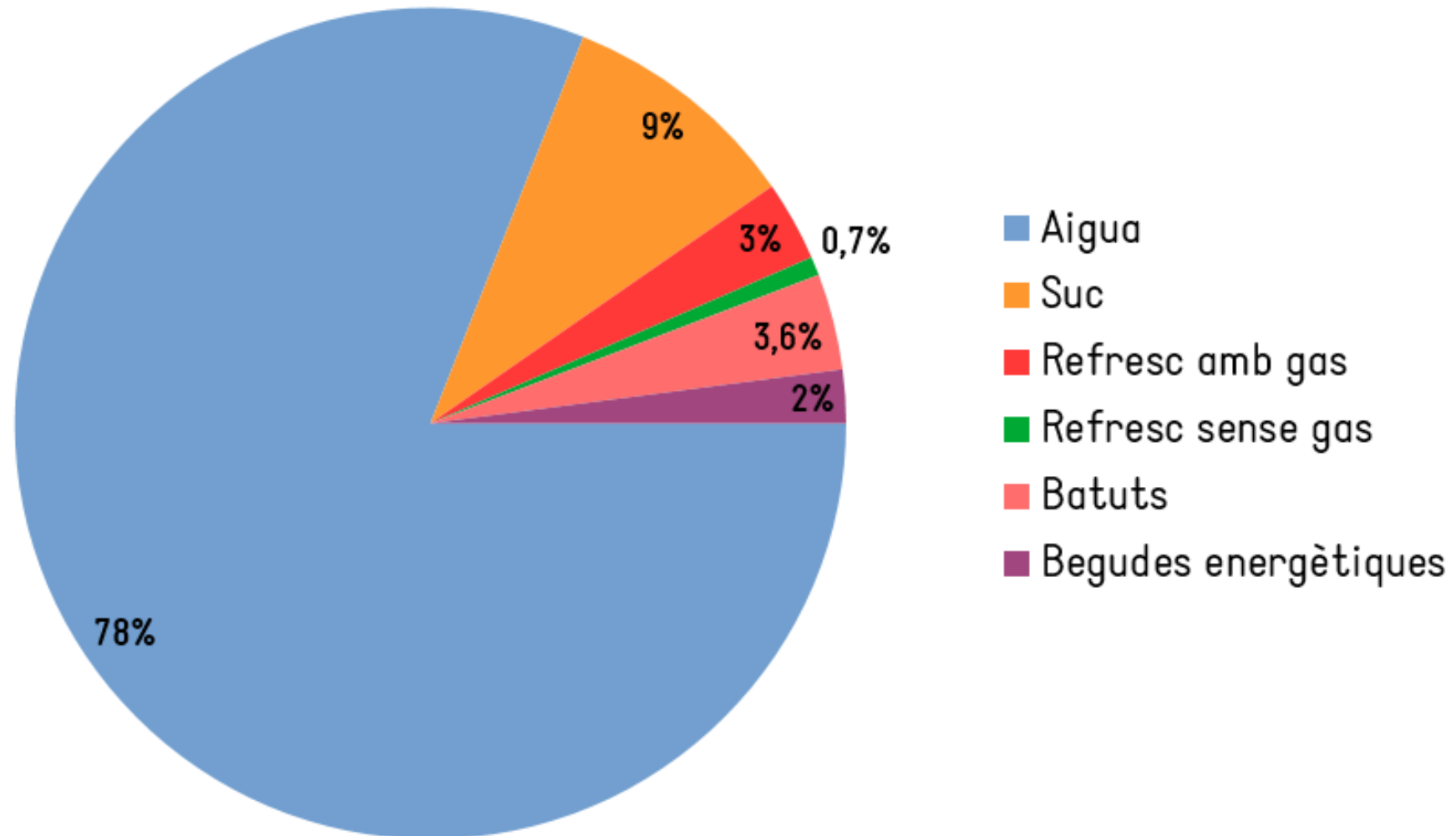
- ✓ Elaborat amb farines refinades més econòmiques que les que s'utilitzen al pa de barra.
- ✓ S'afegeixen més sucres i s'empren olis de pitjor qualitat en la seua elaboració.
- ✓ El percentatge de farina del cereal que sol dur aquest pa sol ser molt baix.

Exemple de pa de motlle 100% integral. En mirar l'etiquetat nutricional, veiem que tan sols el 59% del producte conté la farina integral de blat.





1.9. I què beu durant el matí?





S'observa que:

És evident que **l'aigua és la millor opció** i el gràfic ho confirma.



Has de tindre en compte que:

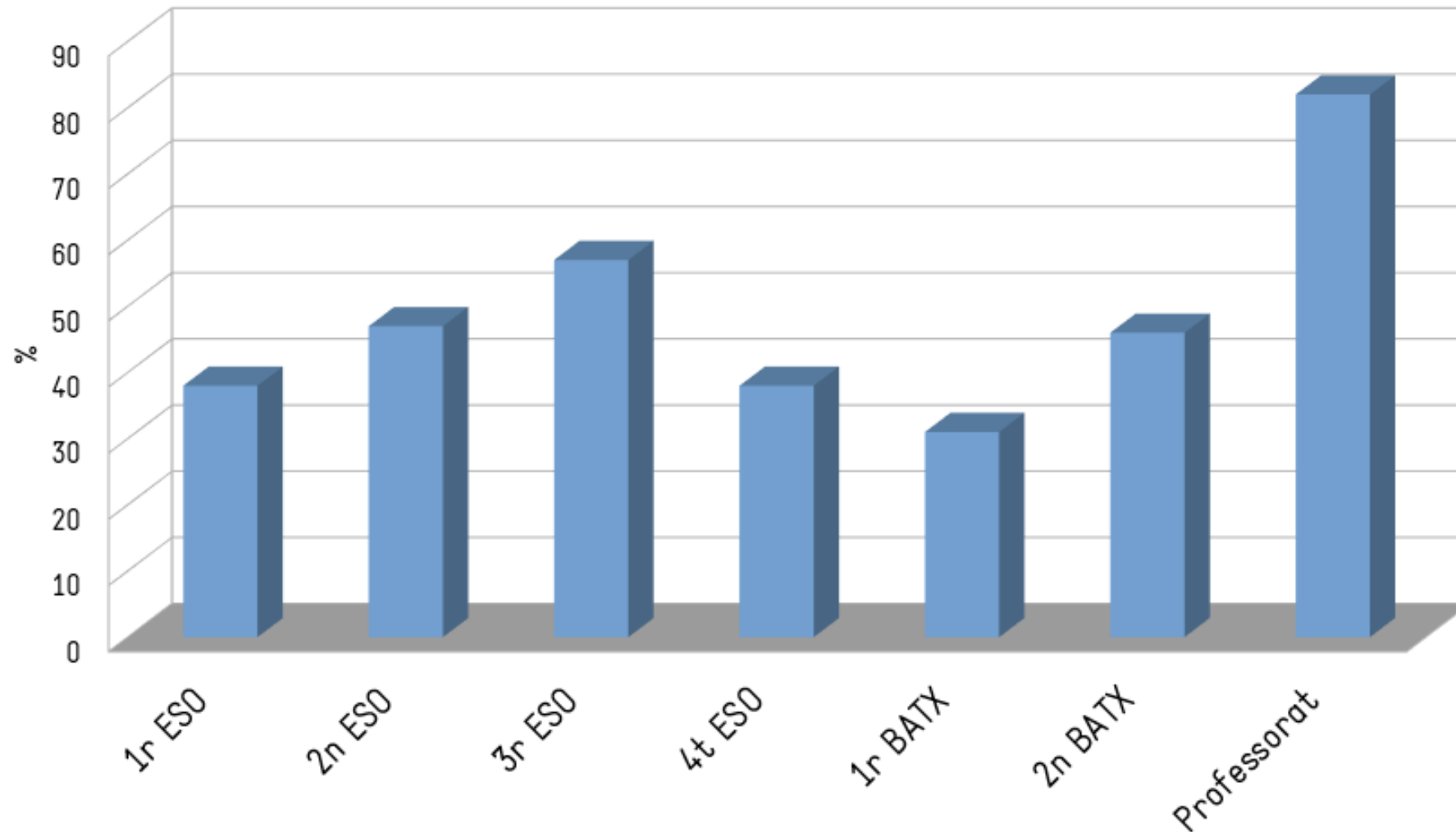
En el cas dels suc, hem d'anar en compte.

En general els suc ens aportaran sempre sucre, però hem de seleccionar suc on el sucre ens l'aporte la pròpia fruita i siguen, per tant, sucres naturals. No hauríem de seleccionar els que porten sucre afegit, edulcorants, etc.

Per això cal fixar-se en el fet que a l'envàs aparega la paraula suc i mirar la llista d'ingredients.



1.10. No beu 2l d'aigua diàriament...





Has de tindre en compte que:

L'aigua ha de ser la beguda de preferència per al dia a dia i la resta de begudes, ocasionals.

El 80% de les necessitats hídriques s'aporten a través de la ingesta de líquids. Només el 20% a través dels aliments.

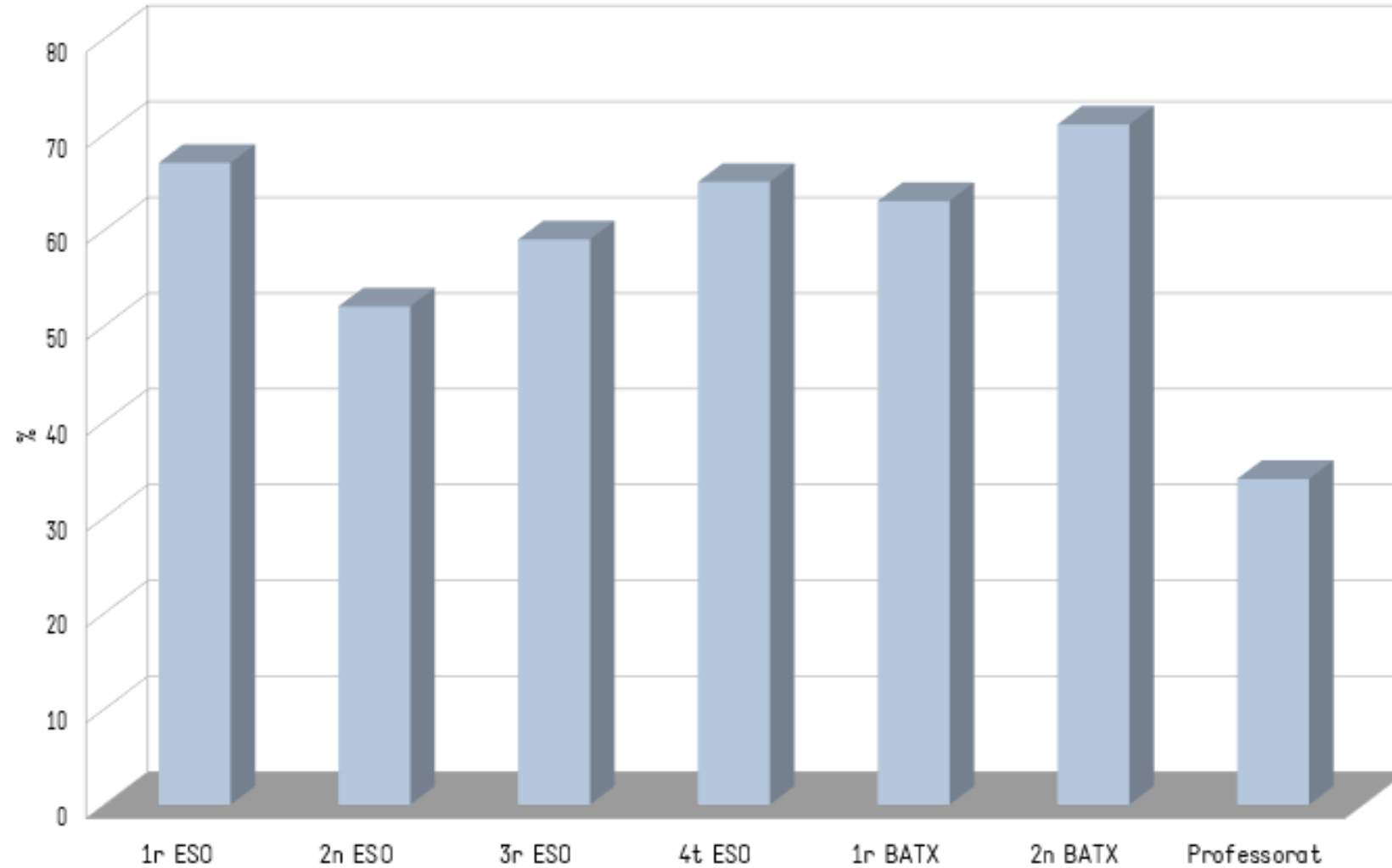
Alguns **beneficis de mantindre una bona hidratació a base d'aigua** són:

- ✓ Afavorim funcions vitals de l'organisme.
- ✓ Afavorim el transport de nutrients.
- ✓ Eliminem toxines i prevenim l'estrenyiment.
- ✓ Mantenim el bon funcionament dels renyons.
- ✓ Ajudem en la funció cerebral i en la capacitat de concentració.
- ✓ Ajudem al bon funcionament dels músculs i de les articulacions.
- ✓ Preservem el bon estat de la pell, la seua elasticitat i la protegim d'agressions externes.

Recorda: el 60% del cos humà és aigua, un 70% del cervell és aigua, un 80% de la sang és aigua i el 90% dels pulmons és aigua, no refrescos, sucrosos o alcohol.



1.11. Arribe amb molta fam a dinar.





Has de tindre en compte que:

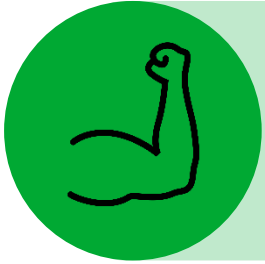
Ací cal diferenciar si l'excés de fam és degut al fet que no es menja res i mengem molt al migdia, la qual cosa seria negativa, o si, tot i haver fet totes les ingestes correctament, s'arriba amb fam a aquesta hora pel propi metabolisme de la persona, però es fa el menjar normal a mig dia.

La distribució del menjar total del dia en diverses ingestes ens ajudarà a evitar fartades i ens permetrà estar més saciats al llarg del dia, proporcionant al nostre cos els nutrients necessaris.

2.Com a conclusió,

punts forts, punts febles i propostes de millora.





Punts forts.

Podem resumir els nostres punts forts en els següents:

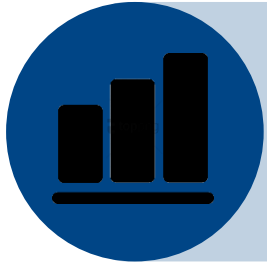
- ✓ Els hàbits alimentaris al desdijuni i esmorzar no són molt dolents i només caldria fer retocs per fer-los saludables.
- ✓ El tema de la hidratació està consolidat per part de l'alumnat.
- ✓ Hi ha consciència que cal introduir més fruita a la dieta.



Punts febles.

Podem resumir els nostres punts febles en els següents:

- ✗ L'alumnat té al seu abast al centre aliments que no són saludables.
- ✗ És difícil compensar el fet de no desdejunar ni esmorzar per a un adolescent.
- ✗ No es té consciència de les repercussions d'una mala alimentació a nivell cognitiu.
- ✗ El consum de sucre és molt elevat.



Propostes de millora.

- ✓ Informar les famílies dels resultats per generar un debat a les llars del nostre alumnat.
- ✓ Recordar la piràmide nutricional a l'alumnat.
- ✓ Proporcionar informació a totes les famílies per millorar les dietes.
- ✓ Modificar l'oferta d'alimentació al centre per fer-la més saludable (Estudi/Proposta entregada a Direcció).
- ✓ Tractar el tema de la nutrició com a tema transversal perquè l'alumnat el tinga present.

3. Per a reflexionar,

tingues ben en compte les següents dades.





Sabies que l'OMS recomana no menjar més de 6,5 terrossos de sucre al dia? Observa:





Fixa't també en els refrescos i begudes energètiques:





Ara imagina't que correm per tal de cremar el que mengem. Quant de temps necessitariem?



1h 30 min



1h 15 min



1h



1h



1h 10 min



1h 45 min



10 min

4. Recomanacions del Col·legi de Nutricionistes de València.





Què podem canviar per millorar la nostra alimentació?

Fruites

Menja entre 2 i 3 racions de fruita al dia.



Verdures i hortalisses

Inclou verdures i hortalisses en el dinar i en el sopar.



Llegums

Augmenta el consum de llegums a 2-3 racions per setmana.



Cereals

Substitueix els cereals refinats pels integrals.



Fruits secs

Tingues sempre a mà fruits secs.



Aigua

Tria l'aigua com a beguda de referència.





Practica activitat física!

L'activitat física regular, com caminar, muntar en bicicleta o practicar esports, és molt beneficiosa per a la salut. Una activitat física regular d'almenys 60 minuts diaris pot:



1

Millorar l'estat muscular i cardiorespiratori.

2

Millorar la salut òssia i funcional.

3

Reduir el risc d'hipertensió, cardiopaties coronàries, accidents cerebrovasculars, diabetis, diversos tipus de càncer (de mama i còlon) i depressió.

4

Reduir el risc de caigudes, així com de fractures de maluc o vertebrals.

5

Ajudar a mantindre un pes corporal saludable.





Descansa!

La falta de son està associada amb dèficits cognitius i conductuals, amb major risc de patir sobrepès o obesitat i d'altres malalties metabòliques.

Deixa el mòbil en una habitació diferent d'on dorms.

Limita l'ús del mòbil a l'imprescindible.

Evita l'ús de pantalles una hora abans d'anar-te'n a dormir.

Realitza **activitat física diària**, ja que afavoreix el descans durant la nit.

Evita les begudes i els sopars pesats de nit, i fes-ho al menys una hora abans d'anar-te'n a dormir.

Recorda que has de dormir, com a mínim, **7 hores diàries!**



5.Fonts

consultades per elaborar i recolçar el nostre estudi:

- D. Javier Fransi Guanter (Nutricionista).
- Col·legi de Nutricionistes de València.
- Gasol Foundation.
- INE.
- IES Enric Valor (Picanya).





Entre tots, farem del nostre institut un centre més sostenible!

