

Malos hábitos alimenticios



- Tutora: Damaris Mejía.
- Alumnos: Antonio Jesús Vaca Contreras.
Luis Carlos Navas García.
Manuel Gaitán Benítez.

Índice:

- ***Introducción.***
- ***Población y muestra.***
- ***Encuesta.***
- ***Análisis estadísticos.***
- ***Conclusiones.***
- ***Bibliografía.***

Introducción:

■ **Objetivos del trabajo:**

El objetivo del trabajo es aprender a elaborar un estudio estadístico e investigar los hábitos alimenticios de los estudiantes de nuestra ciudad. Dicho estudio se ha realizado con los siguientes pasos:

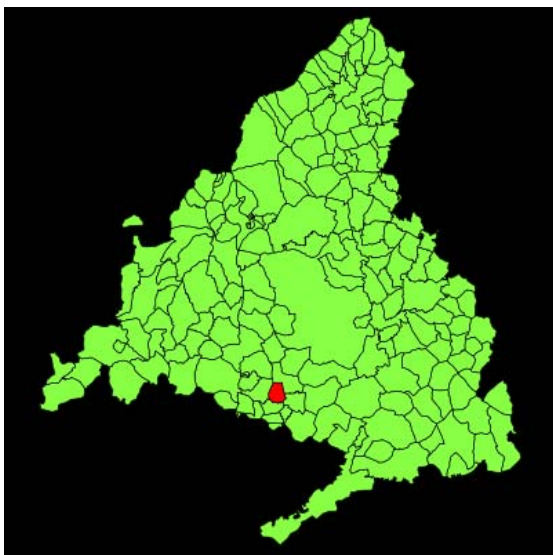
- Recogida de documentación previa sobre el tema.
- Encuesta.
- Tratamiento de datos.
- Elaboración de gráficas.
- Cálculos de parámetros estadísticos.
- Conclusiones.

■ **Objetivos del tema elegido:**

Nuestro tema trata sobre los malos hábitos alimenticios que se dan en la alimentación de la gran mayoría de los jóvenes. La idea surgió a raíz de los problemas de alimentación que vemos día a día en nuestro instituto, (obesidad, bulimia...)

Población y muestra:

Nuestra ciudad, Humanes de Madrid se sitúa al sur de la Comunidad de Madrid, y posee alrededor de unos 16.000 habitantes. El estudio ha sido realizado en el centro de secundaria, I.E.S. Humanes, que alberga unos 700 estudiantes, tanto de E.S.O. como de Bachillerato.



	Alumnos	Porcentaje	Nº de alumnos encuestados
1º ESO	180	26 %	26
2º ESO	166	24 %	24
3º ESO	124	18 %	18
4º ESO	100	14 %	14
1º BACH	53	8 %	8
2º BACH	70	10 %	10
TOTAL	693	100 %	100

Encuesta:

- La encuesta se creó con un estudio previo al tema que íbamos a analizar. Consta de preguntas personales (sexo, fecha de nacimiento...), y de otras sobre hábitos alimenticios.
- Elaboramos una encuesta inicial con todas las preguntas. Se realizó siguiendo un orden de porcentajes del total de alumnos del centro, con el cuadro antes indicado. Nos dispusimos a hacer 100 fotocopias y a distribuirlas por el centro.

El modelo de encuesta es el siguiente:

MALOS HÁBITOS ALIMENTICIOS

Fecha de nacimiento: __ / __ / ____

Curso _^o ____

Sexo: Varón _ / Mujer _

1.- ¿Cuántas comidas haces al día?

1___ 2___ 3___ 4___ 5___

2.- ¿Desayunas habitualmente?

Si ___ No ___ De vez en cuando ___

3.- ¿Rindes menos cuando no desayunas?

Si ___ No ___

4.- ¿Cuanto tardas en desayunar?

No desayuno ___ Menos de 10 min. ___
Más de 10 min. ___ Más de 20 min. ___

5.- ¿Y en comer?

Menos de 10 min. ___ Más de 10 min. ___
Más de 20 min. ___ Más de 30 min. ___

6.- ¿Y en cenar?

Menos de 10 min. ___ Más de 10 min. ___
Más de 20 min. ___ Más de 30 min. ___

7.- Con cuanta frecuencia consumes los siguientes alimentos:

Pasta:	Nunca___	Rara vez___	A veces___	Con frecuencia___
Lácteos:	Nunca___	Rara vez___	A veces___	Con frecuencia___
Cereales:	Nunca___	Rara vez___	A veces___	Con frecuencia___
Pescado:	Nunca___	Rara vez___	A veces___	Con frecuencia___
Carne:	Nunca___	Rara vez___	A veces___	Con frecuencia___
Huevos:	Nunca___	Rara vez___	A veces___	Con frecuencia___

Verduras: Nunca__ Rara vez__ A veces__ Con frecuencia__
Fruta: Nunca__ Rara vez__ A veces__ Con frecuencia__

8.- ¿Eres vegetariano?

Si __ No __

9.- ¿Comes comida basura?

Si __ No __ De vez en cuando __ Con frecuencia__

10.- ¿Picas normalmente entre horas?

Si __ No __ De vez en cuando __ Con frecuencia__

11.- ¿Tomas barritas energéticas?

Si __ No __ De vez en cuando __ Con frecuencia__

12.- ¿Comes bollería industrial?

Si __ No __ De vez en cuando __ Con frecuencia__

13.- ¿Comes chucherías?

Si __ No __ De vez en cuando __ Con frecuencia__

14.- ¿Qué bebes durante la comida?

Nada __ Agua __ Bebidas azucaradas __
¿Cuál? _____

15.- ¿Cuánta agua bebes al día?

Menos de 1 litro __ 1 litro__ Entre 1 y 1,5 litros__
Entre 1,5 y 2 litros __ Más de 2 litros

16.- ¿Te has puesto a dieta alguna vez?

Sí__ No__

17.- ¿Por qué?:

Para ganar peso__ Para perder peso__
Porque tengo una enfermedad__ ¿Cuál? _____
Para gustarme__ Para gustar a los demás__
Porque hago deporte__ ¿Cuál? _____
Otros _____

18.- Crees que comes...

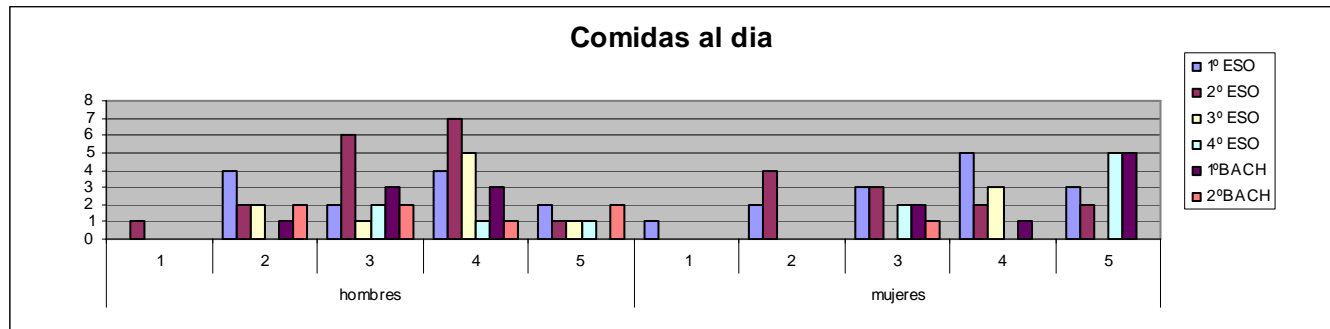
Mucho __ Lo necesario __ Poco __

19.- ¿Crees que tu alimentación es la adecuada?

Sí__ No__

Análisis estadístico:

1.



Esta gráfica representa el número de comidas que realizan los hombres y mujeres sondeados. Se observa, que la mayoría de los hombres hacen entre 3 y 4 comidas diarias, mientras que las mujeres hacen entre 4 y 5. También se puede apreciar que un 20% de los encuestados solo realizan 1 ó 2 comidas diarias. Dado a que son respuestas cuantitativas, realizamos los siguientes parámetros estadísticos:

■ **Parámetros estadísticos: (comidas al día).**

Los datos los hemos obtenido de la siguiente tabla:

Nº de comidas	hombres				mujeres			
	xi	fi	xi*fi	xi ² *fi	xi	fi	xi*fi	xi ² *fi
1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	2	10	20	40	2	7	14	28
3	3	15	45	135	3	12	36	108
4	4	20	80	320	4	14	56	224
5	5	5	25	125	5	15	75	375
Σ		51	171	621	Σ	49	182	736

MODA: Dato con mayor frecuencia:

- Hombres: 4 comidas al día.
- Mujeres: 5 comidas al día.

MEDIA: $\bar{x} = \frac{\sum x_i \cdot f_i}{\sum f_i}$

- Hombres: 3,35.

- Mujeres: 3,75.

MEDIANA: Dato central:

- La mediana de Hombres y Mujeres es 3.

RECORRIDO: Diferencia entre los valores máximo y mínimo: 4

DESVIACIÓN TÍPICA: $\sigma^2 = \frac{\sum x_i^2 \cdot f_i}{\sum f_i} - \bar{x}^2$

- Hombres: 0.93.
- Mujeres: 1.22.

VARIANZA: $\sigma = +\sqrt{\sigma^2}$

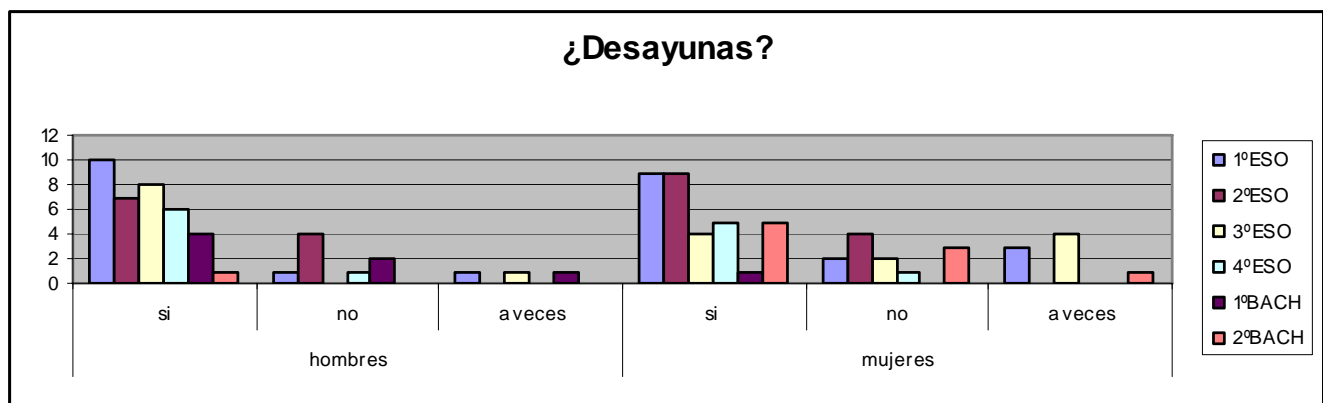
- Hombres: 0.96.
- Mujeres: 1.11.

COEFICIENTE DE VARIACIÓN: $CV = \frac{\sigma}{\bar{x}} \cdot 100$

- Hombres: 28%.
- Mujeres: 33%.

Los coeficientes de variación son bajos, por lo que los datos no están muy desviados de la media, sobre todo el de los hombres.

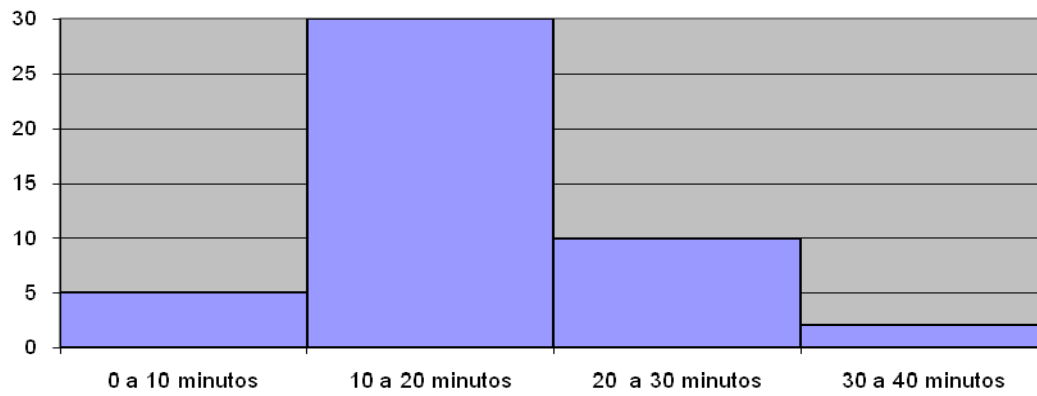
2.



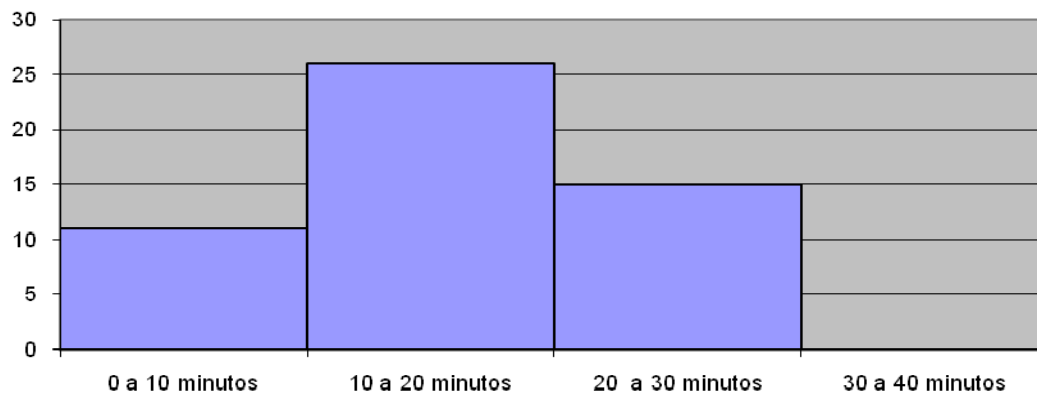
Se aprecia que la mayoría de los jóvenes desayunan habitualmente.

3. A continuación, vamos a contabilizar las personas que tardan un tiempo determinado en desayunar, comer y cenar.

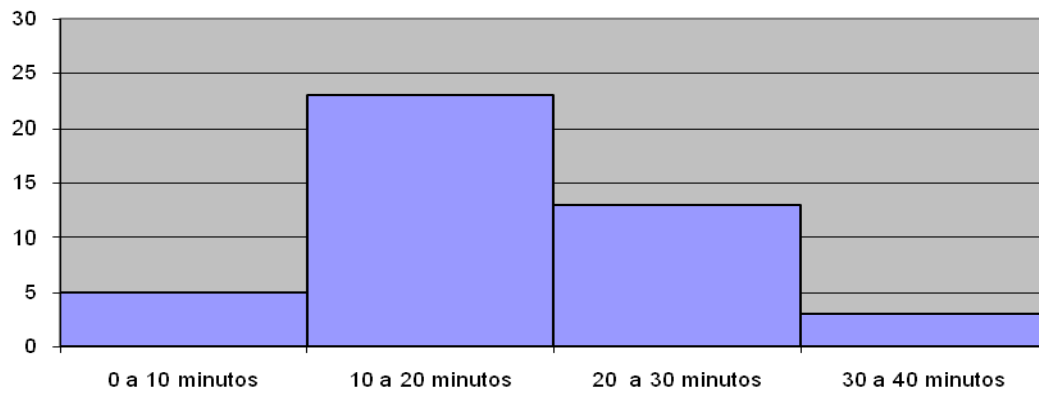
**Tiempo que tardan en desayunar
Hombres**



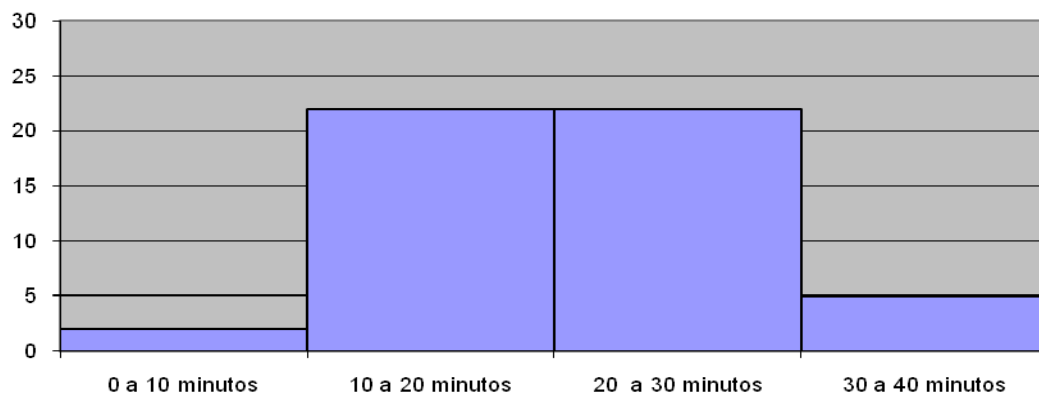
**Tiempo que tardan en desayunar
Mujeres**

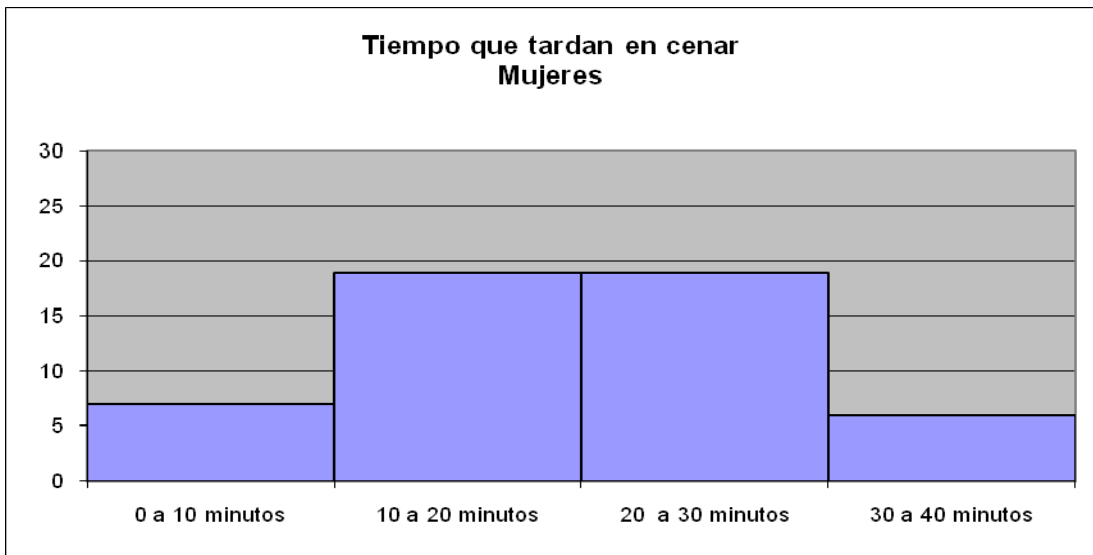
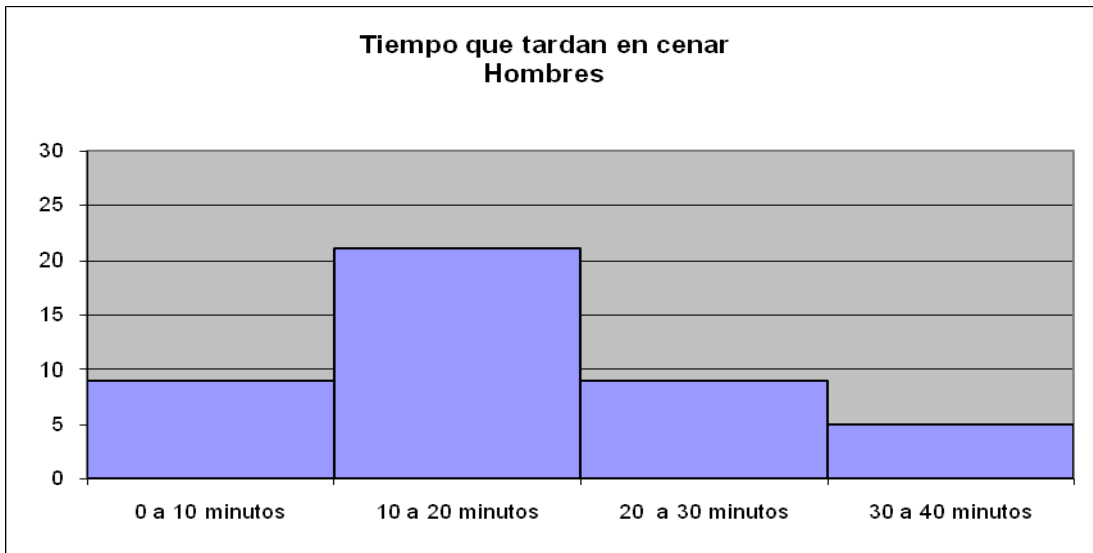


**Tiempo que tardan en comer
Hombres**



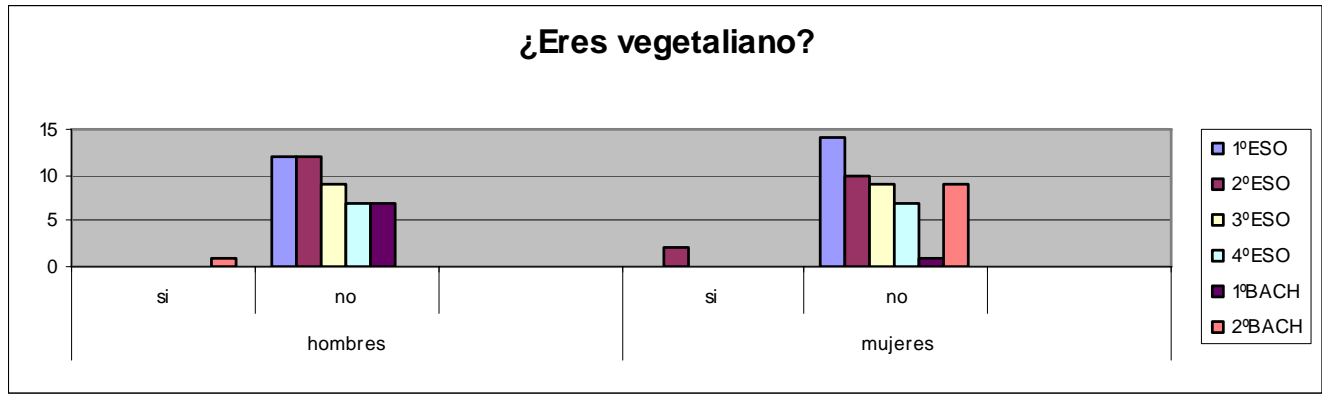
**Tiempo que tardan en comer
Mujeres**





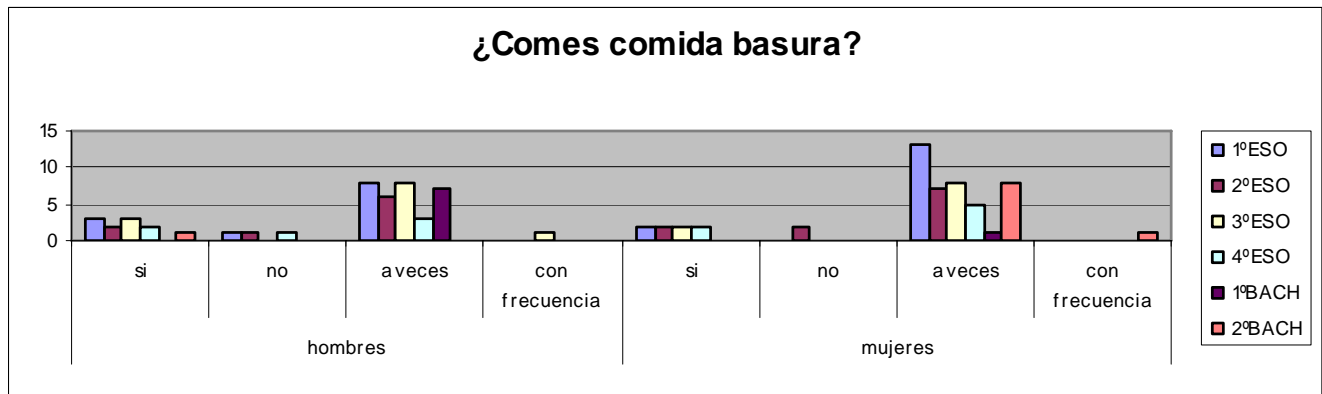
Al ver las gráficas observamos lo siguiente:

- Las mujeres dedican más tiempo a realizar las distintas comidas diarias.
- Los hombres dedican demasiado poco tiempo para la hora de la comida.
- Ambos dedican más tiempo a la comida central, le sigue la cena y dedican menos tiempo al desayuno.



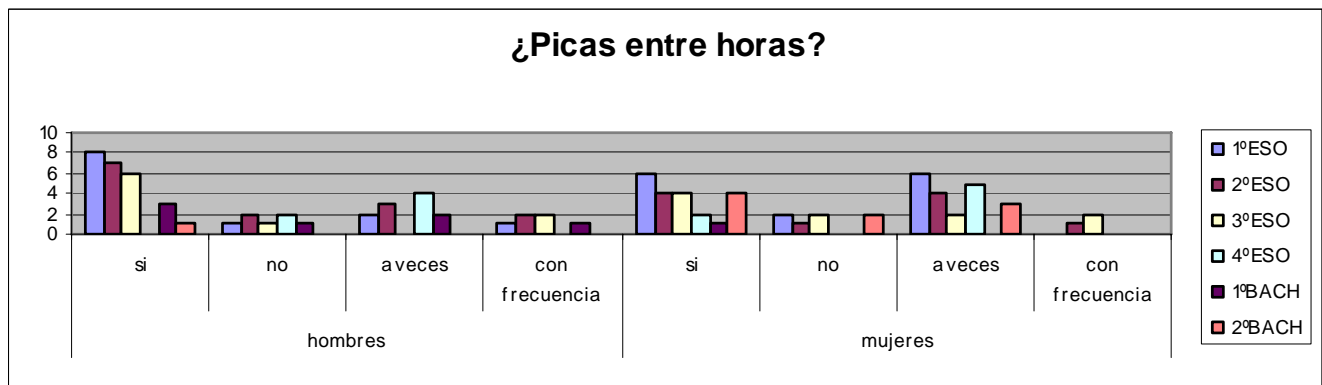
Un 3% de la muestra encuestada es vegetariana. Sorprendiéndonos, ya que pensábamos que no había nadie vegetariano.

5.



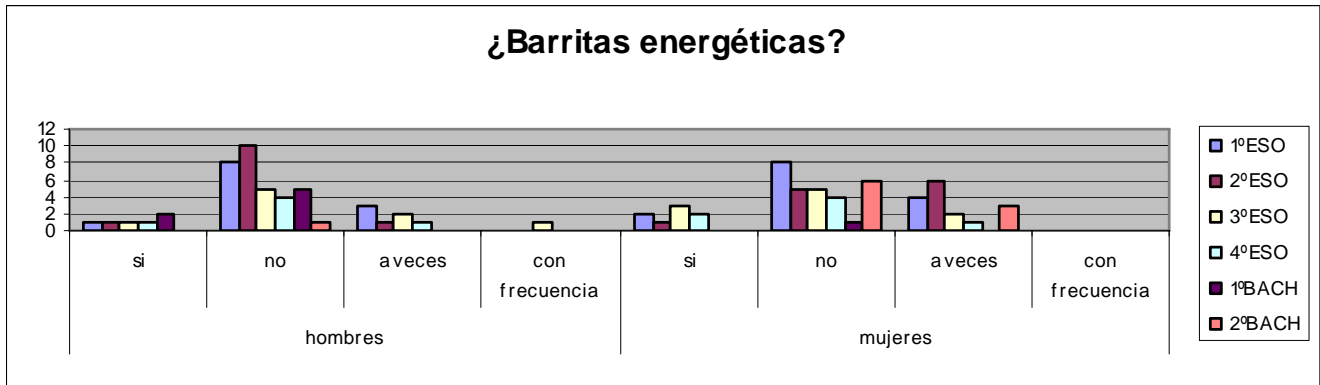
Los encuestados no suelen comer comida basura con frecuencia.

6.



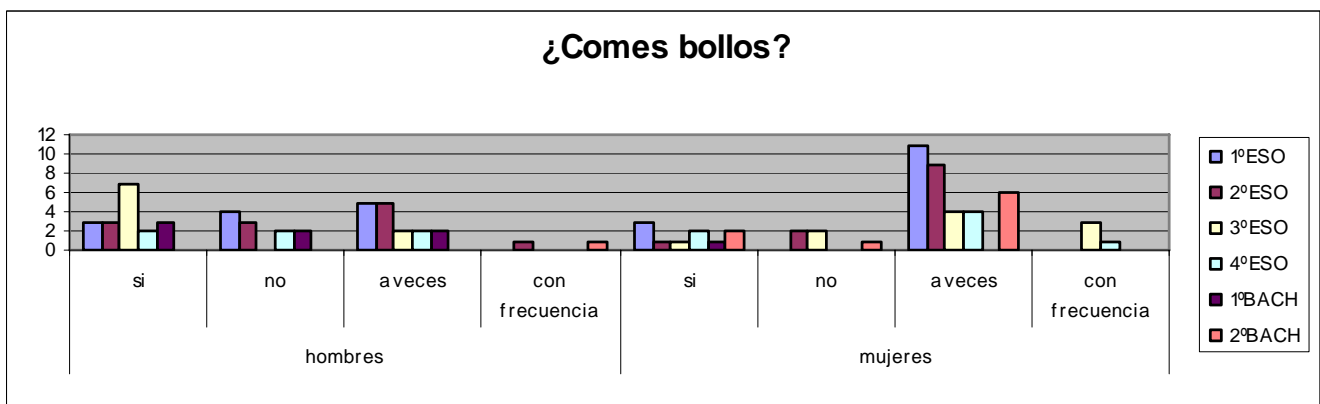
Esta tabla demuestra que la gran mayoría suele picar entre horas, lo que conlleva a que se den enfermedades como la obesidad, que son mucho mas propicias a darse entre la juventud.

7.



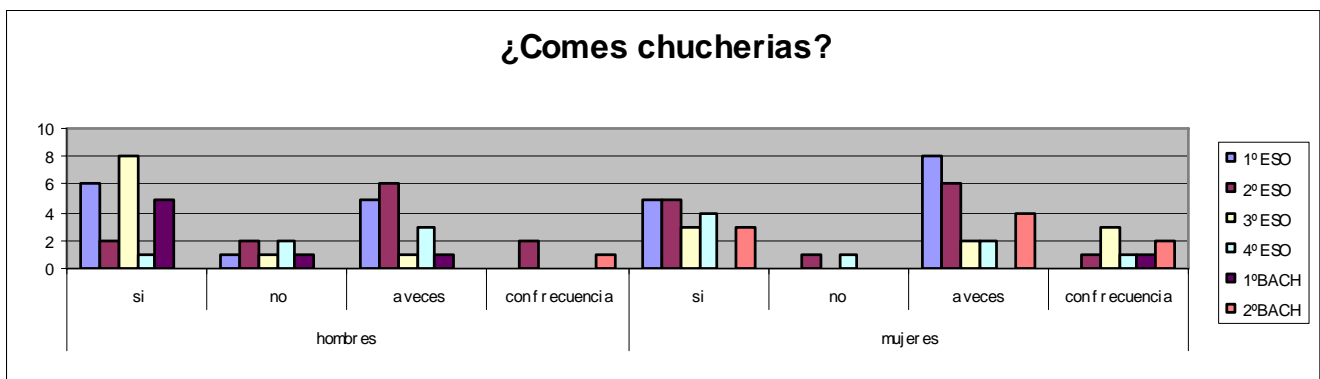
En esta tabla se ve que los alumnos no suelen tomar barritas energéticas.

8.



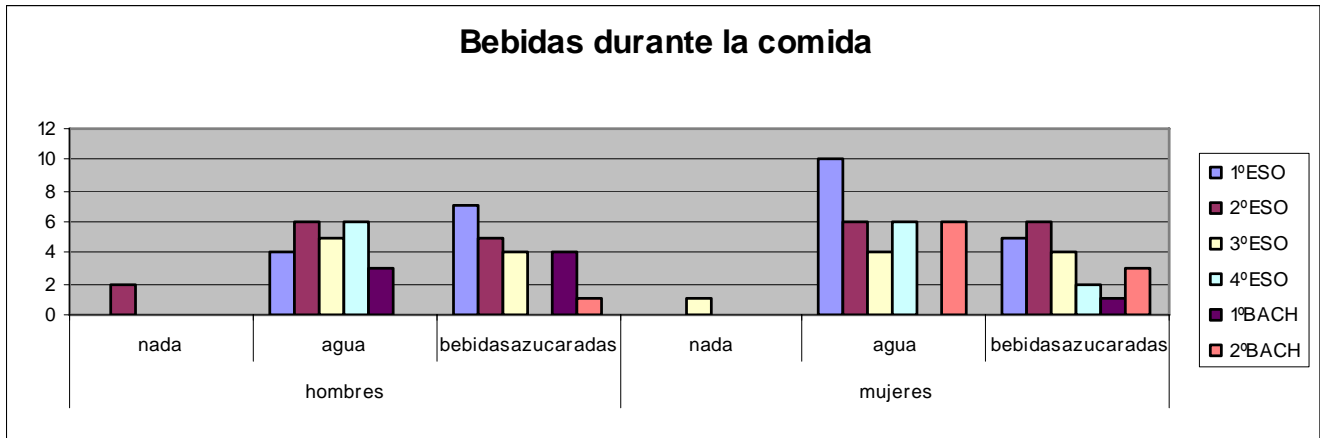
Se suelen tomar bollos, sobre todo entre los hombres.

9.

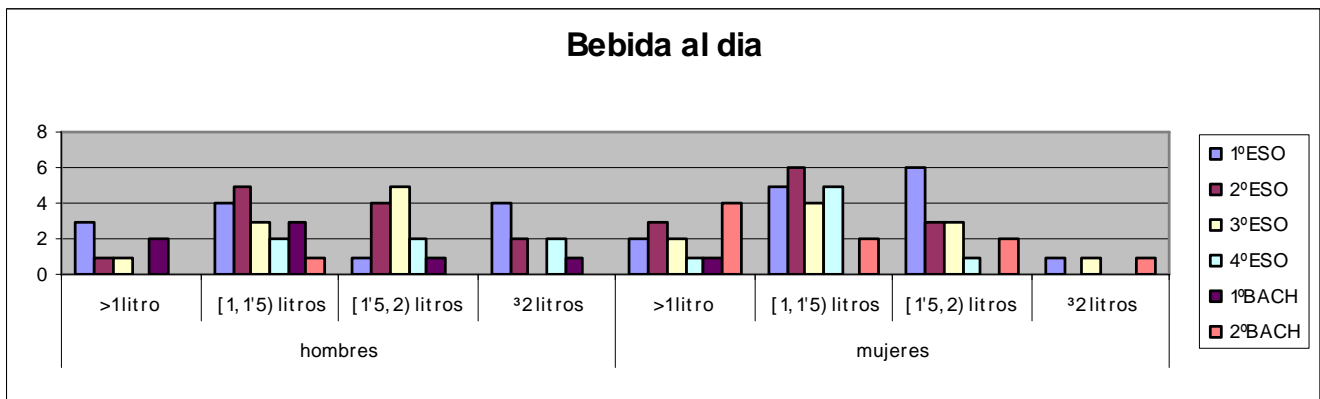


Lo que si suelen comer son chucherías. Puede ser que su consumo sea mayor que el de bollos y comida basura, debido a que los alumnos no tienen acceso a grandes cantidades de dinero.

10.

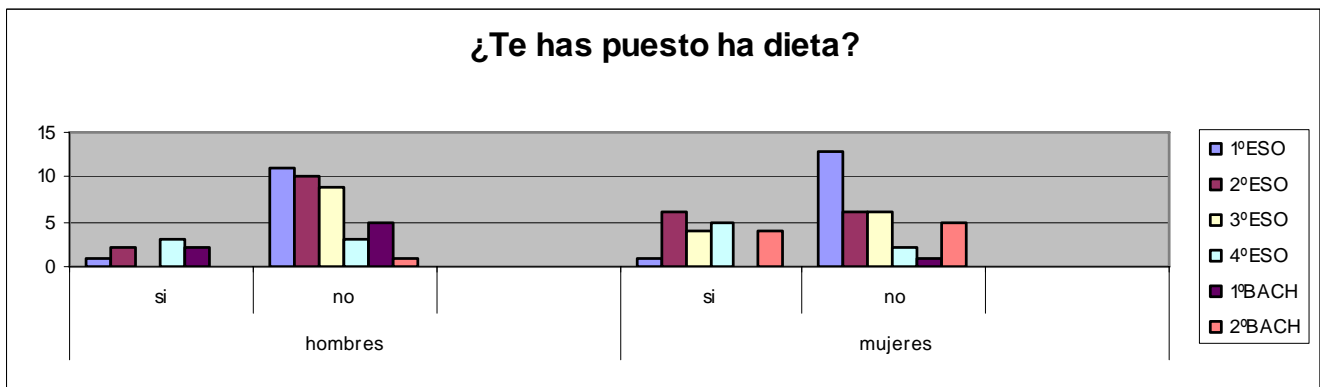


11.

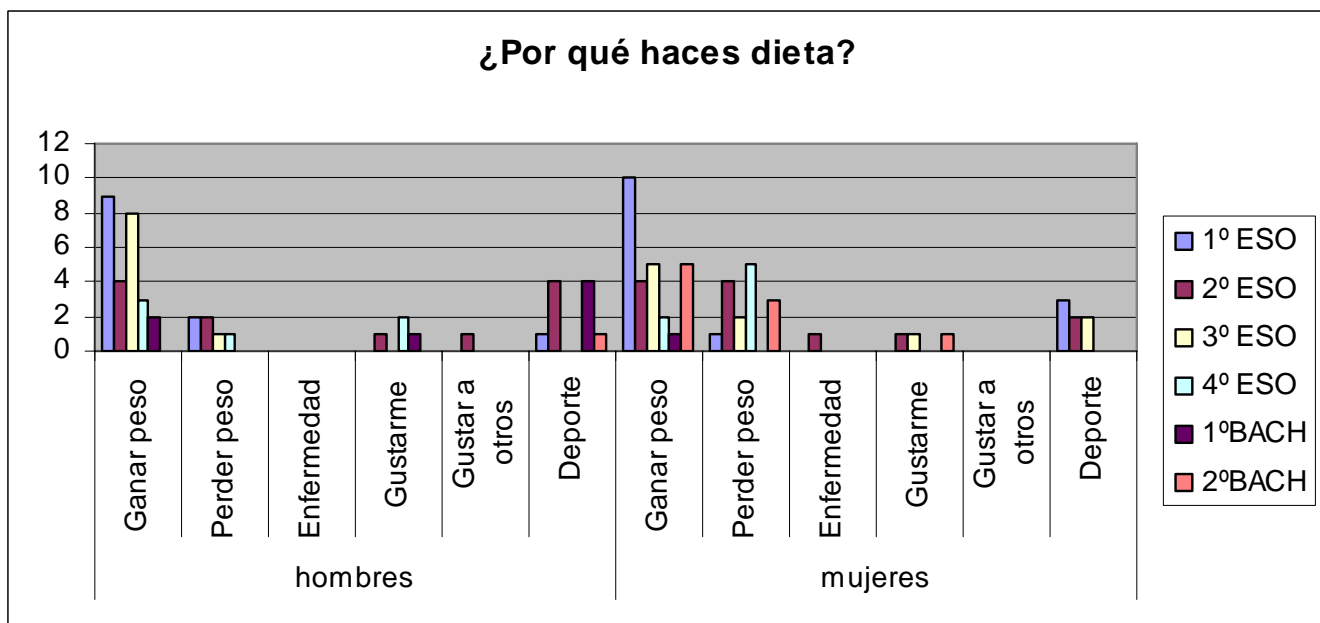


La gran mayoría no bebe los 2 litros diarios recomendados.

12.



13.



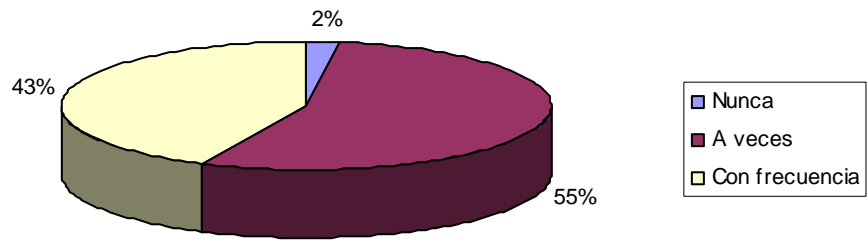
En contra de los tópicos de la sociedad actual, se demuestra, que sólo una mínima parte de las mujeres hacen dieta para mejorar su aspecto.

La siguiente tabla muestra los resultados obtenidos a la pregunta: ¿Con cuánta frecuencia consumes los siguientes alimentos?

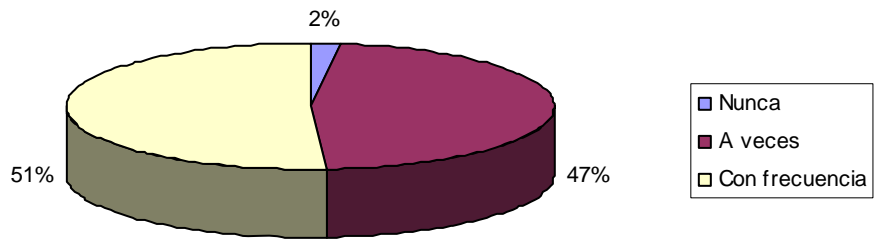
Primero los Hombres:

	Hombres			
	Nunca	Rara vez	A veces	Con frecuencia
Pasta	1	2	22	19
Lácteos	1	0	14	29
Cereales	8	13	13	10
Pescado	2	9	11	10
Carne	0	1	21	22
Huevos	1	6	23	14
Verduras	5	12	15	12
Fruta	1	4	24	15

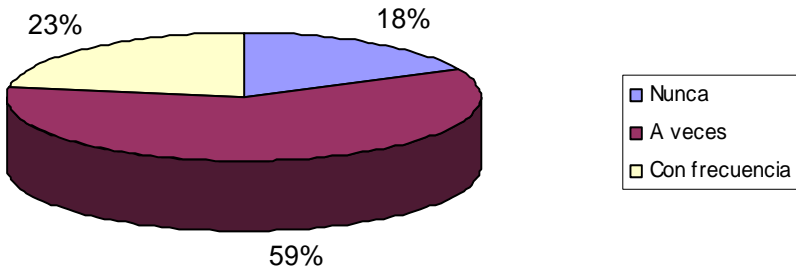
Pasta - Hombres



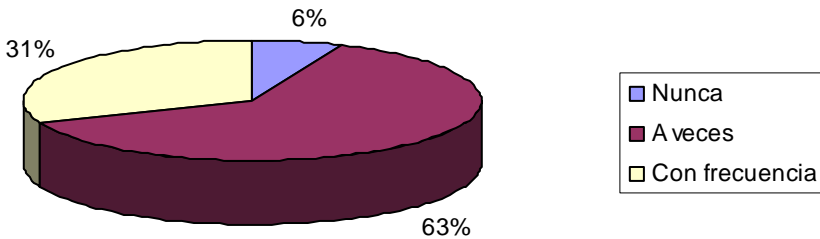
Lácteos - Hombres



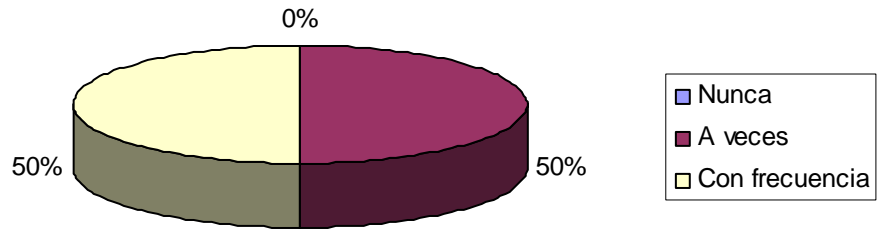
Cereales - Hombres



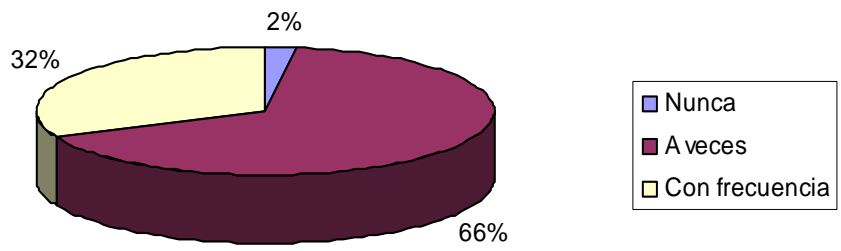
Pescado - Hombres

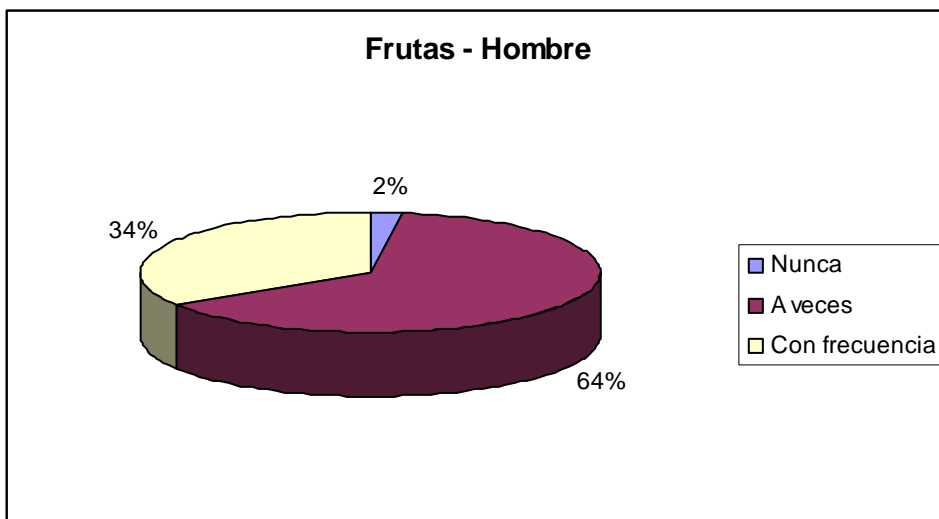
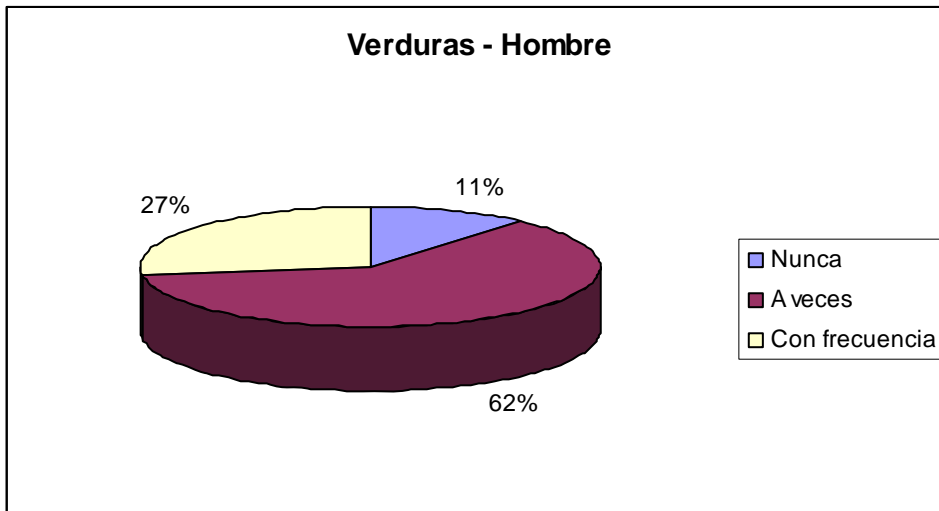


Carne - Hombres



Huevos - Hombres

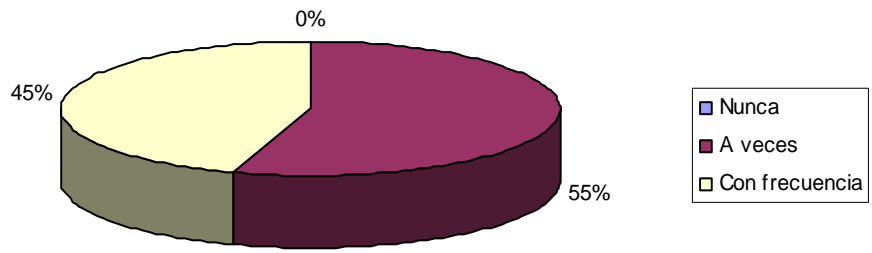




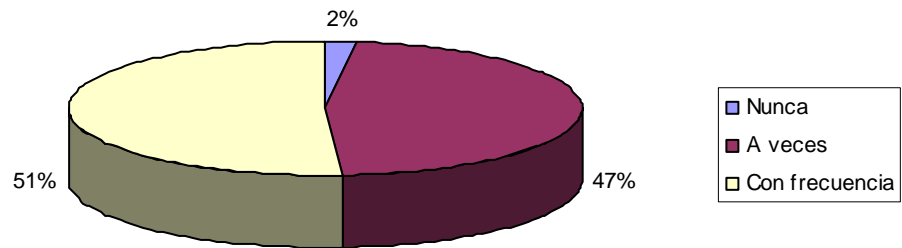
Ahora las Mujeres:

	mujeres			
	Nunca	Rara vez	A veces	Con frecuencia
Pasta	0	3	25	23
Lácteos	1	4	20	26
Cereales	4	14	17	16
Pescado	6	8	21	19
Carne	0	5	15	32
Huevos	3	6	22	19
Verduras	8	10	13	14
Fruta	0	11	16	25

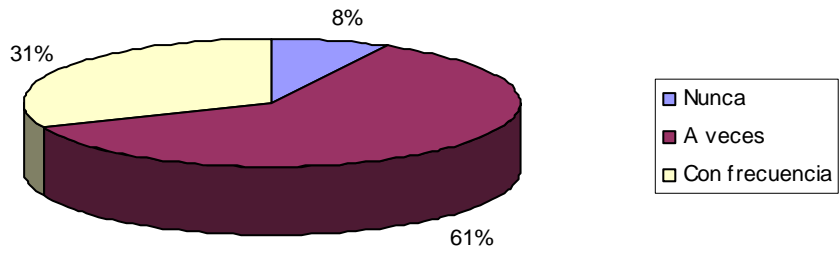
Pasta-Mujeres



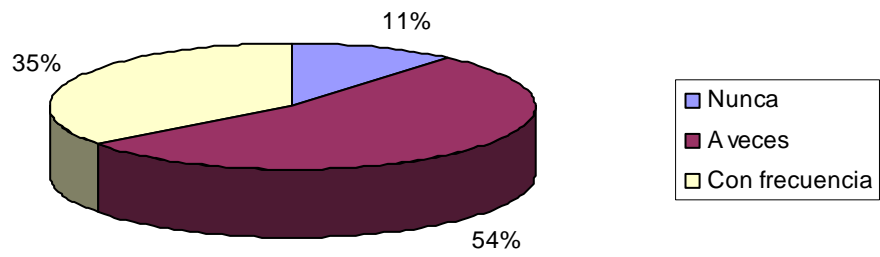
Lácteos - Mujeres



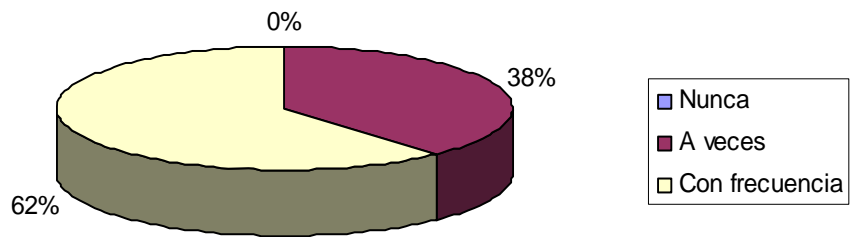
Cereales - Mujeres



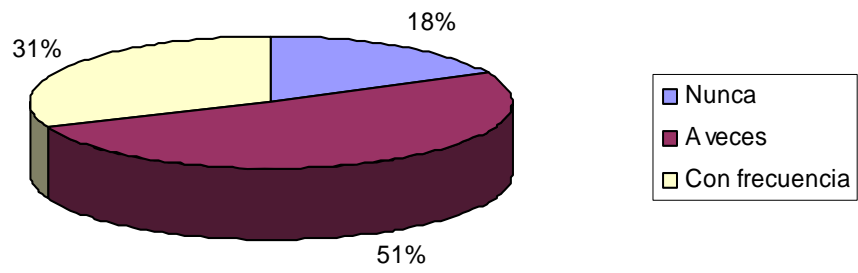
Pescado - Mujeres

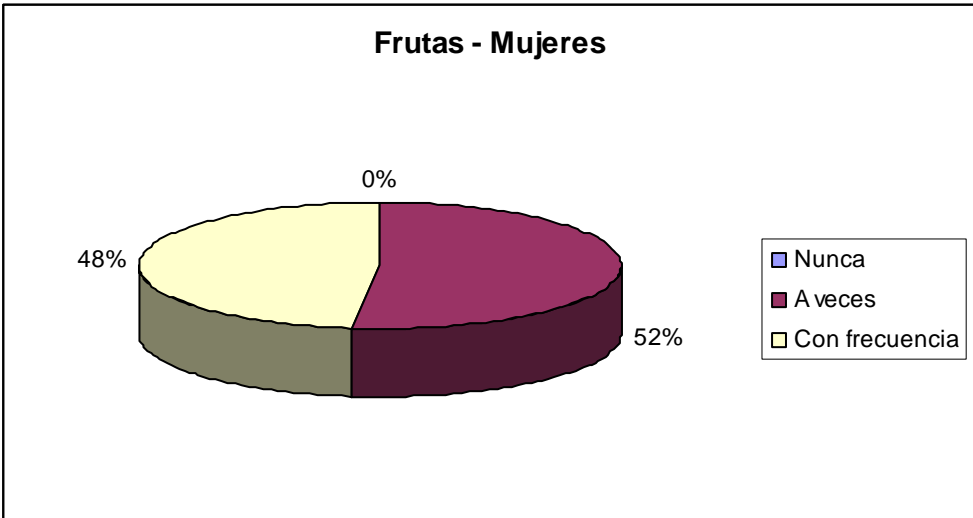
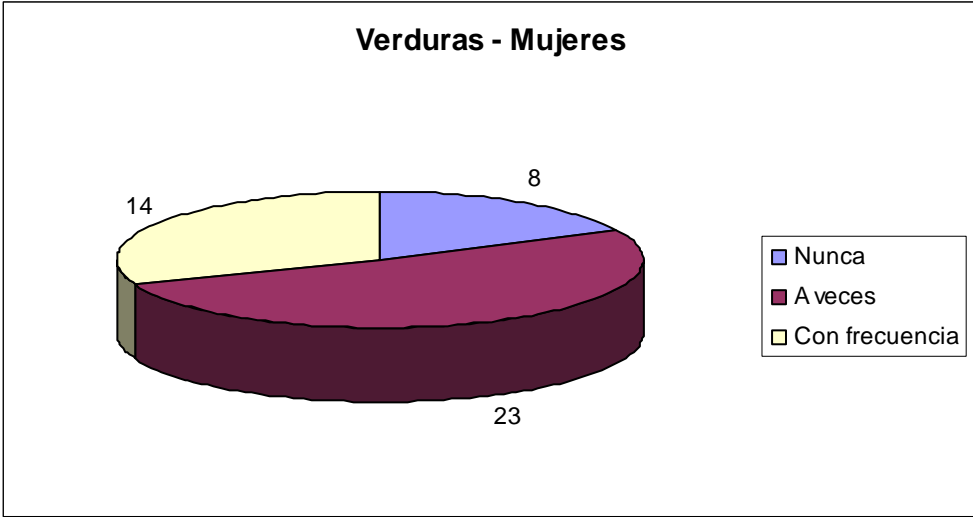


Carne - Mujeres

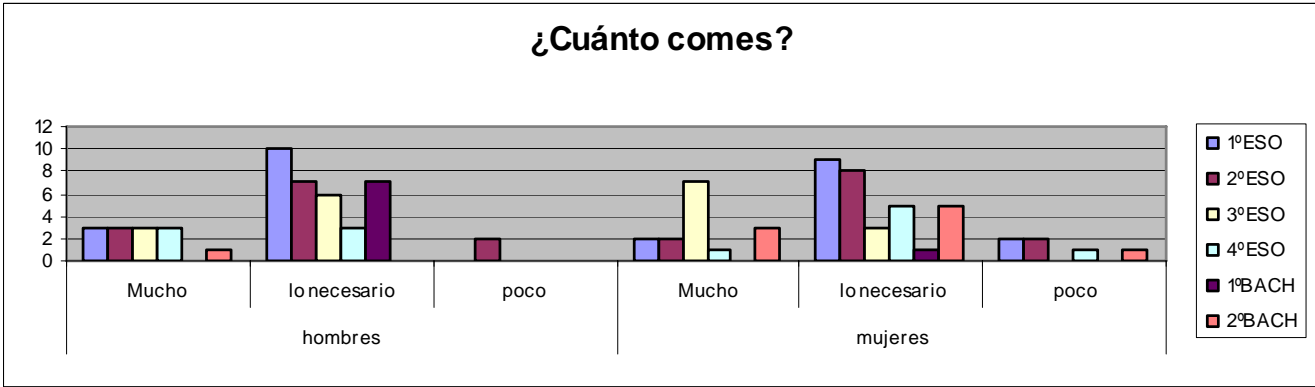


Huevos - Mujeres



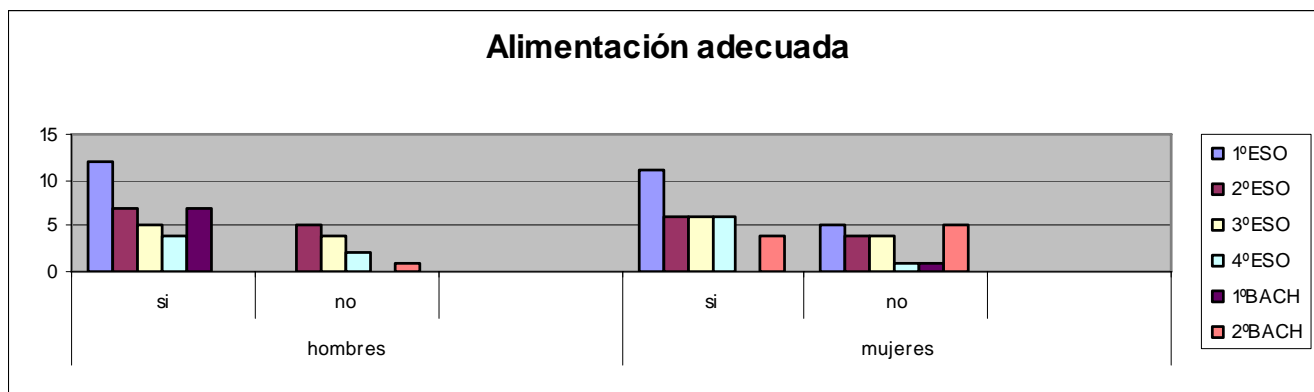


14.



La mayoría de la gente opina que come lo necesario.

15.



Comparaciones con otras estadísticas:

Comparamos nuestras estadísticas con las realizadas por la empresa MERCASA:

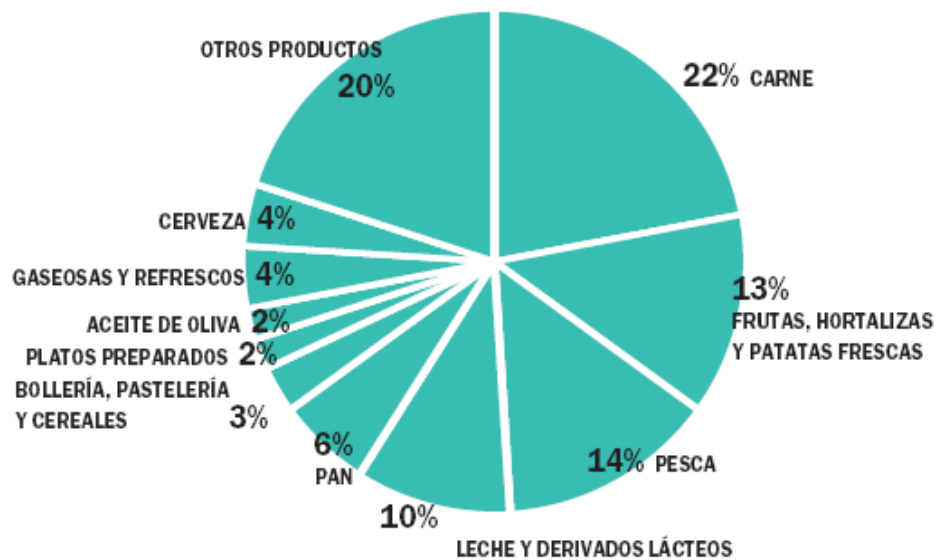
La Empresa Nacional MERCASA ha publicado una nueva edición, correspondiente al año 2007, del Informe sobre Producción, Industria, Distribución y Consumo de Alimentación en España, que se viene realizando con carácter anual desde 1998 y que llega ya, por tanto, a su décima edición.

Para la elaboración de este informe, MERCASA viene contando desde el principio con la colaboración del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, cuyas estadísticas constituyen el soporte fundamental para el análisis, así como con las Consejerías de Agricultura de las Comunidades Autónomas, la Federación de Industrias de Alimentación y Bebidas (FIAB) y las diferentes asociaciones sectoriales que la componen, y los Consejos Reguladores de las Denominaciones de Origen, Específicas, Indicaciones Geográficas, etc.

En su página web: <http://www.mercasa.es>, encontramos las siguientes gráficas:

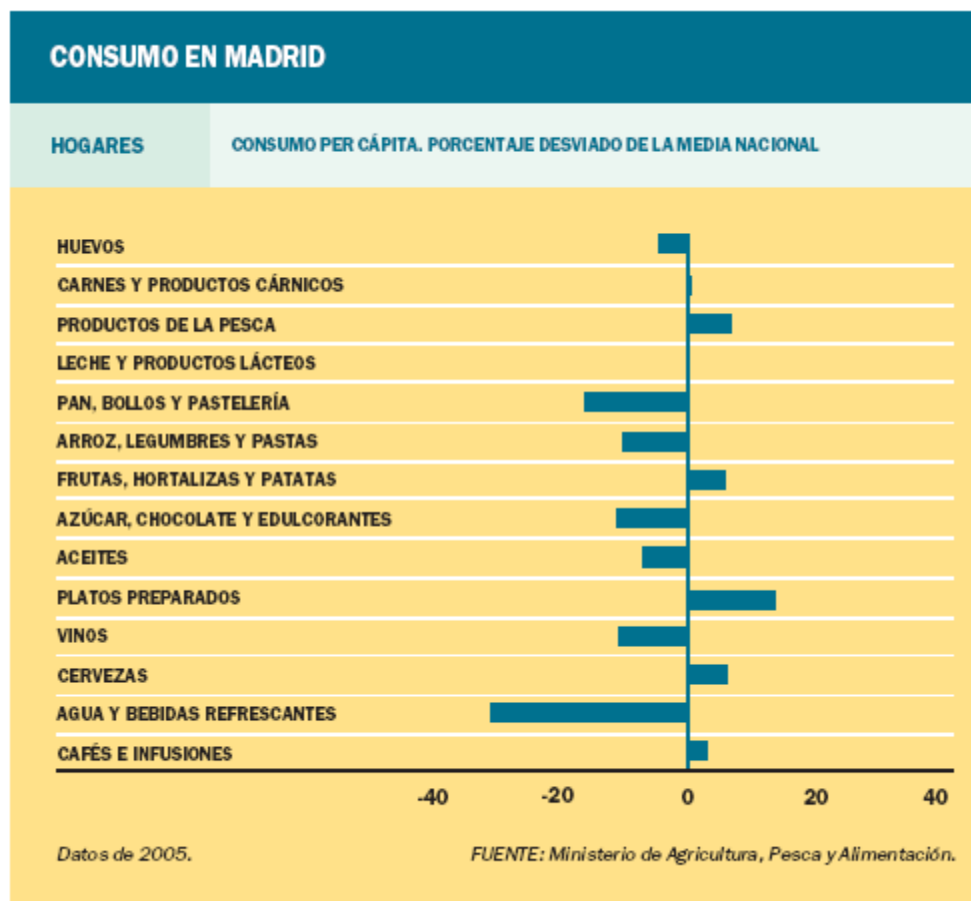
DISTRIBUCIÓN DEL GASTO TOTAL EN ALIMENTACIÓN

HOGARES+EXTRADOMÉSTICO. 2006



FUENTE: Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación (2006).

Esta gráfica representa la distribución del gasto total en alimentación en España en el año 2006. Podemos ver que el producto estrella es la carne. En nuestra estadística también hemos visto que es el alimento más consumido. Y aunque en esta gráfica le siguen las frutas y hortalizas y el pescado, los encuestados consumen más lácteos y pastas.



Esta gráfica representa los datos alimenticios para Madrid en el 2005, y están comparados con la media nacional. Vemos que aumentan considerablemente el consumo de platos preparados y que aumenta un poco el pescado y las verduras con respecto a la media nacional.

Conclusiones:

Tras realizar el estudio hemos extraído las siguientes conclusiones:

La mayoría de la gente desayuna, contradiciendo nuestras opiniones anteriores al trabajo, y que quienes no desayunan, admiten que influye en su rendimiento. Pensamos que el tiempo empleado en desayunar no es el adecuado para un desayuno completo.

Nos ha sorprendido que tres alumnos encuestados afirmen que son vegetarianos, cosa que no esperábamos, porque anteriormente no conocíamos a nadie que fuera vegetariano.

No nos ha sorprendido comprobar que la gente consuma tantas chucherías, comidas basuras y productos de bollería industrial. El consumo de

éstos productos ha aumentado debido a la creciente “americanización” del país, ya que cada vez son más los productos que nos llegan desde Norte América.

También nos ha sorprendido que la gente beba casi la misma cantidad de agua que de bebidas azucaradas en las comidas, con lo que esto conlleva, ya que productos como la Coca-Cola, uno de los más repetidos, tienen productos nocivos para la digestión de alimentos.

En contra de nuestros pensamientos hemos descubierto que sólo una pequeña cantidad de mujeres hacen dieta, y las que siguen una dieta, lo hacen para perder peso, pero no por satisfacción personal, sino para gustar a los demás, lo que puede provocar que caigan en enfermedades como la anorexia o la bulimia.

La gente se empeña en afirmar que su alimentación es la adecuada, pero de algún modo se están engañando a sí mismos, porque en las encuestas se demuestra, que no existe una alimentación demasiado mala, pero tampoco llega a ser una alimentación plenamente saludable.

Bibliografía:

La información la hemos obtenido de:

- Internet en páginas como por ejemplo:
 - es.Wikipedia.org
 - www.Mercasa.es
- Libro de Matemáticas 3º ESO. Editorial Anaya
- Profesores y alumnos del I.E.S. Humanes.