

# Sabroso pero no beneficioso

## ESTUDIO DE UNA PANDEMIA QUE SE EXTIENDE ENTRE LOS MÁS PEQUEÑOS

CPC SALESIANOS DOMINGO SAVIO. LOGROÑO

¿Quién no ha elegido alguna vez algo precocinado del supermercado?  
¿O ha llevado un bollo y un zumo al recreo? ¿O ha elegido saltarse el entrenamiento por estar con la Tablet?

### 1. Un mundo en continuo cambio

En la sociedad actual se están produciendo cambios económicos y sociales que se ven reflejados en el cambio de nuestros hábitos diarios. Más concretamente en lo que se refiere a una vida saludable.

El cuidado de una dieta equilibrada, se está viendo afectado ya que la tendencia al consumo de productos procesados cada vez es mayor. Además, debemos añadir el abuso del uso de las nuevas tecnologías que conlleva a un aumento del tiempo de reposo.

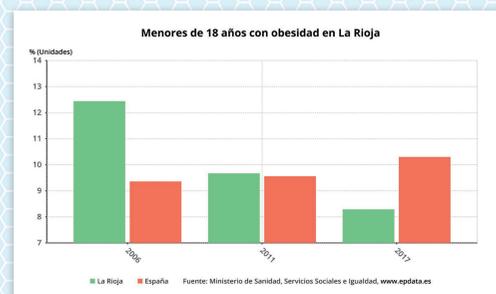
### 2. Datos alarmantes

El aumento en las cifras de sobrepeso y obesidad a nivel mundial, tanto en países desarrollados como menos desarrollados son alarmantes, llegándose a considerar la obesidad como la epidemia del siglo XXI según la Organización Mundial de la Salud (OMS).

¿Sabías que España se encuentra entre los países con mayor prevalencia de obesidad infantil del mundo?

Al observar los datos de nuestra comunidad, vemos que hay una tendencia a la baja, llegando a colocarse en valores por debajo de los nacionales. Aun así, estos siguen sin ser esperanzadores tratándose de una comunidad uniprovincial.

Sin duda, nos encontramos ante una preocupación de salud pública de la que los menores tienen que tomar conciencia.

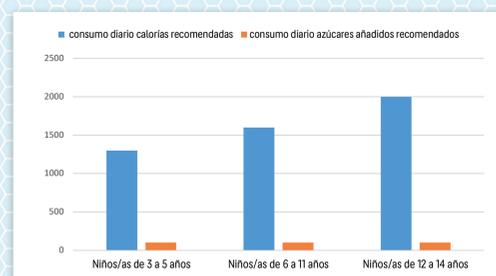


### 3. Análisis de hábitos en nuestro colegio

Partiendo de esta situación alarmante, el objetivo principal de nuestro proyecto es conocer los hábitos alimenticios y deportivos de los alumnos de 3 a 12 años de nuestro centro en busca de modelos saludables o perjudiciales.

Las hipótesis planteadas son:

- Que los alumnos de nuestro centro ingieren más cantidad de calorías de las que son recomendables, siendo muchas de ellas azúcares ingeridos a partir de alimentos procesados.



- Que la cantidad de actividad física que realizan es escasa con una tendencia hacia un estilo de vida sedentario.

Para ello, realizamos una recogida de datos durante varios días a partir de una encuesta anónima. Con la información recogida, se analiza el equilibrio calórico de los participantes en el estudio así como la elaboración de informes detallados para establecer las conclusiones.

Las conclusiones reveladas se ponen de manifiesto promoviendo cambios en los hábitos perjudiciales de los más jóvenes dando más visibilidad a esta problemática y ofreciendo alternativas tanto alimentarias como físicas para las diferentes edades.



### 4. Curiosidad

¿Qué le ocurre a nuestro cerebro cuando comemos azúcar?

Cuando el azúcar llega a nuestra lengua, las papilas gustativas mandan una señal al cerebro. Esta señal activa el sistema de recompensa del cerebro lo que hace que queramos comer más.

