

2019/2020

**Encuesta Hábitos Consumo Saludable
Centros Escolares**

ANALISIS RESULTADOS

Elaborado por:



Encuesta Hábitos de Vida Saludables 2019-2020
Educación Primaria Alicante.

Colegios participantes:

CEIP BACAROT

CEIP EL PALMERAL

CEIP EUSEBIO SEMPERE

CEIP RABASSA

CEIP SANTÍSIMA FAZ

CEIP SANTO DOMINGO

Realizado por:

Centro Educativo de Recursos de Consumo de Alicante

Concejalía de Comercio, Hostelería, Mercados y Consumo

Excmo. Ayuntamiento de Alicante

Colaboran:

Asociación de Consumidores y Amas de Casa de Alicante

Asociación para la Difusión Educativa de la Nutrición y Salud

Mercalicante

Universidad de Alicante. Facultad Ciencias de la Salud

Equipo de trabajo:

Voluntarios de CERCA

Grabación de datos: Adelardo Victoria.

Estadística.....: Betty Mora

Escuelas saludables

Dentro del Programa Formativo "Escuelas Saludables", el Centro Educativo de Recursos de Consumo de Alicante, ha elaborado un Estudio de hábitos saludables entre la población escolar de los Colegios que participaron en el curso escolar 2019-2020.

Para la toma de datos se utilizó una encuesta con 30 preguntas que los propios alumno/as tenían que contestar sobre alimentación, ejercicio físico, higiene, hábitos posturales y descanso.

Este estudio trata de hacer un análisis y diagnosticar los aspectos positivos y los aspectos negativos de las respuestas y comparar la muestra general con cada una de la muestra de los distintos colegios, así como la muestra general del estudio con la muestra del estudio Pasos de la Fundación Gasol, que es un estudio realizado para diagnosticar la obesidad infantil en España, y que es comparable en alguna de las preguntas que se utilizan en el presente estudio, y de esa manera poder comparar datos de la población infantil escolar de Alicante con los datos de la población infantil en España.

El estudio solo pretende hacer una mera aproximación a la situación de los hábitos saludables, a partir de las respuestas de los alumno/as y sacar algunas conclusiones para poder reforzar aspectos de la formación y promoción de unos buenos hábitos de consumo saludable y responsable.



Hábitos saludables

Items valorados

01

ALIMENTACIÓN

Estudiar los hábitos de alimentación de la población escolar: Frecuencia de consumo de alimentos, Aspecto social de la comida...

02

EJERCICIO FÍSICO Y SEDENTARISMO

Estudiar la frecuencia de ejercicio físico y deporte, frente a las horas de sedentarismo, uso de pantallas, etc.

03

HIGIENE PERSONAL

Valorar los hábitos de higiene personal de los alumno/as en cuanto a su incidencia en la salud: lavado de manos, dientes,..

04

HÁBITOS POSTURALES Y DESCANSO

Valorar los hábitos posturales adquiridos para realizar determinadas tareas, así como las horas dedicadas al descanso

Datos de la muestra

240 chicas 53,3 %
210 chicos 46,7 %

**Edades:
6 a 12 años**

**450
alumno/as**

Colegios: Bacarot, El Palmeral, Eusebio Sempere, Rabassa, Santísima Faz, Santísimo Sacramento y Santo Domingo.

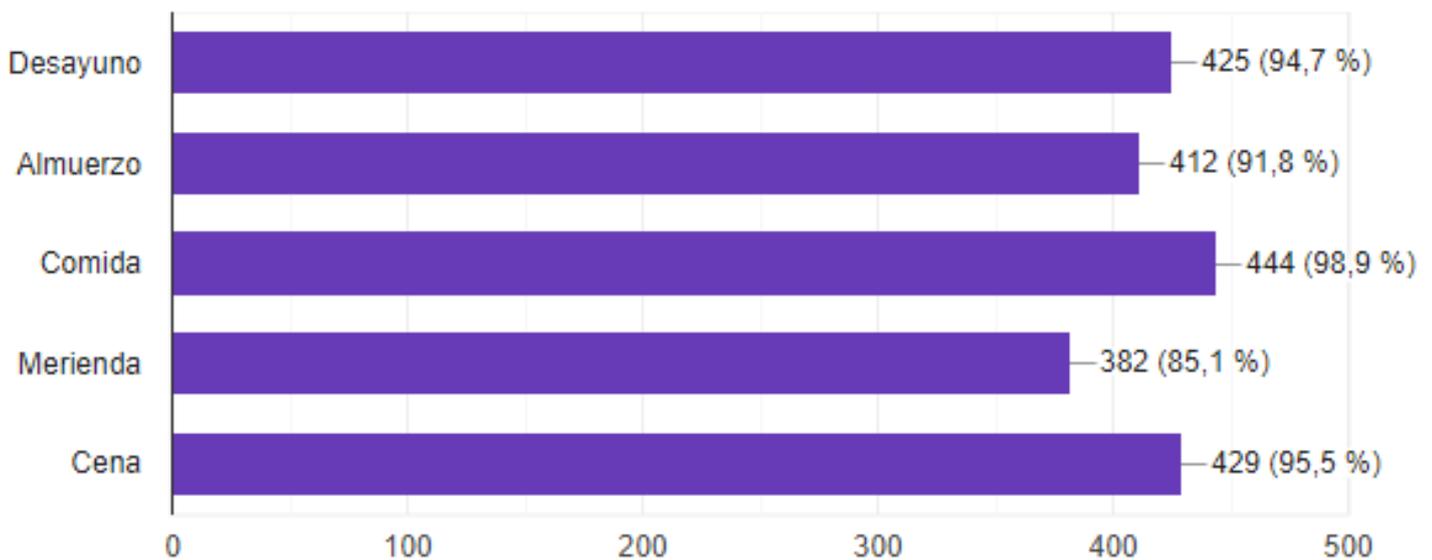
La muestra fue tomada durante el curso escolar 2019-2020, en los Centros Escolares arriba mencionados, mediante encuestas facilitadas a los alumno/as, en la que tenían que contestar 30 preguntas sobre alimentación, ejercicio físico, higiene, hábitos posturales y descanso.



Hábitos alimenticios

01

¿QUE COMIDAS HACES AL DÍA?



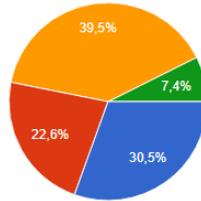
- Mas del 85 % de los alumno/as realizan las 5 comidas diarias
- En el estudio PASOS el 11,5 % no realiza el desayuno, mientras que en el presente estudio solo alcanza el 5,3 % de alumnos que no desayunan.



Frecuencia consumo alimentos

Frecuencia de consumo de verduras y legumbres

446 respuestas



● Todos los días
● 1 día a la semana
● 1-3 días a la semana
● Nunca

Déficit de consumo de verduras, solo un **30,5 %** consume cada día, frente al **63,8 %** del estudio Pasos

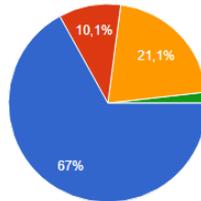


01

Recomendación: 5 raciones al día entre frutas y verduras
2-4 veces semana legumbres

Frecuencia de consumo de frutas

445 respuestas



● Todos los días
● 1 día a la semana
● 1-3 días a la semana
● Nunca

Déficit de consumo de fruta diario (**67 %**), ligeramente inferior al estudio Pasos (**71,8 %**)

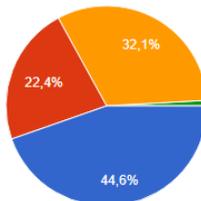


02

Recomendación: 5 raciones al día entre frutas y verduras

Frecuencia de consumo de pastas y pan

446 respuestas



● Todos los días
● 1 día a la semana
● 1-3 días a la semana
● Nunca

Déficit de consumo de pan y pastas. Solo el **44,6 %** lo come diariamente, frente al **49,2 %** del estudio Pasos

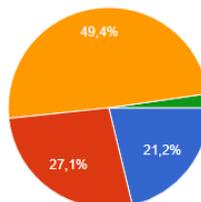


03

Recomendación: 5 + veces a la semana consumo de pan y pastas

Frecuencia de consumo de carnes

443 respuestas



● Todos los días
● 1 día a la semana
● 1-3 días a la semana
● Nunca

Casi el **80 %** consume un máximo de 3 veces a la semana, tal y como recomienda la OMS

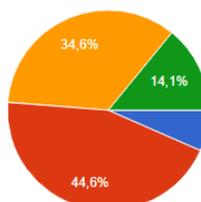


04

Recomendación: Menor consumo de carnes rojas y embutidos, mas consumo de carnes magras

Frecuencia de consumo de pescados

439 respuestas



● Todos los días
● 1 día a la semana
● 1-3 días a la semana
● Nunca

Poca frecuencia de consumo de pescado. solo el **41,3%**, consume según las recomendaciones, frente al **61,7 %** del estudio Pasos

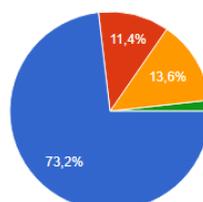


05

Recomendación: 2-3 veces a la semana consumo recomendado de pescados

Frecuencia de consumo de leche y derivados (yogourt, queso, etc)

447 respuestas



● Todos los días
● 1 día a la semana
● 1-3 días a la semana
● Nunca

Déficit de consumo de productos lácteos **73,2%** consume diariamente frente al **81,7 %** del estudio Pasos



06

Recomendación: 2-3 raciones de lácteos (leche, queso, yogourt) diarias

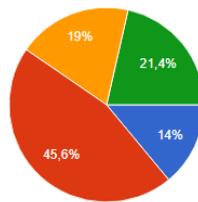
Mas hábitos alimenticios

01

Recomendación: Limitar la ingesta de golosinas a ocasiones especiales y muy esporádicamente

Frecuencia de consumo de golosinas y "chuches"

443 respuestas



- Todos los días
- 1 día a la semana
- 1-3 días a la semana
- Nunca

El **14 %** consume golosinas a diario, frente al **22%** del estudio Pasos. Por tanto el 86 % no consume habitualmente.

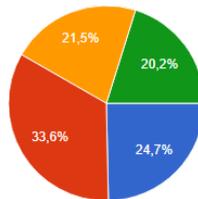


02

Recomendación: Limitar las bebidas con alto contenido en azúcares

Frecuencia de consumo de bebidas refrescantes

446 respuestas



- Todos los días
- 1 día a la semana
- 1-3 días a la semana
- Nunca

El **53,8 %** no toma nunca o 1 vez a la semana (se considera ocasional), frente al **46,2 %** que sería un uso frecuente

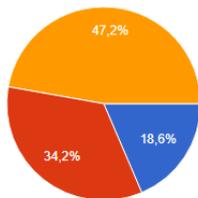


03

Recomendación: Entre 1,5 y 2 litros diarios en la franja de edad de 6 a 12 años)

¿Cuantos litros de agua bebe diariamente?

447 respuestas



- Menos de 1 litro diario
- 1 litro diario
- Mas de 1 litro diario

Déficit de consumo de agua. Solo el **47,2 %** estaría en la recomendación, frente al **52,8 %** que estaría por debajo



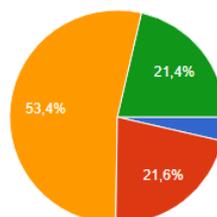
Hábitos sociales en la alimentación

01

En las edades estudiadas (6 a 12 años), normalmente las comidas fuera del hogar se realizan a restaurantes de comida "basura"

El fin de semana ¿Cuantas comidas-cenas hace fuera de casa?

444 respuestas



- 5 veces
- 2-5 veces
- 1 vez
- nunca

El **78,6 %**, al menos realiza una comida semanal fuera de casa y de este porcentaje mas o menos el **50 %** consume comida "basura"

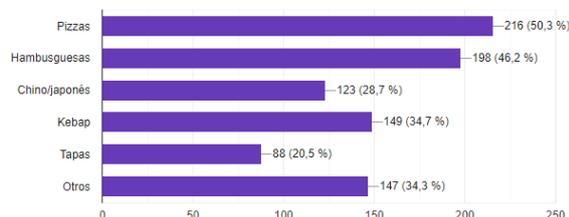


02

Recomendación: La comida "basura" también se puede elaborar en casa con ingredientes naturales

¿Que tipo de comidas come de restaurantes? (Se pueden señalar varias opciones)

429 respuestas



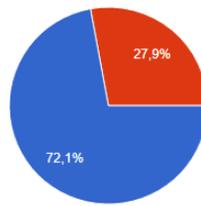
Ejercicio Físico y Deporte

01

Recomendación: La OMS recomienda realizar unos 10.000 pasos diarios. Una persona sedentaria realiza únicamente 3.000-4.000

¿Como va al colegio?

448 respuestas



● Andando/Bicicleta
● En autobús/coche/moto

7 de cada 10 alumno/as realiza actividad física en su desplazamiento al colegio

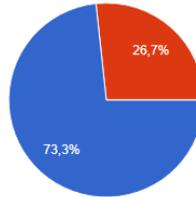


02

Recomendación: Subir escaleras, caminar, jugar al aire libre son formas de hacer ejercicio físico.

¿Hace algún ejercicio físico a parte de las clases del colegio?

442 respuestas



● Si
● No

Igualmente, 7 de cada 10 alumno/as realiza ejercicio físico al margen de las horas lectivas

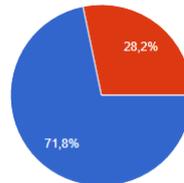


03

Recomendación: Realizar deporte y ejercicio físico en familia fomenta a los niños/as a realizar actividad física diaria en el futuro

Los demás miembros de la familia ¿practican algún deporte o realizan actividad física?

439 respuestas



● Si
● No

La influencia familiar es vital para la práctica de ejercicio físico. El 71,8 % de las familias realizan ejercicio físico

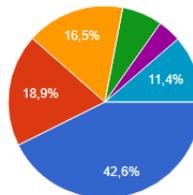


04

Recomendación: La OMS recomiendo realizar ejercicio físico diario de al menos 60 minutos

¿Cuantas horas a la semana hace de ejercicio?

413 respuestas



● 1-2
● 3-4
● 5-6
● 7-8
● 9-10
● Mas de 10

A pesar de declarar hacer ejercicio, no se alcanza la recomendación de 1 hora diaria. Solo el **22 %** alcanza el objetivo. En el estudio Pasos, el **37,6 %** realiza 1 hora de actividad física diaria

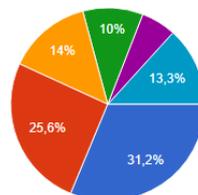


05

Recomendación: Realizar mas actividades al aire libre y en contacto con la naturaleza refuerzan unos buenos hábitos saludables.

¿Cuantas horas a la semana pasas jugando al aire libre?

429 respuestas



● 1-2
● 3-4
● 5-6
● 7-8
● 9-10
● Mas de 10

También debería dedicarse como mínimo una hora diaria a realizar actividades al aire libre. El 70,8 % no cumple esta recomendación

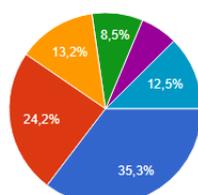


06

Recomendación: La OMS recomiendo un uso de pantallas de menos de 2 horas diarias

¿Cuantas horas a la semana juegas a la consola, móvil o ves la tv?

433 respuestas



● 1-2
● 3-4
● 5-6
● 7-8
● 9-10
● Mas de 10

Mas del **85 %** de los alumno/as cumplen la recomendación. En el estudio Pasos, únicamente cumplen un **45 %**

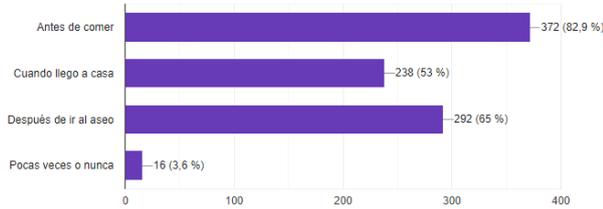


Higiene Personal

01

Recomendación: Lavar las manos frecuentemente, es imprescindible antes de comer, cuando llego a casa y después de ir al aseo

¿Cuándo se lava las manos? (Se pueden señalar varias opciones)
449 respuestas



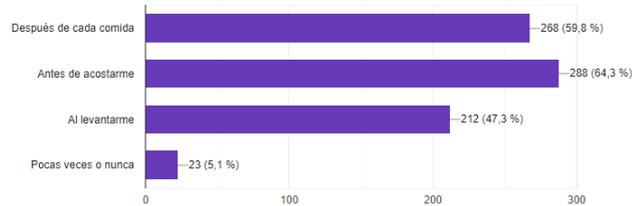
Positivo: **82,9%** antes de comer
Negativo: **65%** y **53 %** no se lava las manos después del aseo y al llegar a casa



02

Recomendación: Lavar los dientes después de cada comida y reducir el consumo de azúcares (golosinas, refrescos), que producen las caries

¿Cuándo se lava los dientes? (Se pueden señalar varias opciones)
448 respuestas



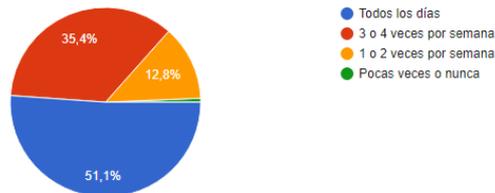
Positivo: 6 de cada 10 alumno/as se lava los dientes según las recomendaciones



03

Recomendación: Tomar la ducha con agua templada. Tres minutos es suficiente para estar limpios. Usar jabón para zonas sensibles (ingles, pies, axilas y manos)

¿Cuántas veces se ducha por semana?
446 respuestas



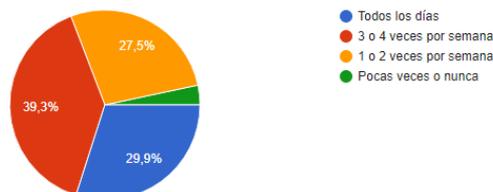
El 86,5 % se ducha al menos cada dos días



04

Recomendación: El pelo se debe lavar con una frecuencia de 3 veces a la semana

¿Cuántas veces se lava el pelo por semana?
448 respuestas



4 de cada 10 niños/as cumplen la recomendación, y hasta un 69,2 % mantienen la higiene recomendada o la superan

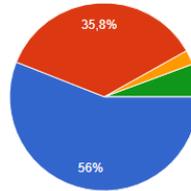


Higiene Postural y Descanso

01

Recomendación: El material escolar debería quedar en el colegio y en caso de transportarlo en mochila de carro. El peso máximo que se debe llevar a la espalda es el 10% del peso del niño/a

¿Como lleva los libros y el material escolar al colegio?
441 respuestas



- Mochila a la espalda
- Mochila con carro
- En la mano
- No llevo libros/material escolar

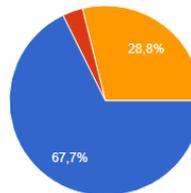
Se siguen transportando los libros al Colegio, y además mas de la mitad lo hace cargándolos en la espalda



02

Recomendación: Tanto en clase como en casa hay que mantener una buena postura en la silla, con la espalda pegada al respaldo, para mantener la columna recta

¿Cuando ve la tele o juega al ordenador, como lo hace?
437 respuestas



- Sentado en silla con respaldo
- Sentado en silla sin respaldo
- Acostado

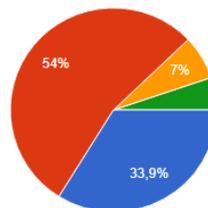
7 de cada 10 niño/as tiene un buen hábito postural en el uso de las nuevas tecnologías



03

Recomendación: Dependiendo del horario de levantarse tendrá que ser el de acostarse para dormir un mínimo de 9-10 horas

¿A que hora se acuesta normalmente?
446 respuestas



- Antes de la 9
- Entre las 10 y las 11
- Antes de las 12
- Después de las 12

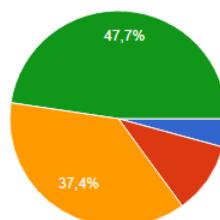
El **33.9 %** se acuesta a la hora adecuada, pero el **54 %** están en el límite que le permita dormir las horas necesarias



04

Recomendación: El pelo se debe lavar con una frecuencia de 3 veces a la semana

¿Cuantas horas duerme normalmente?
447 respuestas



- Menos de 6
- Mas de 6
- 8 horas
- Mas de 8 horas

Casi el 50 % duerme mas de ocho horas, y el 37,4 % ocho horas justas, datos muy al límite de las recomendaciones



CONCLUSIONES

01

HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

A pesar de que la inmensa mayoría de los alumno/as realizan las 5 comidas diarias recomendadas, hay un déficit de consumo de los principales alimentos que tienen que figurar en una dieta saludable. Tanto el consumo de frutas y verduras, como el de pan y pasta, pescados y lácteos, la media del estudio está por debajo de la media del estudio Pasos, y en la mayoría de alimentos en porcentajes por debajo del 50 % de los niños/as consultados.

En cuanto al consumo de alimentos "perjudiciales" tales como las golosinas o las bebidas refrescantes por su alto contenido en azúcares, el consumo es moderado-bajo y con mejores datos que los aportados por el estudio Pasos, es decir por debajo de la media nacional.

Los hábitos sociales en torno a la alimentación no son buenos, ya que una gran mayoría realiza una o varias comidas fuera de casa y normalmente son para consumir comida "basura"

RECOMENDACIONES:

- Incrementar el consumo de frutas y verduras hasta un mínimo de 5 raciones diarias
- Incrementar el consumo de Pan y Pasta, siendo recomendado un consumo mínimo de 250 gr diario.
- Incrementar el consumo de pescado hasta 2-3 raciones semanales
- Incrementar el consumo de lácteos hasta 2-3 vasos diarios o equivalente en yogourt y quesos.
- Evitar o consumir muy esporádicamente la comida "basura"

CONCLUSIONES

02

EJERCICIO FÍSICO Y DEPORTE

El estudio ofrece muy buenos datos en cuanto al hábito del ejercicio físico y el deporte, en lo relativo a la influencia de la familia en fomentar dicho hábito, así como el utilizar la bicicleta o ir caminando al Colegio, e incluso en practicar actividad física fuera de las horas lectivas.

En cambio, a pesar de tener unos buenos hábitos en cuanto a la actividad deportiva, debería dedicarse mas tiempo, para alcanzar la recomendación de la OMS de realizar, al menos, 60 minutos diarios de actividad física o deporte, así como a realizar mas actividades al aire libre.

En el uso de las pantallas (móvil, ordenador, TV), el estudio también logra buenos resultados, ya que la inmensa mayoría no utiliza las nuevas tecnologías mas de 2 horas diarias que es el máximo recomendado por la OMS.

RECOMENDACIONES:

- **Mantener y fomentar el uso de la bicicleta o ir caminando para desplazarse al Colegio.**
- **Incrementar el tiempo de actividad física diaria, hasta alcanzar un mínimo de 60 minutos diarios.**
- **Fomentar las actividades al aire libre.**
- **Restringir el uso de las pantallas (móvil, ordenador, TV) que fomentan el sedentarismo.**
- **Fomentar la participación de todos los miembros de la familia en actividades deportivas y al aire libre.**

CONCLUSIONES

03

HIGIENE PERSONAL

Se observa que hay muchas mas conciencia en la higiene dental, que en la higiene de manos, aunque el estudio se realizó antes de la pandemia del COVID y hoy en día probablemente estos datos mejorarían debido a la concienciación que se ha realizado sobre la importancia de una buena higiene en las manos.

Es importante destacar que los mejores datos en cuanto a la higiene de manos, se producen antes de comer, probablemente por la concienciación establecida en los Colegios (donde una gran mayoría de alumnos come en el comedor escolar) y los peores al llegar a casa, donde las familias tienen que trabajar mas en esa concienciación a los niño/as.

En cuanto a la higiene dental hay bastante concienciación de la importancia de una buena higiene entre el alumnado y la gran mayoría sigue las recomendaciones, unido al bajo consumo de golosinas que observamos en el apartado de alimentación, hace que se considere muy óptimo el hábito de higiene dental.

Por último, tanto en el lavado del cuerpo, como el del cabello, para mantener una adecuada higiene corporal, la gran mayoría sigue las recomendaciones establecidas.

RECOMENDACIONES:

- **Insistir en la importancia del lavado de manos para evitar enfermedades contagiosas.**
- **Seguir trabajando en mantener el hábito de una correcta higiene dental.**
- **Mantener el hábito de ducha diaria y lavado de pelo recomendado, por cuestión higiénica y social.**

CONCLUSIONES

04

HIGIENE POSTURAL Y DESCANSO

El estudio demuestra que se ha avanzado poco en cuanto al cuidado de la higiene postural, sobretudo en el transporte del material escolar que obliga a los niños/as a ir cargados diariamente con el mismo, con el consiguiente perjuicio para su salud postural.

La comunidad escolar debería reflexionar sobre este aspecto; Los colegios en intentar evitar, en la medida de lo posible, el desplazamiento diario del material escolar por parte del alumnado, las familias en proporcionar medios adecuados para el transporte del mismo, mediante mochilas de carro, y eliminando poco a poco las mochilas sobre la espalda, y los alumnos no atendiendo a modas y siguiendo las recomendaciones para el cuidando de su espalda.

En cuanto a las horas de sueño y el descanso, el estudio nos indica que la gran mayoría de alumnos/as están al límite de lo recomendado, por lo que habría que trabajar para concienciar mas tanto en el hábito de acostarse mas temprano, como el de dormir un mínimo de 9 horas.

RECOMENDACIONES:

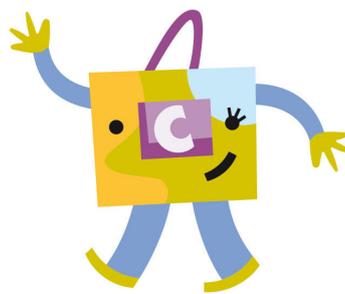
- **Evitar, en la medida de lo posible, que los alumnos/as tengan que desplazar gran cantidad de material escolar.**
- **Fomentar el uso de la mochila de carro.**
- **No permitir que un alumno/a transporte mas del 10% de su peso corporal.**
- **Fomentar hábitos que permitan descansar un mínimo de 9 horas diarias.**

2019/2020

Encuesta Hábitos Consumo Saludable Centros Escolares



Excmo. Ayuntamiento de Alicante
Concejalía de Consumo



CERCA
CENTRO EDUCATIVO
DE RECURSOS DE CONSUMO
ALICANTE

Han Colaborado:

