

ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS EN LAS ENCUESTAS SOBRE HÁBITOS ALIMENTARIOS Y EJERCICIO FÍSICO EN LAS FAMILIAS DE NUESTRO CRA. (Junio 2012)

INTRODUCCIÓN

El presente análisis surge de las respuestas que han realizado 55 madres y 6 padres de nuestro CRA, cuyos hijos e hijas estudian de 1º a 6º de Educación Primaria. No han entrado en el estudio las familias que únicamente tienen hijos o hijas en Educación Infantil, por ser esta una etapa en la que se adquieren los hábitos, y el estudio pretende ver la evolución de dichos hábitos a lo largo de la Educación Primaria.

En este primer acercamiento, temprano, pues sólo llevamos 3 cursos con nuestro proyecto de salud, observamos que 38 personas responden que han nacido en España; 12 familias, en Bulgaria; 4 familias, en Rumanía; 1, en Bolivia; 1, en Australia y otra en Ecuador. 4 personas no contestan sobre su origen.

Las diferencias en las sumas totales de cada apartado se deben a preguntas no contestadas.

Los juicios de valor que aparecen están en relación a los estudios nutricionales de ámbito nacional.

Finalmente, señalaremos que los resultados atienden a la línea general que se observa en el CRA: hay excepciones por ambos márgenes del estudio: familias muy concienciadas y familias poco o nada concienciadas en el tema que nos ocupa.

Para una mejor lectura y comprensión de los datos, es conveniente leer cada apartado en sus PUNTOS FUERTES (páginas 1-7) y PUNTOS DÉBILES (páginas 8-11) a la vez.

PUNTOS FUERTES

Los desayunos, los almuerzos y otras comidas.

- 55 personas desayunan todos los días.
- El desayuno tipo que se desprende de las encuestas se compone de:
 - + Leche (34)
 - + Café (22)
 - + Cereales (12)
 - +Galletas (12)
 - + Pan (8)
 - + Yogur (5)
 - + Fruta (4)
- Una parte de los que han respondido (17), combina la leche con el pan (natural, tostado o integral) o sólo como bocadillo; la leche con cereales, con galletas o con café.
- En lo referente a los almuerzos, la mitad de las personas que ha respondido a la encuesta (30) almuerza algo a media mañana.
- El almuerzo tipo que se desprende de las encuestas está formado por:
 - + Fruta (22)
 - + Café con leche (5)
 - + Bocadillo (4)
 - + Agua (4)
- Por lo que se refiere a la comida, 55 personas señala que realiza la comida y 33, la cena.

Fruta y verdura.

- Algo más de la mitad de las familias reconoce que come fruta "Todos los días, 2 veces al día" (19) o "Todos los días, 1 vez al día" (17) o "Todos los días, más de dos veces al día" (6).
- Respecto a las verduras, se desprende de los datos obtenidos que las verduras crudas, ralladas, cocidas o en ensalada están presentes en la dieta habitual: "2-4 días a la semana" (28); "1 día a la semana" (14) o "Todos los días, 1 vez al día" (13).
- También se observa un grupo que las toma crudas o en ensaladas: "Todos los días, 1 vez al día" o más (31) o cocidas (10).

Sobre las carnes y los pescados.

- La ingesta de carnes se mueve en valores medios, apuntando a altos, salvo en el caso de la carne de cordero. Por lo que se refiere al pescado, éste se mueve en valores altos.
 - o La carne de vacuno es señalada por 45 personas en total como "1 día a la semana", "2-4 días a la semana" o más.
 - o La carne de pollo o pavo es señalada por 50 personas en total como "1 día a la semana", "2-4 días a la semana" o más.
 - o La carne de cerdo es señalada por 43 personas en total como "1 día a la semana" o "2-4 días a la semana".
 - o La carne de cordero es señalada por 23 personas en total como "1 día a la semana" o más y otras 38 personas señalan menor consumo que el anterior.

- El embutido es consumido por 49 personas en total como "1 día a la semana" o más.
 - Finalmente, el pescado fresco o congelado es señalado por 52 personas en total como "1 día a la semana" o más.
- Destacamos la ingesta que se realiza de pescado, por ser un alimento cuyas grasas son preferibles a las de la carne.

Sobre refrescos, "chuches", productos de bollería industrial y chocolates varios.

- La ingesta de este tipo de alimentos se mueve en valores bajos, en general, salvo en el caso de los refrescos que está en valores medios. Así tenemos:
- + Los refrescos son señalados por 27 personas en total como "2-4 días a la semana" o más y por otras 34 como "1 día a la semana" o menos.
 - + Los aperitivos son señalados por 47 personas en total como "1 día a la semana" o menos. 14 personas los señalan como "2-4 días a la semana" o más.
 - + Las "chuches" son señaladas por 55 personas como "1 día a la semana" o menos. 5 personas señalan "2-4 días a la semana" o más.
 - + La bollería industrial es señalada por 52 personas en total como "1 día a la semana" o menos. 6 personas señalan "2-4 días a la semana" o más.

- + Las pipas de girasol y similares son señaladas por 46 personas en total como "1 día a la semana" o menos y por 12 personas como "2-4 días a la semana" o más.
- + Los chocolates son señalados por 52 personas en total como "1 día a la semana" o menos. 7 personas señalan "2-4 días a la semana" o más.
- Podemos concluir que este tipo de alimentación no está muy extendido entre los adultos de nuestro CRA.

Sobre el consumo de fruta por parte de los hijos e hijas.

- 22 personas que han respondido a la encuesta creen que sus hijos comen suficiente fruta ("Sí, por supuesto") y otras 17 creen que "Sí, probablemente".
- Para tener una dieta saludable, 21 personas señalan que hay comer "2 piezas de fruta al día"; 17 personas señalan "3 al día"; 7 personas marcan "4 al día" y otras 8 personas señalan "5 al día".
- La frecuencia de consumo de la fruta en familia queda como indicamos a continuación:
 - + 20 personas comen SIEMPRE fruta con sus hijos; 19 personas, "ALGUNAS VECES" y 13 señalan "CON FRECUENCIA".
 - + 52 personas tienen SIEMPRE fruta en casa.
 - + 52 personas tienen SIEMPRE fruta en el frutero.
 - + 15 personas preparan SIEMPRE zumo de fruta y otras 24 sólo "A VECES".

+ 20 personas preparan "A VECES" trozos de fruta para comer entre horas.

+ 39 personas estimulan SIEMPRE a sus hijos para comer fruta.

+ 56 personas permiten SIEMPRE que sus hijos coma la fruta que quiera en casa.

+ 29 personas compran "SIEMPRE" un tipo de fruta porque sus hijos se lo piden.

+47 personas tienen SIEMPRE diferentes tipos de fruta en casa para elegir.

Sobre el consumo de verdura por parte de los hijos y las hijas.

-19 personas afirman que sus hijos comen suficiente verdura ("Sí, por supuesto") y otras 20 personas creen que "Sí, probablemente".

- Para tener un dieta saludable, sólo 9 personas creen que "2 cazos al día"; otras 2 señalan "3 cazos al día".

- La frecuencia de consumo de verdura que las familias observan en sus hijos es la que sigue a continuación:

+ 25 personas comen SIEMPRE verdura con sus hijos; 19 personas la comen CON FRECUENCIA y otras 12 personas "A VECES".

+ 39 personas tienen SIEMPRE verdura en casa para los hijos y otras 15 la tienen CON FRECUENCIA.

+ Sólo 9 personas preparan SIEMPRE trozos de hortaliza para que los hijos las coman entre horas; 18 personas, ALGUNAS VECES y 1 persona señala CON FRECUENCIA.

+ 43 personas estimulan SIEMPRE a sus hijos para que coman verduras; 8 personas, CON FRECUENCIA Y 6 ALGUNAS VECES.

+ 49 personas permiten SIEMPRE que sus hijos coman la verdura que quieran; 4 personas, CON FRECUENCIA Y otras 4 señalan ALGUNAS VECES.

+ 27 personas compran SIEMPRE un tipo de verdura porque se lo piden sus hijos; 12, ALGUNAS VECES y otras 6 personas CON FRECUENCIA.

Sobre la actividad física familiar.

- 32 personas afirman "Sí, por supuesto" en lo referente a que sus hijos realizan suficiente actividad física, y otras 16 creen que "Sí, probablemente".
- Las familias tienen una idea bastante aproximada del tiempo que se debe dedicar a la actividad física en la edad escolar: 33 personas señalan "1 hora o más al día"; otras 8 marcan "4-5 horas a la semana", entre juego y deporte.
- La frecuencia de la práctica de deporte en la familia queda como sigue:
 - + 15 personas hacen SIEMPRE deporte con sus hijos y otras 10, CON FRECUENCIA.
 - + 14 personas dan SIEMPRE paseos o andan en bici... con sus hijos; otras 13 lo hacen CON FRECUENCIA.
 - + 39 personas animan SIEMPRE a que sus hijos se muevan y otras 14 animan CON FRECUENCIA.
 - + 7 personas hacen SIEMPRE ejercicio físico con sus hijos y otras 9 lo practican CON FRECUENCIA.

+ 7 personas acompañan SIEMPRE a sus hijos a partidos, entrenamientos, actividades deportivas... y otras 16 CON FRECUENCIA.

- Podemos concluir lo siguiente:
 - El índice de concienciación en la necesidad de que los hijos se muevan a través del ejercicio físico y del juego en nuestro CRA es MEDIO.

PUNTOS DÉBILES

Los desayunos, almuerzos y otras comidas.

- 5 personas no desayunan nada por la mañana.
- El desayuno tipo dista mucho de ser un desayuno saludable y equilibrado en la mayor parte de los casos:
 - + Cereales, pan, fruta o aceite de oliva no están presentes en la mayor parte de los desayunos de las familias del CRA.
- Respecto a los almuerzos, la otra mitad de las familias que han respondido a la encuesta no almuerza nada a media mañana (31).
- Se ha constatado algún caso que no señala ni desayuno ni almuerzo.

- Respecto a otras comidas diarias, 5 personas señalan que no comieron el día anterior a rellenar esta encuesta y otras 25 personas nos informan que tampoco cenaron el día anterior.

Frutas y verduras.

- 19 personas en total reconocen que comen fruta: "2-4 días a la semana" (6); "2-3 veces al mes" (5) o menos.
- Respecto a las verduras, se observa un alto número de participantes en la encuesta (22) que las comen "1 día a la semana" o menos si están cocidas y otras 10 personas señalan que las comen "1 día a la semana" o menos si están crudas o en ensalada.
- De estos datos, podemos deducir que las familias desconocen que la ingesta óptima de fruta / verdura es de 5 piezas / raciones al día para tener una dieta saludable.
- Además, observamos lo que señalan las encuestas nacionales: las verduras no están presentes de manera continua en la dieta habitual.

Sobre las carnes y los pescados.

- A partir de los resultados obtenidos, observamos una gran presencia en la dieta de las grasas de origen animal (sobre todo de carnes y embutidos), que suelen ser grasas saturadas y más perjudiciales para nuestro organismo.

Sobre refrescos, "chuches", productos de bollería industrial y chocolates varios.

- Del análisis de los datos que hemos expuesto en el apartado de los puntos fuertes, se desprende que en nuestro CRA

existe un significativo número de personas que sí son consumidoras habituales de este tipo de alimentación.

Sobre el consumo de fruta en por parte de los hijos y las hijas.

- 12 personas creen que sus hijos no comen suficiente fruta ("No, probablemente no"); 9 personas señalan "No, en absoluto" y 1 persona no sabe / no contesta.
- Un alto número de familias, aunque señala que hay que comer 2, 3, 4... piezas o raciones de fruta / verdura al día, está muy cercano a lo que se considera dieta saludable (5 al día), aunque sólo 8 personas señalan esta opción.
- 10 personas / familias consideran que están muy lejos de lo que entendemos hoy como ingesta ideal y sana.
- Por último, la frecuencia de consumo de fruta en familia tiene varios flancos débiles:
 - + Algunas familias no preparan NUNCA trozos de fruta para comer entre horas (13) o RARA VEZ (7) o ALGUNAS VECES (20).
 - + Lo mismo ocurre respecto al zumo de fruta natural en casa: NUNCA (5); RARA VEZ (8) o ALGUNAS VECES (20).

Sobre el consumo de verdura por parte de los hijos y las hijas.

- 15 personas creen que sus hijos no comen suficiente verdura ("No, probablemente no") y otras 3 señalan ("No, en absoluto").
- La frecuencia de consumo de verdura en familia tiene varios flancos débiles:

- + La mayoría de las familias (20) no prepara NUNCA trozos de verdura para comer entre horas o RARA VEZ (10) o ALGUNAS VECES (18).
- + Un alto número de familias no compra NUNCA verdura (8), o RARA VEZ (5) o ALGUNAS VECES (12) porque sus hijos se lo pidan.
- Volvemos a recordar que los organismos nacionales de salud pública recomiendan 5 piezas / raciones de fruta / verdura al día para desarrollar una dieta saludable.

Sobre la actividad física familiar.

- En la relación entre actividad física y frecuencia con que se realiza observamos algunos puntos débiles:
 - Hacer deporte con los hijos no es una actividad generalizada con nuestro CRA: 24 personas señalan ALGUNAS VECES, 5 señalan RARA VEZ u otras 5 personas, NUNCA.
 - Dar paseos o andar en bici, etc. es señalada por 27 personas como A VECES; 3 personas marcan NUNCA y otras 2 RARA VEZ.
 - El ejercicio físico con los hijos no es aceptado o posible en nuestro CRA: 27 personas señalan ALGUNAS VECES; 9 personas, RARA VEZ y otras 4, NUNCA.
 - El hecho de acompañar a los hijos a sus actividades deportivas (entrenamientos, partidos, etc.) no suscita entusiasmo en nuestro CRA: 20 personas señalan A VECES; otras 10 señalan NUNCA y otras 6, RARA VEZ.

- Podemos concluir lo siguiente:
 - Si bien nuestra concienciación es alta y clara en saber que nuestros hijos deben moverse 1 hora o más al día a través del juego o del ejercicio físico, los datos cruzados entre lo que ha respondido el alumnado del CRA y las familias muestran que en la PRÁCTICA no lo dan importancia suficiente o no lo ven como una prioridad o una posible prevención de conductas de riesgo en la adolescencia.

INQUIETUDES Y SUGERENCIAS.

- Alguna familia ha realizado observaciones relativas a que no consideran adecuado que el alumnado coma fruta al final de las comidas (se habla de problemas de digestión y posible fermentación de la misma en el estómago)...
- Otra familia ha mostrado su preocupación por el escaso conocimiento que tienen de los componentes "E" de los alimentos...
- Otra familia ha mostrado su malestar por el escaso juego en grupo y cooperativo que observa en el alumnado...
- Algunas familias destacan que, en su caso, la alimentación sana está muy presente en su vida diaria, así como la exigencia personal y familiar de una práctica regular de ejercicio físico...