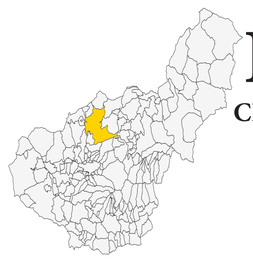
# ACEITE Y PREVENCIÓN
# OBESIDAD JUVENIL

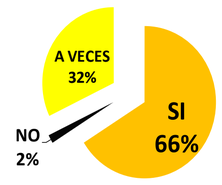


## I.E.S. Montes Orientales

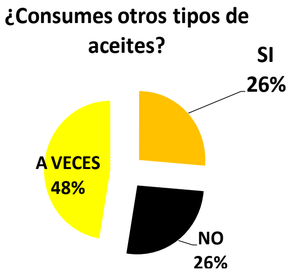
**CICLO GRADO MEDIO F.P -TÉCNICO EN ACEITE OLIVA Y VINOS**

Elena Lobo, Francisco Palma, Francisco Cano, José Abril. **Profesora** Maite Vidal.

¿Consumes aceite de oliva virgen extra diaramente?




¿Consumes otros tipos de aceites?




## INTRODUCCIÓN

### LEY DE VIDA SALUDABLE

Andalucía es la primera comunidad que da rango normativo a la lucha contra la obesidad.

JUNTA DE ANDALUCIA

**GRASAS O LÍPIDOS:** Son componentes fundamentales del cuerpo humano, no solo desde el punto de vista cuantitativo sino también desde el cualitativo, ya que son una parte fundamental del metabolismo de los seres vivos. Por ello deben estar presentes en los alimentos que ingerimos. Uno de los alimentos más importante de nuestra Dieta Mediterránea es el Aceite de Oliva Virgen Extra (AOVE) que contiene grasas monoinsaturadas y vitamina E, con abundantes propiedades antioxidantes. Uno de los factores implícitos en la prevención de la obesidad infantil y juvenil es un bajo consumo de grasas saturadas (mantequilla, embutidos, bollería industrial, snacks, aperitivos y similares) y/o azúcares simples (dulces y chucherías) y/o bajo contenido nutricional. El Aceite de Oliva Virgen extra cuenta tan solo con el 15% de grasa saturada frente a otros aceites vegetales (coco y palma, encontrados frecuentemente en snacks y bollería indutrial).

## DESCRIPCIÓN PROYECTO

**Los alumnos del ciclo de GM FP, Técnico en Aceite de Oliva y Vinos**, además de estudiar su estructura química básica y la función de cada uno de sus componentes del AOVE en el cuerpo humano, vamos a exponer las implicaciones que tiene dicho producto, fabricado mayoritariamente en Andalucía y especialmente en el municipio de Iznalloz (Granada) y su comarca, en la SALUD y los HÁBITOS SALUDABLES. Nuestra investigación tiene como objetivo detectar los hábitos alimentarios en el alumnado de 1º y 2º de Bachillerato de nuestro Instituto . Es de destacar, que desde el comienzo del curso 2017-2018 se ha prohibido la venta de snacks y chucherías en la cafetería del centro. (Ver punto 1- articulo 12- capítulo I-Título II de la Ley de Promoción de una Vida Saludable y una Alimentación Equilibrada).

## METODOLOGÍA

**PRIMERA FASE**
Revisión bibliográfica sobre las pautas de hábitos alimentarios saludables para niños-jóvenes y Dieta Mediterránea.

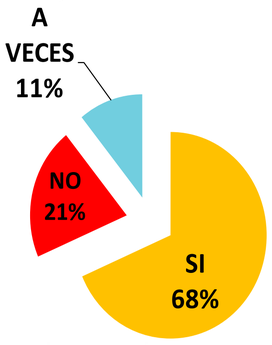
**SEGUNDA FASE**
Redacción del cuestionario para encuesta sobre hábitos alimentarios dirigida a un total de 113 alumnos/as de 1º(61) y 2º(52) Bachillerato. El cuestionario consta de 15 preguntas con respuestas alternativas donde se cuestionan los aspectos más relevantes de los hábitos alimenticios que deben seguir los jóvenes.

**TERCERA FASE**
Distribución del cuestionario durante la primera semana de abril del 2018.

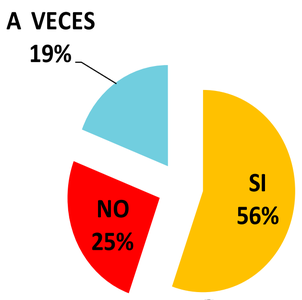
**CUARTA FASE**
Corresponde a la tabulación, análisis e interpretación de los resultados obtenidos de las encuestas.

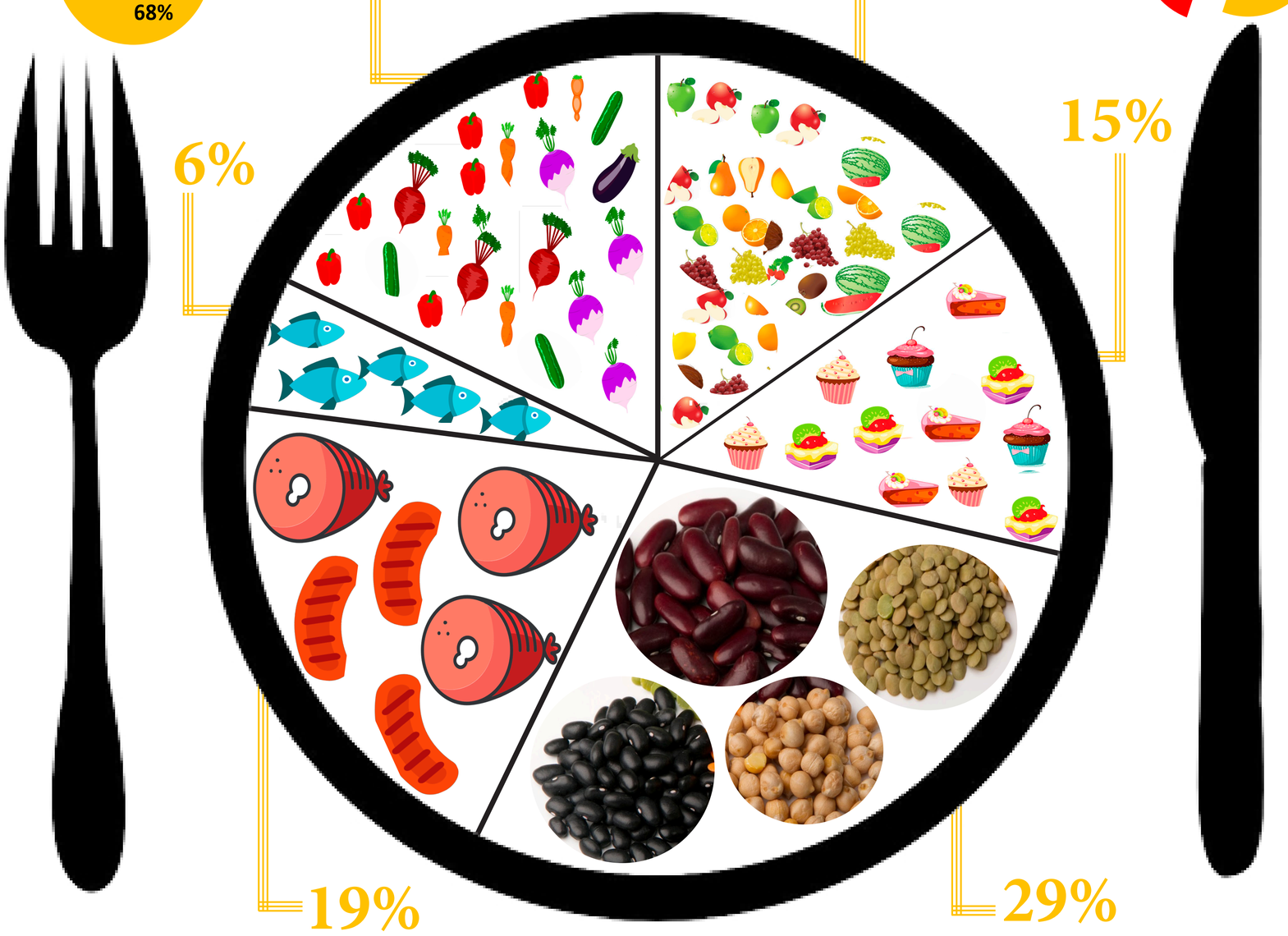
## RESULTADOS

¿Desayunas todos los días?




¿Haces cinco comidas al día?




## RECOMENDACIONES

**Cinco comidas** al día es el hábito saludable recomendado, para cualquier dieta. Aconsejamos practicar la **dieta mediterránea.**

Consumir **Aceite de Oliva Virgen Extra**, como fuente de grasa vegetal monoinsaturada frente a los aceites saturados (coco y mantequilla).

El **desayuno** es una comida principal que nos ayuda a empezar el día con energía. Se aconseja hacer el desayuno **siempre**.

El consumo de **snacks y chucherías** es elevado. La mayoría del alumnado encuestado consume éstos alimentos, a media mañana y en la merienda. Se recomienda reemplazar por **frutas y cereales.**

Aconsejamos aumentar un poquito la ingesta de **legumbres**, de dos a tres veces a la semana.

El consumo de **carne** no debe exceder de dos-tres veces a la semana. Igualmente que de **pescado**.

Se recomienda aumentar el consumo de **hortalizas y verduras**, preferiblemente frescas y de temporada, frente a las cocidas.

## BIBLIOGRAFÍA

**Guía didáctica plan de consumo frutas escuelas infantiles.** http://www.juntadeandalucia.es/educacion/webportal/ishare-servlet/content/cf34bfa7-12ba-41ca-989a-e744c26a3822
**Ganar salud en la escuela. Trabajo desarrollado en el marco del Convenio establecido entre el Ministerio de Educación y el Ministerio de Sanidad y Política Social para la Promoción y Educación para la Salud en la Escuela.** https://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/promocion/saludJovenes/docs/ganarSaludEscuela.pdf
**Guía para el profesorado de Alimentación saludable. Guía para el profesorado de alumnos y alumnas de 1º a 5º curso de Educación Primaria. Programa PERSEO.** http://www.perseo.aesan.msssi.gob.es/docs/docs/guias/guia_profesorado_as.pdf
**Recomendaciones para prevenir la obesidad en niños y adolescentes, según la OMS.** http://www.infocop.es/view_article.asp?id=6107
**Un plan sencillo de alimentación contra la obesidad infantil.** http://www.saludenfamilia.es/general.asp?seccion=773
**Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad.** http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/seccion/estrategia_naos.htm
**Obesidad juvenil: un problema de salud que llega a las pantallas.** https://www.vix.com/es/imj/salud/6567/obesidad-juvenil-un-problema-de-salud-que-llega-a-las-pantallas
T**enemos los jóvenes hábitos saludables.** http://www.seio.es/incubadora/CastillaLeonBACH.pdf