



En busca de un desayuno saludable



Trabajo galardonado con el Primer Premio en el III Concurso convocado por la Sección Territorial de Málaga de la RSEQ(2010)

Realizado por alumnos de 3º y 4º de la ESO del Club Científico Bezmiliana. Coordinado por sus profesoras Ana M^a Martínez Martín e Inmaculada Durán Torres

Centro: IES Bezmiliana, Urbanización Gran Sol s/n 29730 Rincón de la Victoria, Málaga.

Objetivo

Saber que desayunan los alumnos.
Elaborar una encuesta y recoger los resultados en gráficas y tablas.
Hacer un estudio químico de los alimentos.
Analizar los nutrientes con distintos ensayos.

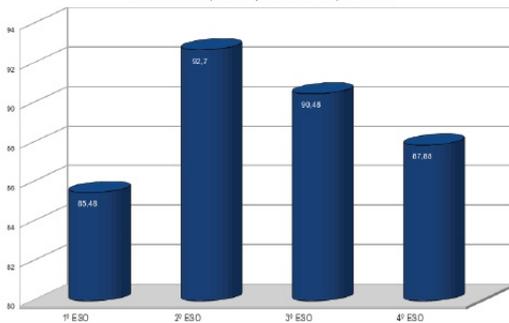


Encuesta

Pasamos una encuesta a 23 grupos de la ESO, un total de 473 alumnos.
Preguntamos por lo que desayunan en casa y en el IES

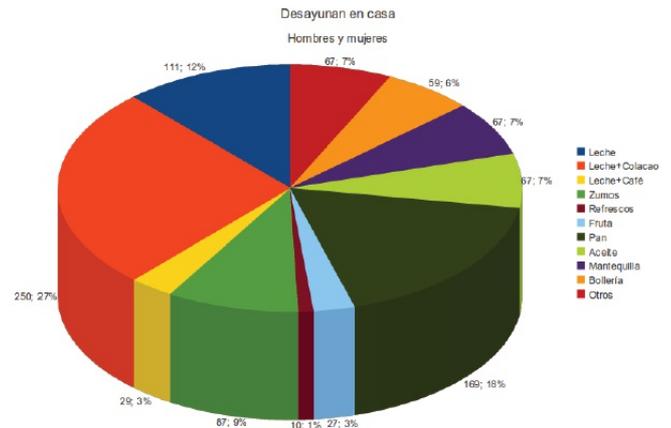
¿Qué desayunan los chicos y las chicas?

% de alumnos que desayunan en casa por niveles



Conclusiones

Nos ha sorprendido gratamente que la mayoría de los alumnos vienen al IES habiendo desayunado algo. Sólo el 10,5% no desayuna en casa, destacado los de 1º de la ESO. La mayoría toman leche con Colacao, pan con aceite, mantequilla o embutidos y algunos también toman fruta, bollería y chuches. No notamos grandes diferencias entre lo que desayunan los chicos y las chicas.



Ensayo



Desayuno Saludable

Alimento	Energía Kcal
Leche (250mL) + colacao (30g)	163,5+161,4
Pan (60g) + aceite (20mL) o embutido	154,8+180
Fruta o zumo	45,5

Total 705,2

Alimento Glucidos Almidon Lipidos Proteinas

Alimento	Glucidos	Almidon	Lipidos	Proteinas
leche	Si	No	No	Si
colacao	Si	No	No	No
cereales	Si	Si	No	No
pan	Si	Si	No	No
aceite	No	No	Si	No
azucar	Si	No	No	No
jamon	Si	No	Si	Si
chorizo	No	No	Si	Si
salchichon	No	No	Si	Si
Chuches	No	Si	No	No
galletas	Si	Si	No	No
uva	Si	No	No	No