

**IDENTIFICAR LOS CONOCIMIENTOS GENERALES DE  
NUTRICIÓN EN FAMILIAS Y PROFESORADO, COMO  
POSIBLE CAUSA DE UNO DE LOS FACTORES DE RIESGO  
DEL DESARROLLO DE DIABETES TIPO 2**

*Facultad de Ciencias de la Educación*



**TRABAJO DE FIN DE GRADO**

<b>Alumno</b>	<i>Francisco José Calvo Sánchez</i>
<b>Tutora Académica</b>	<i>María Dolores Díaz Noguera</i>
<b>Año Académico</b>	<i>2018/2019</i>
<b>Grado</b>	<i>Educación Primaria</i>

## ÍNDICE

<b>1. RESUMEN</b>	<b>4</b>
<b>1.1. Abstract</b>	<b>5</b>
<b>2. JUSTIFICACIÓN</b>	<b>6</b>
<b>3. MARCO TEÓRICO</b>	<b>8</b>
<b>3.1. Objetivos</b>	<b>8</b>
<b>3.2. Concepto de Diabetes</b>	<b>9</b>
<b>3.2.1. Tipos de Diabetes</b>	<b>9</b>
<b>3.2.2. ¿Se puede prevenir o revertir la Diabetes tipo 2?</b>	<b>10</b>
<b>3.2.3. Gestión de vida saludable como medida preventiva</b>	<b>11</b>
<b>3.3. Educación Alimentaria</b>	<b>11</b>
<b>3.4. Nutrición (Alimentos y efectos de su consumo)</b>	<b>13</b>
<b>3.4.1. Carnes rojas y procesadas</b>	<b>13</b>
<b>3.4.2. Verduras, frutas y cereales integrales</b>	<b>13</b>
<b>3.4.3. Grasas, azúcares añadidos, cereales refinados y sal.</b>	<b>14</b>
<b>3.4.4. Lectura de etiquetado en alimentos</b>	<b>16</b>
<b>3.4.4.1. Que se debe de revisar en las etiquetas</b>	<b>16</b>
<b>3.4.4.2. Semáforo Nutricional</b>	<b>17</b>
<b>3.5. Influencia del hogar o la familia en la alimentación</b>	<b>17</b>
<b>3.5.1. Peso saludable</b>	<b>18</b>
<b>3.6. Consejería Nutricia como posible metodología en las escuelas</b>	<b>20</b>

<b>4. METODOLOGÍA</b>	<b>21</b>
<b>4.1. Diseño de la Investigación</b>	<b>21</b>
<b>4.2. Población y Muestra</b>	<b>22</b>
<b>4.2.1. Muestra Familias</b>	<b>22</b>
<b>4.2.2. Muestra Profesorado</b>	<b>24</b>
<b>4.3. Técnicas e instrumentos</b>	<b>26</b>
<b>5. RESULTADOS</b>	<b>27</b>
<b>5.1. Resultados de las familias</b>	<b>27</b>
<b>5.1.1. Resultados y análisis de la dimensión I.</b>	<b>28</b>
<b>5.1.2. Resultados y análisis de la dimensión II.</b>	<b>34</b>
<b>5.1.3. Resultados y análisis de la dimensión III.</b>	<b>41</b>
<b>5.1.4. Resultados y análisis de la dimensión IV.</b>	<b>48</b>
<b>5.1.5. Análisis general de las familias encuestadas.</b>	<b>58</b>
<b>5.2. Resultados del profesorado</b>	<b>60</b>
<b>5.2.1. Resultados y análisis de la dimensión I.</b>	<b>61</b>
<b>5.2.2. Resultados y análisis de la dimensión II.</b>	<b>67</b>
<b>5.2.3. Resultados y análisis de la dimensión III.</b>	<b>74</b>
<b>5.2.4. Resultados y análisis de la dimensión IV.</b>	<b>82</b>
<b>5.2.5. Análisis general del profesorado encuestado.</b>	<b>91</b>
<b>6. CONCLUSIONES, PROPUESTAS Y LIMITACIONES</b>	<b>94</b>
<b>6.1. Conclusiones</b>	<b>94</b>
<b>6.2. Propuestas</b>	<b>95</b>
<b>6.3. Limitaciones</b>	<b>95</b>
<b>7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	<b>96</b>
<b>8. ANEXOS</b>	<b>99</b>

## 1. RESUMEN

Nuestros hábitos la mayoría de las veces determinan nuestro destino y mantener unos hábitos saludables determinará en gran medida cual será nuestra salud en un futuro. Mientras antes empecemos a seguir las pautas de un estilo de vida saludable menos complicaciones nos veremos obligados a tener que enfrentar.

El siguiente estudio plantea identificar los conocimientos generales en nutrición de familias y profesorado, para determinar si esta podría ser la causa de uno de los factores de riesgo del desarrollo de diabetes tipo 2 a temprana.

Por lo tanto, la muestra de estudio está compuesta por 52 familias y 15 profesores de alumnos provenientes de distintos colegios de educación primaria, distribuidos por la provincia de Sevilla capital. Para la recogida de información sobre cuestiones generales de nutrición, se utiliza un instrumento de recogida de datos, el cual será un cuestionario para una muestra de población compuesta por un lado de profesores y por otro lado de familias que quisieron colaborar.

Los resultados han dado lugar a una identificación de un alto grado de desconocimiento tanto por parte de las familias como del profesorado. Como conclusión nos hemos basado en una propuesta que consiste en reforzar y promover una educación alimentaria desde la escuela, ya que creemos que debería de ser un ámbito igual de importante cómo lo es el de la educación física, y al que siempre, como hemos podido comprobar, se le ha dado menos importancia. Además de esto, también creemos de una importancia vital, proponer programas de formación sobre conocimientos generales de nutrición para familias y profesorado.

**Palabras Clave:** Diabetes, Nutrición, Educación Alimentaria, Familia, Escuela.



## 1.1 Abstract

Our habits most of the time determine our destiny and maintaining healthy habits will determine to a large extent what our health will be in the future. The earlier we begin to follow the guidelines of a healthy lifestyle, the less complications we will have to face. The following study proposes to identify the general knowledge in nutrition of families and teachers, to determine if this could be the cause of one of the risk factors of the development of type 2 diabetes to early. Therefore, the study sample is composed of 52 families and 15 teachers of students from different primary schools, distributed by the province of Seville capital. For the collection of information on general questions of nutrition, a data collection instrument is used, which will be a questionnaire for a population sample composed of teachers and families that wanted to collaborate. The results have led to an identification of a high degree of ignorance on the part of both families and teachers. In conclusion we have based on a proposal that is to strengthen and promote a food education from school, because we believe that it should be an equally important area as is that of physical education, and that always, as we have been able check, it has been given less importance. In addition to this, we also believe it is of vital importance to propose training programs on general knowledge of nutrition for families and teachers.

**Keywords:** Diabetes, Nutrition, Food Education, Family, School.

## 2. JUSTIFICACIÓN

Según diversos estudios, hace sólo una década la diabetes tipo 2 era excepcional entre los niños y los adolescentes. Esta diabetes se asienta sobre una base genética de resistencia a la acción periférica de la insulina y sobre este hecho inciden factores de riesgo ambientales como la obesidad, el sedentarismo, la excesiva ingesta de hidratos de carbono rápidos, etc.

La importancia de desarrollar una diabetes radica en el mayor riesgo de desarrollar complicaciones que empeoran la esperanza y la calidad de vida.

Por tanto, nos encontramos ante una enfermedad que, si bien puede tener una base genética en algunos casos, precisa de la acción de factores ambientales nocivos para desarrollarse. Una buena actuación preventiva pasa por evitar su aparición favoreciendo desde la infancia la adopción de estilos de vida saludables. La educación sanitaria debe empezar en los hogares y en las escuelas de primaria. (Nadal, 2016)

Actualmente, aunque el hecho de llevar una vida sana se ha convertido en una de las mayores preocupaciones de toda una población, hay personas que por diversos motivos no disponen de la información necesaria para conocer que hábitos serían los correctos o los más ajustados a nuevas teorías. Además de desconocer cuales serían las causas de mantener ciertos hábitos en largos periodos de tiempo.

Es por eso que (Lozano-Albalate, 2015) nos dice en su hipótesis de partida, finalmente verificada, de su proyecto sobre alimentación sana en educación infantil que, *“se considera que los niños y niñas que en su alimentación diaria incluyen un exceso de azúcar (por medio de zumos industriales, bollería, chucherías...) tienen mayor riesgo de desarrollar caries, obesidad y diabetes tipo 2 en el futuro”*.

Podemos ver como la mayoría, por no decir que todos, los alumnos de nuestras escuelas consumen diariamente alimentos con alto porcentaje en azúcares añadidos y ultra procesados. Esto podría pasar por la siguiente cuestión, y es que pese a existir infinidad de estudios que demuestran los efectos nocivos a largo plazo de mantener unos hábitos alimenticios en nuestra dieta que contengan altos porcentajes de azúcares, puede que exista cierta desinformación respecto al tema y que haya familias mantengan la creencia de que su hijo hace un desayuno o almuerzo saludable, cuando en realidad no es así y cada día aquello que consumen puede ser perjudicial para su salud en un futuro próximo.

Aunque puede que todo el mundo sepa que el azúcar además de provocar caries, engorda, el problema es que está en la composición de una gran cantidad de alimentos procesados y eso la mayoría de personas no lo sabe, porque no se ve, las etiquetas son difíciles de entender y hay personas que ni se detienen a leerlas porque se dejan llevar por lo que aparece en el envase que la mayoría de veces, por no decir todas, es puro marketing y mentira.

(Martínez Rubio, 2016) en su estudio “Azúcares en la dieta infantil: el enemigo en casa” nos dice lo siguiente: *“Contienen azúcares los cereales de desayuno, los helados y los postres, las galletas y la bollería, el cacao soluble y el ketchup, la mayoría de los derivados lácteos, chocolates y bombones. Y todos estos alimentos suelen estar presentes varias veces al día en la dieta infantil en nuestro país. Por si esto fuera poco, niños, niñas y adolescentes toman a menudo varios tipos de bebidas dulces: refrescos, zumos, batidos y bebidas saborizadas, que son los alimentos que más azúcares contienen”*.

Este consumo elevado de alimentos con contenido azucarado prácticamente en cada comida favorece el desarrollo de la preferencia por sabores dulces, en detrimento de una dieta más variada y saludable, además de contribuir al aumento de peso. La parte más significativa sería el consumo de bebidas azucaradas ya que son la mayor fuente de calorías y de azúcares añadidos. Al ingerir un solo envase sumamos casi 200 kcal cuando hay niños que toman más de 2 al día.

*“Pero no es solo el exceso de peso. Hay estudios recientes que asocian claramente el consumo de azúcar con el desarrollo de diabetes mellitus tipo 2: un solo envase al día incrementa el riesgo un 18%”* (Martínez Rubio, 2016)

Por tanto, el marco de estudio se centra en identificar los conocimientos generales de nutrición existente en familias y profesorado, conocer la desinformación existente y determinarla cómo posible causa de uno de los factores de riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 a temprana edad.

Más adelante reflejaremos que está demostrado que llevar un estilo de vida saludable previene la diabetes tipo 2 a temprana edad o en el caso de haberla llegado a desarrollar, la revierte.

### 3. MARCO TEÓRICO

Para abordar la problemática objeto de estudio nos apoyaremos en la siguiente información proveniente de evidencias científicas llevadas a cabo sobre el tema en cuestión.

Como nos interesa saber la relación que hay entre la diabetes tipo 2 a temprana edad con un estilo de vida saludable, primero nos centraremos en dejar evidencia de que la diabetes tipo 2 a temprana edad se puede evitar o revertir.

Dejando a un lado la actividad física que es un tema más fomentado en nuestra sociedad, sabiendo todo el mundo cuáles son sus beneficios al practicarla, esta vez nos centraremos en analizar la parte de la alimentación, ya que creemos que problemáticas como la que queremos estudiar podrían mejorar mucho si se fomentase dándole el lugar y la importancia que necesita.

#### 3.1 Objetivos

<b>OBJETIVO GENERAL</b>	<b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Identificar los conocimientos generales de nutrición en familias y profesorado, como una posible causa de uno de los factores de riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 a temprana edad.</li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Identificar el conocimiento de recomendaciones dietéticas actualizadas.</li><li>2. Identificar si se sabe cuáles son las nutrientes que nos aportan algunos alimentos.</li><li>3. Identificar cuáles serían algunas decisiones a la hora de elegir alimentos saludables.</li><li>4. Identificar la información que se tiene acerca de la relación que hay entre dieta y mala salud.</li></ol>

## **3.2 Concepto de Diabetes.**

Es importante conocer de que trata esta enfermedad para saber a qué nos referimos concretamente cada vez que vamos a hablar de ella en este estudio; la diabetes es una enfermedad que se presenta cuando el nivel de glucosa en la sangre, también conocido como azúcar en la sangre, es demasiado alto. La glucosa en la sangre es la principal fuente de energía y proviene de los alimentos. La insulina, una hormona que produce el páncreas, ayuda a que la glucosa de los alimentos ingrese en las células para usarse como energía. Algunas veces, el cuerpo no produce suficiente o no produce nada de insulina o no la usa adecuadamente y la glucosa se queda en la sangre y no llega a las células.

Con el tiempo, el exceso de glucosa en la sangre puede causar problemas de salud. Aunque la diabetes no tiene cura, la persona con diabetes puede tomar medidas para controlar su enfermedad y mantenerse sana. (Association, American Diabetes, January 2019)

### **3.2.1 Tipos de Diabetes**

De nuevo, según nos dice (Association, American Diabetes, January 2019), hay 2 tipos de diabetes, cada una con sus características. Si se trata de la diabetes tipo 1 no podemos hacer nada para no desarrollarla ya que tiene un factor genético, pero a diferencia de esta, la diabetes tipo 2 puede revertirse o evitarse, ya que en el mayor de los casos es provocada por un prolongado alto índice glucémico en sangre, a causa de una ingesta excesiva de alimentos energéticos con alto contenido en azúcares añadidos y que provoca resistencia a la insulina.

Con la diabetes tipo 1, el cuerpo no produce insulina porque el sistema inmunitario ataca y destruye las células del páncreas que la producen. Por lo general, se diagnostica la diabetes tipo 1 en niños y adultos jóvenes, aunque puede aparecer a cualquier edad. Las personas con diabetes tipo 1 tienen que usar insulina todos los días para sobrevivir.

Con la diabetes tipo 2, el cuerpo no produce o no usa la insulina adecuadamente. La diabetes tipo 2 puede aparecer a cualquier edad, incluso durante la infancia. Sin embargo, este tipo de diabetes se presenta con mayor frecuencia en las personas de mediana edad y en los ancianos. Este es el tipo más común de diabetes

Según la revista de la Sociedad Endocrina, el número de niños que se diagnostican de diabetes tipo 1 y tipo 2 está aumentando, pero los casos nuevos de diabetes tipo 2, la forma asociada con el sobrepeso, se han quintuplicado en unos 5 años.

*“Los niños obesos tienen un riesgo cuatro veces mayor de desarrollar diabetes tipo 2 que los niños que tienen un peso normal. Tener diabetes tipo 2 conlleva un mayor riesgo de otras complicaciones y problemas de salud para la persona y se asocia con un aumento del uso de recursos y costes para la sociedad (...) es necesario hacer más para promover estilos de vida más saludables para los niños y sus familias”* (Gulliford, 1 May 2017)

Según nos dice de nuevo (Association, American Diabetes, January 2019) dejamos evidencia de la estrecha relación que existe entre un estilo de vida saludable, la obesidad y seguidamente la diabetes tipo 2.

El exceso de peso en sí mismo causa cierto grado de resistencia a la insulina. Los pacientes que son obesos o tienen sobrepeso según los criterios de peso tradicionales pueden tener un mayor porcentaje de grasa corporal distribuida predominantemente en la región abdominal.

La diabetes tipo 2 con frecuencia no se diagnostica durante muchos años porque la hiperglucemia se desarrolla gradualmente y, en etapas más tempranas, a menudo no es lo suficientemente grave como para que el paciente note los síntomas clásicos de la diabetes. El riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 aumenta con la edad, la obesidad y la falta de actividad física.

### **3.2.2 ¿Se puede prevenir o revertir la diabetes tipo 2?**

El Programa de Prevención de la Diabetes (DPP) son estudios importantes que cambiaron la forma en que las personas abordan la prevención de la diabetes tipo 2 en todo el mundo.

El DPP demostró que las personas con alto riesgo de diabetes tipo 2 pueden prevenir o retrasar la enfermedad al perder una cantidad modesta de peso a través de cambios en el estilo de vida (cambios en la dieta y mayor actividad física).

La intervención en el estilo de vida de DPP se basó en literatura empírica sobre nutrición, ejercicio y control de peso conductual, especialmente en lo que se refiere a la prevención de la diabetes tipo 2. (Diabetes Prevention Program (DPP) Research Group, 2002 Dec)

### **3.2.3 Gestión de vida saludable**

Haciendo referencia al capítulo 13 de The American Diabetes Association (ADA), siendo esta la fuente de información científica más actual disponible, nos encontramos con que la nutrición para los jóvenes con diabetes tipo 2, como todos los niños, debe centrarse en patrones de alimentación saludables que enfatizan el consumo de alimentos de alta calidad y con alto contenido de nutrientes, así como un menor consumo de alimentos con alto contenido de calorías y pobres en nutrientes, especialmente las bebidas con azúcar añadida. (American Diabetes Association, January 2019)

Si es cierto que a una persona activa no le hace falta tener un exigente control en lo que ingiere, pero a día de hoy debido al incremento de sedentarismo a causa de las redes sociales, internet, videojuegos, smartphones en general... hay niños que optan preferentemente por emplear su tiempo libre en esto antes de elegir alguna forma de actividad física. Con lo cual es de mayor importancia aún que tengan especial cuidado en el exceso de calorías diarias que ingieren, que no son gastadas y que durante su uso prolongado nos llevarían a subir de peso, lo cual sería un factor de riesgo para poder desarrollar diabetes tipo 2 que es lo que tenemos que evitar.

### **3.3 Educación alimentaria**

La Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) planteó en 1994 una guía alimentaria para la población española, renovada en 2001. Se presenta a continuación una nueva edición actualizada basada en la mejor evidencia científica disponible.

Para la prevención y manejo de las enfermedades crónicas (diabetes tipo 2 entre otras) y las estrategias comunitarias de promoción de la salud deben considerar de forma prioritaria la adecuación de la dieta, mantener niveles adecuados del índice de masa corporal además de aumentar la actividad física y reducir el sedentarismo (aunque nosotros como ya hemos recalado nos centraremos en la importancia de la alimentación).

Tabla resumen de las guías alimentarias (Grupo Colaborativo de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), 2016)

<b>Consideraciones que sustentan, favorecen y/o complementan una alimentación saludable</b>	
<b>Actividad física en población general</b>	60 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada, o su equivalente de 10.000 pasos al día, quizá con algunos pasos o periodos puntuales de mayor intensidad
<b>Promoción del equilibrio emocional</b>	El equilibrio emocional puede ser un factor determinante continuado o episódico en las pulsiones alimentarias, los procesos de compra, la preparación e ingesta de alimentos a nivel individual o familiar. Cuidar este aspecto
<b>Balance energético</b>	Adaptar la ingesta alimentaria cualitativa y cuantitativa al grado de actividad física en el marco de las recomendaciones para una alimentación equilibrada y saludable
<b>Técnicas culinarias y utensilios de cocina</b>	En la cocina, priorizar la utilización de envases de cristal y recipientes de acero inoxidable. Las técnicas culinarias más recomendables son las preparaciones al vapor, cocidas y al horno. En crudo y frituras, utilizar aceite de oliva virgen extra
<b>Ingesta adecuada de agua</b>	Incorporar la ingesta de agua y otros líquidos o alimentos con gran contenido en agua hasta alcanzar en torno a los 2,5 litros/día
<b>Alimentos y grupos de alimentos que se recomienda consumir a diario, en cantidades y proporciones variables</b>	
<b>Alimentos ricos en hidratos de carbono complejos: cereales, patatas, leguminosas tiernas y otros</b>	Priorizar los cereales y derivados integrales o elaborados con harinas de grano entero. Otros alimentos con alto contenido en hidratos de carbono se pueden asociar en fórmulas culinarias con la presencia de verduras u hortalizas de temporada, incluidas las leguminosas tiernas
<b>Frutas</b>	Incluir 3 o más raciones o piezas de fruta variada al día, en un adecuado estado de maduración, con lavado previo, y también pelado si no se trata de productos de cultivo orgánico
<b>Verduras y hortalizas</b>	Incorporar al menos 2 raciones de verduras y hortalizas cada día. Una de las raciones en formato crudo con variedades de distinto color. Lavar con agua fría
<b>Aceite de oliva virgen extra</b>	El aceite de oliva virgen de calidad es la mejor referencia grasa para el acompañamiento en muchos alimentos tanto en preparaciones o procesos culinarios como para su consumo en crudo
<b>Carnes blancas</b>	Las carnes blancas de buena calidad son una buena opción como fuente de proteínas y otros nutrientes de interés, priorizando las preparaciones con poca materia grasa añadida y el acompañamiento habitual a base de verduras o ensalada
<b>Pescados y mariscos</b>	Priorizar las capturas sostenibles de temporada utilizando los tamaños, cantidades y preparaciones culinarias que aseguren la inocuidad del producto. La recomendación se sitúa en el consumo de pescado al menos 2 o 3 veces/sem
<b>Legumbres</b>	Se recomienda el consumo de 2, 3 o más raciones a la semana con las técnicas culinarias que mejoren su digestibilidad y valor nutricional
<b>Frutos secos y semillas</b>	Priorizar el consumo de variedades locales en formato natural, o poco manipuladas sin sal o azúcares añadidos
<b>Huevos</b>	Se recomienda una frecuencia de consumo y formato culinario de carácter individualizado, priorizando las variedades ecológicas o las camperas
<b>Leche y productos lácteos</b>	Consumo de lácteos de buena calidad: 2-3 raciones al día priorizando las preparaciones bajas en grasa y sin azúcares añadidos
<b>Alimentos y bebidas para los que se recomienda un consumo opcional, más ocasional y moderado</b>	
<b>Carnes rojas y procesadas</b>	El consumo de carnes rojas y de carnes procesadas en todos sus formatos debería moderarse en el marco de una alimentación saludable, eligiendo productos de excelente calidad, procedimientos culinarios sin contacto directo con el fuego y siempre con el acompañamiento de una guarnición de hortalizas frescas
<b>Grasas untables</b>	Las grasas untables de todo tipo deberían ser de consumo ocasional, con preferencia hacia la manteca sin sal añadida
<b>Alimentos y bebidas para los que se recomienda un consumo opcional, más ocasional y moderado</b>	
<b>Azúcar y productos azucarados</b>	Moderar el consumo de azúcar y de productos azucarados para no sobrepasar el aporte del 10% de la ingesta energética diaria
<b>Sal y snacks salados</b>	Moderar la ingesta de sal y, de manera especial, los productos con elevado aporte de sal estructural o añadida para no superar la cantidad de 6 g de sal (cloruro sódico) total al día
<b>Bollería, pastelería, productos azucarados, chucherías y helados</b>	Consumo opcional, moderado y ocasional de este grupo de alimentos y confitería priorizando el consumo de repostería elaborada en casa con métodos e ingredientes tradicionales
<b>Bebidas alcohólicas fermentadas</b>	Moderar o evitar el consumo de bebidas alcohólicas. Puede asumirse el consumo moderado y responsable de bebidas fermentadas de baja graduación y buena calidad en cantidades que no superen las dos copas de vino/día en hombres y una copa/día en mujeres siempre referido a la edad adulta y sin contraindicación médica
<b>Suplementos dietéticos o farmacológicos. Nutraceuticos y alimentos funcionales</b>	En ocasiones en las que existen necesidades especiales, puede ser de utilidad el consumo habitual o temporal añadido de suplementos o alimentos específicos. La recomendación se concreta en establecer pautas individualizadas que sean el resultado del consejo dietético planteado por un médico, farmacéutico, personal de enfermería, matrona, fisioterapeuta o dietista-nutricionista
<b>Consideraciones complementarias en la cesta de la compra y cocina:</b>	
<p>Apoyo decidido a la alimentación sostenible</p> <p>Priorizar productos de temporada, de cercanía</p> <p>Fomentar la convivialidad y la educación alimentaria</p> <p>Dedicar, de manera colaborativa, tiempo a todo el proceso alimentario, incluida la compra y las tareas de cocina</p> <p>Las recomendaciones y el consejo dietético deben sugerir una alimentación confortable y asumible</p> <p>Valorar el etiquetado nutricional en las decisiones de compra y consumo</p> <p>Vigilar las buenas prácticas de higiene y seguridad alimentaria</p> <p>Solidaridad alimentaria como compromiso personal y social</p> <p>Compra responsable en calidad y cantidad</p> <p>Reducir desperdicios: reducir, reutilizar con seguridad y reciclar</p>	



### **3.4 Nutrición (Alimentos y efectos de su consumo)**

#### **3.4.1 Carnes rojas y procesadas**

Respecto al consumo de carnes rojas, que no son datos muy extendidos ni tampoco tienen evidencia científica desde hace mucho, según (Organización Mundial de la Salud (OMS), 2015), *“La carne procesada se clasificó como carcinógena para los humanos (Grupo 1) y el consumo de carne roja como probablemente carcinógeno para los humanos (Grupo 2A)”* además de estas afirmaciones también tenemos estas otras sobre sus efectos, *“cada porción de 50 gramos de carne procesada consumida diariamente aumenta el riesgo de cáncer colorrectal en un 18%”*.

Para que quede claro a que tipo de carne nos referimos dejamos un ejemplo a continuación:

- Carne roja se refiere a todos los tipos de carne muscular de mamíferos, tales como la carne de res, ternera, cerdo, cordero, caballo o cabra.
- Ejemplos de carnes procesadas incluyen frankfurt (perros calientes/hot dogs), jamón, salchichas, carne en conserva o carne seca, así como carne en lata, y las preparaciones y salsas a base de carne.

#### **3.4.2 Verduras, frutas y cereales integrales**

También hablaremos del consumo de verduras, frutas, cereales, leguminosas y agua simple, y porque deberíamos de aumentar la ingesta de todos ellos para mantener un peso saludable y prevenir enfermedades. Según nos dicen (Fernández-Gaxiola, 2015), el consumo de verduras y frutas está asociado con una disminución en el riesgo de padecer afecciones crónicas no transmisibles, se recomienda en trozos y con cáscara cuando sea posible, ya que así contienen mayor cantidad de fibra. Si éstas se consumen en forma de zumos (naturales o industrializados) se asocian con la aparición de diabetes, sobrepeso y obesidad debido su alto índice glucémico.

También nos dice que hay que aumentar el consumo de cereales enteros e integrales ya que está asociado con una disminución en el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, así como una reducción del peso corporal, y tal vez a una disminución del riesgo de padecer diabetes mellitus tipo 2.

### 3.4.3 Grasas, azúcares añadidos, cereales refinados y sal

Por otro lado, están aquellos alimentos contrarios de los que acabamos de hablar y que, en vez de aumentar, deberíamos de disminuir su consumo para conseguir una alimentación saludable y así poder prevenir futuras enfermedades.

A continuación, haciendo referencia a (Ana Cecilia Fernández-Gaxiola A. B., 2015) dejamos evidencia de los distintos tipos de grasas, cuales son saludables y cuales no; los alimentos contienen diferentes tipos de grasa: grasa saturada y grasa insaturada. La grasa monoinsaturada y la grasa poliinsaturada son tipos de grasa insaturada. La suma de las tres (grasa saturada, monoinsaturada y poliinsaturada) es la grasa total que contiene el alimento (y la que se reporta en las etiquetas nutrimentales). La grasa saturada es la más dañina, ya que aumenta el colesterol en la sangre más que otros tipos de grasa. Las grasas poliinsaturadas (pescados, maíz) y monoinsaturadas (aceite de oliva, aguacate) son más saludables que la grasa saturada, y aunque se recomienda comer menos de todos los tipos de grasa, ya que todas aportan gran cantidad de energía y la reducción de energía ayuda a mantener o perder peso, estas dos últimas pueden consumirse, pero con control.

El tipo de grasas más dañino son los aceites vegetales saturados y los ácidos grasos trans, como los aceites de coco y palma que se usan para la fabricación de papas fritas, pasteles, bollos, galletas y bollería industrial en general. Se debe limitar o evitar directamente los alimentos elaborados con ácidos grasos trans. Asimismo, se deben promover técnicas de preparación de alimentos más saludables como el horneado, el asado, a la plancha y al vapor. Estas técnicas ayudan a conservar los nutrientes, su sabor, aroma, color y textura, al igual que evitan adicionar energía, como sucede con el uso del aceite para freír los alimentos.

Una de las cosas más importante y normalizada en nuestras escuelas y en nuestra sociedad es el consumo de zumos y refrescos considerados nutritivos y que pueden llegar a suplir el uso de fruta real, pero (Ana Cecilia Fernández-Gaxiola A. B., 2015) nos dice lo siguiente *“Para los zumos industrializados el contenido de zumo de verduras y frutas en las bebidas está indicado en la etiqueta y puede decir “contiene 50% zumo de fruta”, por ejemplo. A menos que diga “100% zumo” la bebida no contiene zumo real de fruta y se considera como bebida azucarada, o en el caso de zumos de verduras tienen un alto contenido de sal.*

Lo vemos en nuestros colegios día tras día, el desayuno considerado “normal y saludable” rara es la vez que no proviene de estas fuentes como son refrescos y zumos con azúcares añadidos cuando hablamos de bebidas elaboradas o bien cualquier tipo de bollería industrial cuando hablamos de sólidos (galletas, cañas de chocolate, cereales refinados...).

Según nos cuenta (Ana Cecilia Fernández-Gaxiola A. B., 2015) haciendo referencia a un comité de expertos convocado por la Secretaría de Salud, las bebidas se pueden clasificar en las siguientes categorías según su contenido energético, valor nutricional y riesgos para la salud en una escala que clasifica las bebidas de la más (nivel 1) a la menos (nivel 5) saludable.

*“Estos niveles pueden ayudar a clasificar las bebidas para elegir las más saludables:*

- *Nivel 1: agua potable; (6 a 8 vasos de agua al día)*
- *Nivel 2: leche baja en grasa (1%) o sin grasa y sin azúcar (máximo 2 vasos al día)*
- *Nivel 3: café, té y agua de frutas sin azúcar (máximo 4 tazas al día)*
- *Nivel 4: bebidas con alto valor calórico y beneficios a la salud limitados (zumos de fruta, leche entera, licuados de fruta con azúcar o miel y bebidas deportivas) (máximo ½ taza al día)*
- *Nivel 5: bebidas con azúcar y bajo contenido de nutrientes (refrescos y otras bebidas con altas cantidades de azúcares agregadas como zumos, aguas frescas, café y té). Su consumo NO se recomienda.”*

Por último, para hablar sobre cereales refinados y alimentos con alto contenido en sal incluimos el pan, la pasta, las harinas (trigo, maíz y arroz), las galletas, los cereales para el desayuno, entre otros. El proceso de refinación hace que pierda vitaminas, minerales y fibra. Cuando estos alimentos se consumen en exceso proporcionan energía adicional.

Además, la sal, otro componente con el que tener especial atención y cuidado a la hora de elegir alimentos que contengan un alto porcentaje por su factor de riesgo para enfermedades cardiovasculares y subida de presión arterial.

### 3.4.4 Lectura de etiquetado de alimentos

El etiquetado nutrimental es una herramienta que muestra información sobre los nutrientes e ingredientes que contienen los alimentos y que sirve para que los consumidores tengan información que les ayude a evaluar el contenido y elegir la opción más saludable.

Los datos se muestran en porcentajes y su interpretación es la siguiente:

#### 1. Para los nutrimentos que se recomienda consumir:

Los alimentos que contienen menos de 5% se consideran “bajos” en este nutrimento.

Los alimentos que contienen más de 10% son “buena” fuente del nutrimento.

Los alimentos que tienen más de 20% se consideran una fuente “excelente” de ese nutrimento

#### 2. Para los nutrimentos que se recomienda limitar como son azúcar, sodio y grasas saturadas:

Los alimentos que contienen menos de 5% se consideran “bajos” en este nutrimento

Los alimentos que tienen más de 10% se consideran “altos” en este nutrimento”

Por último, otro elemento importante en las etiquetas de información nutrimental es la lista de ingredientes. Esta lista reporta los ingredientes de forma descendente, es decir, los ingredientes más predominantes en el alimento se enlistan primero y se sigue en orden según el contenido. (Ángela Carriedo Lutzenkirchen, 2015)

#### 3.4.4.1 Que se debe revisar en las etiquetas

Según nos cuenta de nuevo (Ángela Carriedo Lutzenkirchen, 2015), debemos revisar:

- *Alimentos registrados por 100 g, por porción o varias porciones*
- *Azúcares totales o azúcar añadida y tipos de azúcar*
- *Grasas, tipos de grasa, grasas saturadas y grasas trans*
- *Ingredientes o aditivos que pueden causar hipersensibilidad en algunas personas*
- *Además de su contenido energético (kcal), proteínas, grasas (lípidos), Hidratos de carbono (azúcares, que no se recomienda más de 10g al día y debe de ser un elemento decisivo a la hora de la elección del producto), sodio (1600mg recomendados al día).*

### **3.4.4.2 Semáforo Nutricional**

El semáforo nutricional nos advierte de altos porcentajes de algunos nutrientes.

El plan de acción global de la Organización Mundial de la Salud (OMS) para el control y prevención de enfermedades crónicas no transmisibles recomienda:

Los escasos conocimientos nutricionales de la población, la falta de tiempo en el momento de la compra y la complejidad en la forma de presentar la información nutricional dificultan con frecuencia la elección de alimentos saludables. En respuesta a la necesidad de disponer de sistemas de información simples, de fácil comprensión y utilización, la Agencia de Normas Alimentarias del Reino Unido desarrolló el semáforo nutricional (SN), un sistema de etiquetado frontal que indica, mediante un código de colores (rojo o naranja, amarillo y verde), si la cantidad de calorías y determinados nutrientes (grasas saturadas, azúcar y sal) de un producto alimentario son excesivas, considerándose a este más o menos saludable (Karimen Andrea León-Flández, 2015).

### **3.5 Influencia del hogar o la familia en la alimentación**

A causa de lo comentado anteriormente, es decir, la desinformación a la hora de elegir alimentos para nuestra compra, nuestro hogar estará provisto de alimentos de menor o mayor calidad en función de nuestros conocimientos sobre el tema en cuestión, por eso a continuación dejamos evidencia del porqué de algunas preferencias a la hora de elegir nuestros alimentos.

Un estudio llevado a cabo por *The American Journal of Clinical Nutrition*, nos dice que; la provisión de alimentos en el hogar son una influencia clave en las preferencias alimentarias de los niños. A diferencia de los padres que a menudo perciben que las preferencias alimenticias de los niños son innatas. Una explicación para esta discrepancia es que las influencias ambientales y genéticas varían según el tipo de alimento.

Se demostró que tanto los efectos genéticos como los ambientales son significativos para todos los grupos de alimentos, pero los efectos genéticos predominaron en los alimentos más ricos en nutrientes (verduras, frutas y proteínas), mientras que los efectos ambientales compartidos predominaron en los snacks, productos lácteos y almidones.

Estos hallazgos respaldan la opinión de los profesionales de la salud de que el entorno familiar es el principal determinante del gusto de los niños por los alimentos con gran densidad de energía implicados en el aumento de peso excesivo, pero sugieren que los padres también tienen razón al identificar las diferencias innatas en el gusto, en particular por los alimentos ricos en nutrientes que los padres y educadores de salud intentan alentar. (Alison Fildes, 2014)

Es por eso que tenemos que recalcar que el hogar y los estilos de alimentación que se llevan a cabo en este son la causa principal para que futuros adolescentes sepan como orientar sus hábitos de una forma saludable para que no desencadenen en problemas que podrían evitarse con una buena información y mediante el conocimiento.

Según un estudio llevado a cabo por *Obesity Research*, se dice que *“desde hace tiempo se ha asumido que los estilos de alimentación familiar contribuyen a la transmisión intergeneracional de la obesidad”* (Jane Wardle, 6 June 2002)

### **3.5.1 Peso saludable**

La parte fundamental de todo es conseguir un peso saludable a través de la puesta práctica de todos los conocimientos que se han citado hasta ahora, el equilibrio entre un consumo controlado de nutrientes y ejercicio físico son la clave. Este equilibrio es la relación entre la energía que se consume mediante alimentos y bebidas comparado con la energía que se gasta a través del ejercicio.

Cada persona tiene su propio intervalo de peso saludable y este se rige por su estatura y su peso en función de esta, ya que así podremos calcular lo que sería el IMC (Índice de masa corporal).

Según nos dice (Anabel Velasco, 2015), *“El peso saludable o IMC saludable es entre 20 y 25 kg/m<sup>2</sup>, excepto para aquellos de talla baja (...) Las personas no pueden controlar la energía que se gasta en el metabolismo basal y la termogénesis, pero sí controlar lo que comen y la actividad física que realizan. Cuando la energía que se consume de los alimentos y bebidas es igual a la cantidad de energía que se gasta ocurre el equilibrio o balance energético, es decir, el peso corporal se mantiene”*

Debemos decir que cada persona es un mundo y cada uno de nosotros necesitamos consumir una cantidad de energía en función del metabolismo basal, además de la edad, peso, estatura y actividad física.

*“Para evaluar el riesgo asociado con el sobrepeso y la obesidad se mide la circunferencia de cintura (...) La circunferencia de cintura es un indicador de adiposidad central muy útil para evaluar el riesgo cardiovascular, y los valores para su interpretación de acuerdo con la OMS se muestran a continuación:*

*Tabla de Riesgos de desarrollar complicaciones metabólicas según la circunferencia de cintura. (Anabel Velasco, 2015)*

<i>Riesgo de complicaciones metabólicas</i>	<i>Incrementado</i>	<i>Sustancialmente incrementado</i>
<i>Hombre</i>	$\geq 94 \text{ cm}$	$\geq 102 \text{ cm}$
<i>Mujer</i>	$\geq 80 \text{ cm}$	$\geq 88 \text{ cm}$

Cómo hemos dicho anteriormente la prevalencia de obesidad y de diabetes tipo 2 ha aumentado enormemente en las últimas décadas hasta convertirse en una epidemia amenazante.

Resumidamente respecto a todo lo que llevamos contrastado hasta ahora, según nos cuenta J. P. López Sigüero en su artículo (Sigüero, 2016), también nos habla de nuevo del consumo de bebidas azucaradas y su relación con la obesidad, y que el consumo de azúcares refinados de las bebidas encabeza la causa del riesgo de incremento del perímetro de la cintura y, en el caso de mantenerse, también del índice de masa corporal ya que debido al alto contenido energético de estos productos es muy complicado mantener el equilibrio del que hablamos a no ser que la persona tenga una actividad física intensa diaria, que no sería el caso de niños en edad escolar. Este consumo excesivo como también hemos dicho anteriormente se asocia a una mayor incidencia de diabetes tipo 2, independientemente de la obesidad.

El control de la ingesta azucarada en la edad pediátrica es muy importante desde el punto de vista de la salud pública. El incremento exponencial de la obesidad infantil y el inicio precoz del síndrome metabólico obliga a que las medidas preventivas nutricionales sean urgentes. El consumo elevado de azúcares refinados, particularmente en forma de bebidas, puede llevar a superar los porcentajes calóricos máximos y reducir el consumo de otros alimentos más adecuados, con una dieta poco saludable que aumenta el riesgo de sobrepeso, obesidad y de diabetes tipo 2 en edades tempranas. Es necesario establecer una regulación mejor en el etiquetado y en la publicidad de estos nutrientes y sobre todo una mayor educación nutricional en todas las edades.

### 3.6 Consejería Nutricia cómo posible metodología las escuelas

Según nos cuenta (Ana Cecilia Fernández-Gaxiola E. E., 2015), la consejería nutricia es proporcionar recomendaciones direccionadas de manera personalizada sobre alimentación, nutrición y cambios en el estilo de vida o en los hábitos de alimentación. La evidencia sugiere que es más efectivo guiar o acompañar durante el cambio de comportamiento que sólo dar consejos para cambiar el comportamiento.

Para dar consejería de forma efectiva, no sólo se debe instruir sobre alimentación y nutrición, se debe construir una relación que facilite los cambios en el comportamiento y promueva las habilidades para resolver problemas relacionados con la alimentación y la nutrición.

Hay estrategias para llevar esto a cabo que no se alejan de cómo debe de ser el trabajo diario de un buen docente en la escuela. Nos referimos a que para fomentar un cambio de comportamiento hay que empezar por:

1. Escuchar: es decir, trabajar la empatía para descubrir las características de las personas que tenemos en frente y sus emociones.
2. Confrontar: que se refiere al proceso de crear conciencia. Esto se hace mediante el diálogo para reconocer las creencias que puedan ser barreras para dar solución a problemas con la alimentación.
3. Comunicar: esta sería la base ya que una simple interacción no implica que sea efectivo.
4. Empoderar: consiste en reconocer las propias fortalezas y habilidades de la persona para la consecución hacia mejores hábitos.

Todo esto en gran medida depende de los padres y profesores. Por parte de los padres hay que motivar a un niño para que coma una variedad de alimentos y así logre buenos hábitos. Esto se logra en un ambiente agradable y si se le inculca desde una temprana edad. Por otro lado, la labor del profesor sería trabajar desde la escuela transmitiendo la información vital como lo es la de una educación alimentaria, además de seguir las estrategias anteriores.



## 4. METODOLOGÍA

### 4.1 Diseño de la Investigación

A partir del planteamiento del problema expuesto anteriormente y los objetivos planteados, procederemos a describir el proceso de la investigación que hemos llevado a cabo.

El diseño de este estudio es cuantitativo y descriptivo, en el cual hemos utilizado cómo técnica para la recogida de datos una encuesta que detallaremos más adelante.

Dicha encuesta es la herramienta que utilizaremos para la recogida de datos como hemos dicho y que va a estar totalmente ligada a los objetivos principales de la investigación, dividiéndose en cuatro dimensiones de estudio.

- Dimensión I, Recomendaciones dietéticas según los expertos en nutrición.
- Dimensión II, Fuentes de nutrientes en los alimentos.
- Dimensión III, Elección de alimentos saludables.
- Dimensión IV, Asociaciones entre dieta y mala salud.

*Tabla 1. Fases de la Investigación*

<b>FASE 1 REVISIÓN PREVIA</b>	Esta primera fase consiste en un primer acercamiento a la temática mediante revisión de material bibliográfico e investigaciones previas relacionadas.
<b>FASE 2 BÚSQUEDA DE INSTRUMENTOS</b>	Durante esta segunda fase ha tenido lugar la búsqueda de un instrumento de investigación que cubriese los objetivos de estudio, optando finalmente por el cuestionario llevado a cabo.
<b>FASE 3 DESARROLLO</b>	Fase de envío online de los cuestionarios a padres/madres (familias) y profesores/as por correo.
<b>FASE 4 ANÁLISIS DATOS</b>	Agrupamiento de datos y acercamiento para la facilitación de conclusiones a partir de estos.
<b>FASE 5 INFORME FINAL</b>	Exposición definitiva de las conclusiones del estudio a partir de los datos obtenidos y su agrupamiento en la fase anterior.

## 4.2 Población y Muestra

La población escogida para nuestro estudio incluye tanto a familias como profesorado de alumnos en educación primaria.

A continuación, se realiza una breve descripción de la muestra teniendo en cuenta que esta se conforma como parte de centros educativos de primaria distribuidos por la provincia de Sevilla. Al necesitar permiso de cada centro y no disponer de él para reflejar su identidad, nos limitamos a hacerlo de manera anónima.

Todos los centros educativos de los que pudimos obtener datos tanto del profesorado de alumnos de educación primaria como de la familia de estos, se compone por aquellos en los que alumnos del grado de educación primaria de la mención de educación física de la Universidad de Sevilla, hicieron sus prácticas y que teniendo a estos como mediadores, tuvieron la amabilidad de contribuir consultando a cada centro su voluntad para participar en el proceso.

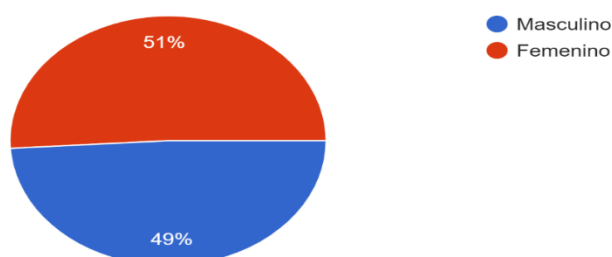
A continuación, se realiza un breve análisis de la muestra:

### 4.2.1 Muestra familias

La muestra de las familias de los alumnos de primaria proveniente de los colegios que hemos citado anteriormente se compone de 52 familias, las cuales colaboraron con la realización de la encuesta:

- Según el género nos encontramos con prácticamente la mitad masculino y mitad femenino. Es decir, colaboraron prácticamente el mismo número de padres como madres.

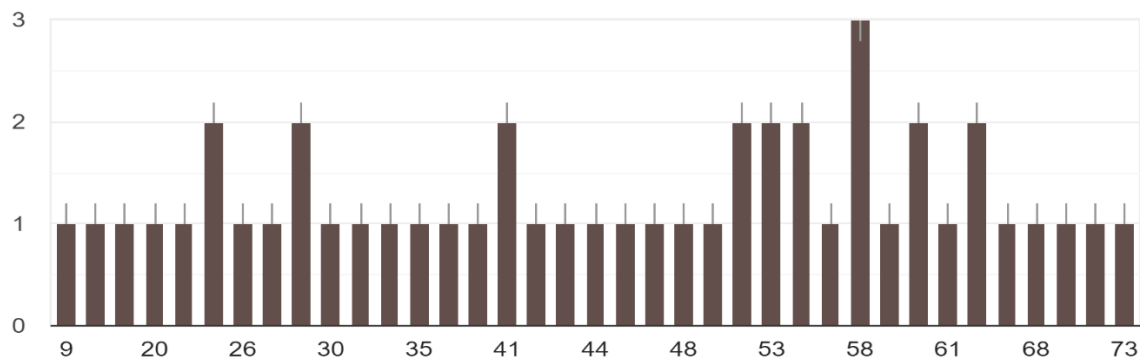
Género  
51 respuestas



- Las edades varían entre 9 a 73. El rango comprendido entre 9 y 25 proviene de alumnos y profesores que colaboraron pasando la encuesta a sus familias, pero realizadas por ellas. Aún así los resultados provienen de familias de alumnos de primaria de los colegios citados anteriormente, destacando las edades comprendidas entre 25 a 73 años.

## Edad

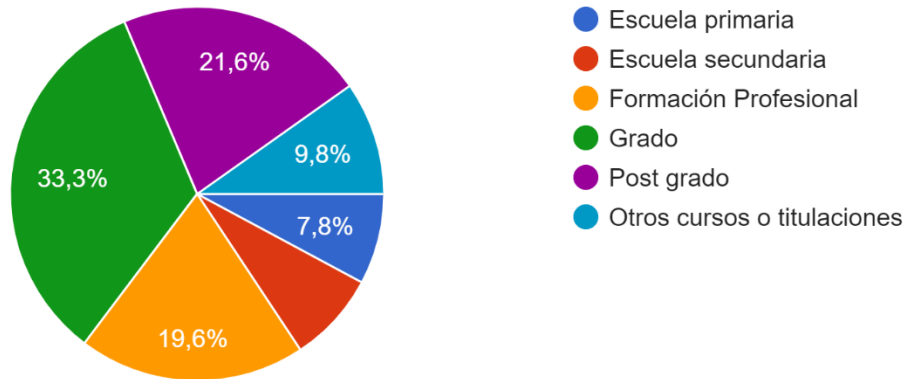
47 respuestas



- Respecto a la formación destacan las personas con grado, post grado y formación profesional, de mayor a menor porcentaje tal y cómo viene reflejado en la ilustración.

## ¿Cuál es el nivel más alto de educación que ha completado?

51 respuestas



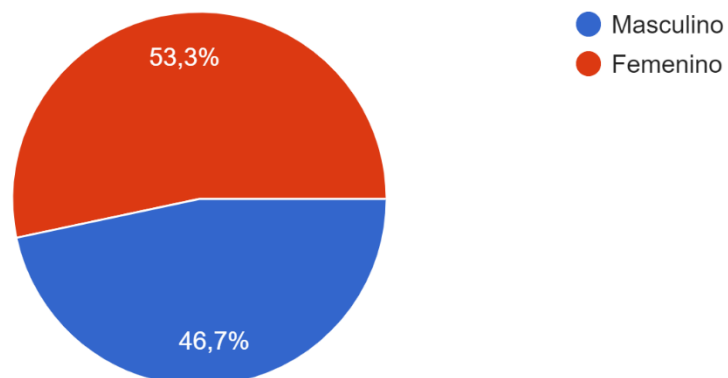
### 4.2.2 Muestra profesorado

La muestra del profesorado se compone de 15 profesores, los cuales colaboraron con la realización de la encuesta:

- Según el género nos encontramos con prácticamente la mitad masculino y mitad femenino.

### Género

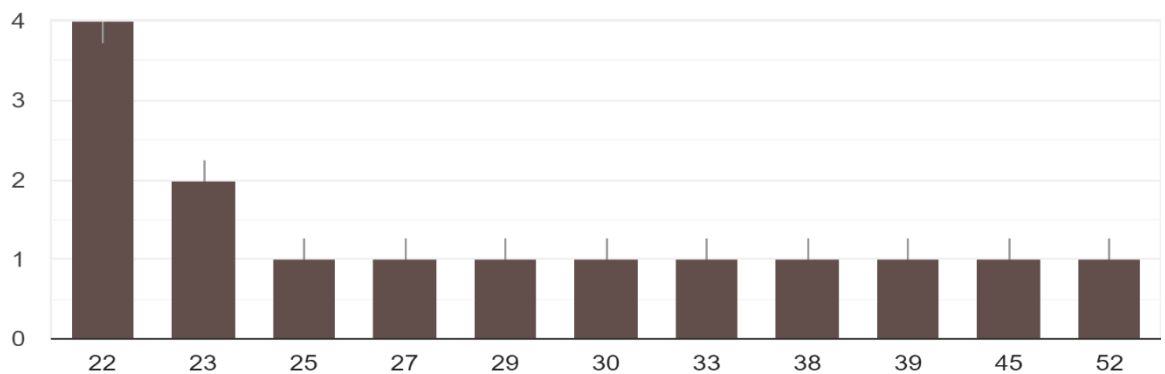
15 respuestas



- Las edades van desde 22 años hasta 52. La mayoría de las respuestas vienen de personas con 22 y 23 años, provenientes de alumnos en último año de carrera del grado de Educación Primaria de la mención de Educación Física y el resto provenientes del profesorado de los colegios donde impartieron su periodo de prácticas externas de la Universidad de Sevilla.

## Edad

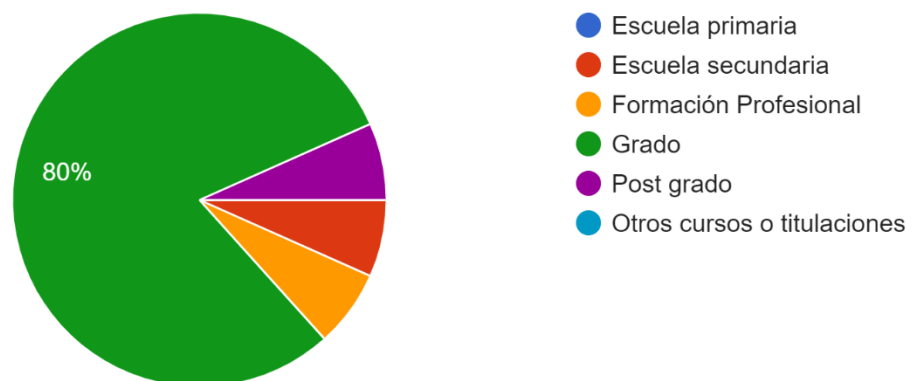
15 respuestas



- Respecto a la formación académica de las personas que conforman la muestra y sabiendo de donde proviene como hemos dicho en el punto anterior, en su mayoría, con un 80 % nos encontramos con personas, las cuales su nivel más alto es el grado.

## ¿Cuál es el nivel más alto de educación que ha completado?

15 respuestas



### 4.3 Técnicas e Instrumentos

Para la selección de datos, hemos tomado como herramienta el cuestionario de conocimientos sobre nutrición general, GENERAL NUTRITION KNOWLEDGE QUESTIONNAIRE (GNKQ), que se desarrolló en la década de 1990 y ha sido ampliamente usado en la comunidad científica. Desde entonces, los avances en la comprensión de las asociaciones entre la dieta y la enfermedad han llevado a cambios en las recomendaciones dietéticas.

Nosotros nos basaremos en un estudio llevado a cabo por “European Journal of Clinical Nutrition” (N Kliemann, 2016), que nos informa sobre la validez y confiabilidad de una versión actualizada del GNKQ, en línea con el asesoramiento nutricional actual.

Solamente estaba disponible la versión en inglés, es decir, tuvimos que traducirlo al castellano para así poder encuestar a la muestra de población de la que antes hemos hablado. Para más detalles sobre dicho cuestionario dejamos la plantilla con cada ítem marcado, el cual sería el correcto (Anexo I).

Para la resolución de este instrumento se usa un medio web que facilita el acceso al cuestionario de manera online. La plataforma utilizada para ello es Drive Encuestas vía GoogleDriveDocs, la cual permite su acceso desde cualquier dispositivo electrónico y aportando una mayor accesibilidad a fin de incentivar la participación de las personas del centro escolar.

El cuestionario se compone de 4 secciones sobre conocimientos generales actualizados sobre nutrición y una última de información personal. Cada una de las cuales evalúa un aspecto diferente del conocimiento sobre nutrición: recomendaciones dietéticas; grupos de alimentos; elecciones saludables de alimentos y dieta, control de enfermedades y peso.

Se han realizado estudios de validez y confiabilidad en el cuestionario en su totalidad y en cada sección de forma independiente, lo que permite que cada uno se use como una medida separada si es necesario.

Cada elemento lleva un punto para una respuesta correcta y las subsecciones en algunas preguntas se tratan como elementos separados. Por ejemplo, en la sección 1, las subsecciones de la primera y tercera preguntas se tratan como elementos separados. Es decir, cada vez que se tiene la opción de marcar determina si se contará con ese punto o no y respectivamente con la información o desinformación respecto a ese elemento en concreto.

- Sección 1: Recomendaciones dietéticas, la cual se compone de los ítems que se corresponden con la Dimensión 1 (Puntuación máxima = 18).
- Sección 2: Fuentes de nutrientes en los alimentos, la cual se compone de los ítems que se corresponden con la Dimensión 2 (Puntuación máxima = 36).
- Sección 3: Conocimiento de la elección de alimentos saludables, la cual se compone de los ítems que se corresponden con la Dimensión 3 (Puntuación máxima =13).
- Sección 4: Asociaciones entre dieta y mala salud, la cual se compone de los ítems que se corresponden con la Dimensión 4 (Puntuación máxima = 21).

## **5. RESULTADOS**

En el siguiente apartado se exponen y desglosan los resultados obtenidos de la investigación acerca de conocimientos generales de nutrición, cuyos destinatarios fueron familias y profesorado de colegios de primaria de la provincia de Sevilla. Aquí aparecen mediante gráficas el porcentaje de cada respuesta a cada uno de los ítems del cuestionario.

### **5.1 Resultados de las familias**

Hemos considerado mediante la siguiente tabla, valorar según qué porcentaje, el grado de conocimiento respecto a cada ítem.

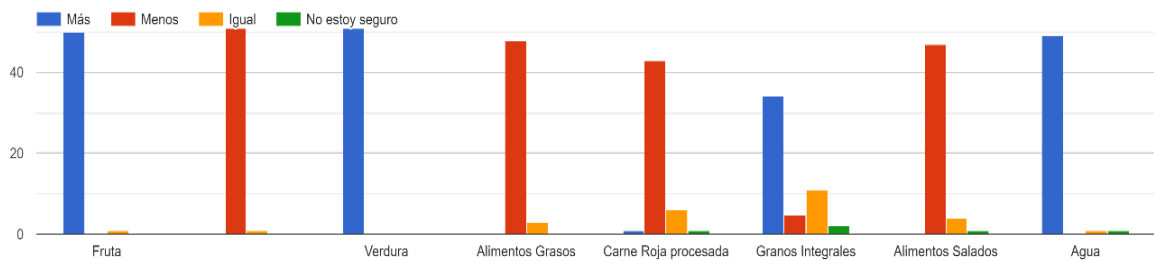
Es decir, si un ítem cuenta con un rango de 1 a 10 personas que responden incorrectamente, se considerará un bajo grado de desconocimiento e irá marcado del color que aparece en la tabla, por el contrario, si más de 15 personas responden incorrectamente se considerará un alto grado de desconocimiento respecto a ese ítem o subelemento, el cual también irá marcado del color que aparece en la tabla. También tenemos grado medio de desconocimiento que serán desde más de 10 personas hasta 15. Por último, los ítems donde todo el mundo marque la opción correcta aparecerán de color azul.

Tabla 2. Grado de desconocimiento respecto a algunos de los ítems

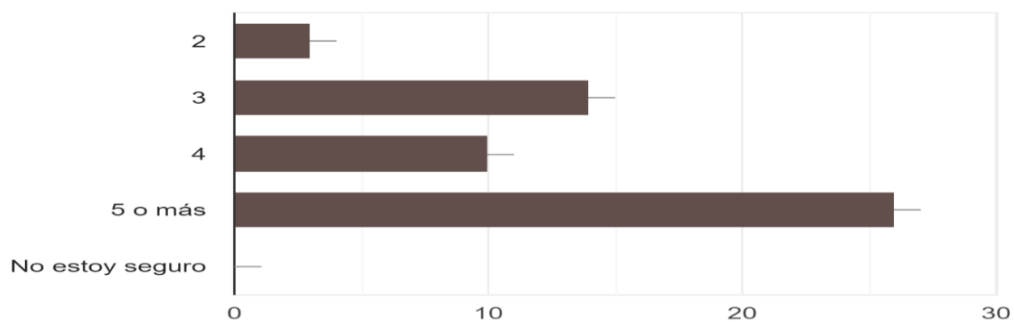
TOTAL	52 personas
1. Ninguno	0 personas
2. Bajo	De 1 a 10 personas
3. Medio	+ de 10 personas
4. Alto	+ de 15 personas

### 5.1.1 Resultados y análisis de la Dimensión 1: Recomendaciones dietéticas según los expertos en nutrición.

¿Los expertos en salud recomiendan que las personas coman más, la misma cantidad o menos de los siguientes alimentos? (marque una casilla por comida)

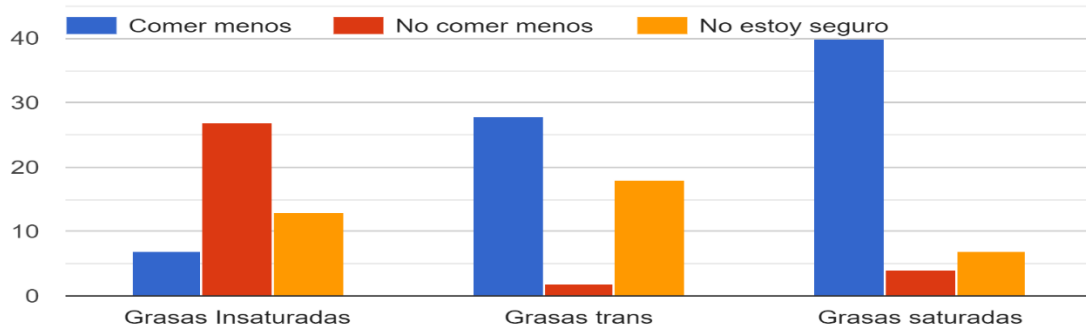


¿Cuántas porciones de frutas y verduras por día recomiendan los expertos a ...orias picadas)(marque una)  
52 respuestas



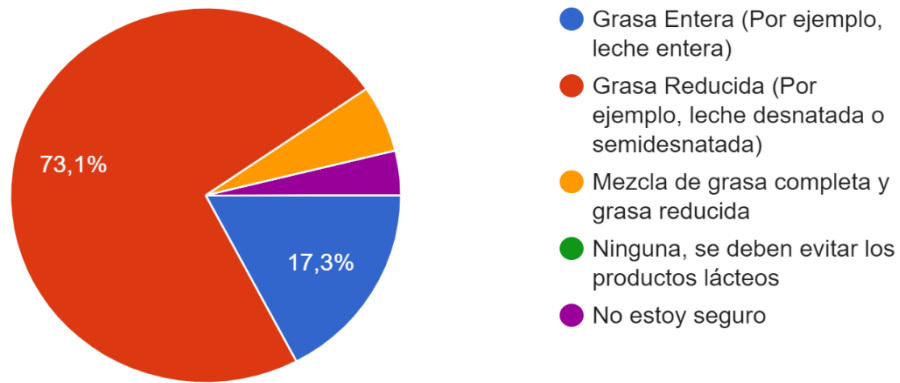


¿Cuál de estos tipos de grasas recomiendan los expertos que coman menos la...ue una casilla por comida)



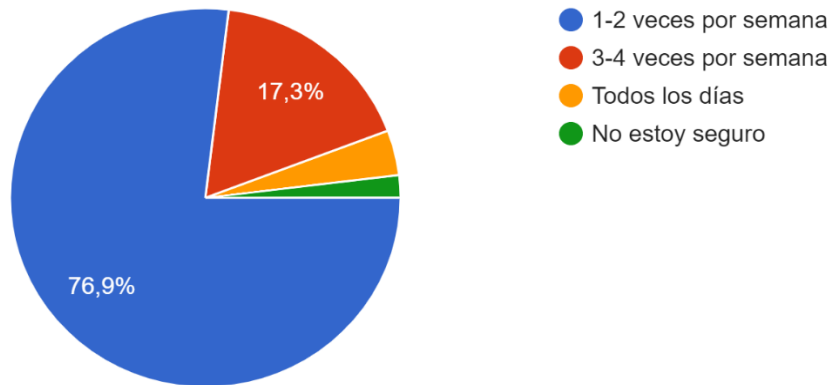
¿Qué tipo de alimentos lácteos dicen los expertos que la gente debería beber? (marque una)

52 respuestas



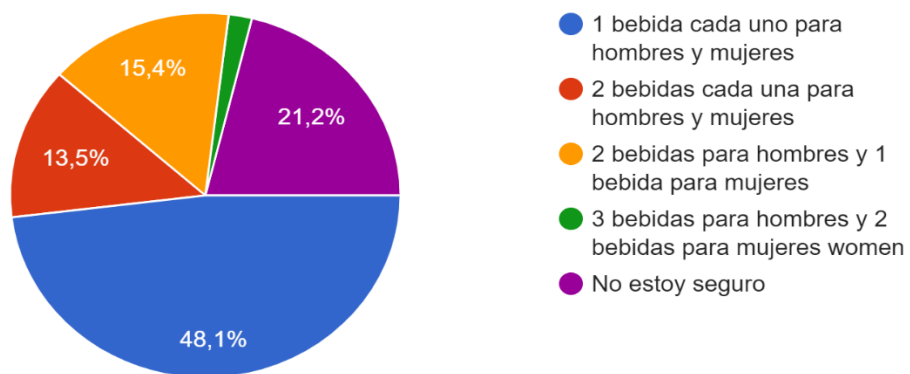
¿Cuántas veces a la semana los expertos recomiendan que las personas coman pesc...n y caballa)? (marque una)

52 respuestas



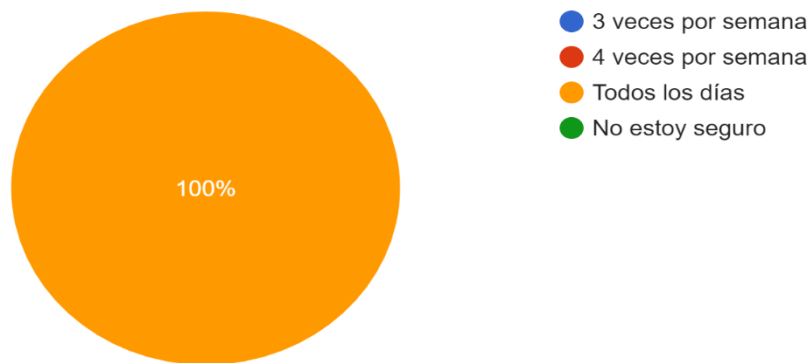
¿Aproximadamente cuántas bebidas alcohólicas se recomiendan al máximo por d...e la bebida)? (marque una)

52 respuestas



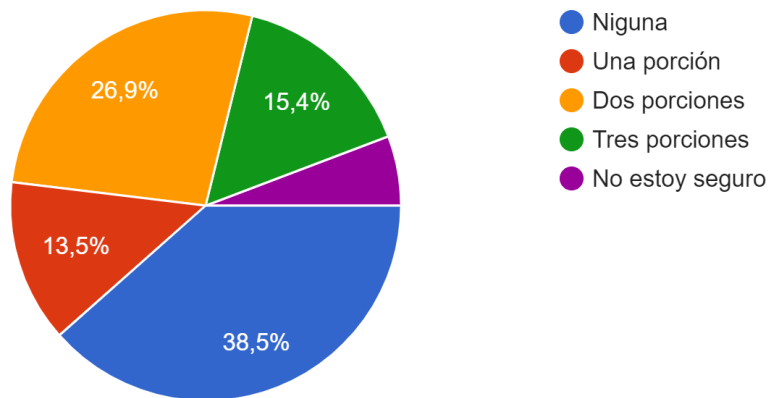
¿Cuántas veces a la semana los expertos recomiendan que las personas desayunen? (marque una)

52 respuestas



Si una persona toma dos vasos de jugo de frutas en un día, ¿cuántas de sus porcion...verduras tendría cubiertas?

52 respuestas



De acuerdo con la "eatwell guide-guía de comer bien"  
(una guía que muestra las prop...oz, la pasta, los cereales...

52 respuestas

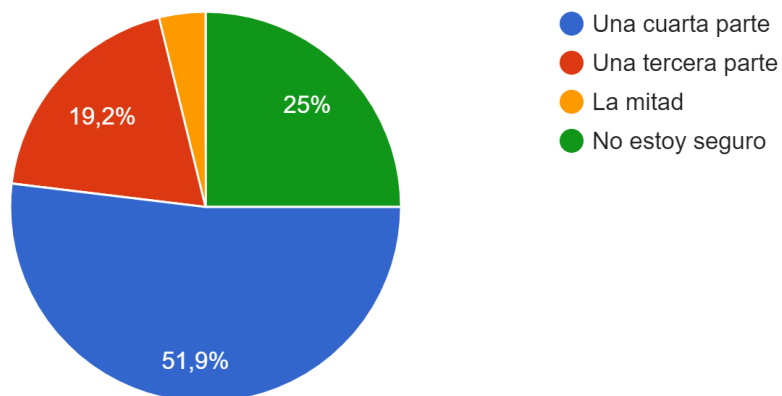


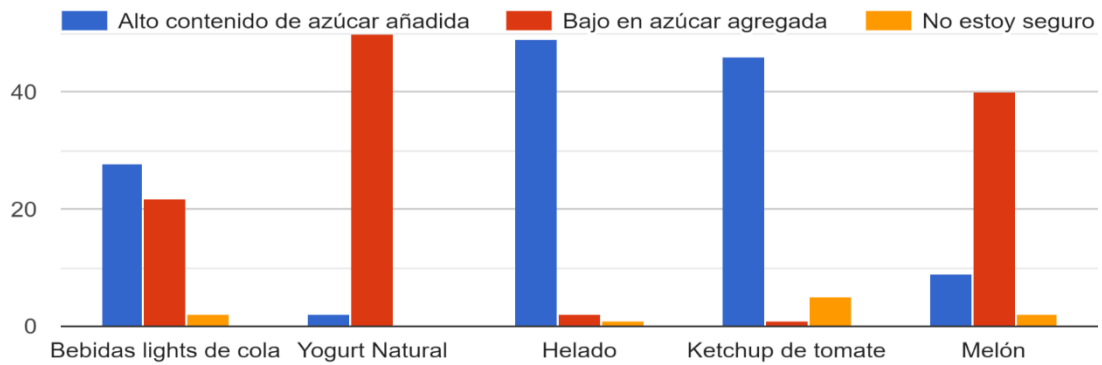
Tabla 3 Número de contestaciones a cada ítem en la Dimensión I

Dimensión I	ELECCIÓN CORRECTA	ELECCIÓN INCORRECTA
<b>PREGUNTA 1</b>		
• 1.1 Fruta	50	1
• 1.2 Alimentos y bebidas con azúcares añadidos	51	1
• 1.3 Verdura	51	0
• 1.4 Alimentos grasos	48	0
• 1.5 Carne procesada	43	9
• 1.6 Granos Integrales	34	18
• 1.7 Alimentos Salados		5

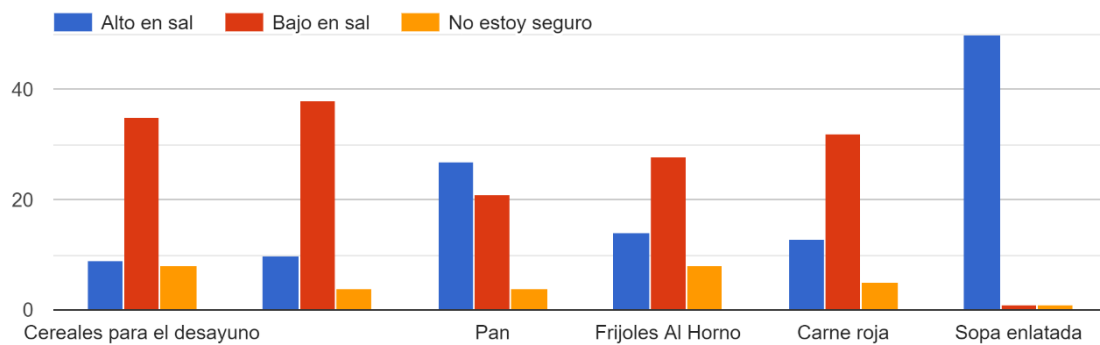
	47	
• 1.8 Agua	49	2
<b>PREGUNTA 2</b>	26	26
<b>PREGUNTA 3</b>		
• 3.1 Grasas Insaturadas	27	25
• 3.2 Grasas trans	28	24
• 3.3 Grasas saturadas	40	12
<b>PREGUNTA 4</b>	38	14
<b>PREGUNTA 5</b>	40	12
<b>PREGUNTA 6</b>	25	27
<b>PREGUNTA 7</b>	52	0
<b>PREGUNTA 8</b>	7	45
<b>PREGUNTA 9</b>	10	42

**5.1.2 Resultados y análisis de la Dimensión II: Fuentes de nutrientes en los alimentos.**

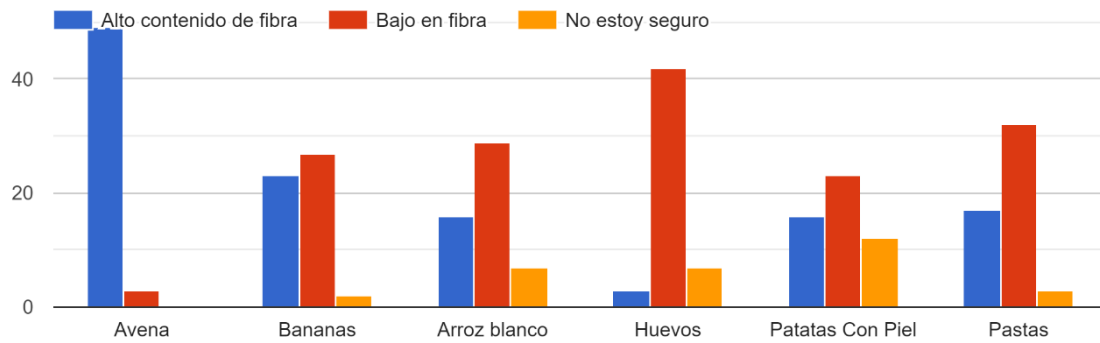
¿Crees que estos alimentos y bebidas son típicamente altos o bajos en azúcar agregada? (marque una casilla por comida)



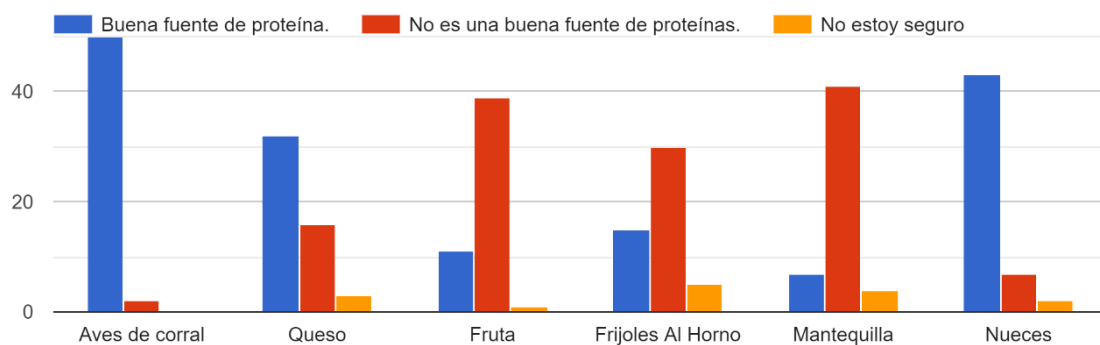
¿Crees que estos alimentos son típicamente altos o bajos en sal? (marque una casilla por comida)



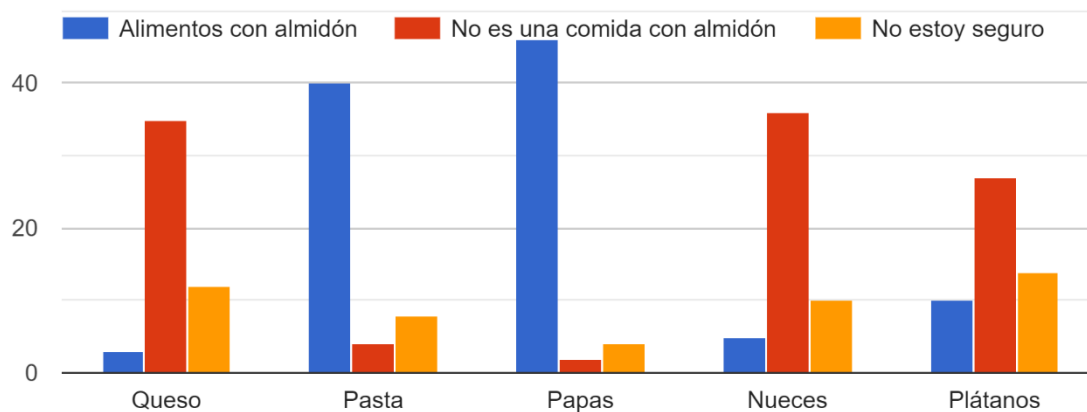
¿Crees que estos alimentos suelen ser altos o bajos en fibra? (marque una casilla por comida)



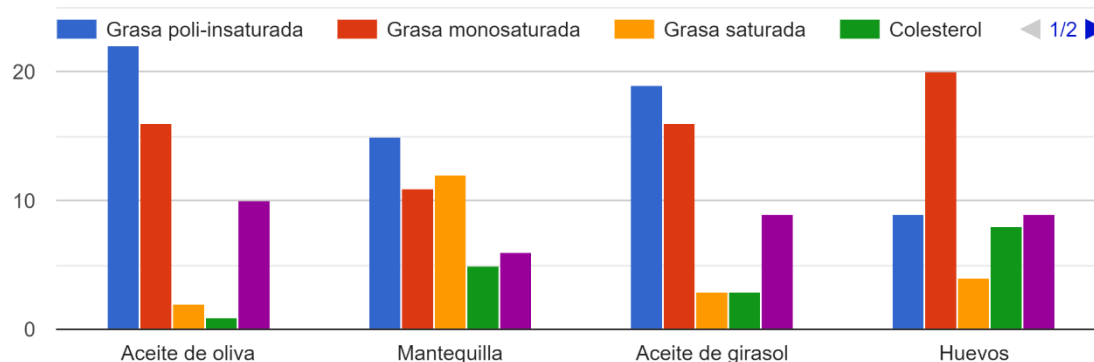
¿Crees que estos alimentos son una buena fuente de proteínas? (marque una casilla por comida)



¿Cuál de los siguientes alimentos cuentan los expertos como alimentos ricos en almidón? (marque una casilla por comida)



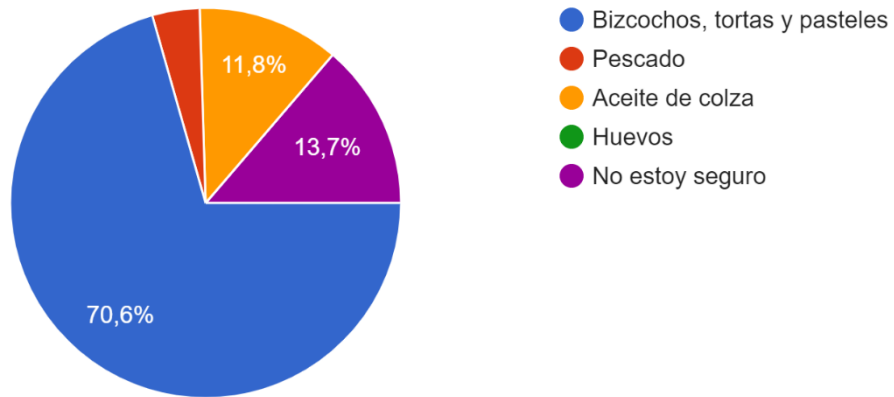
¿Cuál es el tipo principal de grasa presente en cada uno de estos alimentos? (marque una casilla por comida)





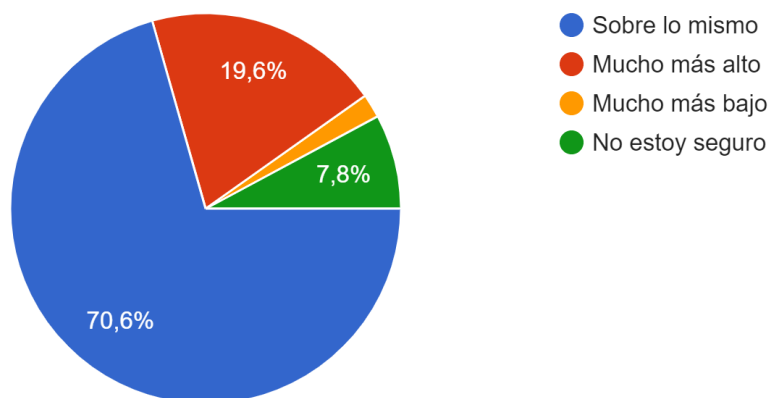
## ¿Cuál de estos alimentos tiene la mayor cantidad de grasas trans? (marque una)

51 respuestas



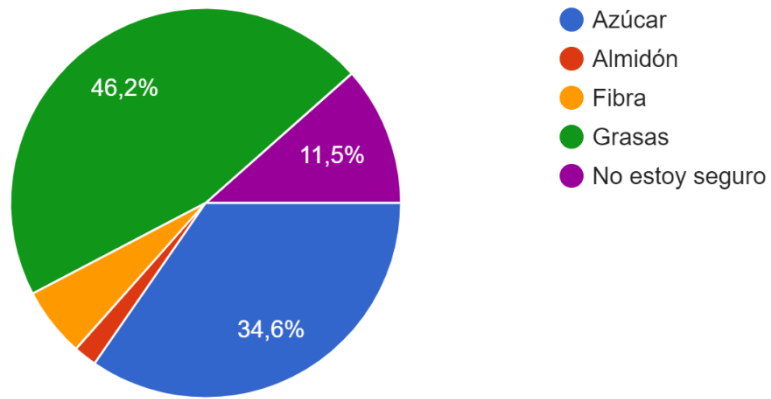
## La cantidad de calcio en un vaso de leche entera en comparación con un vaso de...desnatada es: (marque uno)

51 respuestas



## ¿Cuál de los siguientes nutrientes tiene más calorías por el mismo peso de los alimentos? (marque una)

52 respuestas



## En comparación con los alimentos mínimamente procesados, los alimentos procesados son: (marque uno)

52 respuestas

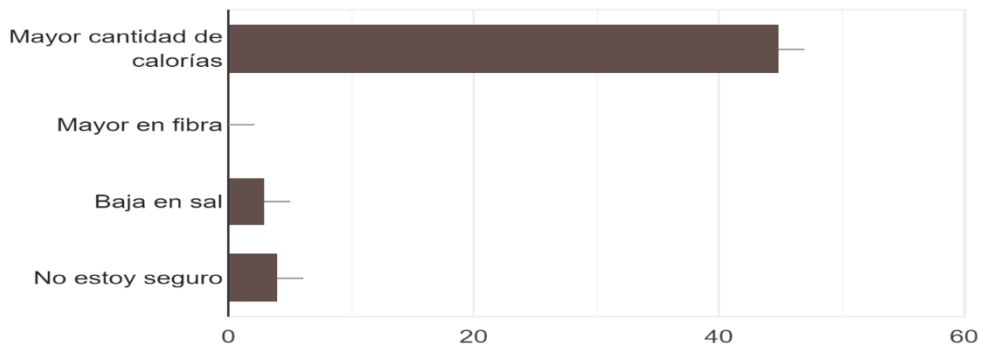


Tabla 4 Número de contestaciones a cada ítem en la Dimensión II

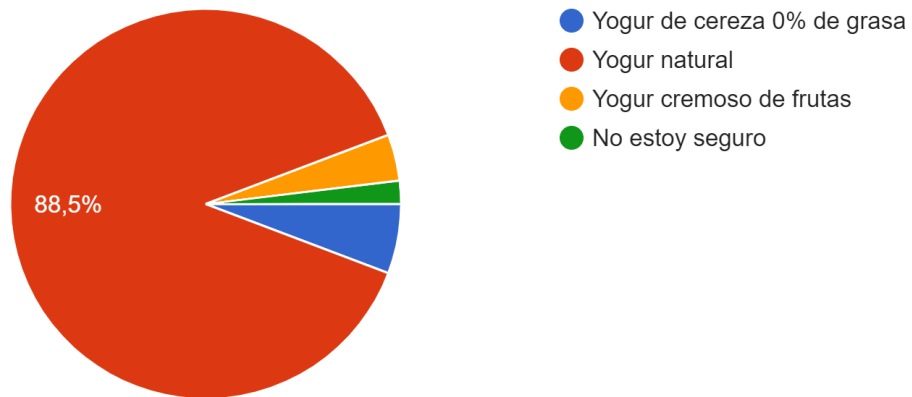
Dimensión II	ELECCION CORRECTA	ELECCIÓN INCORRECTA
<b>PREGUNTA 1</b>		
• 1.1 Bebidas light	22	30
• 1.2 Yogurt Natural	50	2
• 1.3 Helado	49	3
• 1.4 Ketchup	46	6
• 1.5 Melón	40	12
<b>PREGUNTA 2</b>		
• 2.1 Cereales para el desayuno	9	43
• 2.2 Verduras Congeladas	38	14
• 2.3 Pan	27	25
• 2.4 Frijoles al Horno	14	38
• 2.5 Carne Roja	32	20
• 2.6 Sopa Enlatada	50	2
<b>PREGUNTA 3</b>		
• 3.1 Avena	49	3
• 3.2 Bananas	23	29
• 3.3 Arroz Blanco	29	23
• 3.4 Huevos	42	10
• 3.5 Patatas con piel	16	36
• 3.6 Pastas	32	20
<b>PREGUNTA 4</b>		
• 4.1 Aves de Corral	50	2
• 4.2 Queso	32	20
• 4.3 Fruta	39	13
• 4.4 Frijoles al Horno	15	37

• 4.5 Mantequilla	41	11
• 4.6 Nueces	43	9
<b>PREGUNTA 5</b>		
• 5.1 Queso	35	17
• 5.2 Pasta	40	12
• 5.3 Papas	46	6
• 5.4 Nueces	36	16
• 5.5 Plátanos	10	42
<b>PREGUNTA 6</b>		
• 6.1 Aceite de Oliva	16	36
• 6.2 Mantequilla	11	41
• 6.3 Aceite de Girasol	19	33
• 6.4 Huevos	8	44
<b>PREGUNTA 7</b>	36	16
<b>PREGUNTA 8</b>	36	16
<b>PREGUNTA 9</b>	24	28
<b>PREGUNTA 10</b>	45	7

### 5.1.3 Resultados y análisis de la Dimensión III: Elección de alimentos saludables.

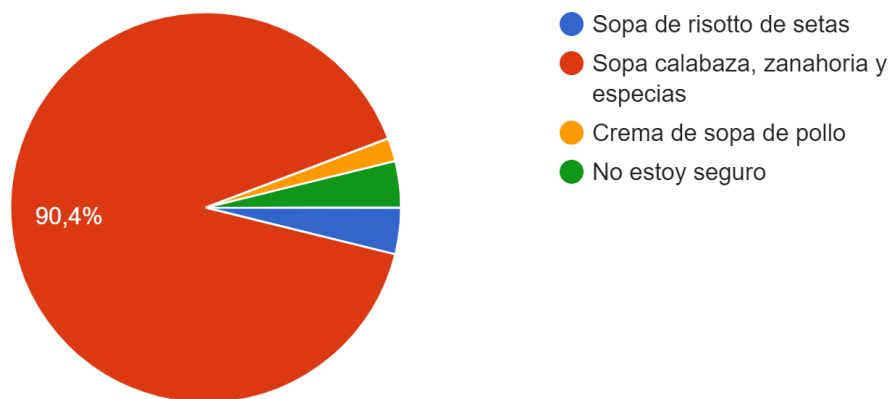
Si una persona quisiera comprar un yogurt en el supermercado, ¿cuál tendría.../ edulcorante? (marque una)

52 respuestas



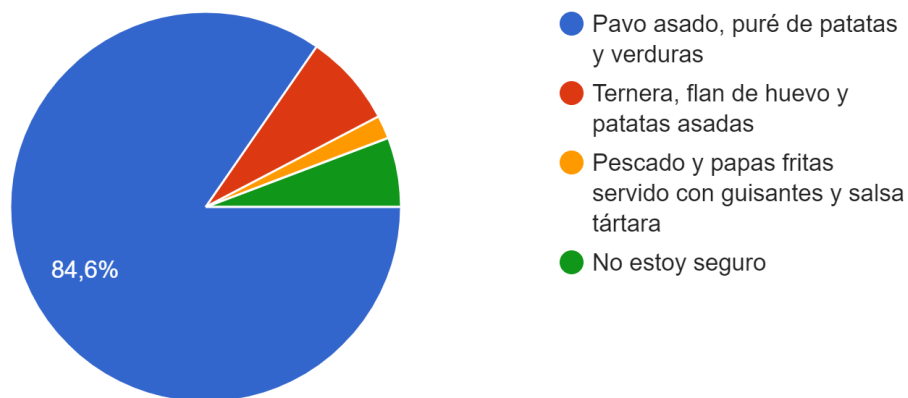
Si una persona quisiera sopa en un restaurante o cafetería, ¿cuál sería la op...n menos grasa? (marque una)

52 respuestas



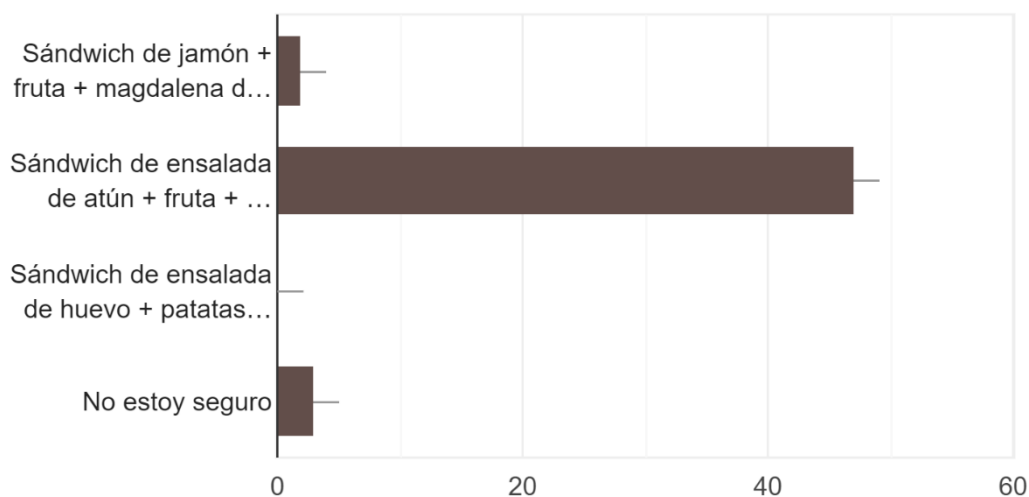
## ¿Cuál sería la opción más saludable y equilibrada para una comida principal en un restaurante? (marque una)

52 respuestas



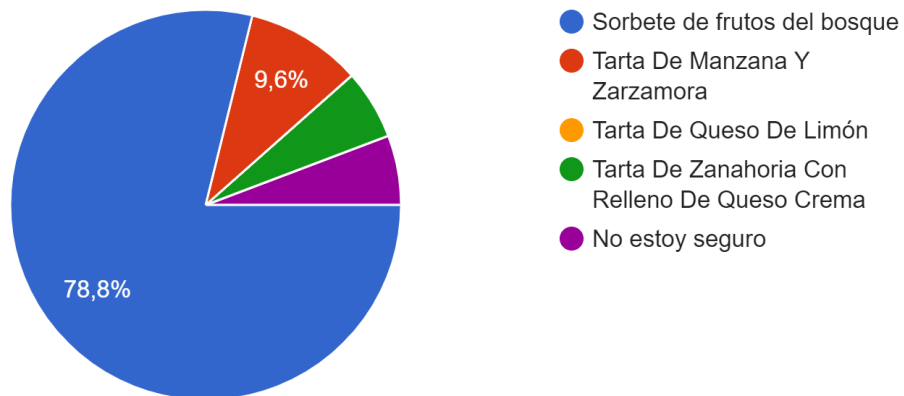
## ¿Cuál sería el almuerzo más sano y equilibrado? (marque una)

52 respuestas



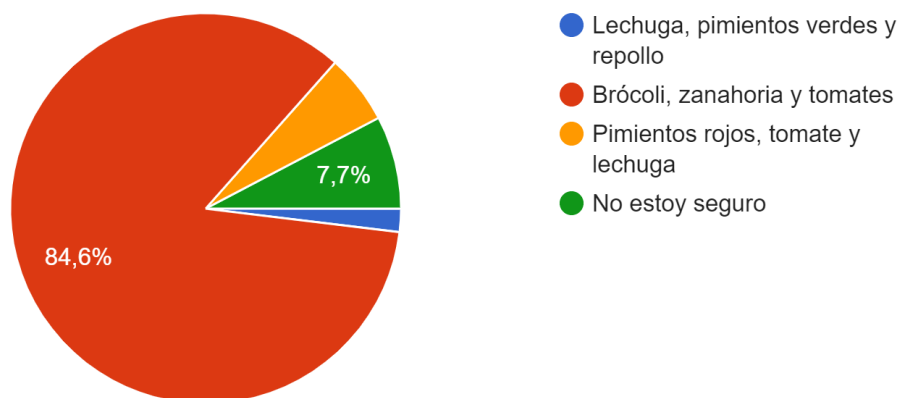
## ¿Cuál de estos alimentos sería la opción más saludable para un postre? (marque una)

52 respuestas



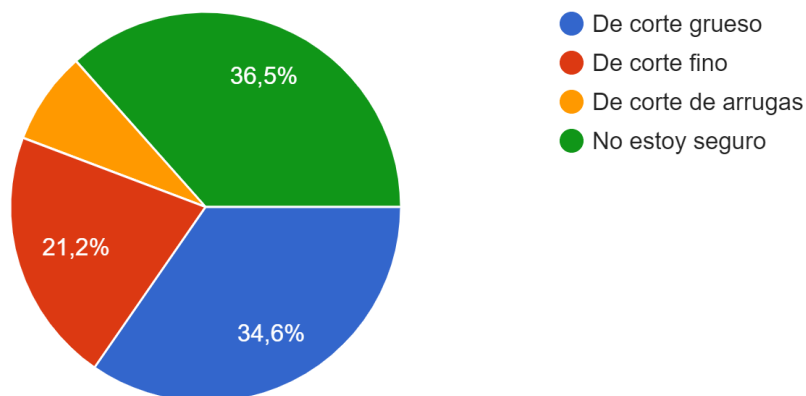
## ¿Cuál de estas combinaciones de verduras en una ensalada daría la mayor vari...antioxidantes? (marque una)

52 respuestas



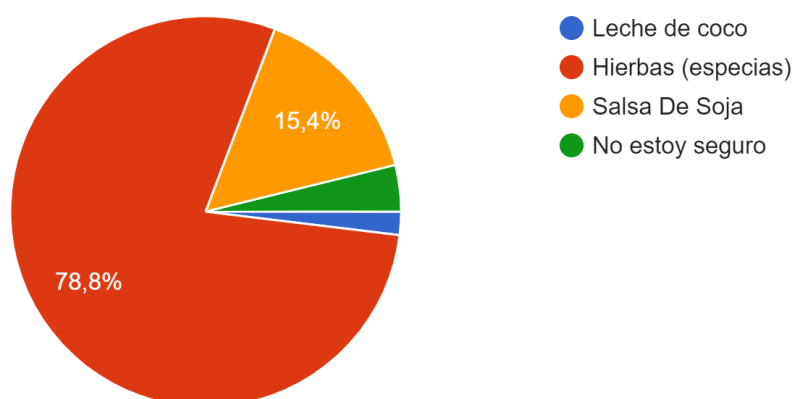
Si una persona quisiera reducir la cantidad de grasa en su dieta, pero no quisiera r...a mejor opción? (marque una)

52 respuestas



Una forma saludable de agregar sabor a los alimentos sin agregar grasa o sal extra es agregar: (marque uno)

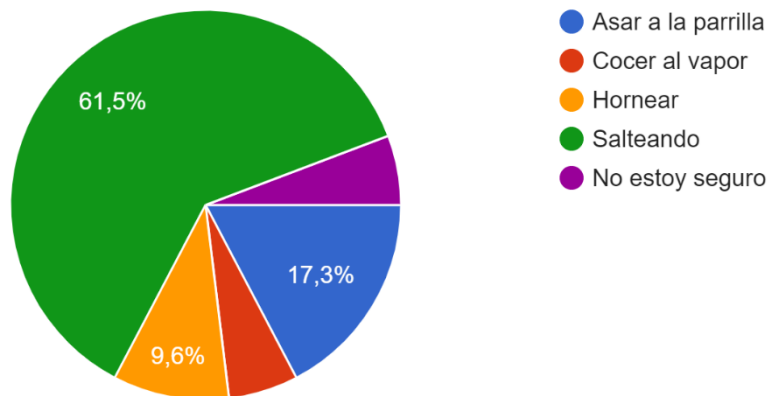
52 respuestas





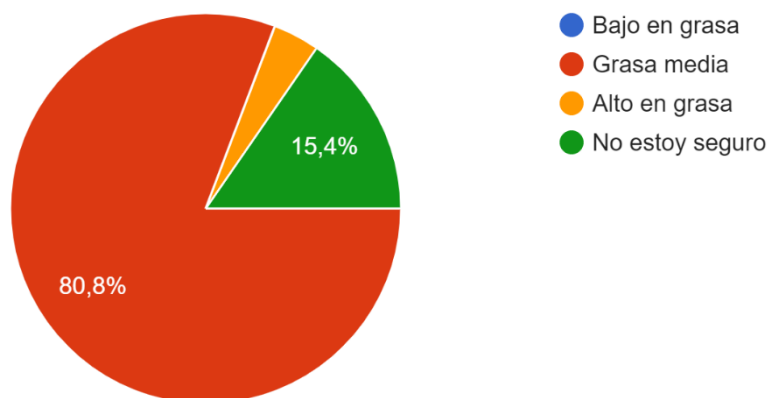
¿Cuál de los siguientes métodos de cocción requiere agregar grasa? (marque una)

52 respuestas



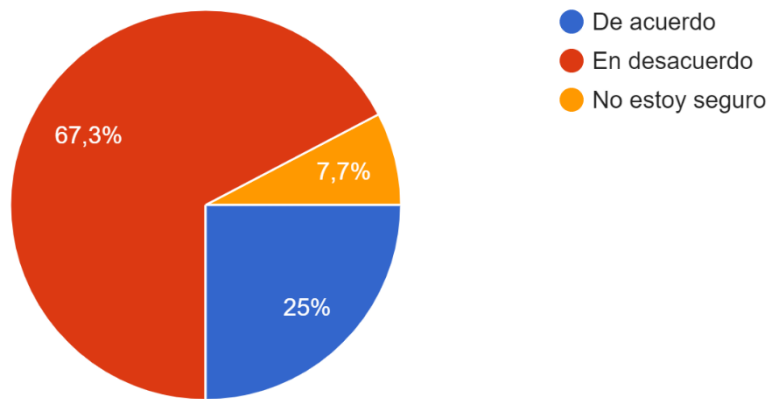
Los semáforos a menudo se usan en el etiquetado nutricional, ¿qué significarí... de un alimento? (marque una)

52 respuestas



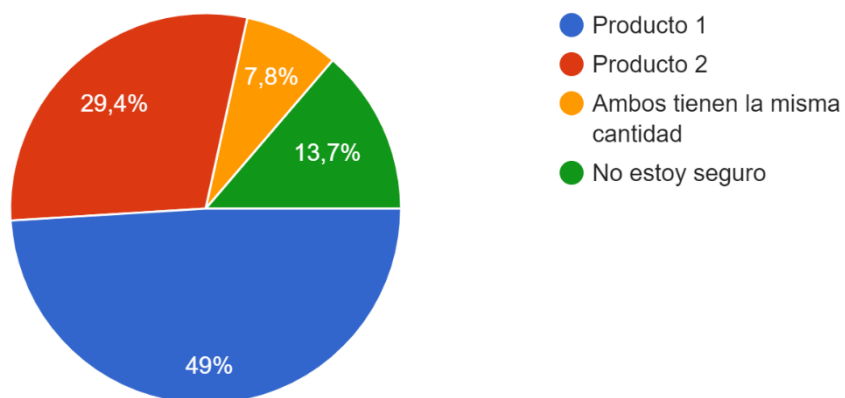
Los alimentos "light" (o alimentos dietéticos) siempre son buenas opciones porque ...s en calorías. (marque una)

52 respuestas



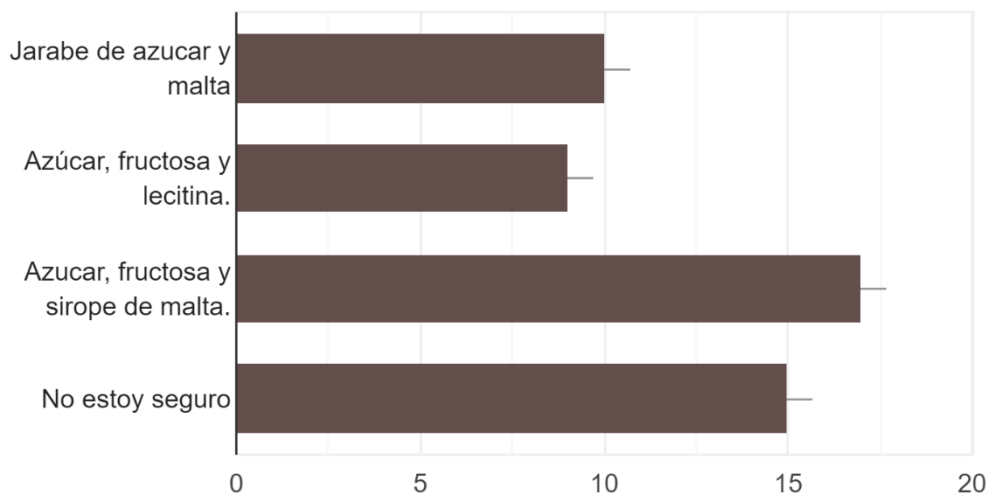
Mirando los productos 1 y 2, cuál tiene la mayor cantidad de calorías (kcal) por 100 gramos (marque uno)

51 respuestas



## En cuanto al producto 1, ¿cuáles son las fuentes de azúcar en la lista de ingredientes? (marque una)

51 respuestas



*Tabla 5 Número de contestaciones a cada ítem en la Dimensión III*

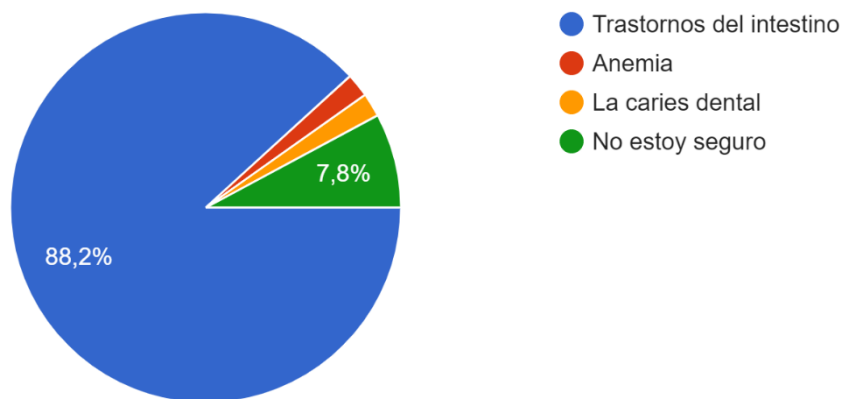
DIMENSIÓN III	ELECCIÓN CORRECTA	ELECCIÓN INCORRECTA
<b>PREGUNTA 1</b>	46	6
<b>PREGUNTA 2</b>	47	5
<b>PREGUNTA 3</b>	44	8
<b>PREGUNTA 4</b>	47	5
<b>PREGUNTA 5</b>	41	11
<b>PREGUNTA 6</b>	44	8
<b>PREGUNTA 7</b>	18	34
<b>PREGUNTA 8</b>	41	11
<b>PREGUNTA 9</b>	32	20

<b>PREGUNTA 10</b>	42	10
<b>PREGUNTA 11</b>	35	17
<b>PREGUNTA 12</b>	25	27
<b>PREGUNTA 13</b>	17	35

**5.1.4 Resultados y análisis de la Dimensión IV: Asociaciones entre dieta y mala salud.**

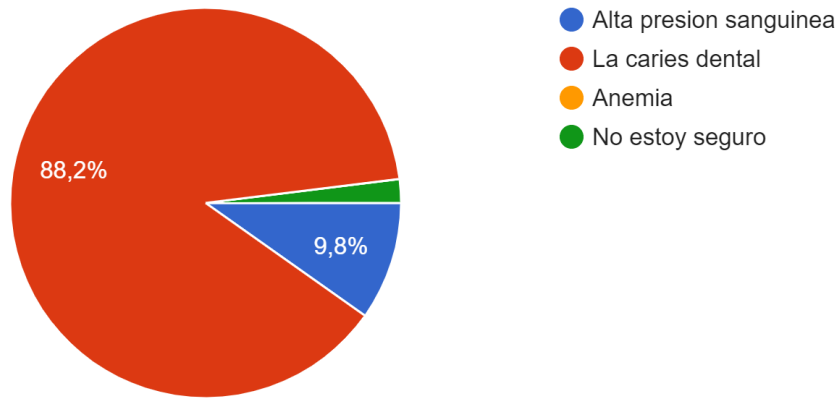
¿Cuál de estas enfermedades está relacionada con una baja ingesta de fibra? (marque una)

51 respuestas



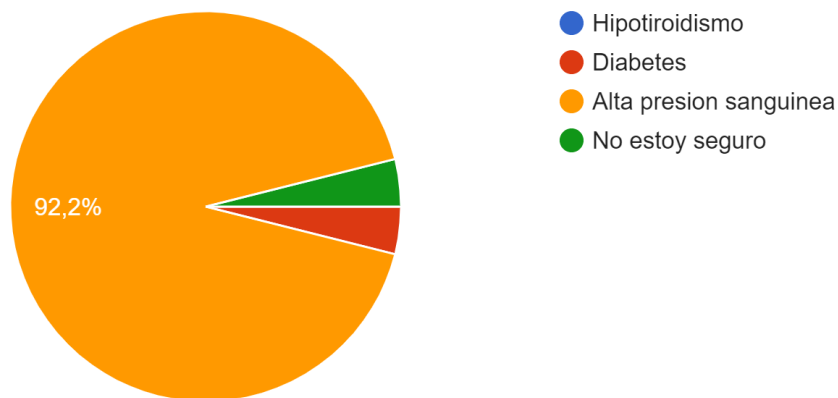
¿Cuál de estas enfermedades está relacionada con la cantidad de azúcar que com...las personas? (marque una)

51 respuestas



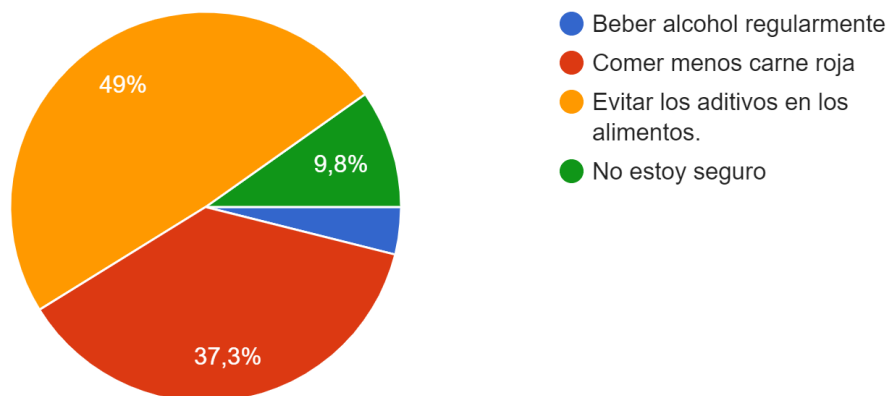
¿Cuál de estas enfermedades está relacionada con la cantidad de sal (o sodio) qu... las personas? (marque una)

51 respuestas



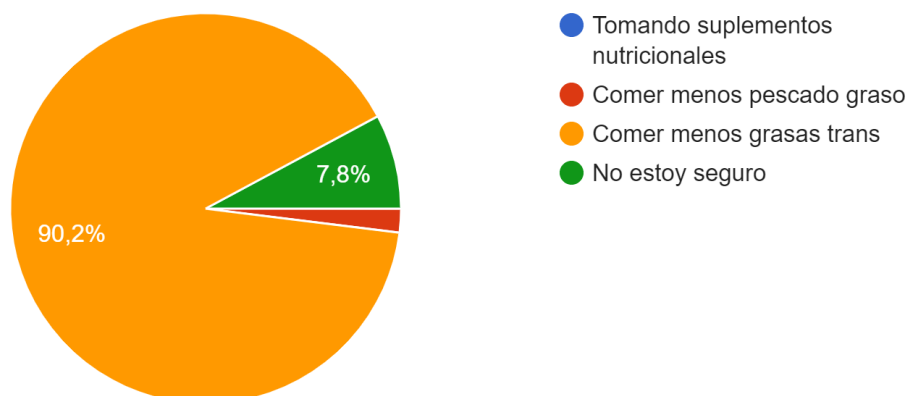
¿Cuál de estas opciones recomiendan los expertos para reducir las posibilidades de contraer cáncer? (marque una)

51 respuestas



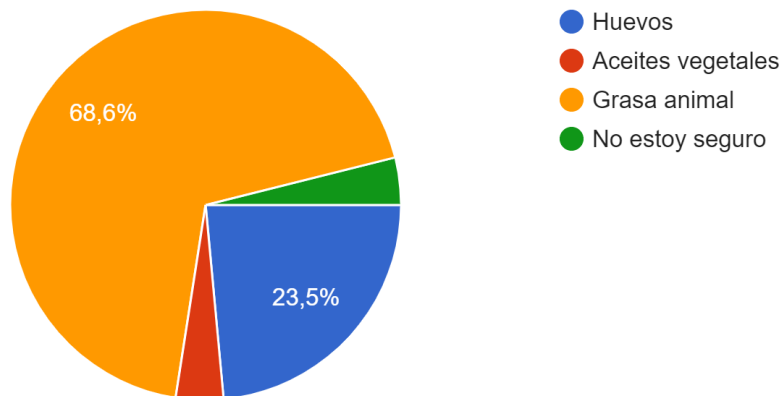
¿Cuál de estas opciones recomiendan los expertos para prevenir las enfermedades del corazón? (marque una)

51 respuestas



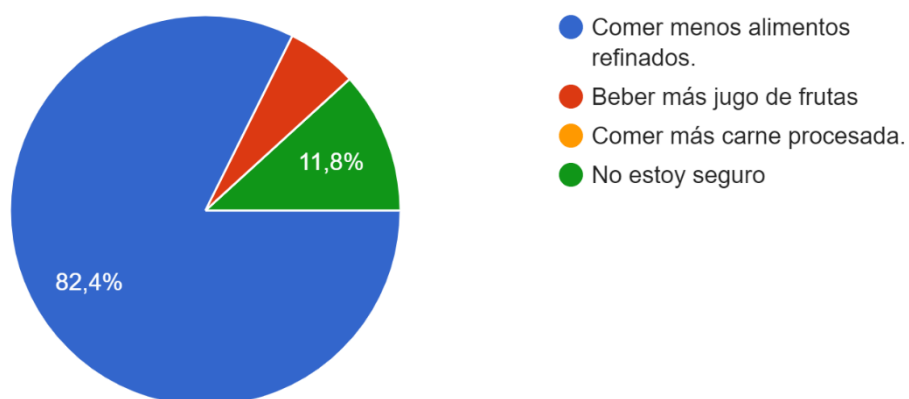
¿Cuál de estos alimentos es más probable que aumente el colesterol en la sangre de las personas? (marque una)

51 respuestas



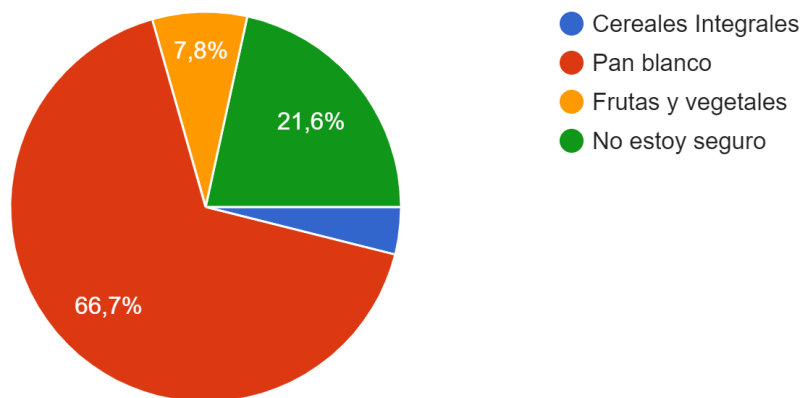
¿Cuál de estas opciones recomiendan los expertos para prevenir la diabetes? (marque una)

51 respuestas



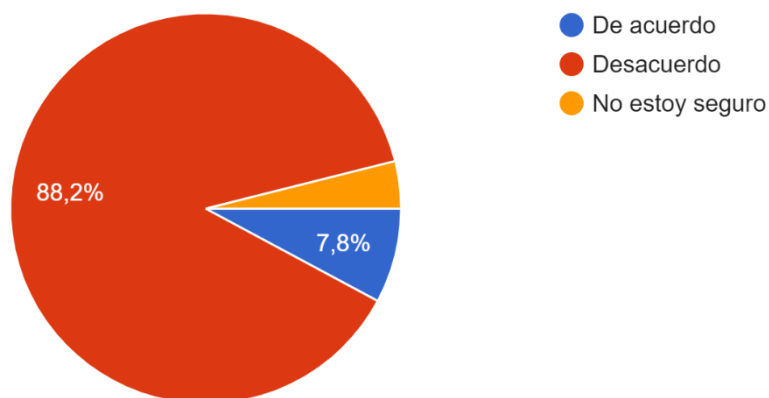
Cuál de estos alimentos se clasifica como que tiene un índice glucémico alto (el índice de comer)? (marque una)

51 respuestas



Para mantener un peso saludable, las personas deben eliminar la grasa por completo. (marque una)

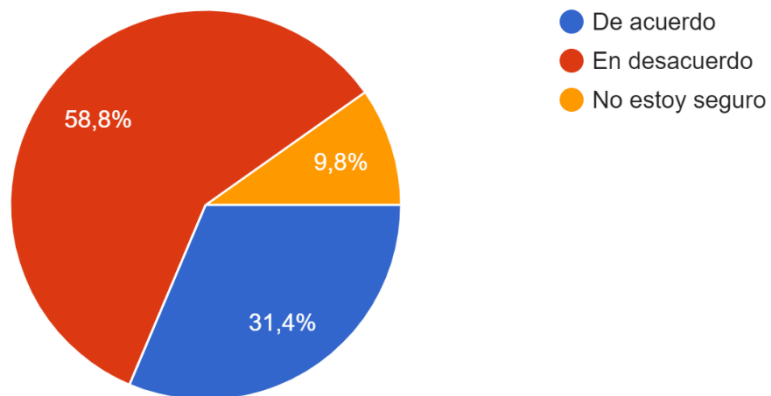
51 respuestas





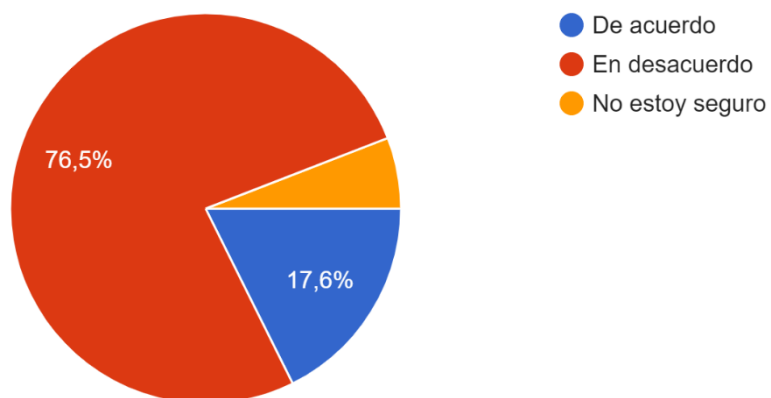
Para mantener un peso saludable, las personas deben comer una dieta alta en proteínas. (marque una)

51 respuestas



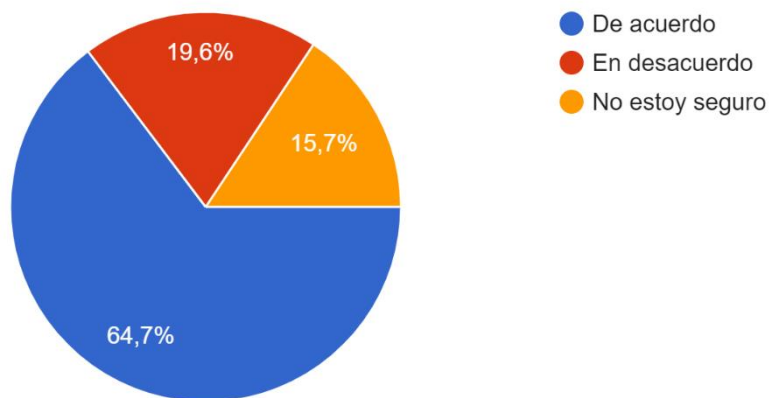
Comer pan siempre causa aumento de peso. (marque una)

51 respuestas

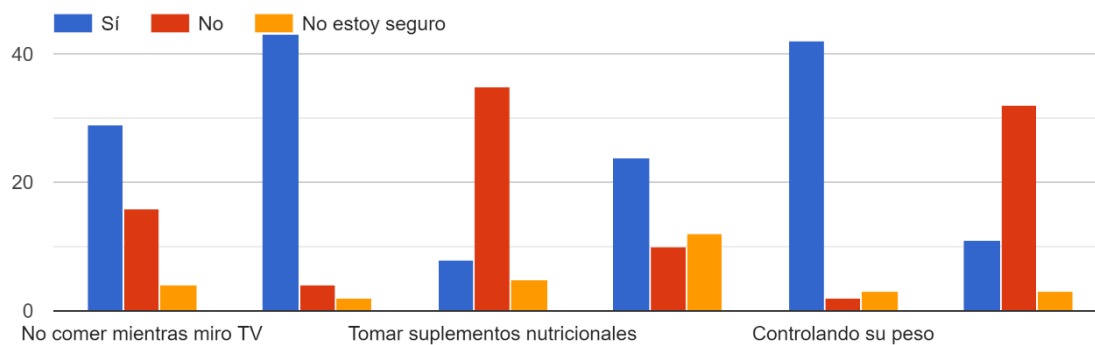


## La fibra puede disminuir las posibilidades de ganar peso. (marque una)

51 respuestas

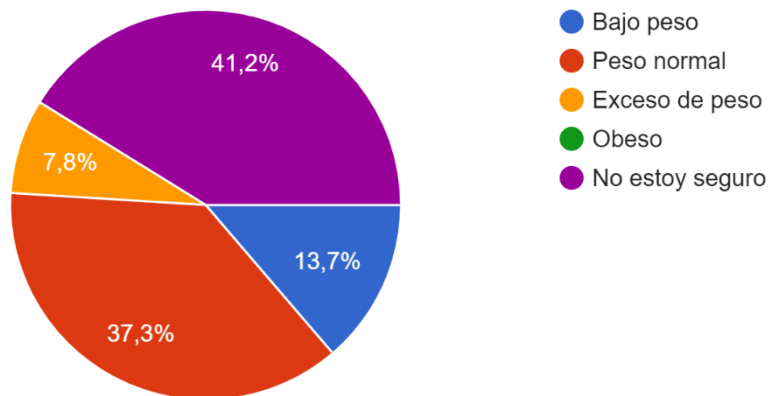


¿Cuál de estas opciones puede ayudar a las personas a mantener un peso saludable? (contesta a cada uno)



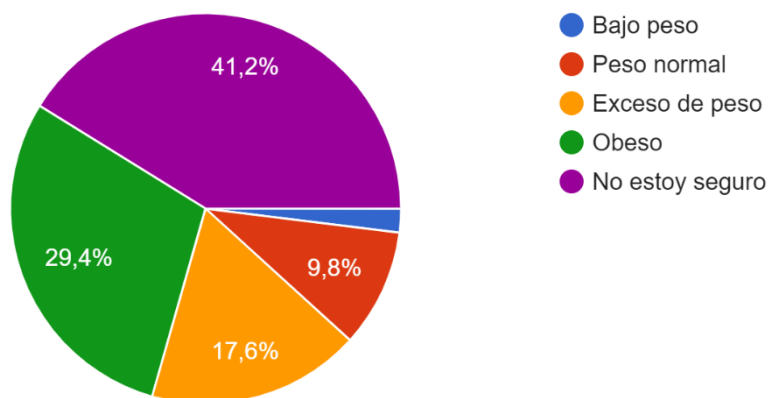
Si alguien tiene un índice de masa corporal (IMC) de 23 kg / m<sup>2</sup>, ¿cuál sería su estado de peso? (marque una)

51 respuestas



Si alguien tiene un índice de masa corporal (IMC) de 31 kg / m<sup>2</sup>, ¿cuál sería su estado de peso? (marque una)

51 respuestas



¿Cuál de estas formas corporales aumenta el riesgo de enfermedad cardiovascular (...me cerebral)? (marque una)

50 respuestas

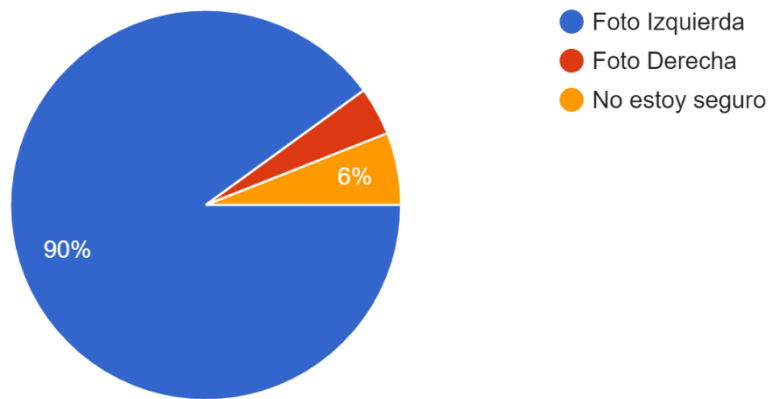


Tabla 6. Número de contestaciones a cada ítem en la Dimensión IV

DIMENSIÓN IV	ELECCIÓN	
	CORRECTA	INCORRECTA
PREGUNTA 1	45	7
PREGUNTA 2	45	7
PREGUNTA 3	47	5
PREGUNTA 4	19	33
PREGUNTA 5	46	6
PREGUNTA 6	42	10
PREGUNTA 7	35	17
PREGUNTA 8	34	18
PREGUNTA 9	45	7
PREGUNTA 10	30	22
PREGUNTA 11	39	13

<b>PREGUNTA 12</b>	33	33
<b>PREGUNTA 13</b>		
• <b>13.1 No comer mientras miro la TV</b>	29	23
• <b>13.2 Leyendo etiquetas de alimentos</b>	43	9
• <b>13.3 Tomar suplementos nutricionales</b>	35	17
• <b>13.4 Controlando su alimentación</b>	24	28
• <b>13.5 Controlando su peso</b>	42	10
• <b>13.6 Comiendo durante todo el día</b>	32	20
<b>PREGUNTA 14</b>	19	33
<b>PREGUNTA 15</b>	15	37
<b>PREGUNTA 16</b>	45	7

### 5.1.5 Análisis general de las familias encuestadas.

*Tabla 7. Análisis del total de respuestas de las familias*

DIMENSIONES	GRADOS DE DESCONOCIMIENTO	NÚMERO DE ÍTEMS
<b>DIMENSIÓN I</b>	Ninguno	3
	Bajo	8
	Medio	0
	Alto	7
<b>DIMENSIÓN II</b>	Ninguno	0
	Bajo	10
	Medio	5
	Alto	21
<b>DIMENSIÓN III</b>	Ninguno	0
	Bajo	7
	Medio	1
	Alto	5
	Ninguno	3

<b>DIMENSIÓN IV</b>	<b>Bajo</b>	9
	<b>Medio</b>	1
	<b>Alto</b>	11
<b>TOTAL</b>	<b>Ninguno</b>	3
	<b>Bajo</b>	34
	<b>Medio</b>	7
	<b>Alto</b>	44

*Tabla 8. Representación de los conocimientos generales de nutrición de las familias*

<b>NÚMERO TOTAL DE ÍTEMS</b>	<b>GRADOS DE DESCONOCIMIENTO</b>	<b>NÚMERO DE ÍTEMS POR CADA GRADO DE DESCONOCIMIENTO</b>	<b>PORCENTAJE TOTAL</b>
<b>88 ÍTEMS</b>	<b>Ninguno</b>	3	3,4 %
	<b>Bajo</b>	34	38,6 %
	<b>Medio</b>	7	7,9 %
	<b>Alto</b>	44	50 %

A continuación, explicamos brevemente los datos obtenidos por parte de las familias:

- Alto grado de desconocimiento en 44 de los ítems que representan un 50 % del total. Esto significa que más de 15 personas han elegido la opción incorrecta para estos ítems.
- Medio grado de desconocimiento en 7 de los ítems que representan un 7,9 % del total. Esto significa que, desde más de 10 personas hasta 15, han elegido la opción incorrecta para estos ítems.
- Bajo grado de desconocimiento en 34 de los ítems que representan el 38,6% del total. Esto significa que de 1 a 10 personas han elegido la opción incorrecta para estos ítems.
- Por último, tenemos 3 ítems en los que 0 personas han elegido la opción incorrecta y que representa el 3,4 % del cuestionario, es decir, tan sólo este porcentaje es conocido por todo el mundo.

## **5.2 Resultados del profesorado**

Al igual que con los resultados obtenidos de las familias, también hemos considerado mediante la siguiente tabla, valorar según qué porcentaje, el grado de conocimiento respecto a cada ítem.

Pero esta vez será con un total de 15 profesores, por lo tanto, si un ítem cuenta con un rango de 1 a 2 personas que responden incorrectamente, se considerará un bajo grado de desconocimiento e irá marcado del color que aparece en la tabla, por el contrario, si más de 5 personas responden incorrectamente se considerará un alto grado de desconocimiento respecto a ese ítem o subelemento, el cual también irá marcado del color que aparece en la tabla. También tenemos grado medio de desconocimiento que serán desde más de 2 personas hasta 5. Por último, los ítems donde todo el mundo marque la opción correcta aparecerán de color azul.

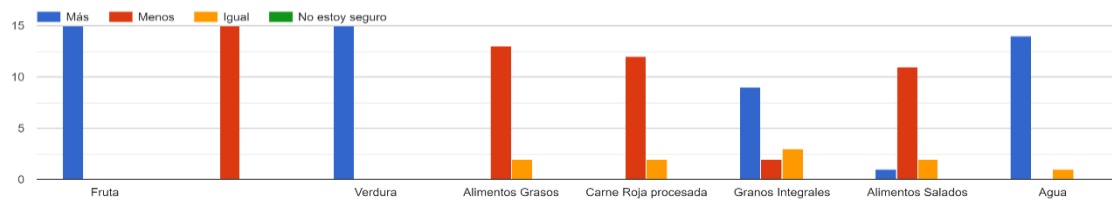


Tabla 9 Grado de desconocimiento respecto a algunos de los ítems

TOTAL	15 personas
1. Ninguno	0 personas
2. Bajo	De 1 a 2 personas
3. Medio	+ de 2 personas
4. Alto	+ de 5 personas

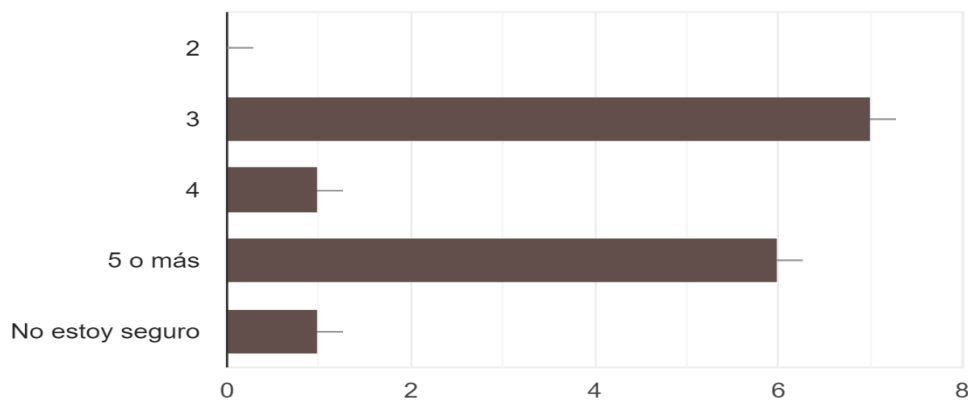
### 5.2.1 Resultados y análisis de la Dimensión 1: Recomendaciones dietéticas según los expertos en nutrición.

¿Los expertos en salud recomiendan que las personas coman más, la misma cantidad o menos de los siguientes alimentos? (marque una casilla por comida)

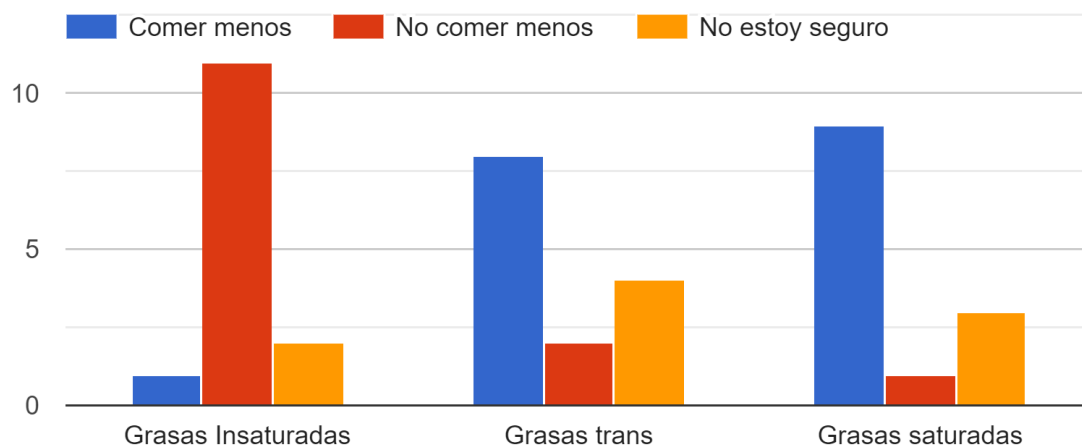


¿Cuántas porciones de frutas y verduras por día recomiendan los expertos a ...orlas picadas)(marque una)

15 respuestas

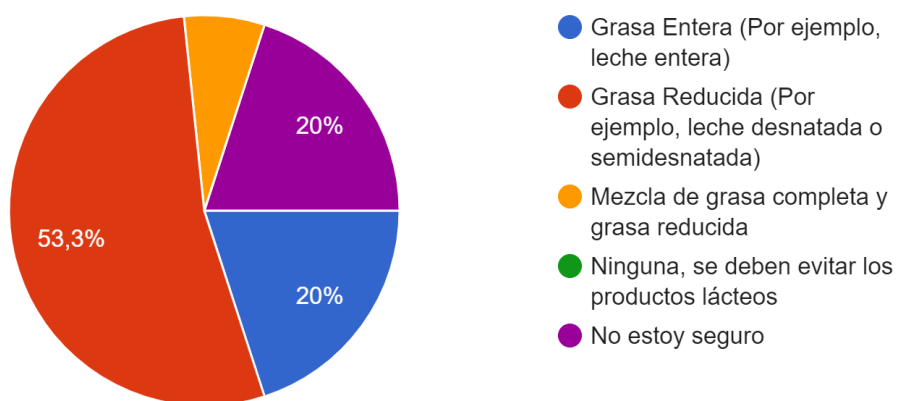


¿Cuál de estos tipos de grasas recomiendan los expertos que coman menos la...ue una casilla por comida)



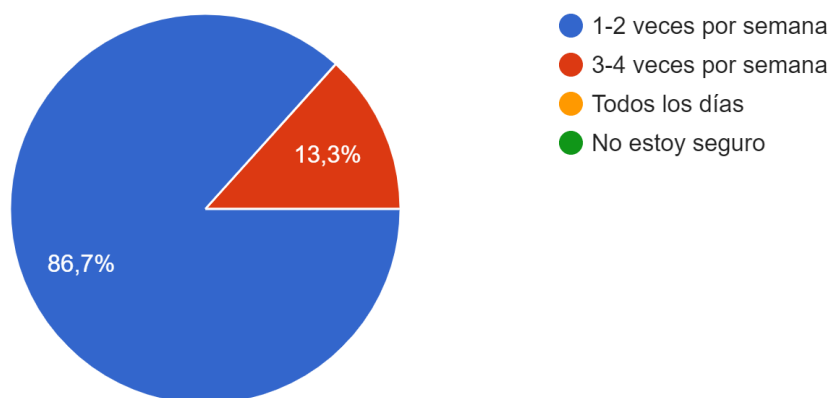
¿Qué tipo de alimentos lácteos dicen los expertos que la gente debería beber? (marque una)

15 respuestas



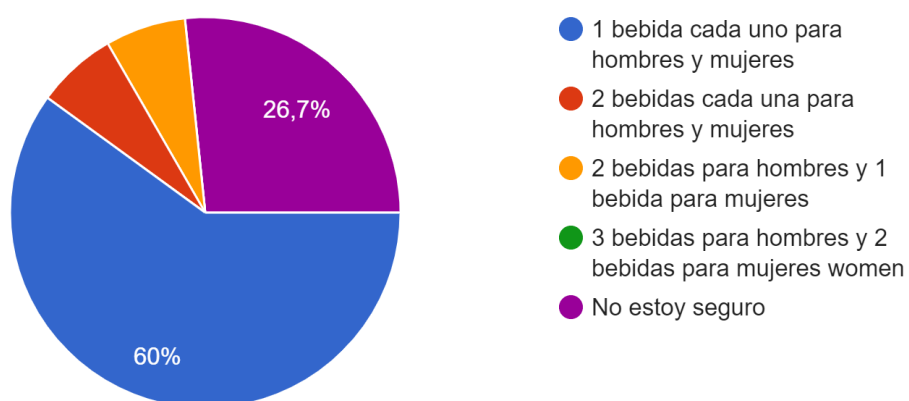
¿Cuántas veces a la semana los expertos recomiendan que las personas coman pesc...n y caballa)? (marque una)

15 respuestas



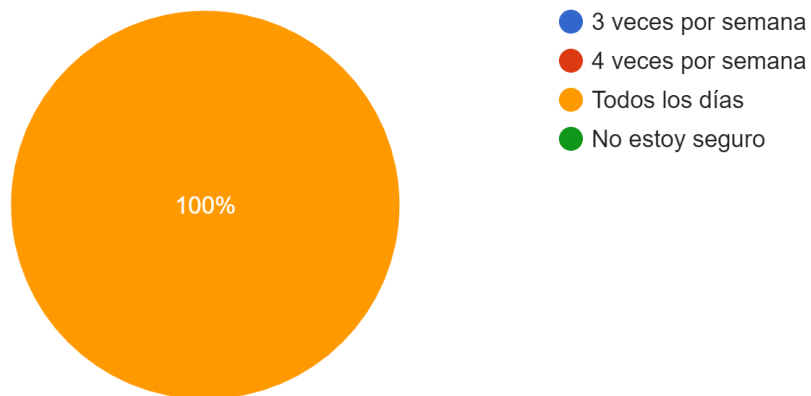
¿Aproximadamente cuántas bebidas alcohólicas se recomiendan al máximo por d...e la bebida)? (marque una)

15 respuestas



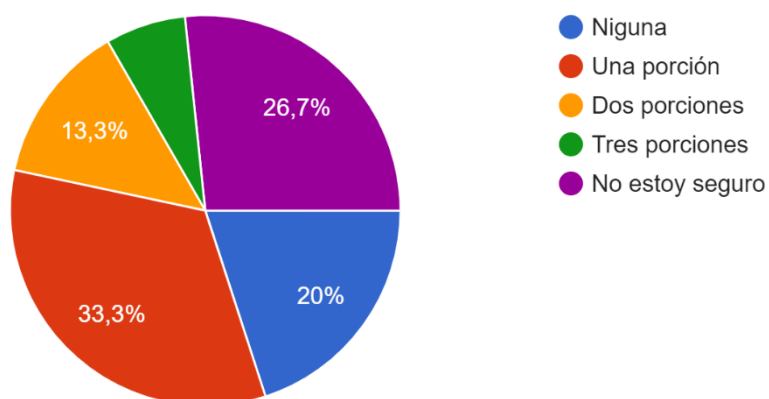
## ¿Cuántas veces a la semana los expertos recomiendan que las personas desayunen? (marque una)

15 respuestas



## Si una persona toma dos vasos de jugo de frutas en un día, ¿cuántas de sus porcion...verduras tendría cubiertas?

15 respuestas



De acuerdo con la "eatwell guide-guía de comer bien"  
(una guía que muestra las prop...oz, la pasta, los cereales...

15 respuestas

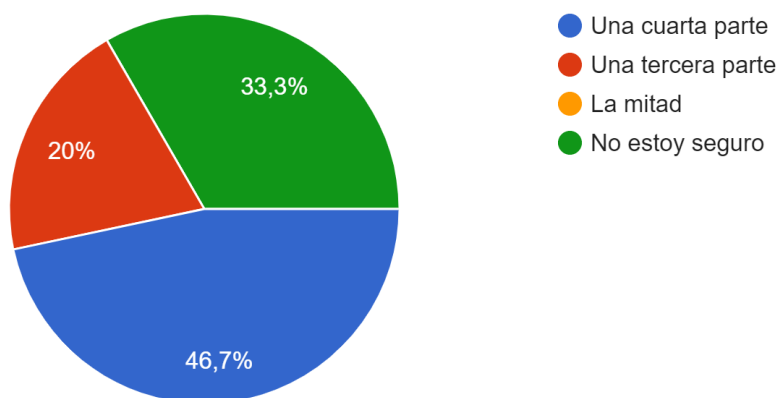


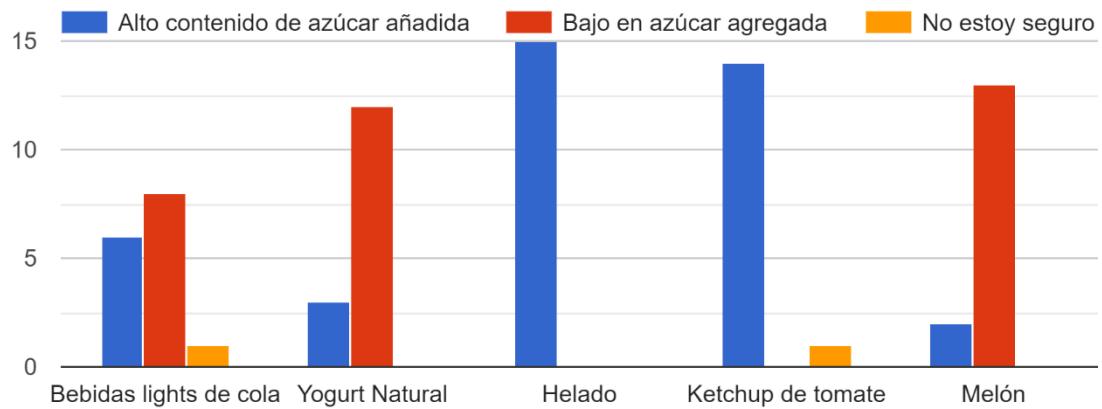
Tabla 10 Número de contestaciones a cada ítem en la Dimensión I

Dimensión I	ELECCIÓN	
	CORRECTA	INCORRECTA
<b>PREGUNTA 1</b>		
• 1.1 Fruta	15	0
• 1.2 Alimentos y bebidas con azúcares añadidos	15	0
• 1.3 Verdura	15	0
• 1.4 Alimentos Grasos	13	3
• 1.5 Carne procesada	12	3

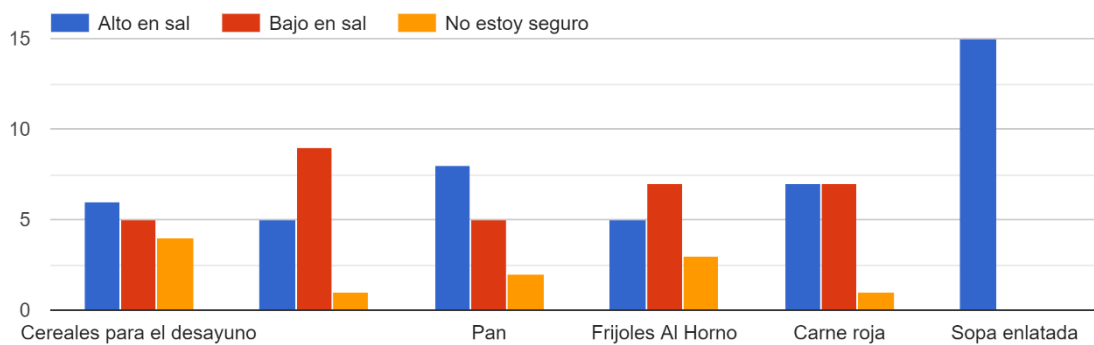
• <b>1.6 Granos Integrales</b>	9	6
• <b>1.7 Alimentos Salados</b>	11	4
• <b>1.8 Agua</b>	14	1
<b>PREGUNTA 2</b>	6	9
<b>PREGUNTA 3</b>		
• <b>3.1 Grasas Insaturadas</b>	11	4
• <b>3.2 Grasas trans</b>	8	7
• <b>3.3 Grasas saturadas</b>	9	6
<b>PREGUNTA 4</b>	8	7
<b>PREGUNTA 5</b>	13	2
<b>PREGUNTA 6</b>	9	6
<b>PREGUNTA 7</b>	15	0
<b>PREGUNTA 8</b>	5	10
<b>PREGUNTA 9</b>	3	12

**5.2.2 Resultados y análisis de la Dimensión II: Fuentes de nutrientes en los alimentos.**

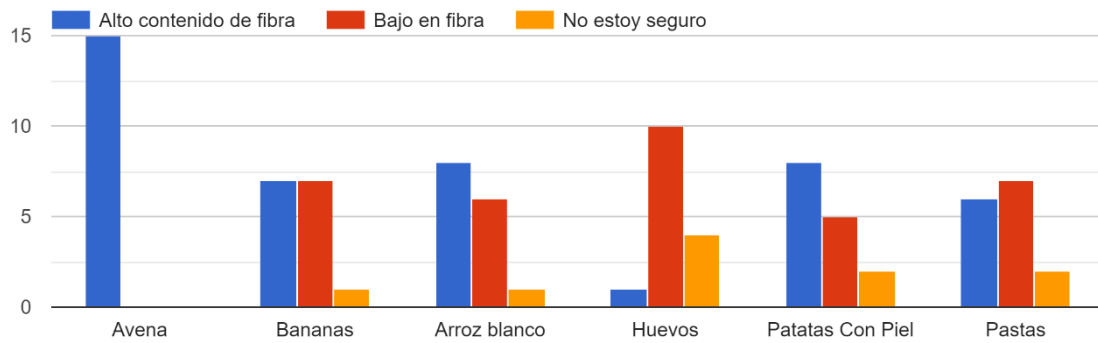
¿Crees que estos alimentos y bebidas son típicamente altos o bajos en azúcar agregada? (marque una casilla por comida)



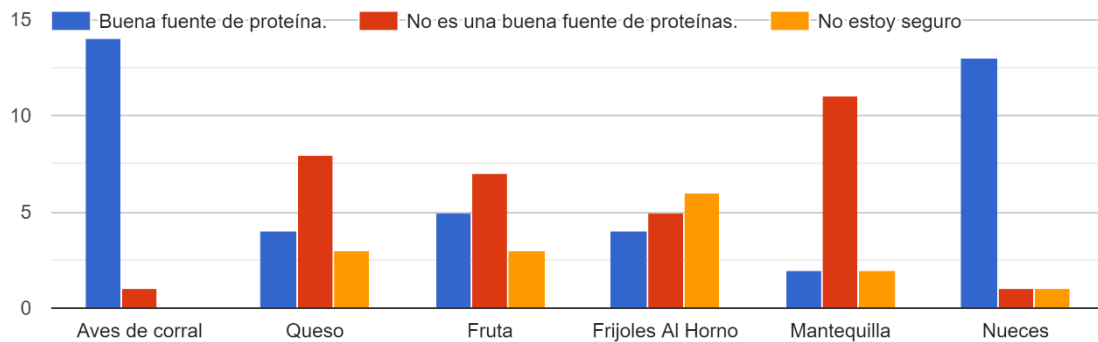
¿Crees que estos alimentos son típicamente altos o bajos en sal? (marque una casilla por comida)



¿Crees que estos alimentos suelen ser altos o bajos en fibra? (marque una casilla por comida)

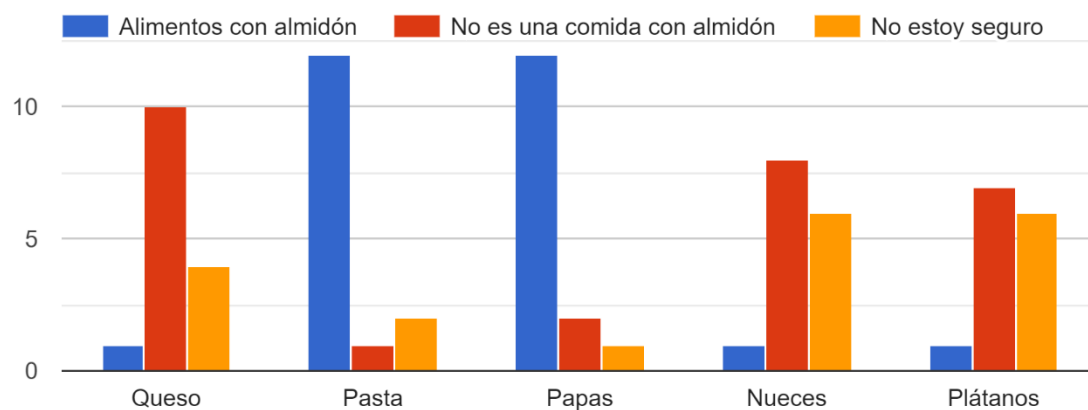


¿Crees que estos alimentos son una buena fuente de proteínas? (marque una casilla por comida)

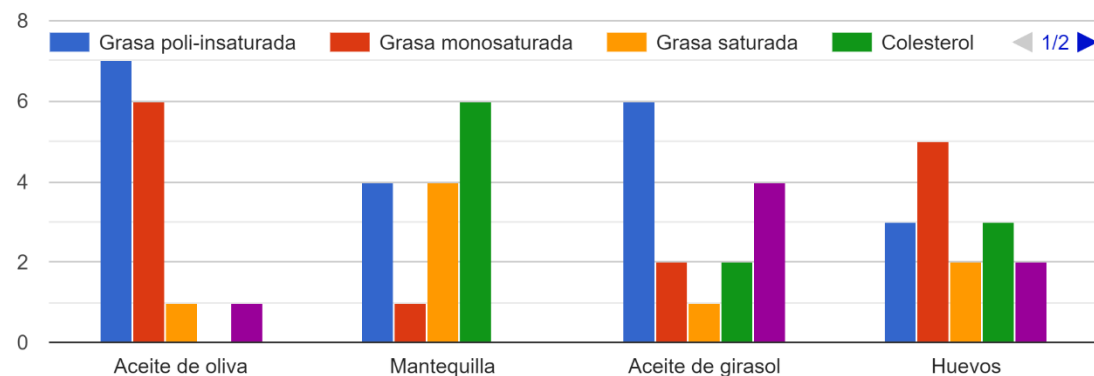




¿Cuál de los siguientes alimentos cuentan los expertos como alimentos ricos en almidón? (marque una casilla por comida)

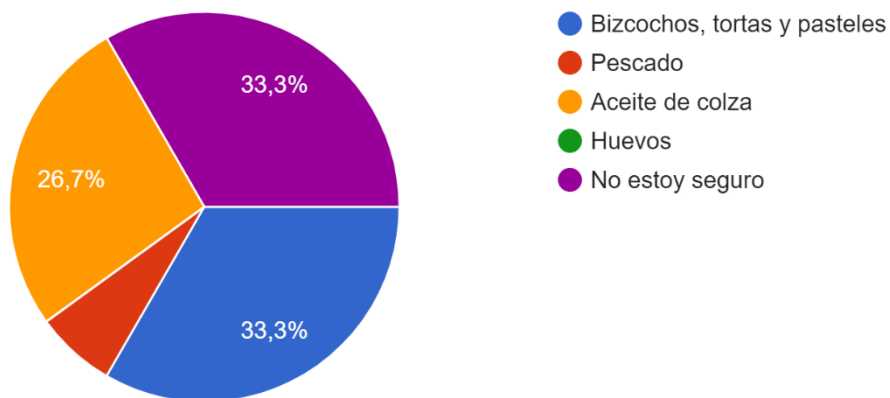


¿Cuál es el tipo principal de grasa presente en cada uno de estos alimentos? (marque una casilla por comida)



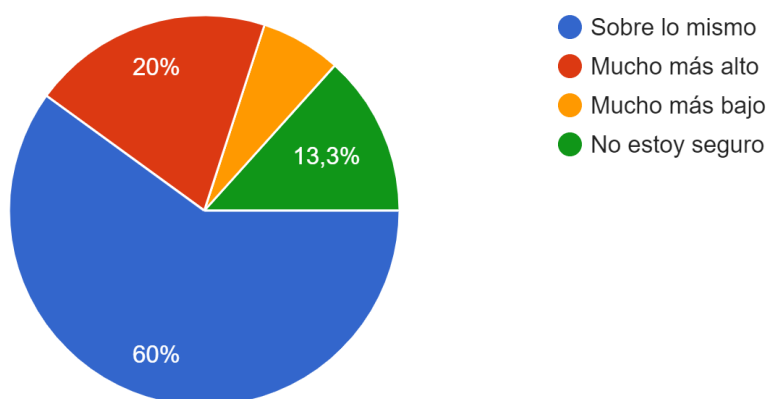
¿Cuál de estos alimentos tiene la mayor cantidad de grasas trans? (marque una)

15 respuestas



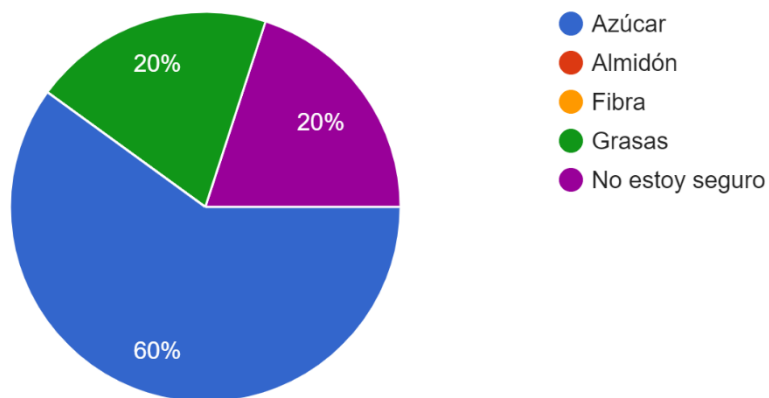
La cantidad de calcio en un vaso de leche entera en comparación con un vaso de...desnatada es: (marque uno)

15 respuestas



¿Cuál de los siguientes nutrientes tiene más calorías por el mismo peso de los alimentos? (marque una)

15 respuestas



En comparación con los alimentos mínimamente procesados, los alimentos procesados son: (marque uno)

15 respuestas

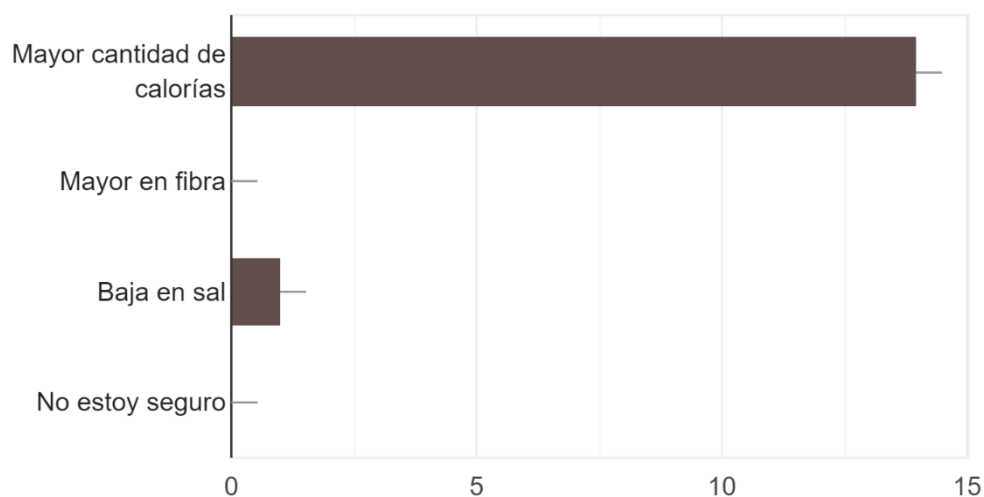


Tabla 11 Número de contestaciones a cada ítem en la Dimensión II

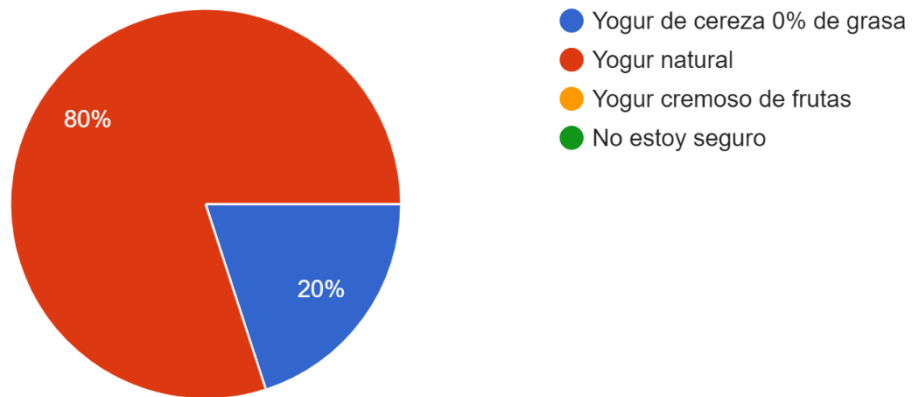
<b>Dimensión II</b>	<b>ELECCION CORRECTA</b>	<b>ELECCIÓN INCORRECTA</b>
<b>PREGUNTA 1</b>		
• 1.1 Bebidas light	8	7
• 1.2 Yogurt Natural	12	3
• 1.3 Helado	15	0
• 1.4 Ketchup	14	0
• 1.5 Melón	13	2
<b>PREGUNTA 2</b>		
• 2.1 Cereales para el Desayuno	6	9
• 2.2 Verduras Congeladas	9	6
• 2.3 Pan	8	7
• 2.4 Frijoles al Horno	5	10
• 2.5 Carne Roja	7	8
• 2.6 Sopa Enlatada	15	0
<b>PREGUNTA 3</b>		
• 3.1 Avena	15	0
• 3.2 Bananas	7	8
• 3.3 Arroz Blanco	6	9
• 3.4 Huevos	10	5
• 3.5 Patatas con piel	8	7

• 3.6 Pastas	7	8
<b>PREGUNTA 4</b>		
• 4.1 Aves de Corral	14	1
• 4.2 Queso	4	11
• 4.3 Fruta	7	8
• 4.4 Frijoles al Horno	4	11
• 4.5 Mantequilla	11	4
• 4.6 Nueces	13	2
<b>PREGUNTA 5</b>		
• 5.1 Queso	10	5
• 5.2 Pasta	12	3
• 5.3 Papas	12	3
• 5.4 Nueces	8	7
• 5.5 Plátanos	1	14
<b>PREGUNTA 6</b>		
• 6.1 Aceite de Oliva	6	9
• 6.2 Mantequilla	4	11
• 6.3 Aceite de Girasol	6	9
• 6.4 Huevos	3	12
<b>PREGUNTA 7</b>	5	10
<b>PREGUNTA 8</b>	9	11
<b>PREGUNTA 9</b>	3	12
<b>PREGUNTA 10</b>	14	1

### 5.2.3 Resultados y análisis de la Dimensión III: Elección de alimentos saludables.

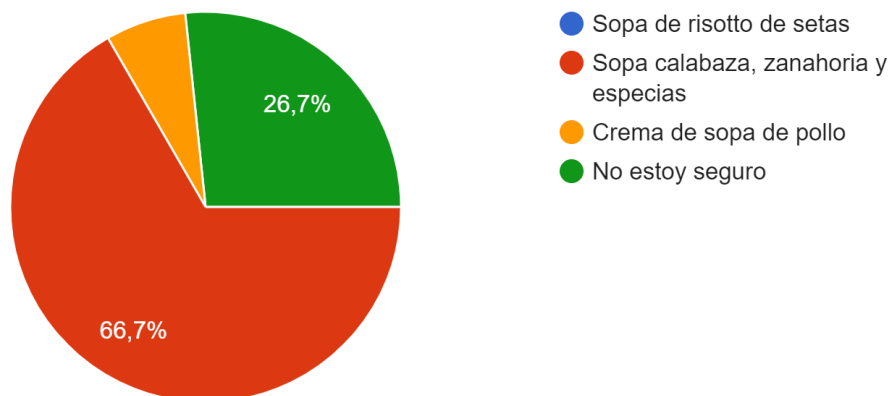
Si una persona quisiera comprar un yogurt en el supermercado, ¿cuál tendría.../ edulcorante? (marque una)

15 respuestas



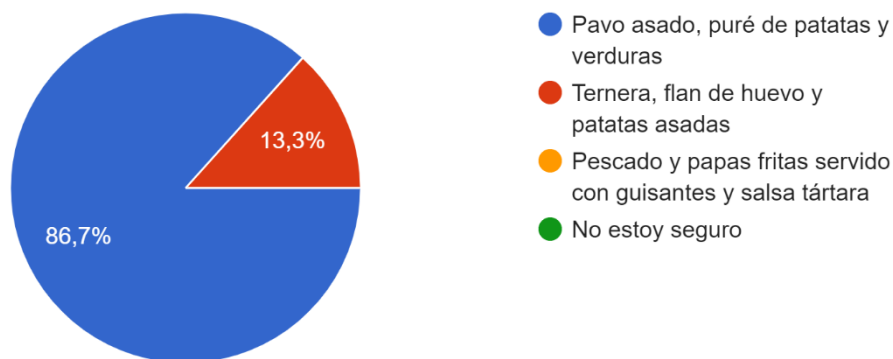
Si una persona quisiera sopa en un restaurante o cafetería, ¿cuál sería la opción menos grasa? (marque una)

15 respuestas



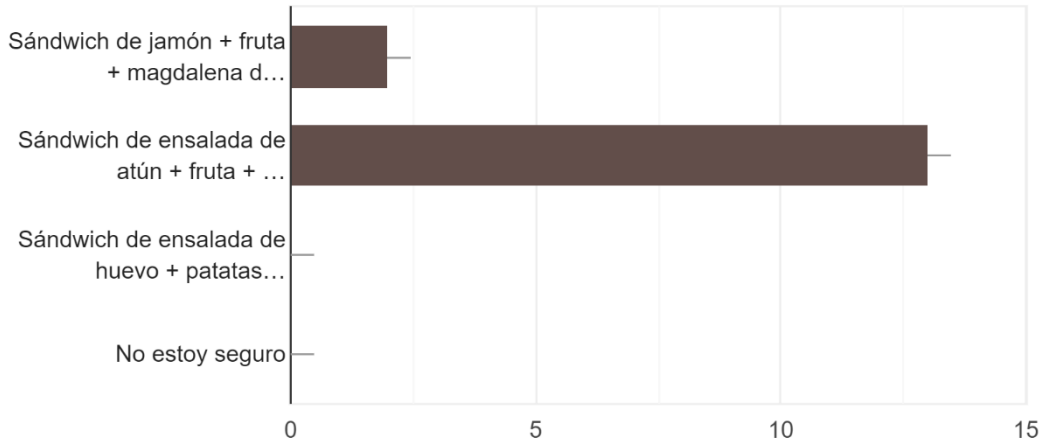
¿Cuál sería la opción más saludable y equilibrada para una comida principal en un restaurante? (marque una)

15 respuestas



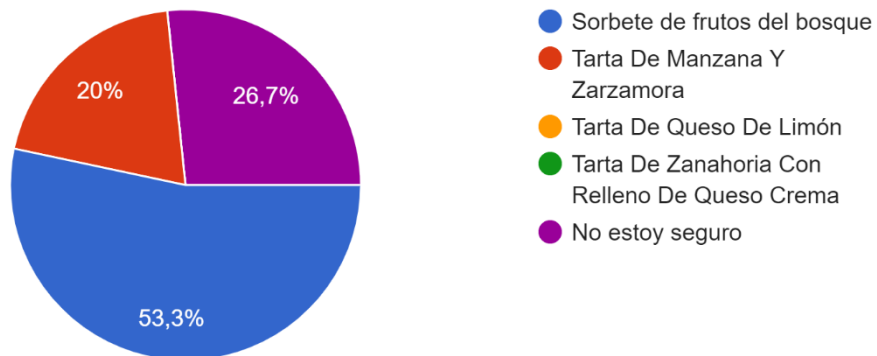
## ¿Cuál sería el almuerzo más sano y equilibrado? (marque una)

15 respuestas



## ¿Cuál de estos alimentos sería la opción más saludable para un postre? (marque una)

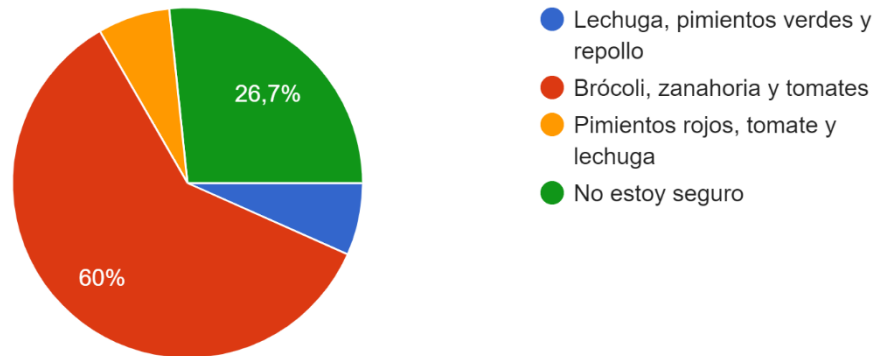
15 respuestas





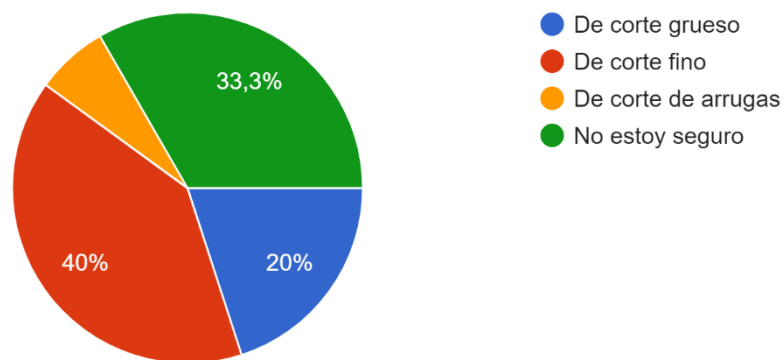
¿Cuál de estas combinaciones de verduras en una ensalada daría la mayor variedad de vitaminas y antioxidantes? (marque una)

15 respuestas



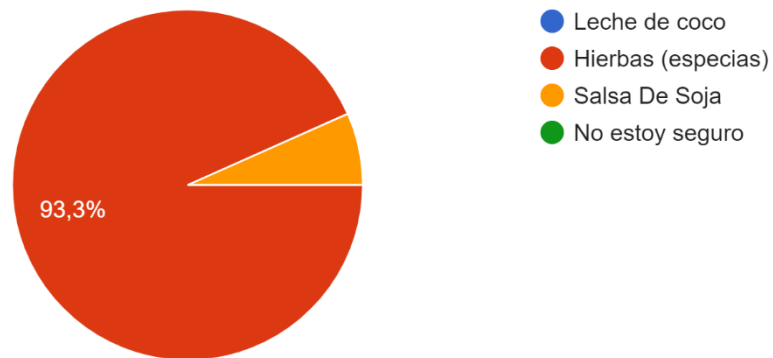
Si una persona quisiera reducir la cantidad de grasa en su dieta, pero no quisiera renunciar a la mejor opción? (marque una)

15 respuestas



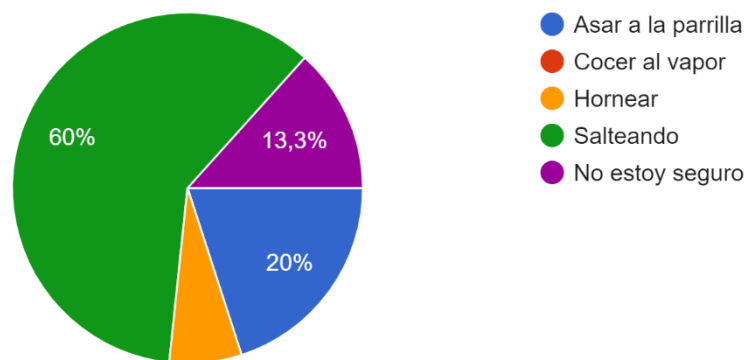
Una forma saludable de agregar sabor a los alimentos sin agregar grasa o sal extra es agregar: (marque uno)

15 respuestas



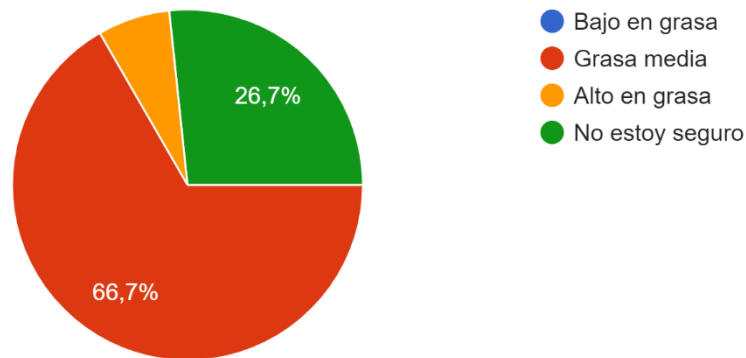
¿Cuál de los siguientes métodos de cocción requiere agregar grasa? (marque una)

15 respuestas



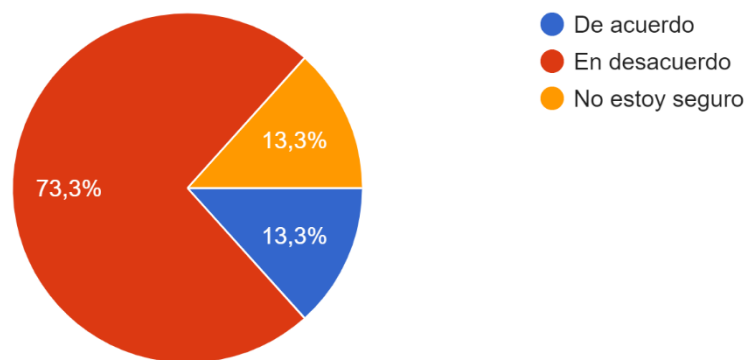
Los semáforos a menudo se usan en el etiquetado nutricional, ¿qué significaría ámbar para el...sa de un alimento? (marque una)

15 respuestas



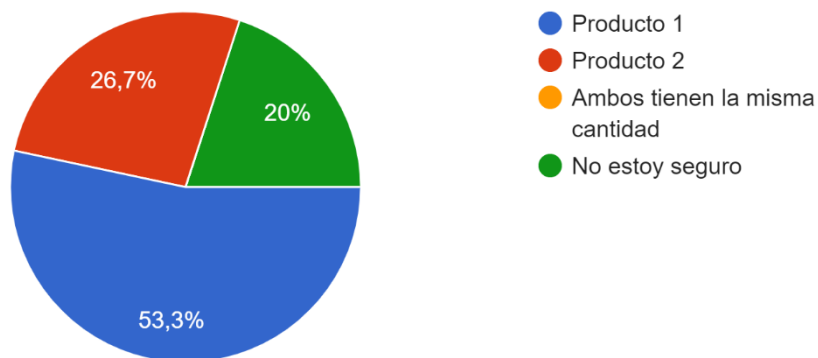
Los alimentos "light" (o alimentos dietéticos) siempre son buenas opciones porque son bajos en calorías. (marque una)

15 respuestas



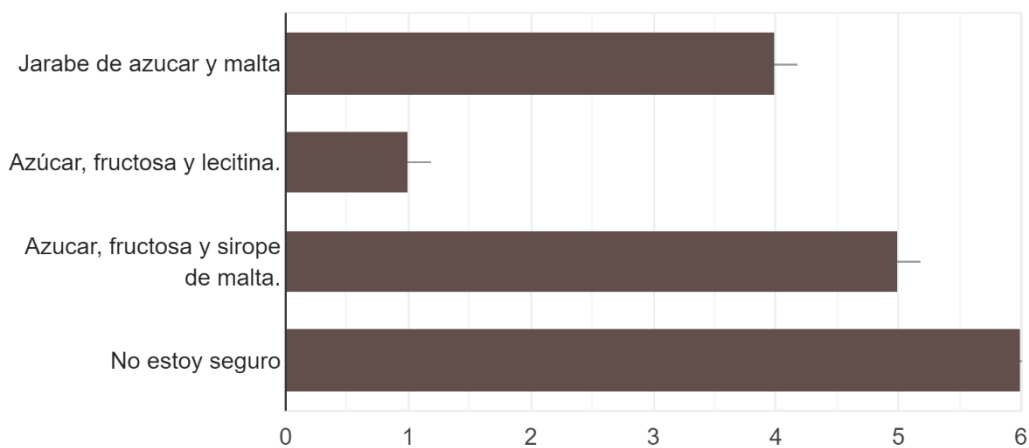
Mirando los productos 1 y 2, cuál tiene la mayor cantidad de calorías (kcal) por 100 gramos (marque uno)

15 respuestas



En cuanto al producto 1, ¿cuáles son las fuentes de azúcar en la lista de ingredientes? (marque una)

15 respuestas



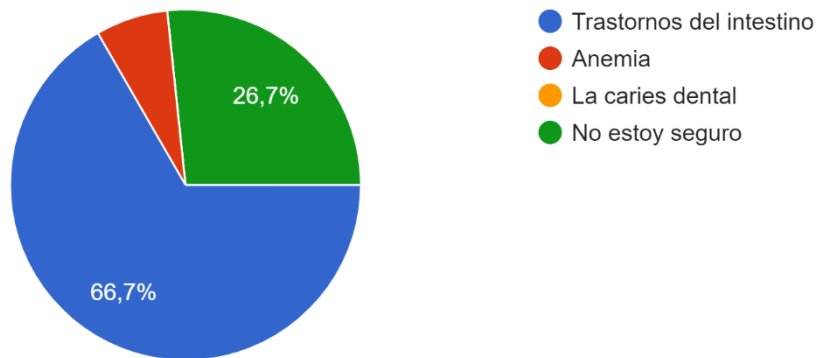
*Tabla 12 Número de contestaciones a cada ítem en la Dimensión III*

<b>DIMENSIÓN III</b>	<b>ELECCIÓN CORRECTA</b>	<b>ELECCIÓN INCORRECTA</b>
<b>PREGUNTA 1</b>	12	3
<b>PREGUNTA 2</b>	10	5
<b>PREGUNTA 3</b>	13	2
<b>PREGUNTA 4</b>	13	2
<b>PREGUNTA 5</b>	8	7
<b>PREGUNTA 6</b>	9	11
<b>PREGUNTA 7</b>	3	12
<b>PREGUNTA 8</b>	14	1
<b>PREGUNTA 9</b>	9	11
<b>PREGUNTA 10</b>	10	5
<b>PREGUNTA 11</b>	11	4
<b>PREGUNTA 12</b>	8	7
<b>PREGUNTA 13</b>	5	10

**5.2.4 Resultados y análisis de la Dimensión IV: Asociaciones entre dieta y mala salud.**

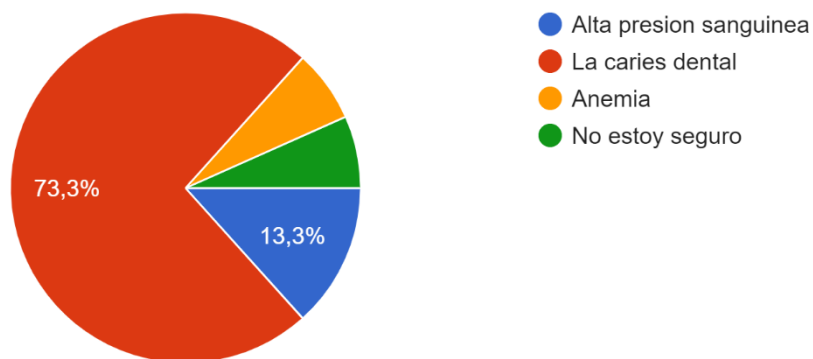
¿Cuál de estas enfermedades está relacionada con una baja ingesta de fibra? (marque una)

15 respuestas



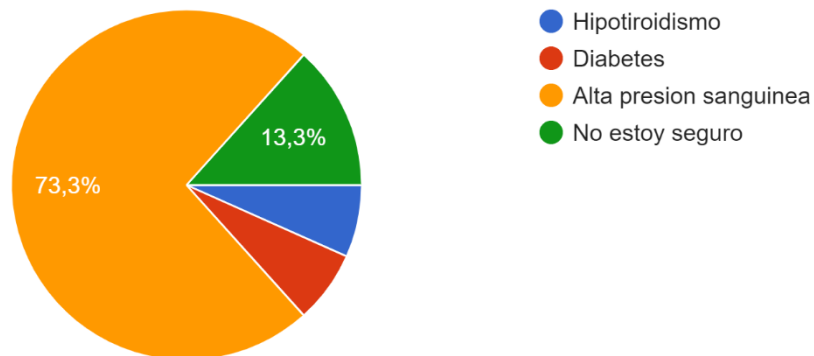
¿Cuál de estas enfermedades está relacionada con la cantidad de azúcar que comen las personas? (marque una)

15 respuestas



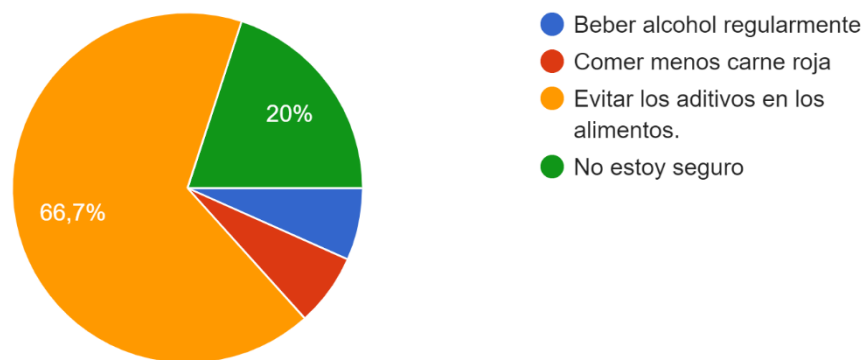
¿Cuál de estas enfermedades está relacionada con la cantidad de sal (o sodio) que comen las personas? (marque una)

15 respuestas



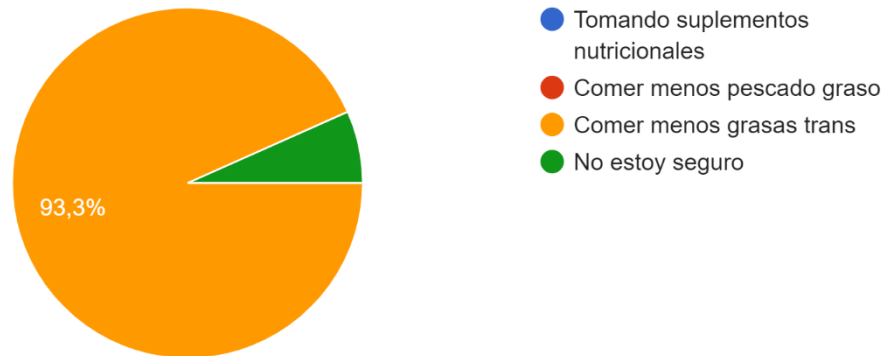
¿Cuál de estas opciones recomiendan los expertos para reducir las posibilidades de contraer cáncer? (marque una)

15 respuestas



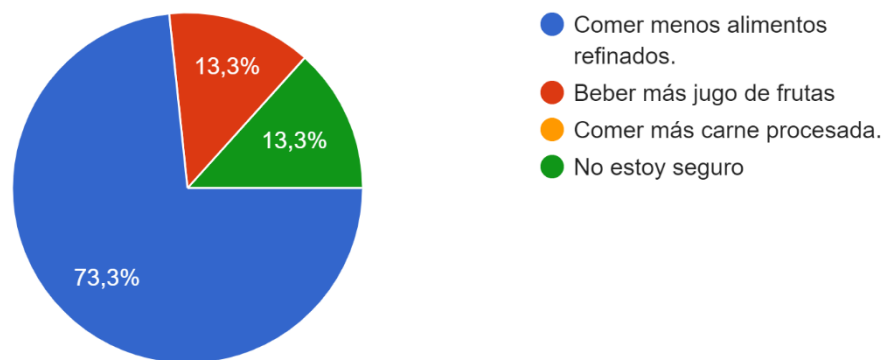
¿Cuál de estas opciones recomiendan los expertos para prevenir las enfermedades del corazón? (marque una)

15 respuestas



¿Cuál de estas opciones recomiendan los expertos para prevenir la diabetes? (marque una)

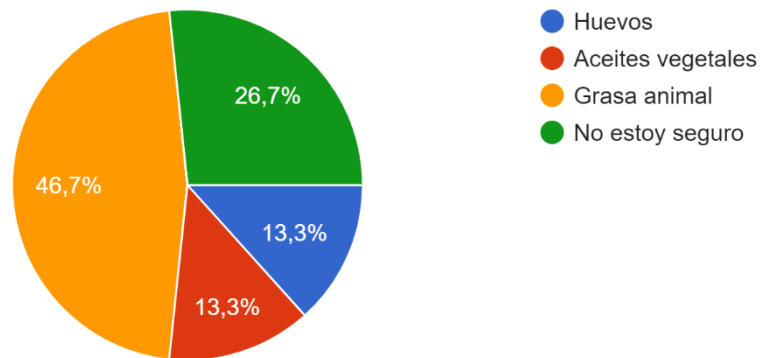
15 respuestas





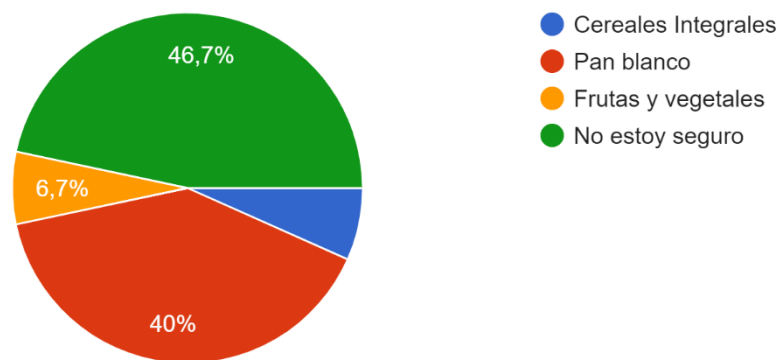
¿Cuál de estos alimentos es más probable que aumente el colesterol en la sangre de las personas? (marque una)

15 respuestas



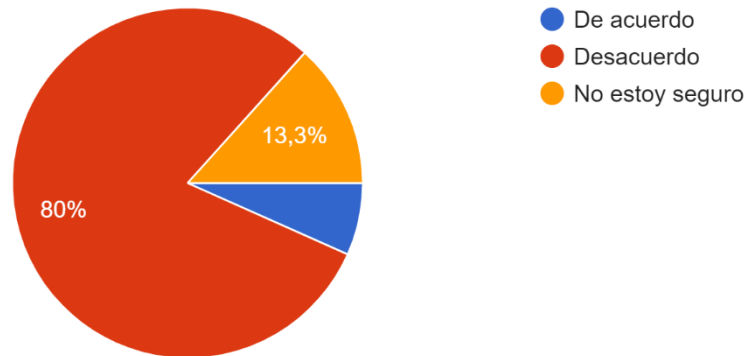
Cuál de estos alimentos se clasifica como que tiene un índice glucémico alto (el índice glucé...espués de comer)? (marque una)

15 respuestas



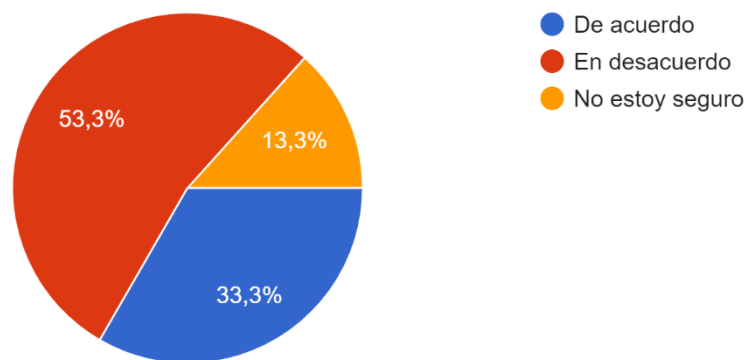
Para mantener un peso saludable, las personas deben eliminar la grasa por completo. (marque una)

15 respuestas



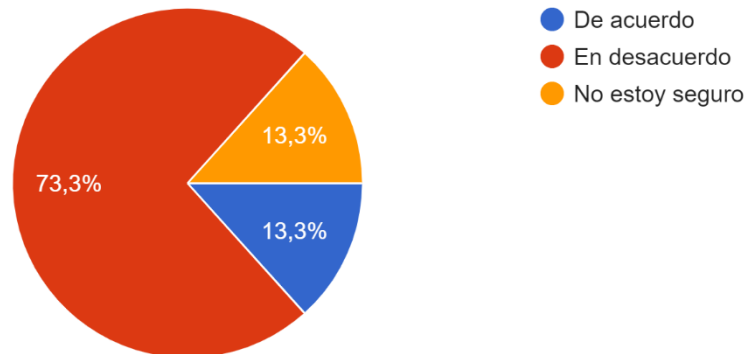
Para mantener un peso saludable, las personas deben comer una dieta alta en proteínas. (marque una)

15 respuestas



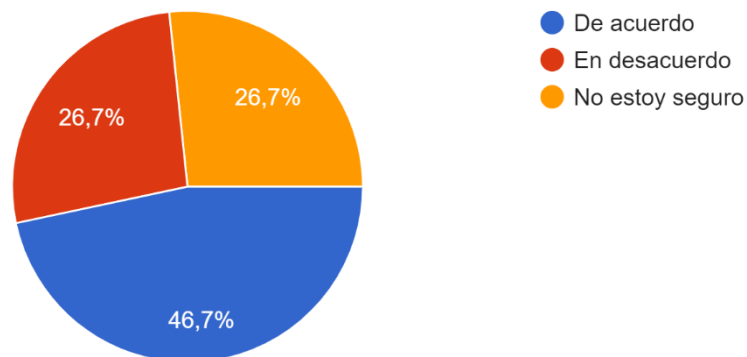
### Comer pan siempre causa aumento de peso. (marque una)

15 respuestas

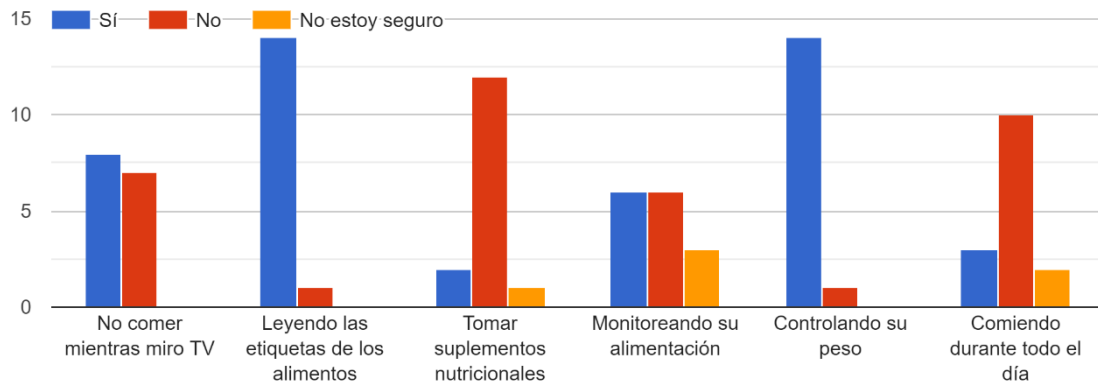


### La fibra puede disminuir las posibilidades de ganar peso. (marque una)

15 respuestas

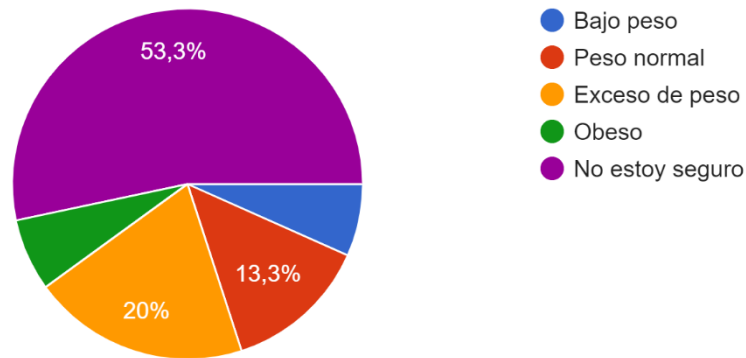


¿Cuál de estas opciones puede ayudar a las personas a mantener un peso saludable? (contesta a cada uno)



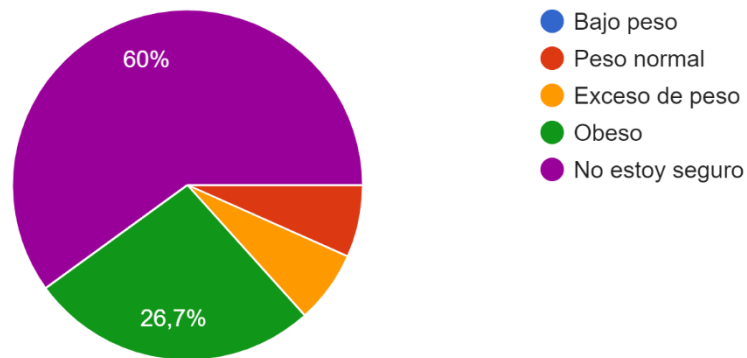
Si alguien tiene un índice de masa corporal (IMC) de 23 kg / m<sup>2</sup>, ¿cuál sería su estado de peso? (marque una)

15 respuestas



Si alguien tiene un índice de masa corporal (IMC) de 31 kg / m<sup>2</sup>, ¿cuál sería su estado de peso? (marque una)

15 respuestas



¿Cuál de estas formas corporales aumenta el riesgo de enfermedad cardiovascular (enf...errame cerebral)? (marque una)

15 respuestas

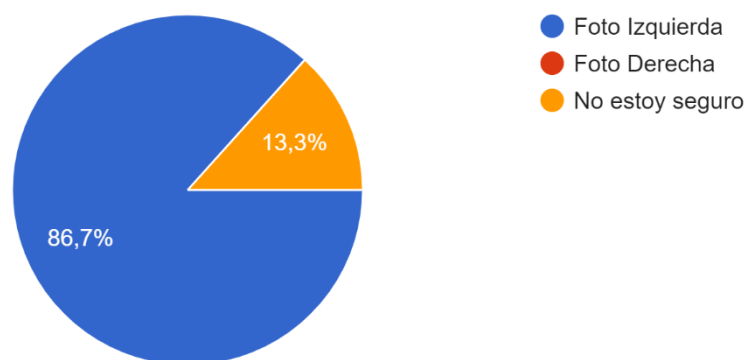


Tabla 13 Número de contestaciones a cada ítem en la Dimensión IV

<b>DIMENSIÓN IV</b>	<b>ELECCIÓN CORRECTA</b>	<b>ELECCIÓN INCORRECTA</b>
<b>PREGUNTA 1</b>	10	5
<b>PREGUNTA 2</b>	11	4
<b>PREGUNTA 3</b>	11	4
<b>PREGUNTA 4</b>	1	14
<b>PREGUNTA 5</b>	14	1
<b>PREGUNTA 6</b>	11	4
<b>PREGUNTA 7</b>	7	8
<b>PREGUNTA 8</b>	6	9
<b>PREGUNTA 9</b>	12	3
<b>PREGUNTA 10</b>	8	7
<b>PREGUNTA 11</b>	11	4
<b>PREGUNTA 12</b>	7	8
<b>PREGUNTA 13</b>		
<b>13.1 No comer     mientras miro la TV</b>	8	7
<b>13.2 Leyendo     etiquetas de alimentos</b>	14	1
<b>13.3 Tomar     suplementos     nutricionales</b>	12	3
<b>13.4 Controlando su     alimentación</b>	6	9

<b>13.5 Controlando su peso</b>	14	15
<b>13.6 Comiendo durante todo el día</b>	10	5
<b>PREGUNTA 14</b>	2	13
<b>PREGUNTA 15</b>	4	11
<b>PREGUNTA 16</b>	13	2

### 5.2.5 Análisis general del profesorado encuestado.

*Tabla 14 Análisis del total de respuestas del profesorado*

<b>DIMENSIONES</b>	<b>GRADOS DE DESCONOCIMIENTO</b>	<b>NÚMERO DE ÍTEMS</b>
<b>DIMENSIÓN I</b>	Ninguno	4
	Bajo	2
	Medio	5
	Alto	7
<b>DIMENSIÓN II</b>	Ninguno	4
	Bajo	4
	Medio	6
	Alto	22

<b>DIMENSIÓN III</b>	<b>Ninguno</b>	0
	<b>Bajo</b>	3
	<b>Medio</b>	4
	<b>Alto</b>	6
<b>DIMENSIÓN IV</b>	<b>Ninguno</b>	0
	<b>Bajo</b>	3
	<b>Medio</b>	8
	<b>Alto</b>	10
<b>TOTAL</b>	<b>Ninguno</b>	8
	<b>Bajo</b>	12
	<b>Medio</b>	23
	<b>Alto</b>	45



*Tabla 15 Representación de los conocimientos generales de nutrición del profesorado*

NÚMERO TOTAL DE ÍTEMS	GRADOS DE DESCONOCIMIENTO	NÚMERO DE ÍTEMS POR CADA GRADO DE DESCONOCIMIENTO	PORCENTAJE TOTAL
88 ÍTEMS	Ninguno	8	9,1 %
	Bajo	12	13,6 %
	Medio	23	26,1 %
	Alto	45	51,1 %

A continuación, explicamos brevemente los datos obtenidos por parte del profesorado:

- Alto grado de desconocimiento en 45 de los ítems que representan un 51,5 % del total. Esto significa que más de 5 personas han elegido la opción incorrecta para estos ítems.
- Medio grado de desconocimiento en 23 de los ítems que representan un 26,1 % del total. Esto significa que, desde más de 2 personas hasta 5, han elegido la opción incorrecta para estos ítems.
- Bajo grado de desconocimiento en 12 de los ítems que representan el 13,6 % del total. Esto significa que de 1 a 2 personas han elegido la opción incorrecta para estos ítems.
- Por último, tenemos 8 ítems en los que 0 personas han elegido la opción incorrecta y que representa el 9,1 % del cuestionario, es decir, tan sólo este porcentaje es conocido por todo el mundo.

## **6. CONCLUSIONES, PROPUESTAS Y LIMITACIONES**

### **6.1 Conclusiones**

El énfasis de esta investigación se ha centrado en conocer los conocimientos generales de nutrición por parte de familias y profesorado, para identificar la desinformación o el desconocimiento existente como posible causa de optar por malas decisiones cuando nos referimos a estilos de alimentación saludable.

Por lo tanto, podría ser esta desinformación la causa de uno de los factores de riesgo para desarrollar diabetes tipo 2 a temprana edad, como es un exceso de peso debido a un consumo diario excesivo de calorías, la mayoría de las veces provenientes de alimentos de los que desconocemos su contenido.

En conclusión, después de analizar los datos obtenidos podemos añadir la observación de que tanto en las familias como el profesorado existe una alta desinformación respecto a conocimientos generales de nutrición. Es necesario que se trabaje desde las escuelas, empezando por la formación del profesorado en esta área para que desde edades tempranas se favorezca la adquisición de conocimientos sobre nutrición y todo aquello que está al alcance para que nuestros alumnos puedan incluir a su alimentación.

Nos referimos a conocimientos generales de nutrición cuando hablamos de todo aquello que nos rodea en nuestro día a día y que a veces decidimos consumir sin ni siquiera saber cual es su contenido, o bien por una falta de educación respecto al tema o porque tenemos creencias erróneas al respecto. Creemos que no hay nada más importante que nuestra salud y por supuesto la de nuestras futuras generaciones. No nos dejemos llevar por lo que nos dice la publicidad o por algunos mitos que hace mucho nos contaron pero que son falsos. Tenemos la suerte de contar con numerosos avances que nos dan la información suficiente como para que, por un lado, con el trabajo de profesores desde las escuelas y por otro con la colaboración de las familias, podamos hacer de nuestros alumnos/as e hijos/as generaciones ricas en salud y todo a través del saber y del conocimiento. Generaciones bien informadas podrán tomar mejores decisiones y por supuesto prevenir como es en este caso, enfermedades que si se pueden prevenir.

## **6.2 Propuestas**

No se trata de un trabajo fácil. Requiere un proceso cambiar hábitos que se adquieren. Por eso nuestra propuesta sería principalmente darle la importancia que necesita a este tema y pensamos que no hay otra mejor forma que empezar desde la escuela. Debería de ser un tema vital porque creemos que nuestra salud va antes que todo.

Para empezar, debemos formarnos como profesores y tener un contacto directo con las familias, a ser posible que estas colaboren siempre que sea posible ya que es un tema que puede empezar en las escuelas pero que debe de continuar en casa.

Aquí hacemos referencia a que no sólo se trata de transmitir conocimientos si no de escuchar, empatizar, empoderar... en definitiva, una consejería nutricia como metodología en nuestras escuelas y hogares desde una temprana edad (Ángela Carriedo Lutzenkirchen, 2015).

Consideramos que es necesario que el profesorado sea del área que sea, reúna estos conocimientos generales de nutrición ya que como hemos dicho antes, repetimos una vez más que se trata de nuestra salud y la de nuestros futuros.

## **6.3 Limitaciones**

La elaboración de este trabajo viene condicionado por algunas limitaciones. Nos hubiera gustado que la muestra fuese más amplia para poder abarcar a mayor número de familias y mayor número de profesores de colegios de educación primaria, así los resultados hubiesen sido más relevantes.

Por otro lado, también nos hubiera gustado analizar los hábitos que se mantienen en las familias respecto a la alimentación de los hijos y cuales son las preferencias de alimentos que estos tienen y el porqué. Si hubiéramos llevado a cabo esta ampliación en la investigación, deducimos que, en función de los resultados obtenidos en la identificación de conocimientos generales de nutrición, hubiésemos obtenido unos resultados que darían aún más importancia a que este tema tenga una relevancia mucho mayor en nuestras escuelas.

## 7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alison Fildes, C. H. (2014). Nature and nurture in children's food preferences. *Am J Clin Nutr*;99, 911-917. doi:10.3945/ajcn.113.077867. Epub 2014 Jan 29.

American Diabetes Association. (January 2019). Care, D. (2019). Standards of Medical Care in Diabetes 2019. *Diabetes Care*, 42, S81. En *13. Children and Adolescents* (págs. 42(Supplement 1): S148-S164). PRINT ISSN 0149-5992.  
doi:<https://doi.org/10.2337/dc19-S013>

Ana Cecilia Fernández-Gaxiola, A. B. (2015). *Disminuir el consumo de grasas, azúcares y sal. GUÍAS ALIMENTARIAS*. México: Intersistemas, S. A. de C. V. Obtenido de [http://www.anmm.org.mx/publicaciones/CAnivANM150/L29\\_ANM\\_Guias\\_alimentarias.pdf#page=102](http://www.anmm.org.mx/publicaciones/CAnivANM150/L29_ANM_Guias_alimentarias.pdf#page=102)

Ana Cecilia Fernández-Gaxiola, E. E. (2015). *GUÍAS ALIMENTARIAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA EN CONTEXTO DE SOBREPESO Y OBESIDAD EN LA POBLACIÓN MEXICANA DOCUMENTO DE POSTURA*. México: Intersistemas, S.A de C.V. Obtenido de [http://www.anmm.org.mx/publicaciones/CAnivANM150/L29\\_ANM\\_Guias\\_alimentarias.pdf#page=102](http://www.anmm.org.mx/publicaciones/CAnivANM150/L29_ANM_Guias_alimentarias.pdf#page=102)

Anabel Velasco, A. C.-G. (2015). *GUÍAS ALIMENTARIAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA EN CONTEXTO DE SOBREPESO Y OBESIDAD EN LA POBLACIÓN MEXICANA, DOCUMENTO DE POSTURA*. México: Intersistemas, S. A. de C. V. Obtenido de [https://www.anmm.org.mx/publicaciones/CAnivANM150/L29\\_ANM\\_Guias\\_alimentarias.pdf](https://www.anmm.org.mx/publicaciones/CAnivANM150/L29_ANM_Guias_alimentarias.pdf)

Ángela Carriedo Lutzenkirchen, A. B. (2015). *GUÍAS ALIMENTARIAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA EN CONTEXTO DE SOBREPESO Y OBESIDAD EN LA POBLACIÓN*

MEXICANA, DOCUMENTO DE POSTURA. México: Intersistemas, S. A. de C. V.

Obtenido de

[http://www.anmm.org.mx/publicaciones/CAnivANM150/L29\\_ANM\\_Guias\\_alimentarias.pdf#page=102](http://www.anmm.org.mx/publicaciones/CAnivANM150/L29_ANM_Guias_alimentarias.pdf#page=102)

Apolzan JW, V. E. (23 April 2019). Long-Term Weight Loss With Metformin or Lifestyle Intervention in the Diabetes Prevention Program Outcomes Study. *Ann Intern Med*, Resumen (Resultados).

Association, American Diabetes. (January 2019). Care, D. (2019). Standards of Medical Care in Diabetes 2019. *Diabetes Care*, 42, S81. En 2. *Classification and Diagnosis of Diabetes: Standards of Medical Care in Diabetes* (págs. 42(Supplement 1): S13-S28.). PRINT ISSN 0149-5992. doi:<https://doi.org/10.2337/dc19-S002>

Diabetes Prevention Program (DPP) Research Group. (2002 Dec). *Diabetes care*, 25(12). En C. d. Centro de Coordinación del Programa de Prevención de la Diabetes, *The Diabetes Prevention Program (DPP): description of lifestyle intervention* (págs. 2165–2171). American Diabetes Associations. doi:<https://doi.org/10.2337/diacare.25.12.2165>

Fernández-Gaxiola, A. C. (2015). *Aumentar el consumo de verduras, frutas, cereales, leguminosas y agua simple. GUÍAS ALIMENTARIAS*. México: Intersistemas, S. A. de C. V. Obtenido de [http://www.anmm.org.mx/publicaciones/CAnivANM150/L29\\_ANM\\_Guias\\_alimentarias.pdf#page=102](http://www.anmm.org.mx/publicaciones/CAnivANM150/L29_ANM_Guias_alimentarias.pdf#page=102)

Grupo Colaborativo de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC). (2016). La nueva pirámide de la alimentación saludable. *Nutr Hosp* 2016; 33(Supl. 8), 36. doi:DOI:<http://dx.doi.org/10.20960/nh.827>

- Gulliford, A. A. (1 May 2017). Body Mass Index and Incident Type 1 and Type 2 Diabetes in Children and Young Adults: A Retrospective Cohort Study. *Journal of the Endocrine Society, Volume 1, Issue 5*, 524–537.
- Jane Wardle, \*. S. (6 June 2002). Parental Feeding Style and the Intergenerational Transmission of Obesity Risk. *OBESITY RESEARCH Vol. 10 No.*, 453-460.  
doi:10.1038/oby.2002.63
- Karimen Andrea León-Flández, . L.-C.-B. (2015). Semáforo nutricional: conocimiento, percepción y utilización entre los consumidores de Madrid, España. *Rev Esp Nutr Hum Diet; 19(2)*, 97 - 104. doi:http://dx.doi.org/10.14306/renhyd.19.2.150
- Lozano-Albalade, L. (. (29 de 01 de 2015). *Proyecto Educativo para Potenciar la Alimentación Sana en alumnos de Educación Infantil (PEPAS)*. Obtenido de reunir.unir.net: <https://reunir.unir.net/handle/123456789/2865>
- Martínez Rubio, A. (2016). Azúcares en la dieta infantil: el enemigo en casa. *Pediatría Atención Primaria, 18(69)*, 11-13. doi:Recuperado en 09 de junio de 2019, de [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1139-76322016000100001&lng=es&tlng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1139-76322016000100001&lng=es&tlng=es).
- N Kliemann, J. W. (2016). Reliability and validity of a revised version of the General. *European Journal of Clinical Nutrition*, 1-7. doi:10.1038/ejcn.2016.87. Epub 2016 Jun 1.
- Nadal, J. F. (2016). 3 Alteraciones metabólicas como origen de la diabetes tipo 2 en población joven. *Jóvenes: factores de riesgo cardiovascular*, 41.
- Organización Mundial de la Salud (OMS) . (26 de Octubre de 2015). *El Centro Internacional de Investigaciones sobre el Cáncer evalúa el consumo de la carne roja y de la carne*

procesada. Obtenido de <https://www.who.int/mediacentre/news/releases/2015/cancer-red-meat/es/>

Siguero, J. P. (2016). Riesgos metabólicos del consumo excesivo. *Nutr Hosp*;33(2), 199-200.  
doi:<http://dx.doi.org/10.20960/nh.89>

Yolanda Pontes Torrado, A. G.-V. (2015). A strategy for weight loss based on healthy dietary habits and control of emotional response to food. *Nutr Hosp*;31(6), 2392-2399.  
doi:doi: 10.3305 / nh.2015.31.6.8736.

## 8. ANEXOS

<b>CUESTIONARIO DE CONOCIMIENTOS GENERALES DE NUTRICIÓN</b>				
<p>Esto es una encuesta, no una prueba. Sus respuestas ayudarán a identificar qué consejos nutricionales les resultan confusos. Es importante que lo completes por ti mismo. Tus respuestas serán permanecer en el anonimato. Si no sabe la respuesta, marque "no está seguro" en lugar de adivinar.</p> <p style="text-align: center;">Gracias por tu tiempo.</p>				
<p>Sección 1: Los primeros puntos son acerca de los consejos que usted cree que los expertos nos dan.</p>				
<p>1. ¿Los expertos en salud recomiendan que las personas coman más, la misma cantidad o menos de los siguientes alimentos? (marque una casilla por comida)</p>				
	Más	Igual	Menos	No estoy
seguro				
Fruta	x			
Alimentos y bebidas con azúcares añadidos			x	

Verdura	x	
Alimentos Grasos		x
Carne Roja procesada		x
Granos Integrales	x	
Alimentos Salados		x
Agua	x	

2. ¿Cuántas porciones de frutas y verduras por día recomiendan los expertos a las personas a comer como mínimo? (Una porción podría ser, por ejemplo, una manzana o un puñado de zanahorias picadas) (marque una).

- 2
- 3
- 4
- 5 o más x
- No estoy seguro

3. ¿Cuál de estos tipos de grasas recomiendan los expertos que coman menos las personas? (marque una casilla por comida).

	Comer menos	No comer menos	No estoy seguro
Grasas Insaturadas		x	
Grasas trans	x		
Grasas saturadas	x		

4. ¿Qué tipo de alimentos lácteos dicen los expertos que la gente debería beber? (marque una).





7. ¿Cuántas veces a la semana los expertos recomiendan que las personas desayunen? (marque una).

- 3 veces por semana
- 4 veces por semana
- Todos los días
- No estoy seguro

8. Si una persona toma dos vasos de jugo de frutas en un día, ¿cuántas de sus porciones diarias de frutas y verduras tendría cubiertas?

- Ninguna
- Una porción
- Dos porciones
- Tres porciones
- No estoy seguro

9. De acuerdo con la "guía de comer bien" (una guía que muestra las proporciones de los tipos de alimentos que las personas deben comer para tener una dieta balanceada y saludable), ¿qué parte de la dieta de una persona debe estar compuesta de alimentos ricos en almidón?

- Una cuarta parte
- Una tercera parte

- La mitad
- No estoy seguro

Sección 2: Los expertos clasifican los alimentos en grupos.

Nos interesa ver si las personas conocen los grupos de alimentos y los nutrientes que contienen.

1. ¿Crees que estos alimentos y bebidas son típicamente altos o bajos en azúcar agregada? (marque una casilla por comida).

	Alto contenido de azúcar añadida	Bajo en azúcar agregada	No estoy seguro
Bebidas dietéticas de cola		x	
Yogurt Natural		x	
Helado	x		
Ketchup de tomate	x		
Melón		x	

2. ¿Crees que estos alimentos son típicamente altos o bajos en sal? (marque una casilla por comida).

	Alto en sal	Bajo en sal	No estoy seguro
Cereales para el desayuno	x		
Verduras congeladas		x	
Pan	x		
Frijoles Al Horno	x		
Carne roja		x	
Sopa enlatada	x		

3. ¿Crees que estos alimentos suelen ser altos o bajos en fibra? (marque una casilla por comida).

Alto contenido de fibra    Bajo en fibra    No estoy seguro

Avena	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bananas	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Arroz blanco	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Huevos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Patatas Con Piel	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pastas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

4. ¿Crees que estos alimentos son una buena fuente de proteínas? (marque una casilla por comida).

Buena fuente de proteína    No es una buena fuente de proteína    No estoy seguro

Aves de corral	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Queso	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fruta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Frijoles Al Horno	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mantequilla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Nueces	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5. ¿Cuál de los siguientes alimentos cuentan los expertos como alimentos ricos en almidón? (marque una casilla por comida).

	Alimentos con almidón	No es una comida con almidón	No estoy seguro
Queso		x	
Pasta	x		
Papas	x		
Nueces		x	
Plátanos	x		

6. ¿Cuál es el tipo principal de grasa presente en cada uno de estos alimentos? (marque una casilla por comida).

	Grasa poli-Insaturada	Grasa Monosaturada	Grasa Saturada	Colesterol	No estoy seguro
Aceite de oliva		x			
Mantequilla			x		
Aceite de girasol	x				
Huevos				x	

7. ¿Cuál de estos alimentos tiene la mayor cantidad de grasas trans? (marque una).

- Bizcochos, tortas y pasteles                      x
- Pescado
- Aceite de colza
- Huevos
- No estoy seguro

8. La cantidad de calcio en un vaso de leche entera en comparación con un vaso de leche desnatada es: (marque uno).

- Sobre lo mismo    x
- Mucho más alto
- Mucho más bajo
- No estoy seguro

9. ¿Cuál de los siguientes nutrientes tiene más calorías por el mismo peso de los alimentos? (marque una).

- Azúcar
- Almidón
- Fibra
- Grasa    x

- No estoy seguro

10. En comparación con los alimentos mínimamente procesados, los alimentos procesados son: (marque uno).

- Mayor cantidad de calorías
- Mayor en fibra
- Baja en sal
- No estoy seguro

Sección 3: Los siguientes artículos tratan sobre la elección de alimentos.

1. Si una persona quisiera comprar un yogurt en el supermercado, ¿cuál tendría menos azúcar / edulcorante? (marque una).

- Yogur de cereza 0% de grasa
- Yogur natural
- Yogur cremoso de frutas
- No estoy seguro

2. Si una persona quisiera sopa en un restaurante o cafetería, ¿cuál sería la opción con menos grasa? (marque una).

- Sopa de risotto de setas
- Sopa calabaza, zanahoria y especias.
- Crema de sopa de pollo

- No estoy seguro

3. ¿Cuál sería la opción más saludable y equilibrada para una comida principal en un restaurante? (marque una)

- Pavo asado, puré de patatas y verduras
- Ternera, flan de huevo y patatas asadas
- Pescado y papas fritas servido con guisantes y salsa tártara
- No es seguro

4. ¿Cuál sería el almuerzo más sano y equilibrado? (marque una).

Sándwich de jamón + fruta + muffin de arándanos + jugo de fruta

Sándwich de ensalada de atún + fruta + yogur bajo en grasa + agua

Sándwich de ensalada de huevo + patatas fritas + yogur bajo en grasa + agua

No estoy seguro

5. ¿Cuál de estos alimentos sería la opción más saludable para un postre?

- Sorbete de frutos del bosque
- Tarta De Manzana Y Zarzamora
- Tarta De Queso De Limón
- Tarta De Zanahoria Con Relleno De Queso Crema
- No estoy seguro



6. ¿Cuál de estas combinaciones de verduras en una ensalada daría la mayor variedad de vitaminas y antioxidantes? (marque una)

- Lechuga, pimientos verdes y repollo
- Brócoli, zanahoria y tomates
- Pimientos rojos, tomate y lechuga
- No estoy seguro

7. Si una persona quisiera reducir la cantidad de grasa en su dieta, pero no quisiera renunciar a las patatas fritas, ¿cuál de los siguientes alimentos sería la mejor opción? (marque una)

- De corte grueso
- De corte fino
- De corte de arrugas
- No estoy seguro

8. Una forma saludable de agregar sabor a los alimentos sin agregar grasa o sal extra es agregar: (marque uno)

- Leche de coco
- Hierbas (especias)
- Salsa De Soja
- No estoy seguro

9. ¿Cuál de los siguientes métodos de cocción requiere agregar grasa? (marque una)

- Asar a la parrilla
- Cocer al vapor
- Hornear
- Salteando x
- No estoy seguro

10. Los semáforos a menudo se usan en el etiquetado nutricional, ¿qué significaría ámbar para el contenido de grasa de un alimento? (marque una)

- Bajo en grasa
- Grasa media x
- Alto en grasa
- No estoy seguro

11. Los alimentos “light” (o alimentos dietéticos) siempre son buenas opciones porque son bajos en calorías. (marque una)

- De acuerdo
- En desacuerdo x
- No estoy seguro

Las siguientes preguntas están relacionadas con las etiquetas de los alimentos:



**Ingredientes:** Copos de avena, azúcar, aceite de palma, harina de trigo fortificada, harina de trigo integral, fructosa, jarabe de malta, sal, agentes de aumento: hidrogenocarbonato de sodio, hidrogenocarbonato de amonio, aromatizantes.



**Ingredientes:** Harina de trigo, aceite de palma, jarabe de maíz, malta, sal, levadura, levadura (bicarbonato de sodio, bicarbonato de amonio, pirofosfato de sodio), almidón de maíz, lecitina de soja, metabisulfito de sodio (agente para hornear)

12. Mirando los productos 1 y 2, cuál tiene la mayor cantidad de calorías (kcal) por 100 gramos (marque uno).

- Producto 1 x
- Producto 2
- Ambos tienen la misma cantidad
- No estoy seguro

13. En cuanto al producto 1, ¿cuáles son las fuentes de azúcar en la lista de ingredientes? (marque una)

- Jarabe de azúcar y malta
- Azúcar, fructosa y lecitina.
- Azúcar, fructosa y sirope de malta. x
- No estoy seguro

Sección 4: Esta sección trata sobre problemas de salud o enfermedades relacionadas con la dieta y el control de peso

1. ¿Cuál de estas enfermedades está relacionada con una baja ingesta de fibra?  
(marque una).

- Trastornos del intestino x
- Anemia
- La caries dental
- No estoy seguro

2. ¿Cuál de estas enfermedades está relacionada con la cantidad de azúcar que comen las personas? (marque una)

- Alta presión sanguínea
- La caries dental x
- Anemia
- No estoy seguro

3. ¿Cuál de estas enfermedades está relacionada con la cantidad de sal (o sodio) que comen las personas? (marque una)

- Hipotiroidismo
- Diabetes
- Alta presión sanguínea x
- No estoy seguro

4. ¿Cuál de estas opciones recomiendan los expertos para reducir las posibilidades de contraer cáncer? (marque una)

- Beber alcohol regularmente
- Comer menos carne roja x
- Evitar los aditivos en los alimentos.
- No estoy seguro

5. ¿Cuál de estas opciones recomiendan los expertos para prevenir las enfermedades del corazón? (marque una)

- Tomando suplementos nutricionales
- Comer menos pescado graso
- Comer menos grasas trans x
- No estoy seguro

6. ¿Cuál de estas opciones recomiendan los expertos para prevenir la diabetes? (marque una)

- Comer menos alimentos refinados. x
- Beber más jugo de frutas
- Comer más carne procesada.
- No estoy seguro.

7. ¿Cuál de estos alimentos es más probable que aumente el colesterol en la sangre de las personas? (marque una)

- Huevos
- Aceites vegetales
- Grasa animal x
- No estoy seguro

8. Cuál de estos alimentos se clasifica como que tiene un índice glucémico alto (el índice glucémico es una medida del impacto de un alimento en los niveles de azúcar en la sangre, por lo tanto, un índice glucémico alto significa un mayor aumento de azúcar en la sangre después de comer)? (marque una)

- Cereales Integrales
- Pan blanco x
- Frutas y vegetales
- No estoy seguro

9. Para mantener un peso saludable, las personas deben eliminar la grasa por completo. (marque una)

- De acuerdo
- Desacuerdo x
- No estoy seguro

10. Para mantener un peso saludable, las personas deben comer una dieta alta en proteínas. (marque una)

- De acuerdo
- En desacuerdo x
- No estoy seguro

11. Comer pan siempre causa aumento de peso. (marque una)

- De acuerdo
- En desacuerdo x
- No es seguro

12. La fibra puede disminuir las posibilidades de ganar peso. (marque una)

- De acuerdo x
- En desacuerdo

- No es seguro

13. ¿Cuál de estas opciones puede ayudar a las personas a mantener un peso saludable? (contesta a cada uno)

	Sí	No	No estoy seguro
No comer mientras miro TV	x		
Leyendo las etiquetas de los alimentos	x		
Tomar suplementos nutricionales		x	
Monitoreando su alimentación	x		
Controlando su peso	x		
Comiendo durante todo el día		x	

14. Si alguien tiene un índice de masa corporal (IMC) de 23 kg / m<sup>2</sup>, ¿cuál sería su estado de peso? (marque una)

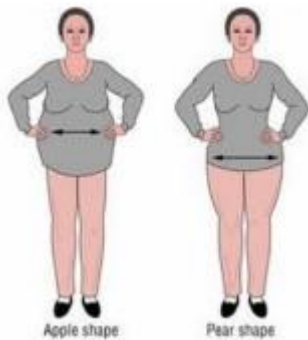
- Bajo peso
- Peso normal x
- Exceso de peso
- Obeso
- No estoy seguro

15. Si alguien tiene un índice de masa corporal (IMC) de 31 kg / m<sup>2</sup>, ¿cuál sería su estado de peso? (marque una)



- Bajo peso
- Peso normal
- Exceso de peso
- Obeso x
- No estoy seguro

Mira las formas del cuerpo a continuación:



16. ¿Cuál de estas formas corporales aumenta el riesgo de enfermedad cardiovascular (enfermedad cardiovascular es un término general que describe una enfermedad del corazón de los vasos sanguíneos, por ejemplo, angina, ataque cardíaco, insuficiencia cardíaca, enfermedad cardíaca congénita y derrame cerebral)? (marque una)

- Foto Izquierda x
- Foto Derecha
- No estoy seguro

Sección 5: Nos gustaría hacerle algunas preguntas sobre usted

1. Género
2. ¿Cuál es su peso actual aproximadamente? Por favor, en kg.
3. ¿Cuál es su altura aproximadamente? Por favor, en centímetros.
4. En general dirías que su salud es...
  - Pobre
  - Justa
  - Bueno
  - Muy bien
  - Excelente
5. Situación sentimental
  - Soltero
  - Casado
  - Viviendo como casado
  - Apartado
  - Divorciado
  - Viudo
6. ¿Tienes hijos?
  - No

- 1
- 2
- 3
- 4
- Mas de 4

7. ¿Tienes hijos menores de 18 años viviendo contigo?

- Sí
- No

8. ¿Qué es lo que mejor describe tu origen étnico? (marque una)

- Blanco británico
- Blanco irlandés
- Otro blanco
- Negro británico
- Caribe negro
- Negro africano
- Otro negro
- Indio
- Pakistaní
- Bangladeshi
- Chino
- Otro asiático

- Caribe blanco y negro
- Blanco y negro africano
- Blanca y asiática
- Otro mixto
- Otros (especificar):

9. ¿Cuál es el nivel más alto de educación que ha completado?

- Escuela primaria
- Escuela secundaria
- nivel / GCSEs
- Un nivel
- Certificado técnico o comercial.
- Diploma
- La licenciatura
- Poste grado graduado

10. ¿Tiene alguna cualificación relacionada con la nutrición (o está estudiando para obtener una cualificación de nutrición)?