

**ASPIRANTE A LA LIC. EN  
NUTRICION APLICADA: LEONARDO  
CRUZ FLORES.**

**DOCENTE: Erim Yolanda Peña  
García.**

**UNIDAD 3, SESIÓN 7, ACTIVIDAD 2.**

**TEMA: LA NUTRICIÓN ESCOLAR EN  
LA ADOLESCENCIA TEMPRANA EN  
MÉXICO.**

## **APLICACIÓN DE ENCUESTA Y ANÁLISIS DE RESULTADO.**

**SEXO:** \_\_\_ Femenino \_\_\_ Masculino

**1.- ¿Cuántos años tienes?**

**A) 12. B) 13. C) 14. D) 15.**

**2.- ¿Cuántas comidas realizas al día?**

**A) 1. B) 2. C) 3. D) 4. E) Más de 4.**

**3.- ¿Conoces el peso recomendado para tu edad y estatura?**

**A) Si. B) No.**

**4.- ¿Cuántas veces a la semana realizas ejercicio?**

**A) 0. B) 1. C) 2. D) 3. E) Más de 3.**

**5.- ¿Crees que te alimentas de forma sana?**

**A) Si. B) No.**

**6.- ¿Alguna vez has asistido al nutriólogo?**

**A) 0. B) 1. C) 2. D) 3. E) Más de 3 ocasiones.**

**7.- ¿En tu escuela venden alimentos sanos?**

**A) Si. B) No.**

**8.- ¿En tu escuela cuantas clases de alimentación y nutrición has recibido?**

**A) 0. B) 1. C) 2. D) 3. E) Más de 3 ocasiones.**

**9.- ¿Cuántas veces a la semana comes comida chatarra en tu escuela?**

**A) 0. B) 1. C) 2. D) 3. E) Más de 3 ocasiones.**

**10.- ¿Cuántos días a la semana te alimentas con frutas y verduras?**

**A) 0. B) 1. C) 2. D) 3. E) Más de 3 ocasiones.**

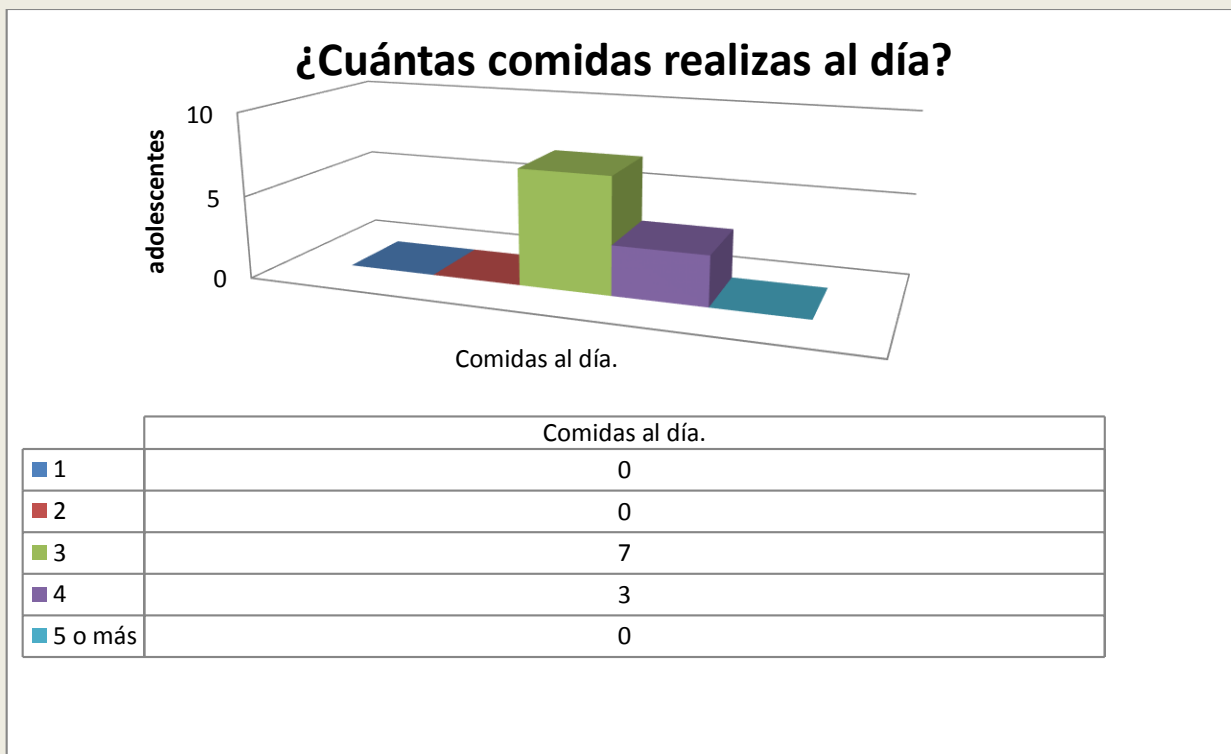
## RESULTADOS DE LA ENTREVISTA

### PRIMERA PREGUNTA



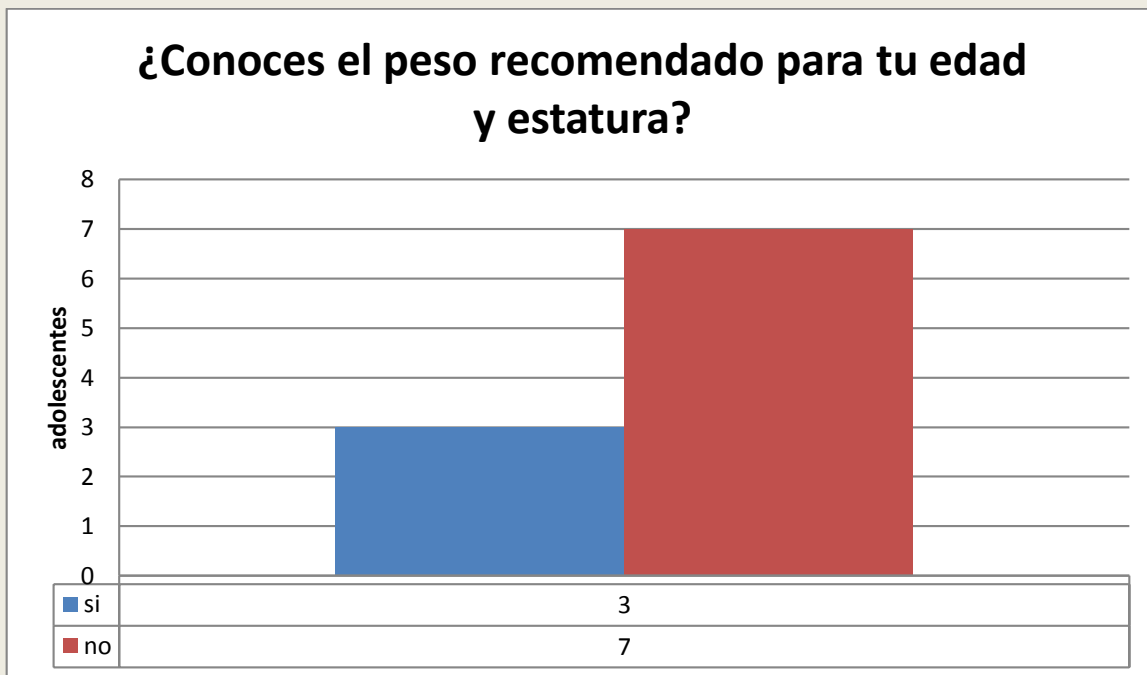
**Esta pregunta solo nos delimita la edad de los adolescentes entrevistados, de los cuales un 50% tiene 13 años y el resto 50% son de 14 años.**

## SEGUNDA PREGUNTA



**Ya en la segunda pregunta, la gráfica nos permite establecer que el 70% de los adolescentes continua comiendo 3 veces al día (desayuno, comida y cena) como tradicionalmente se practica en México y el 30% restante come 4 veces, teniendo además del desayuno, comida y cena, un almuerzo.**

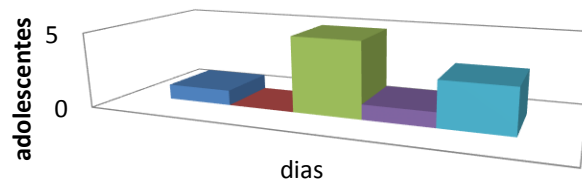
### TERCERA PREGUNTA



**Cómo se puede apreciar en la presente gráfica, la mayoría de los adolescentes 70% no conoce su peso ideal, que es un parámetro para cuidar de su salud.**

#### CUARTA PREGUNTA

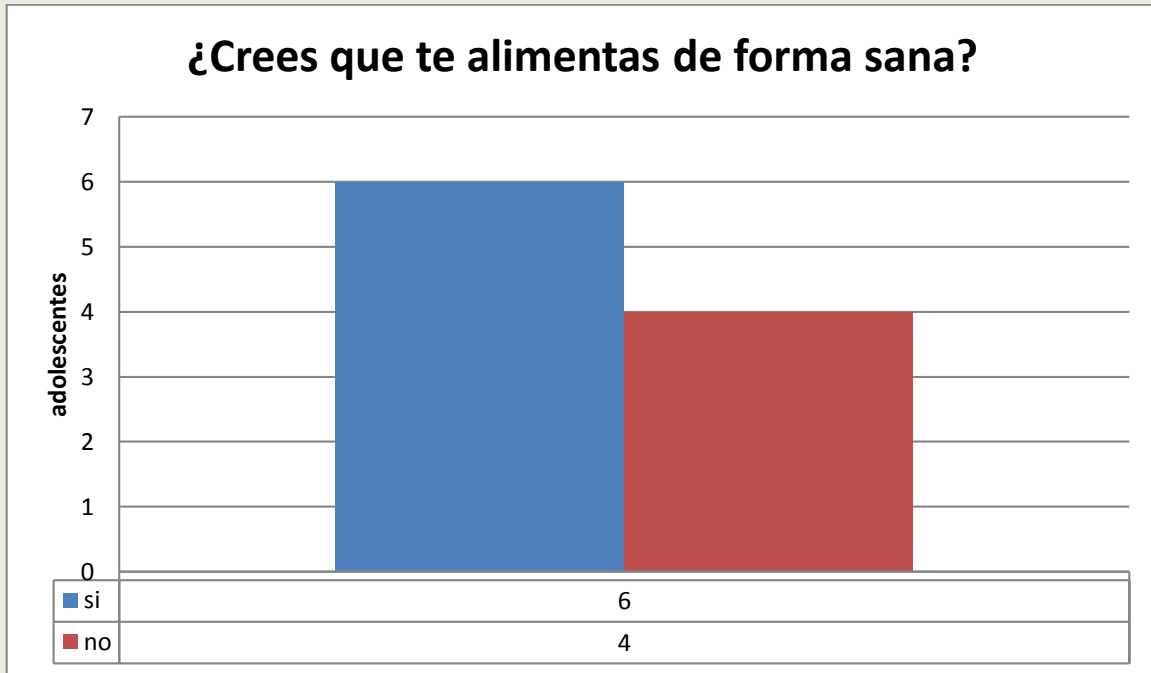
¿Cuántas veces a la semana realizas ejercicio?



	dias
■ 0	1
■ 1	0
■ 2	5
■ 3	1
■ más de 3	3

**La mayoría de los adolescentes entrevistados el 50% solo realiza ejercicios 2 veces a la semana, y con ello me doy una idea de el por qué tenemos en México el problema de obesidad, ya que con ese gasto calórico no queman lo que consumen a lo largo de los días.**

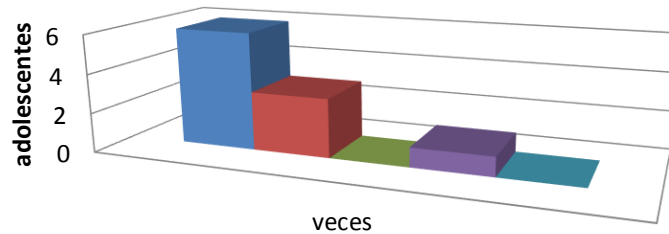
## QUINTA PREGUNTA



**Se puede observar que la mayoría de los adolescentes en la entrevista 60% supone que come de forma saludable y el otro 40% que reconoce que come de manera deficiente, y como vimos en la gráfica anterior no realiza la actividad que se requiere y van almacenando calorías y subiendo de peso o a la inversa los adolescentes que no reciben los nutrientes que necesitan y van cayendo en la bulimia o la anorexia.**

## SEXTA PREGUNTA

### ¿Cuántas veces has asistido al nutriólogo?

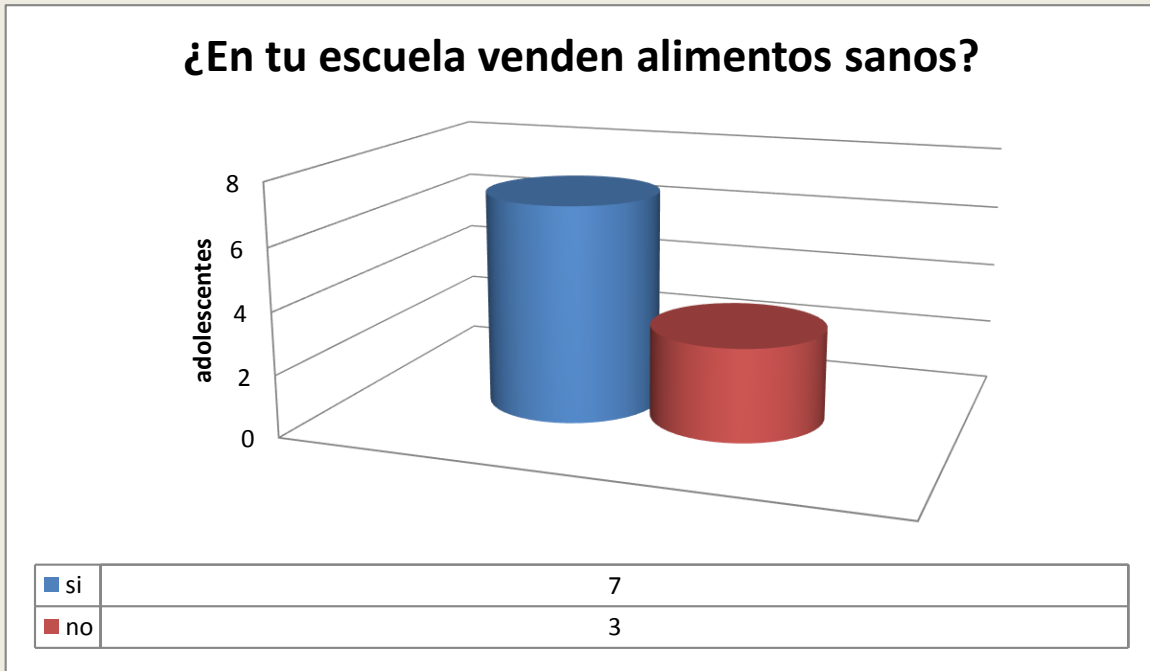


	veces
■ 0	6
■ 1	3
■ 2	0
■ 3	1
■ más de 3 ocasiones	0

**La gráfica nos indica que aunque, como sabemos, en México tenemos un grave problema de obesidad, los Mexicanos no tenemos la cultura de ir al nutriólogo y por ello poner en riesgo la salud, la juventud parece que no está consciente a los retos de salud que enfrentará.**



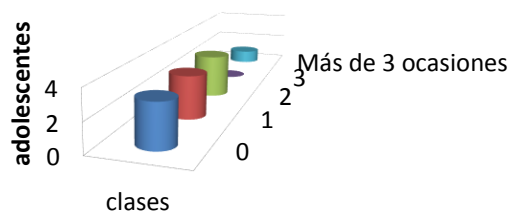
## SEPTIMA PREGUNTA



**En las escuelas de México se está tratando de mejorar la calidad de alimentos que se venden dentro de los planteles y por lo que se aprecia en la gráfica hay opciones saludables, pero eso va de la mano con la octava pregunta, habiendo opciones de alimentos saludables pero a falta de una orientación adecuada, los alumnos no preferirán estos alimentos.**

## OCTAVA PREGUNTA

**¿En tu escuela cuántas clases de alimentación y nutrición has recibido?**

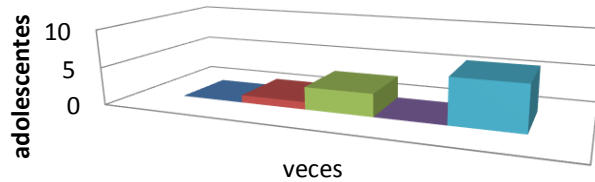


	clases
■ 0	3
■ 1	3
■ 2	3
■ 3	0
■ Más de 3 ocasiones	1

**En la gráfica podemos observar que en realidad son pocas las clases que se les brindan a los adolescentes para tener un cambio en los malos hábitos alimenticios.**

## NOVENA PREGUNTA

¿Cuántas veces a la semana comes comida chatarra en tu escuela?

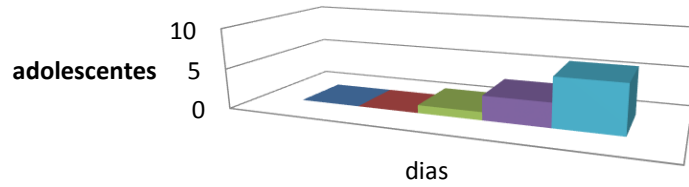


	veces
■ 0	0
■ 1	1
■ 2	3
■ 3	0
■ más de tres ocasiones	6

**Se puede observar en la gráfica que la mayoría de estos jóvenes consume comida chatarra más de 3 días de los 5 días de clase a la semana por lo cual se entiende el problema de sobrepeso y obesidad que tienen los adolescentes mexicanos.**

## DECIMA PREGUNTA

¿Cuántos días a la semana te alimentas con frutas y verduras?



	dias
■ 0	0
■ 1	0
■ 2	1
■ 3	3
■ más de 3 ocasiones	6

**Podemos analizar que la mayoría come más de 3 veces a la semana frutas y verduras, pero son alimentos que se deben comer todos los días.**