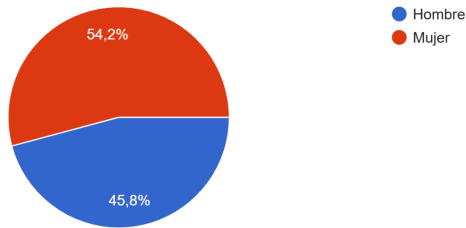
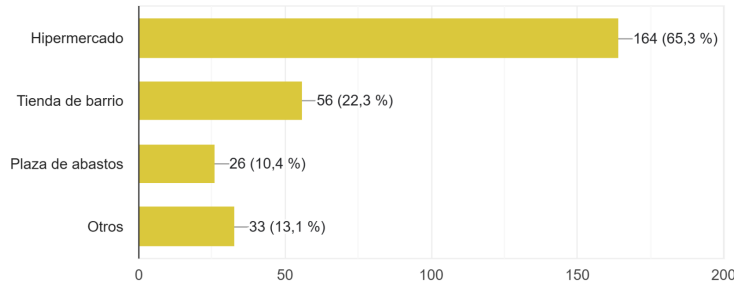
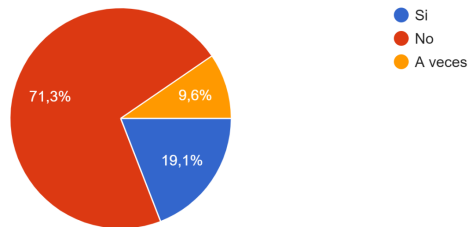


TAREA 7: ELABORACIÓN PLATO SALUDABLE

ANÁLISIS HáBITOS NUTRICIONALES DE PUENTE GENIL																
GRÁFICOS	ANÁLISIS INDIVIDUAL															
1. Sexo 251 respuestas <table><thead><tr><th>Sexo</th><th>Porcentaje</th></tr></thead><tbody><tr><td>Hombre</td><td>45,8%</td></tr><tr><td>Mujer</td><td>54,2%</td></tr></tbody></table>	Sexo	Porcentaje	Hombre	45,8%	Mujer	54,2%	Observando este gráfico vemos que mujeres hay un 54,2% y hombres hay un 45,8%, entonces la gente habría entrevistado a más mujeres que hombres.									
Sexo	Porcentaje															
Hombre	45,8%															
Mujer	54,2%															
2. ¿Dónde realiza usted la compra? 251 respuestas <table><thead><tr><th>Lugar de compra</th><th>Cantidad</th><th>Porcentaje</th></tr></thead><tbody><tr><td>Hipermercado</td><td>164</td><td>65,3 %</td></tr><tr><td>Tienda de barrio</td><td>56</td><td>22,3 %</td></tr><tr><td>Plaza de abastos</td><td>26</td><td>10,4 %</td></tr><tr><td>Otros</td><td>33</td><td>13,1 %</td></tr></tbody></table>	Lugar de compra	Cantidad	Porcentaje	Hipermercado	164	65,3 %	Tienda de barrio	56	22,3 %	Plaza de abastos	26	10,4 %	Otros	33	13,1 %	Tras observar este gráfico vemos que la gente compra más en un hipermercado que en otro de los tres con un 65,3%, también en una tienda de barrio compran un 22,3%, en plaza de abastos compran un 10,4% y en otros hay un 13,1%. En mi opinión pienso que comprar en un hipermercado nos podría perjudicar a nuestra alimentación porque en un hipermercado hay pasillos casi llenos de cosas no saludables pero en una tienda de barrio una plaza de abastos etc a lo mejor no hay tanta comida no saludable.
Lugar de compra	Cantidad	Porcentaje														
Hipermercado	164	65,3 %														
Tienda de barrio	56	22,3 %														
Plaza de abastos	26	10,4 %														
Otros	33	13,1 %														

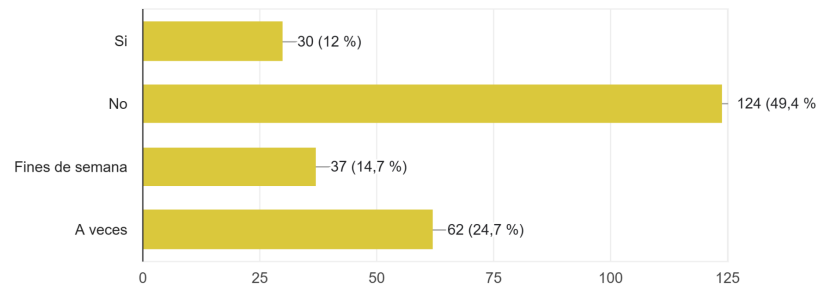
3. ¿Usted fuma?
251 respuestas



Al ver este gráfico vemos que un **71,3%** no fuma lo cual está muy bien, un **9,6%** fuma a veces y un **19,1%** si fuma.

Yo pienso que este gráfico está mejor que el otro ya que un **71,3%** no fuma lo cual está bien (creo yo).

4. ¿Bebe usted alcohol?
251 respuestas

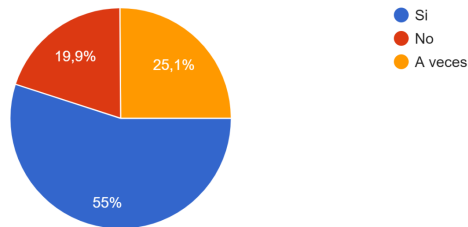


Analizando este gráfico vemos un **12%** bebe alcohol, un **49,4%** no bebe por lo cual está bien, luego un **14,7%** bebe solo los fines de semana, y por último vemos que un **24,7%** bebe alcohol a veces.

En mi opinión yo pienso que está bien porque un **49,4%** no bebe alcohol eso sí, un **12%** si bebe pero yo creo que tampoco es tanto.

5. ¿Hace usted algún tipo de actividad física?

251 respuestas



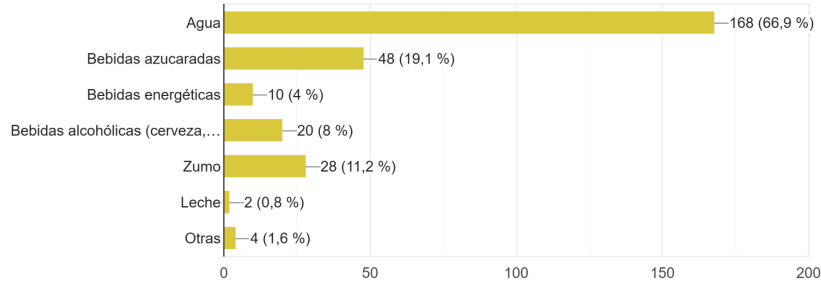
Observando este gráfico vemos que un **55%** si hace actividad física, luego un **25,1%** hace actividad física y un **19,9%** no hace actividad física.

Yo pienso que está bien porque hay mucha gente que hemos entrevistado que hace ejercicio.

¡Es importante hacer ejercicio!

6. ¿Qué bebida toma usted durante las comidas?

251 respuestas

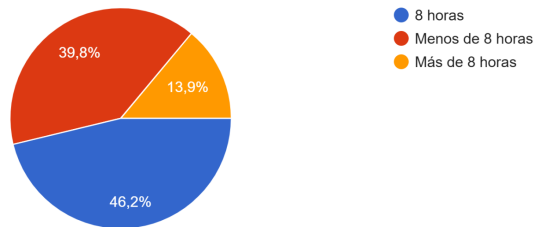


Analizando este gráfico vemos que un **66,9%** bebe agua durante las comidas, un **16,1%** bebe bebidas azucaradas, luego un **8%** bebe bebidas alcohólicas tipo cerveza, vino etc, un **11,2%** bebe zumo, posteriormente un **0,8%** bebe leche y un **1,6%** bebe otras bebidas.

En mi conclusión yo pienso que este gráfico está bien por que un **66,9%** bebe agua durante las comidas que es lo que se debe beber durante las comidas luego ya lo demas pues ya alomejor esta mas mal pero bueno lo importante que la gente prefiere beber agua antes que otras cosas.

7. ¿Cuántas horas duerme usted normalmente?

251 respuestas



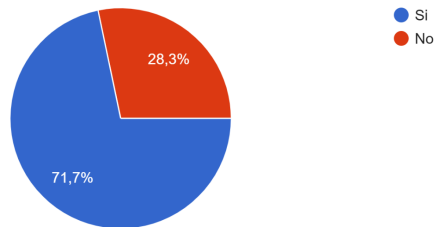
Tras observar este gráfico vemos que la gente que hemos entrevistado un **46,2%** duerme las 8 horas, un **39,9%** duerme menos de las 8 horas y un **13,9%** duerme más de 8 horas.

En mi opinión pienso que este gráfico está casi bien porque hay un **39,8%** que duerme menos de 8 horas pero si es por temas de trabajo porque se tenga que levantar antes de las 8 horas pues ya está no queda otra, pero un **46,9%** si que duerme las 8 horas.

¡Es importante dormir para que al cuerpo le de tiempo de hacer sus funciones!

8. ¿Inculca usted a su familia a comer de forma saludable?

251 respuestas

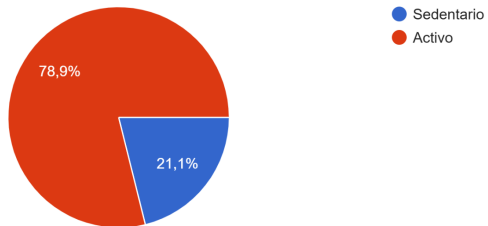


Tras observar este gráfico podemos observar que un **71,7%** obliga/inculca a su familia a comer de forma saludable y un **28,3%** no obliga/inculca a su familia a comer saludable.

Yo pienso que ese **28,3%** debería inculcar a su familia a comer saludable y ese **71,7%** está bien porque si que inculca a su familia a comer saludable.

9. ¿Cómo cree que es su estilo de vida?

251 respuestas

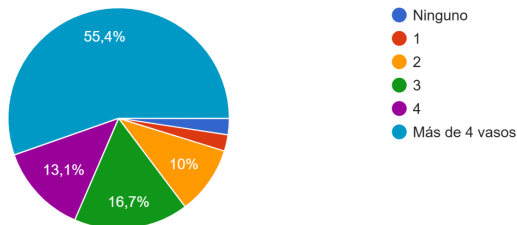


Tras visualizar este gráfico vemos que un **78,9%** cree que su estilo de vida es activo y un **21,1%** cree que su estilo de vida es sedentario.

Yo lo veo bien porque hay muchos que sí que su estilo de vida es activo, mientras que otros son sedentarios pero bueno cada uno ya será activo o sedentario.

10. ¿Cuántos vasos de agua bebe usted al día?

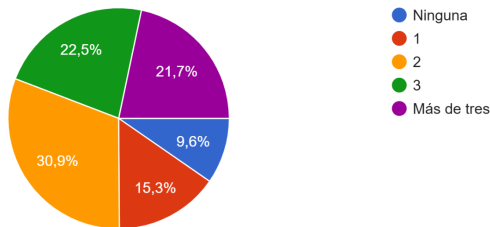
251 respuestas



Observando este gráfico vemos que un **2,4%** no bebe, otro **2,4%** bebe solo un vaso, luego un **10%** bebe 2 vasos al día, un **16,7%** bebe 3 vasos al día, después un **13,1%** bebe 4 vasos y un **55,4%** bebe más de 4 vasos al día.

Yo pienso que está bien porque hay muchas personas que beben agua, eso sí, como es posible que haya gente que ni bebe o bebe solo un vaso al día.

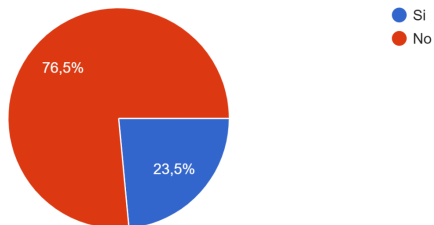
11. ¿Cuántas piezas de fruta y verdura consume al día?
249 respuestas



Como podemos observar vemos que un 9,6% no come fruta, un 15,3% come una pieza de fruta, luego un 30,3% come 2 piezas de fruta, luego un 22,5% como 3 piezas de fruta, y por último un 21,7% come más de tres piezas de fruta.

En mi opinión yo lo veo entre bien y regular porque, hay muchas personas que comen más de tres o tres piezas de fruta y digo regular también, porque también hay gente que come poco o nada de fruta.

12. ¿Sabe usted cuántas calorías, aproximadas, consume al día?
251 respuestas

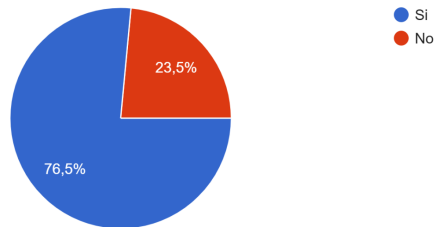


Como se puede ver vemos que hay un 76,5% de gente que no sabe cuántas calorías consume al día y un 23,5% que sí sabe cuántas calorías consume al día.

En mi opinión pienso que está casi mal porque deberíamos saber cuántas calorías consumimos al día.

13. ¿Lleva usted una alimentación saludable y equilibrada? (es aquella en la que se consumen todos los nutrientes en las cantidades adecuadas).

251 respuestas

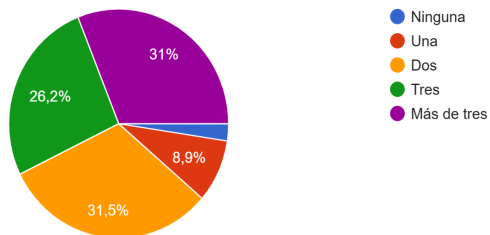


Tras visualizar este gráfico vemos que hay un **76,5%**, y un **23,5%** no lleva una alimentación saludable.

En mi opinión pienso que está bien porque hay mucha gente que sí lleva una alimentación saludable, pero también hay personas que no llevan una alimentación saludable.

14. ¿Cuántas veces a la semana come usted carne?

248 respuestas

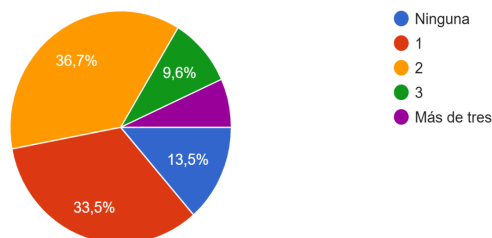


Analizando este gráfico vemos que un **2,4%** no come carne a la semana, un **8,9%** come solo una vez carne, luego un **31,5%** come dos piezas de carne, luego **26,2%** come tres piezas de carne y un **31%** come más de tres piezas de carne a la semana.

Yo pienso que está bien porque comer carne también es importante aunque hay gente que come nada o poco de carne.

15. ¿Cuántas veces a la semana come usted pescado?

251 respuestas



Analizando el gráfico vemos que el **13,5%** no come nada de pescado, el **33,5%** come un pescado a la semana, luego el **36,5%** come dos pescados a la semana, después el **9,6%** come tres pescados a la semana y por último otro **9,6%** come más de tres pescados a la semana.

Yo pienso que está bien porque también comer pescado es necesario para nuestra dieta, y hay muchas personas que sí comen pescado.

CONCLUSIÓN FINAL:

Ya en la conclusión final, para finalizar yo pienso que me ha salido bien porque yo creo que lo he escrito con mis palabras, como he creído que es etc.

Yo pienso que este año ha salido bien este gráfico porque en la mayoría de preguntas han sido positivas (la mayoría) eso sí en algunas preguntas han sido negativas como la gente que fuma, que bebe alcohol, que no sabe cuántas calorías consume al día. Pero por lo demás yo creo que bien, es más en algunas preguntas me sorprendió porque por ejemplo en la 13 que es la de, ¿Lleva usted una alimentación saludable y equilibrada? Me he sorprendido porque había mucha gente que sí lleva una alimentación saludable.

En conclusión yo creo que está bien.

¡Espero que os haya gustado!

¡Adiós!