

ALMUERZO SALUDABLE

FASE 1

a) Que almorzamos y desayunamos y análisis nutricional.

Desayuno: Marc (leche con nesquik), Natxo (leche con galletas), Darío (zumo de naranja con tostadas) y Jorge (leche con miel, colacao y galletas)

DARIO

	Zumo de naranja	Tostadas	aceite	total
Energía(en kJ)	38	1038	888	1964
Grasa	1g	3.7g	100g	104.7
Proteínas	0.8g	7,3g	0g	8.1
Fibra	2g	3,6g	0g	5.6
Carbohidratos	8.6g	45,7g	0g	54.3

JORGE

	Leche	Galletas	Miel	Colacao	Total
Energía(en kJ)	192	2014	315	339.75	2860.75
Grasa	1.6g	21,77g	0g	1.45g	24.82 g
Proteínas	3.2g	6,76g	0.5g	3g	13.46 g
Fibra	0g	3,21g	0g	6g	9.21 g
Carbohidratos	4.6g	64,31g	76.8g	11g	156.71 g

MARC

	Leche	Nesquik	TOTAL
Energía(en kJ)	192	1661	1853kJ
Grasa	1.6g	0g	1.6g
Proteínas	3.2g	0.1g	3.3g
Fibra	0g	0g	0g
Carbohidratos	4.6g	78,0 g	82.6g

NACHO

	Leche	Nesquik	TOTAL
Energía(en kJ)	192	1661	1883kJ
Grasa	1.6g	0g	1.6 g
Proteínas	3.2g	0.1g	3.3 g
Fibra	0g	0g	0 g
Carbohidratos	4.6g	78,0 g	82.6g

Un desayuno saludable debe contener los siguientes ingredientes:

- Lácteos
- Cereales
- Legumbres
- Frutas

Un ejemplo de desayuno que casi todos nos podríamos permitir sería este:

Tostada de pan con copos de avena, una pieza de fruta o un zumo que no sea ultra procesado, un buen vaso de leche con algún suplemento proteico y cereales que contengan una buena cantidad de carbohidratos y que no tengan mucho azúcar.

El desayuno de Dario, debería de contener productos lácteos como por ejemplo la leche, le harían falta cereales, frutas no ya que bebe un zumo de naranja que no es ultra procesado todas las mañanas y por último tendría que añadir a su desayuno unas legumbres como por ejemplo la soja en grano.

En el desayuno de Jorge, contiene lácteo y cereales, lo que le falta son legumbres y alguna pieza de fruta, se le tendría que cambiar la miel, por una manzana u otra pieza de fruta.

En el desayuno de Nacho se debería cambiar el nesquik por un condimento más sano como el cacao directamente, eso junto a la buena cantidad de leche y un alimento que acompañe a la leche como unas galletas digestivas.

El desayuno de Marc es el desayuno típico de toda la vida, pero el nesquik no es del todo bueno puesto que contiene más o menos 20 g de azúcar por cada vaso de leche. También debería comer algo, ya sea una pieza de fruta o galletas digestivas.

Almuerzo: Marc (bocadillo), Natxo (rosquilletas), Dario (bocadillo de atún), Jorge (2 bocadillos de nocilla, un batido de chocolate y una barrita)

DARIO

	Pan	atún en lata	total
Energía(en kJ)	1044	750	1794
Grasa	3	8.08	11.08
Proteínas	10.9	26.53	36.62
Fibra	6	0	6
Carbohidratos	44	0	44

JORGE

	Bocadillo	batido de chocolate	barrita de cereales y chocolate	TOTAL
Energía(en kJ)	939	346	1821	3106
Grasa	4.08g	3.6g	14.8g	22.48g
Proteínas	11.06g	2.7g	8.3g	22.06g
Fibra	2.38g	0.8g	1.4g	4.58g
Carbohidratos	35.28g	9.8g	66.6g	111.68g

MARC:

	Pan blanco de barra	Queso	Jamón	TOTAL
Energía(en kJ)	999	1875	1329	4.203
Grasa	1.6g	34g	22.6g	58.2g

Proteínas	8.3g	35.77g	28.8g	72.87g
Fibra	3.5g	0g	0g	3.5g
Carbohidratos	47g	0.51g	0.2g	47.71g

NACHO

	Pan blanco de barra	Queso	Jamón	TOTAL
Energía(en J)	999	1875	1329	4.203
Grasa	1.6g	34g	22.6	58.2
Proteínas	8.3g	35.77g	28.8	72.87
Fibra	3.5g	0	0	3.5
Carbohidratos	47g	0.51g	0.2	47.71

b) Como debe de ser un almuerzo saludable. También un desayuno saludable.

Un almuerzo saludable tiene que incluir una fuente de proteína, variedad de vegetales, añadir granos integrales, grasas saludables, limitar alimentos procesados y azucarados y por último hay que beber agua

El almuerzo de Darío debería de tener una variedad de vegetales, granos integrales y más grasas saludables ya que como podemos ver, mayoritariamente para almorzar come un bocadillo con atún de lata.

El almuerzo de Jorge, como podemos ver, es bastante saludable. Habría que añadir más granos integrales, debido a que no hay ninguno. Se le tendría que añadir menos chocolate(ya que hay en bocadillo y en el batido) por algo que tenga más cantidades de proteína.

En el almuerzo de Marc tiene una fuente de proteínas en el jamón y el queso, pero también contiene una gran cantidad de grasas y por lo tanto se deberían cambiar los siguientes ingredientes:

Pan blanco por pan integral y añadir una pieza de fruta para complementar el almuerzo. También se le podría añadir verduras al bocadillo.

En el almuerzo de Nacho se debería cambiar el tipo de pan, a uno más sano. También se puede añadir frutos secos para hacerlo más equilibrado.

c) Elaborar un informe con todos los datos y medidas de mejora.

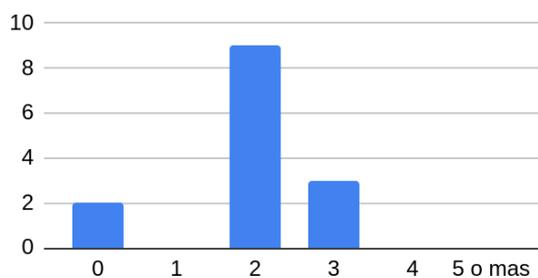
-Las cantidades y frecuencia de consumo de alimentos aconsejados están sujetas a la necesidades nutricionales y estado patológico de cada persona.

Se recomienda evitar hacer las siguientes cosas:

- Comer muy rápido
- Comerse todo lo que se sirve del plato
- Comer cuando no tiene hambre
- Comer de pie (puede hacer que coma sin pensar en lo que come o muy rápido)
- Siempre comer postre
- Saltarse comidas (o solo el desayuno)

d) Preparar una encuesta sobre los hábitos alimenticios del alumnado + gráfico con estadística y resultados.

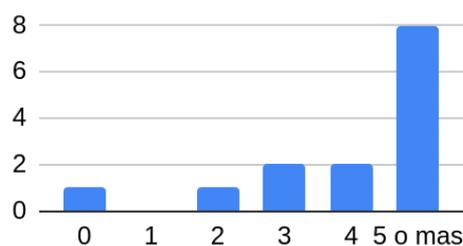
- ¿Cuántas porciones de frutas y verduras consumes al día?



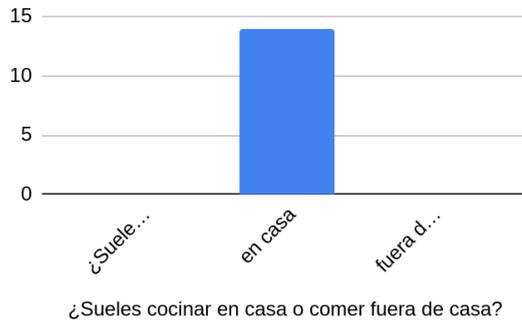
¿Cuántas porciones de frutas y verduras consu...

- ¿Cuántas veces a la semana consumes alimentos procesados?

¿Cuántas veces a la s...



- ¿Sueles cocinar en casa o comer fuera de casa?



- ¿Sueles leer las etiquetas nutricionales de los alimentos que compras?



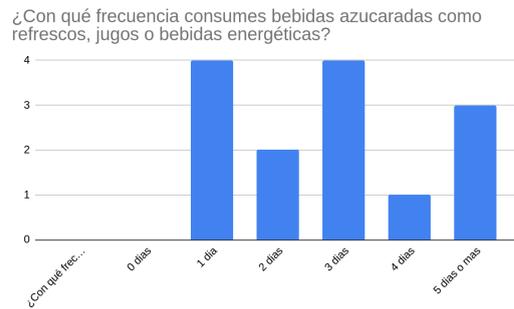
- ¿Sueles desayunar?



- ¿Sueles almorzar?



- ¿Con qué frecuencia consumes bebidas azucaradas como refrescos, jugos o bebidas energéticas?



- ¿Consideras que tu dieta es equilibrada?



En cuanto a frutas, deberían comer tres o más piezas de frutas. La mayoría de las personas a las que entrevistamos, comen dos piezas de fruta por lo que deberían de comer una o dos piezas más de fruta.

Hablando de alimentos procesados consumidos a lo largo de la semana, más del 50% de la gente come más de cinco alimentos procesados. Esta cifra se debería reducir a cero o una consumición a la semana.

Además, tan solo 3 personas de 14 personas leen las etiquetas de los productos que compran.

4 de 14 personas no suelen desayunar nunca. Esto puede provocar una fatiga o cansancio a lo largo del día por lo que deberían de desayunar.

También preguntamos si solían almorzar y ocho de catorce personas dijeron que sí.

Hemos preguntado con qué frecuencia solían beber bebidas energéticas, el resultado ha sido bastante sorprendente, ya que ningún estudiante ha respondido que no bebían bebidas azucaradas, a habido un total de 3 alumnos que beben este tipo de bebidas 5 o más días a la semana, 1 que lo consume 4 días, otros 4 que bebían 3 días a la semana, 2 que consumen 2 veces a la semana y 4 que solo consumen 1 día a la semana.

Por último, hay 9 personas que sí que mantienen una dieta equilibrada y otras 5 que no lo realizan o no la logran realizar.

El 100% de las personas han afirmado que suelen comer en su casa.

e) Preparar carteles publicitarios para fomentar los buenos hábitos alimenticios.



f) Grabar un podcast explicando la investigación, los resultados y la mejora.

(Ya enviado por gmail)

g) Diseñar un almuerzo saludable.

DESAYUNO



ALMUERZO

COMIDA





FASE 2

- a) **Estudio de campo para ver qué tipo de envoltorios se utilizan y donde se tiran.**

Según un estudio, se encontraron en el campo más de 12.000 objetos abandonados de los cuáles un 32% eran de origen plástico (envoltorios de caramelos, palitos de golosinas, bolsas de plástico, envases de bebidas o restos de zapatillas). Le siguen los residuos metálicos con un 18%; papel y cartón, con un 16%; y los residuos higiénicos sanitarios, que representan un 10% de los desechos encontrados.

- b) **Elaboración de portabocadillos reutilizables.**

FASE 3

- a) **Hacer una presentación sobre el uso del contenedor marrón en l'Horta sud.**

El contenedor marrón sirve para recoger residuos orgánicos como: pieles de frutas, espinas de pescado, plantas, cáscaras de huevos, servilletas, papel de cocina, etc. Al contrario, no se deben desechar los siguientes objetos no orgánicos como: objetos de cerámica, pañales, colillas, chicles, toallitas húmedas, arena para mascotas, pelo, polvo, etc.

Su uso ha incrementado muchísimo en l'horta sud pasando de 2.600 toneladas a 35.000. En Paiporta es donde el incremento de su uso más se ha notado, debido a que ha pasado de 940 kilos a 77 toneladas en abril.

Para fomentar su uso, se han creado campañas de concienciación por parte de la asociación Emtre.

b) Crear una campaña de concienciación sobre su uso en el instituto.

Campaña de Concienciación: "El Contenedor Marrón, nuestro aliado para el reciclaje en el instituto"

El objetivo de esta campaña es concienciar a los estudiantes del instituto sobre la importancia de utilizar correctamente el contenedor marrón para el reciclaje de residuos orgánicos. A continuación, se presenta una propuesta para esta campaña:

1. Slogan: "¡Juntos por un instituto más verde! ¡Recicla tus residuos orgánicos en el contenedor marrón!"
2. Carteles informativos:
 - Coloca carteles en lugares estratégicos del instituto que muestren qué tipo de residuos deben ser depositados en el contenedor marrón.
 - Incluye imágenes y descripciones claras de los residuos orgánicos aceptados, como restos de comida, cáscaras de frutas y verduras, posos de café, etc.
3. Charlas y talleres:
 - Organiza charlas y talleres en los que se explique la importancia de reciclar los residuos orgánicos y cómo utilizar correctamente el contenedor marrón.
 - Invita a expertos en sostenibilidad o a representantes de empresas de gestión de residuos para que compartan información práctica y respondan preguntas de los estudiantes.
4. Demostraciones en la cafetería:
 - Realiza demostraciones prácticas en la cafetería del instituto para mostrar a los estudiantes cómo separar correctamente los residuos orgánicos.

- Coloca carteles y señalizaciones en la cafetería para indicar dónde deben ser depositados los residuos y cómo hacerlo adecuadamente.
5. Proyecto de compostaje:
- Implementa un proyecto de compostaje en el instituto, donde los residuos orgánicos recolectados se conviertan en compost.
 - Involucra a los estudiantes en la creación y mantenimiento del compostaje, educándolos sobre cómo se produce y cómo puede ser utilizado en jardines o huertos escolares.
6. Retos y premios:
- Organiza retos de reciclaje de residuos orgánicos entre las diferentes clases o grupos de estudiantes.
 - Ofrece premios o reconocimientos a aquellos grupos que muestren un mayor compromiso y resultados destacados en la separación de residuos orgánicos.
7. Redes sociales y medios digitales:
- Utiliza las redes sociales y otros medios digitales para difundir información sobre el contenedor marrón y el reciclaje de residuos orgánicos.
 - Publica consejos prácticos, datos interesantes y testimonios de estudiantes comprometidos con el reciclaje en el instituto.