

CONCLUSIONES

1. Igual participación de niños y niñas. De 1500 convocados, participan 900 (60%), lo óptimo para obtener resultados válidos. De 14 centros participan 12, el 85%. Y de 900, la mitad han sido niños y la otra mitad niñas.
2. Igual participación de niños de 1º, 2º y 3º EP, entorno a 300 niños/as por cada nivel.

CONCLUSIONES

3. El 82,4% de los niños/as tienen normopeso. El índice de obesidad es muy inferior al nacional.
4. Un 8,8% padece obesidad (>P97) frente al 17,59% (P97) nacional.
5. El normopeso y el sobrepeso se da por igual en chicos y chicas. Aunque la obesidad es algo mayor en niños que en niñas.

CONCLUSIONES

6. La mayoría de los niños desayunan en casa, muchos lo hacen con parte de la familia aunque el 50% mira la TV en ese momento.
7. Los principales alimentos del desayuno son: leche, galletas y zumos. No bollería industrial.
8. Los alimentos más ingeridos en el almuerzo son: el bocadillo de embutido o fiambre y derivados lácteos. Almuerzo tradicional.

CONCLUSIONES

9. El 46% conversan durante la comida, aunque el 36% mira la TV.
10. El 66% comen con toda la familia o parte de ella. Positivo.
11. Solo un 6% almuerza fruta y solo un 4% merienda fruta. Mejorar.
12. El 63% merienda en casa y con alguien de la familia. No en la calle, muy positivo.

CONCLUSIONES

- 13.El 67% cena con toda la familia. Positivo.
- 14.La energía (Kcal) está muy repartida en las 5 comidas. Positivo.
- 15.Ingesta media diaria de 1600 kcal (recomendación OMS 1800kcal)
- 16.Patrón de macronutrientes: se excede muy poco en proteínas y en grasas y no se cubren totalmente los hidratos de carbono.

CONCLUSIONES

17. Presentan un nivel de autonomía alto, que favorece un estilo de vida saludable: cartera, lavar manos, dientes, ducha, orden...
18. El 59% presenta una Actividad Física alta y solo el 7% una AF baja. Ir andando al cole, deporte en el cole, en el recreo y fuera del cole.
19. Ven la TV menos de 1 hora al día. Nacional: 2 horas/día
20. Tienen mejor autoconcepto físico que autoestima.

CONCLUSIONES

21. Los padres creen que los hijos comen suficiente fruta (2/3 piezas al día). Positivo
22. Hábitos en casa sobre la fruta: los padres comen fruta con sus hijos, tienen fruta variada en casa, al alcance de los niños y fomentan su consumo. Alguna vez se la pelan o les hacen zumos. Positivo

CONCLUSIONES

- 22.El 60% de los padres cree que sus hijos no comen suficiente verdura pero la mayoría come ensalada y algún tipo verdura.
- 23.Hábitos en casa sobre la verdura: los padres comen verdura con sus hijos a veces y siempre tienen en casa, les estimulan a comerla y les preparan las que les gustan.

CONCLUSIONES

24. Adherencia a la Dieta Mediterránea: un 36% tienen una DM óptima. Un 59% llevan una DM correcta pero puede mejorar.
25. En qué nos basamos: la mayoría toman 1 fruta al día, y ensaladas o verdura cada día, un 55% toma pescado 2 ó 3 veces por semana, al 72% les gustan las legumbres, el 65% toma dos lácteos al día

CONCLUSIONES

- Solo el 11% desayuna bollería industrial y solo el 11,8% toma chucherías a diario