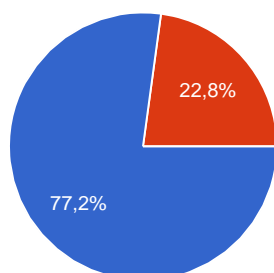


Hábitos saludables

Resumen

Resultados del cuestionario respondido por 372 alumnos del IES La Oliva, desde 1º de ESO a 2º de Bachillerato, entre el 12 y el 30 de noviembre de 2015. Resultados sin diferenciar por cursos.

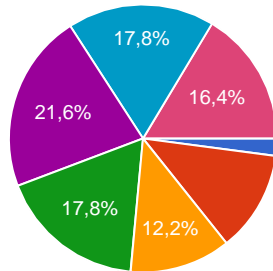
¿Practicas deporte? No cuentan las horas de educación física que haces en el instituto.



Sí	287	77.2%
No	85	22.8%

Horas de deporte

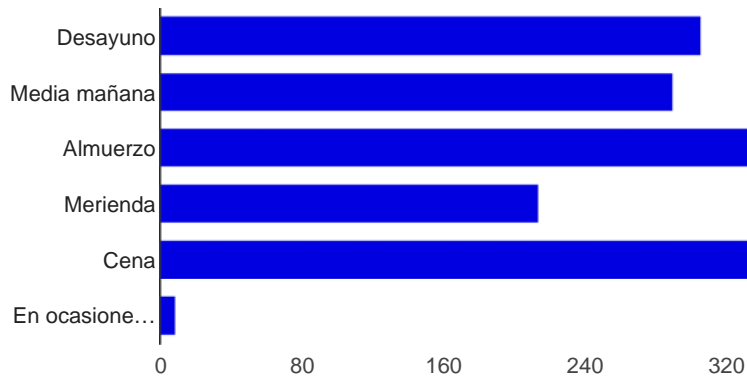
¿Cuántas horas de deporte haces en una semana? Recuerda, **NO** cuentas las horas de educación física en el instituto.



Menos de 1 hora a la semana	6	2.1%
Una hora hasta casi 2	35	12.2%
Dos horas hasta casi 3	35	12.2%
Tres horas hasta casi 4	51	17.8%
Cuatro horas hasta casi 6	62	21.6%
Seis horas hasta casi 8	51	17.8%
Ocho o más horas a la semana	47	16.4%

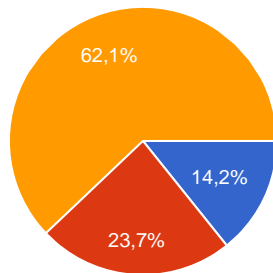
La comida

Marca qué comidas haces normalmente en un día.



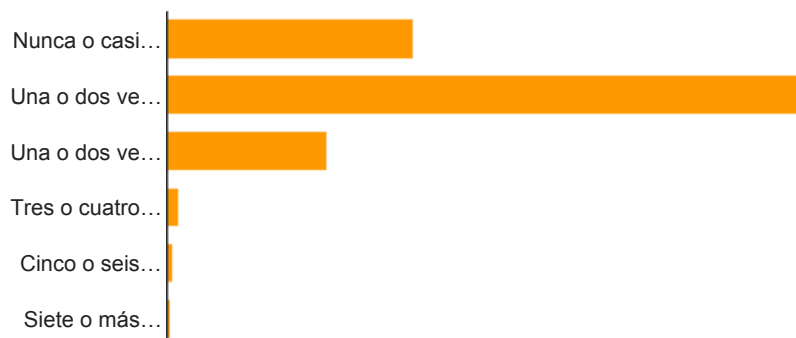
Desayuno	305	82%
Media mañana	290	78%
Almuerzo	361	97%
Merienda	214	57.5%
Cena	351	94.4%
En ocasiones no hago ninguna comida en todo el día	9	2.4%

¿Qué desayunas?



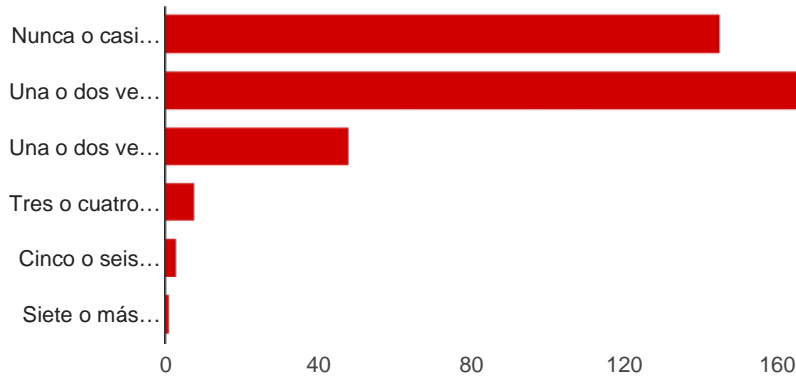
No desayuno	53	14.2%
Sólo líquidos (leche, jugo, batido, café,...)	88	23.7%
Tomo leche u otros líquidos con gofio/galletas/cereales/pan/etc.	231	62.1%

Pizzas [Marca las veces que tomas los siguientes alimentos. Si por ejemplo tomas pizza para comer y cenar el mismo día cuenta como dos veces.]



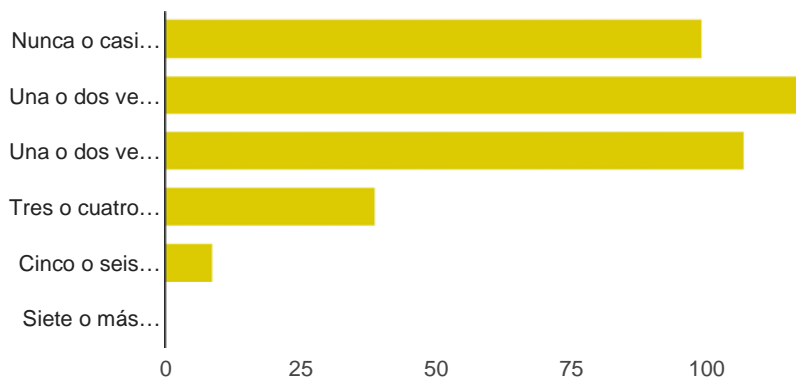
Nunca o casi nunca	86	23.1%
Una o dos veces al mes	223	59.9%
Una o dos veces por semana	56	15.1%
Tres o cuatro veces por semana	4	1.1%
Cinco o seis veces por semana	2	0.5%
Siete o más veces por semana	1	0.3%

Salchichas, hamburguesas, beicon, panceta [Marca las veces que tomas los siguientes alimentos. Si por ejemplo tomas pizza para comer y cenar el mismo día cuenta como dos veces.]



Nunca o casi nunca	145	39%
Una o dos veces al mes	167	44.9%
Una o dos veces por semana	48	12.9%
Tres o cuatro veces por semana	8	2.2%
Cinco o seis veces por semana	3	0.8%
Siete o más veces por semana	1	0.3%

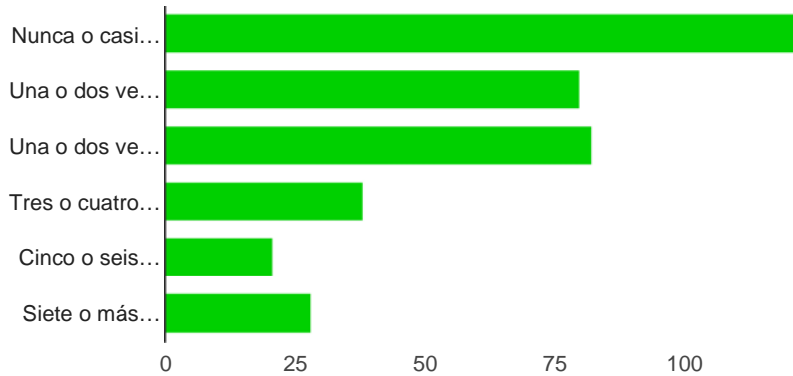
Precocinados que se frían (croquetas, empanadillas, varitas de pescado,...) [Marca las veces que tomas los siguientes alimentos. Si por ejemplo tomas pizza para comer y cenar el mismo día cuenta como dos veces.]



Nunca o casi nunca	99	26.6%
--------------------	-----------	-------

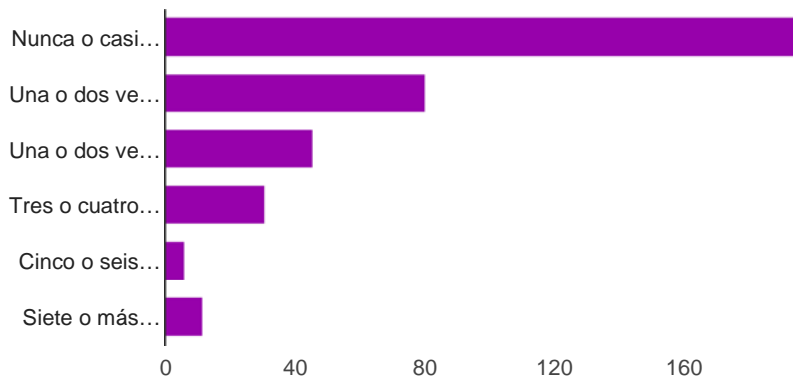
Una o dos veces al mes	118	31.7%
Una o dos veces por semana	107	28.8%
Tres o cuatro veces por semana	39	10.5%
Cinco o seis veces por semana	9	2.4%
Siete o más veces por semana	0	0%

Bebidas con gas (no light o zero) [Marca las veces que tomas las siguientes bebidas.]



Nunca o casi nunca	123	33.1%
Una o dos veces al mes	80	21.5%
Una o dos veces por semana	82	22%
Tres o cuatro veces por semana	38	10.2%
Cinco o seis veces por semana	21	5.6%
Siete o más veces por semana	28	7.5%

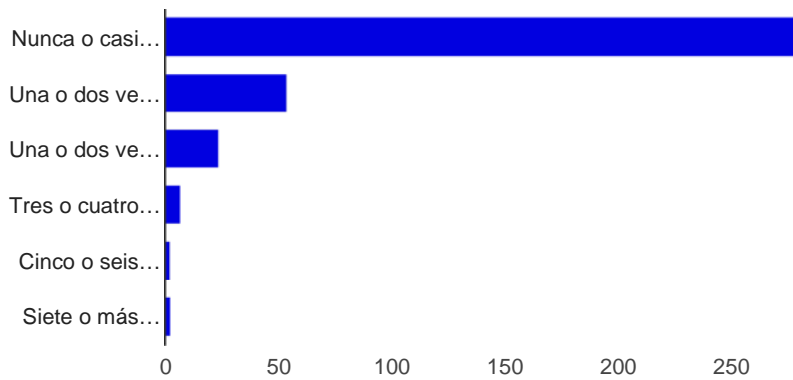
Bebidas con gas sin azucar (light) [Marca las veces que tomas las siguientes bebidas.]



Nunca o casi nunca	197	53%
Una o dos veces al mes	80	21.5%
Una o dos veces por semana	46	12.4%
Tres o cuatro veces por semana	31	8.3%

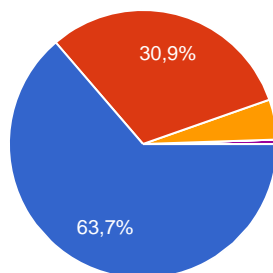
Cinco o seis veces por semana	6	1.6%
Siete o más veces por semana	12	3.2%

Bebidas energéticas (RedBull, Monster,...) [Marca las veces que tomas las siguientes bebidas.]



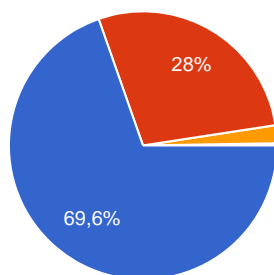
Nunca o casi nunca	282	75.8%
Una o dos veces al mes	54	14.5%
Una o dos veces por semana	24	6.5%
Tres o cuatro veces por semana	7	1.9%
Cinco o seis veces por semana	2	0.5%
Siete o más veces por semana	3	0.8%

Marca el número de piezas de bollería industrial (donuts, cruasanes, palmeras, napolitanas,...) que tomas en un día. NO cuentes galletas ni magdalenas.



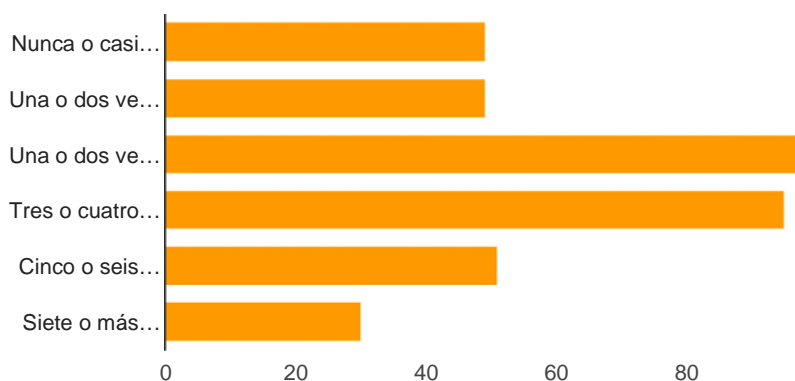
No llego a una al día	237	63.7%
1-2 piezas al día	115	30.9%
3-4 piezas al día	18	4.8%
5-6 piezas al día	0	0%
7 o más piezas al día	2	0.5%

Marca el número de veces que tomas snacks (papas fritas de bolsa, doritos, ganchitos,...) en un día.



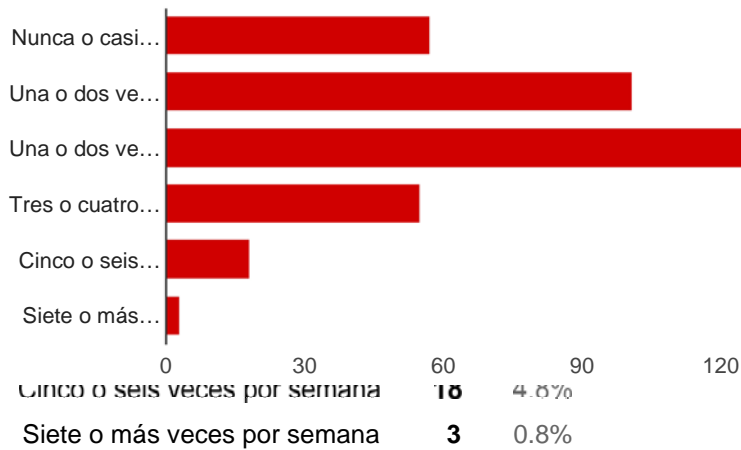
No llego a una al día	259	69.6%
1-2 veces al día	104	28%
3-4 veces al día	8	2.2%
5 o más veces al día	1	0.3%

Ensalada (tomate, lechuga o similar solos o con algún otro añadido) [Marca las veces que tomas los siguientes alimentos. Si por ejemplo tomas ensalada para comer y cenar el mismo día cuenta como dos veces.]

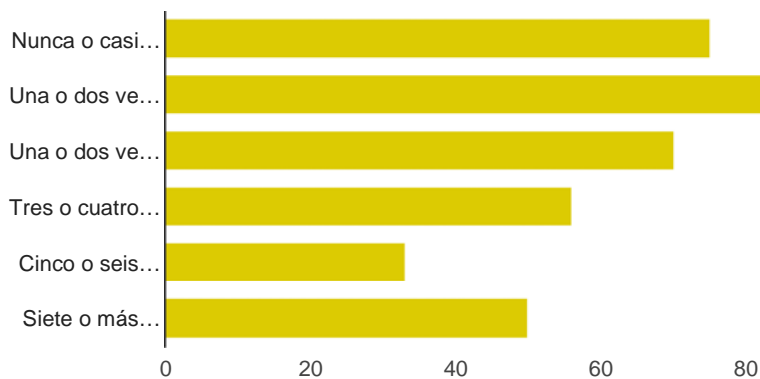


Nunca o casi nunca	49	13.2%
Una o dos veces al mes	49	13.2%
Una o dos veces por semana	98	26.3%
Tres o cuatro veces por semana	95	25.5%
Cinco o seis veces por semana	51	13.7%
Siete o más veces por semana	30	8.1%

Pescado (NO varitas o rebozados ya preparados) [Marca las veces que tomas los siguientes alimentos. Si por ejemplo tomas ensalada para comer y cenar el mismo día cuenta como dos veces.]

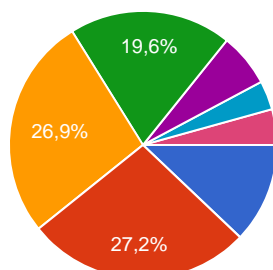


Zumos de fruta hechos en tu casa [Marca las veces que tomas los siguientes alimentos. Si por ejemplo tomas ensalada para comer y cenar el mismo día cuenta como dos veces.]



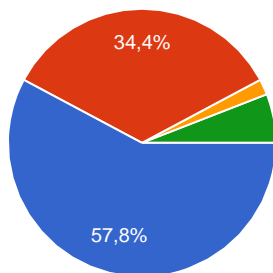
Nunca o casi nunca	75	20.2%
Una o dos veces al mes	88	23.7%
Una o dos veces por semana	70	18.8%
Tres o cuatro veces por semana	56	15.1%
Cinco o seis veces por semana	33	8.9%
Siete o más veces por semana	50	13.4%

¿Cuántas piezas de fruta tomas al día? Si tomas uvas, cerezas,... cada puñado cuenta como una pieza.



Ninguna	45	12.1%
Una	101	27.2%
Dos	100	26.9%
Tres	73	19.6%
Cuatro	24	6.5%
Cinco	13	3.5%
Seis o más piezas diarias	16	4.3%

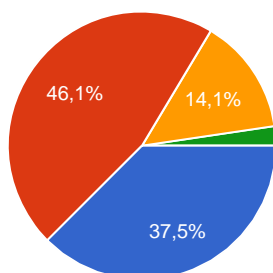
¿Qué sueles beber en las comidas? incluye todas las comidas que haces menos el desayuno.



Normalmente agua	215	57.8%
Jugos envasados/batidos/bebidas con gas	128	34.4%
Normalmente nada	7	1.9%
Zumos de fruta natural hechos en mi casa	22	5.9%

Consumo de bebidas azucaradas

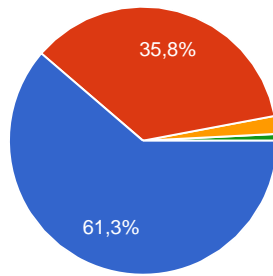
Calcula la cantidad de bebidas con gas y/o jugos de bote o brik que tomas a lo largo de un día. Dos vasos equivalen a medio litro. Una lata de refresco es un vaso y medio.



Menos de medio litro	48	37.5%
Entre medio litro y un litro	59	46.1%
Más de un litro	18	14.1%
Más de dos litros	3	2.3%

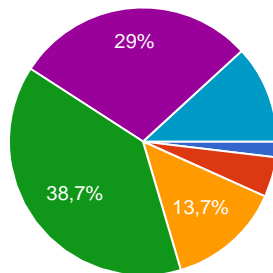
Otros hábitos

¿Con qué frecuencia consumes alcohol?



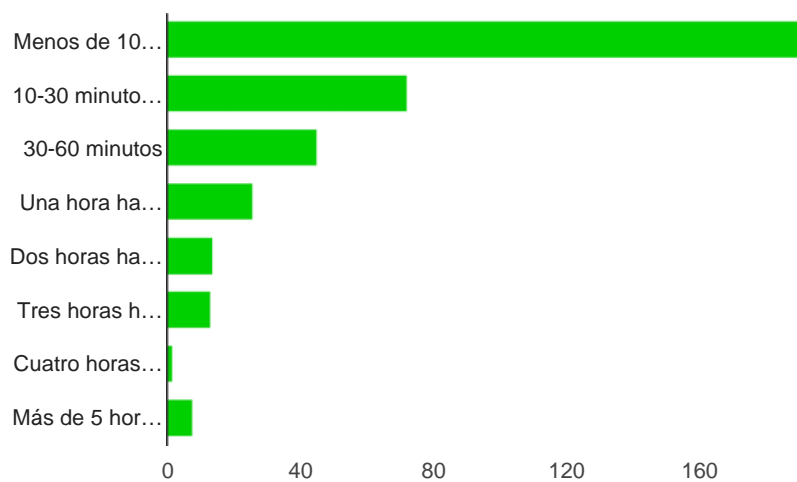
Nunca	228	61.3%
En ocasiones especiales (fiestas, verbenas, celebraciones)	133	35.8%
Habitualmente los fines de semana	8	2.2%
Cuatro o más días por semana	3	0.8%

¿Cuántas horas duermes por la noche?



Menos de 5 horas	7	1.9%
5 hasta casi 6	18	4.8%
6 hasta casi 7	51	13.7%
7 hasta casi 8	144	38.7%
8 hasta casi 9	108	29%
9 o más horas	44	11.8%

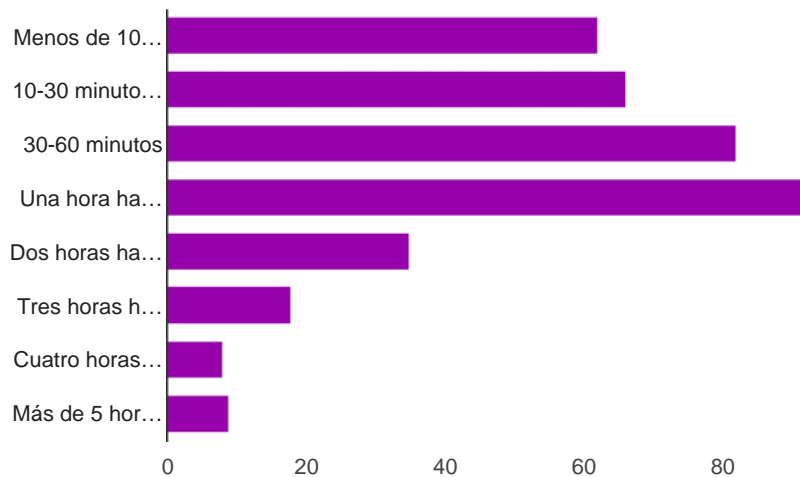
Videojuegos (consola, tablet u ordenador) [¿Cuántas horas al día dedicas a cada una de estas actividades?]



Menos de 10 minutos al día	192	51.6%
10-30 minutos al día	72	19.4%
30-60 minutos	45	12.1%
Una hora hasta casi 2	26	7%

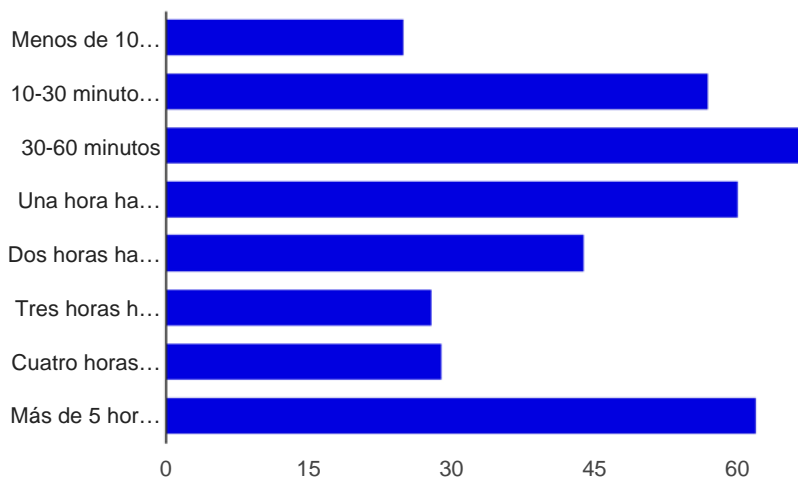
Dos horas hasta casi 3	14	3.8%
Tres horas hasta casi 4	13	3.5%
Cuatro horas hasta casi 5	2	0.5%
Más de 5 horas al día	8	2.2%

Ver televisión [¿Cuántas horas al día dedicas a cada una de estas actividades?]

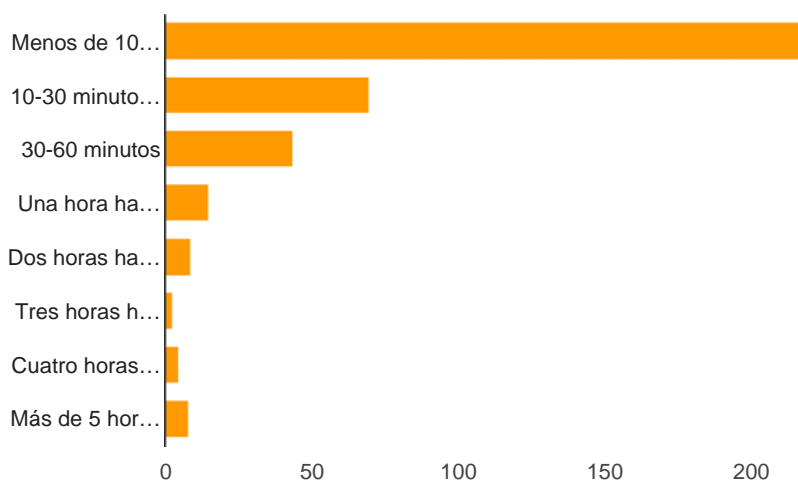


Menos de 10 minutos al día	62	16.7%
10-30 minutos al día	66	17.7%
30-60 minutos	82	22%
Una hora hasta casi 2	92	24.7%
Dos horas hasta casi 3	35	9.4%
Tres horas hasta casi 4	18	4.8%
Cuatro horas hasta casi 5	8	2.2%
Más de 5 horas al día	9	2.4%

Teléfono móvil (juegos, redes sociales, chatear, navegar) [¿Cuántas horas al día dedicas a cada una de estas actividades?]

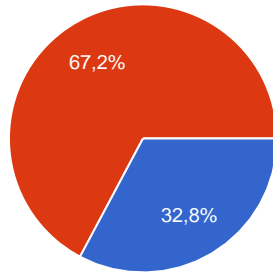


Ordenador (no videojuegos) [¿Cuántas horas al día dedicas a cada una de estas actividades?]

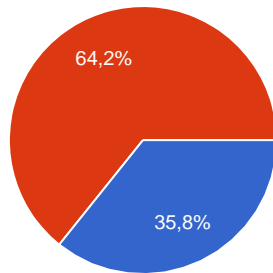


Menos de 10 minutos al día	218	58.6%
10-30 minutos al día	70	18.8%
30-60 minutos	44	11.8%
Una hora hasta casi 2	15	4%
Dos horas hasta casi 3	9	2.4%
Tres horas hasta casi 4	3	0.8%
Cuatro horas hasta casi 5	5	1.3%
Más de 5 horas al día	8	2.2%

Tus padres te tienen restringidas las horas que pasas con el móvil, internet, videojuegos, televisión,...

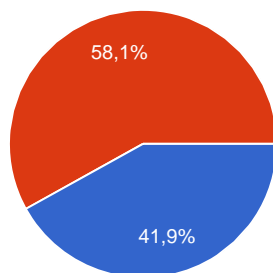


Tus padres controlan lo que haces (no las horas que estás) en internet, WhatsApp, redes sociales, se interesan por las páginas que visitas, con quien chateas,...



Sí	133	35.8%
No	239	64.2%

¿Alguna vez te han enviado archivos, fotos u otro material por redes sociales, móvil, internet, que consideras inadecuado?



Sí	156	41.9%
No	216	58.1%