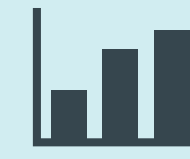


¡¡UN RECESO SANO!!

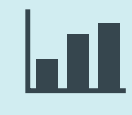
Objetivo: Investigar como se alimentan los estudiantes del grado 11 según las proteínas y calorías que consumen en los descansos

Pregunta: ¿De acuerdo con las calorías y las proteínas cómo se alimentan los estudiantes de once?

Introducción



¿Qué son las calorías y las proteínas ?



Una kilocaloría (kcal) es una unidad que se utiliza para expresar el poder energético de los alimentos. Simplemente se refiere a la energía calorífica que aporta cada cosa que comemos.



Las proteínas son moléculas esenciales para el cuerpo en el crecimiento y el mantenimiento de los tejidos del mismo, como los músculos, la piel, el pelo, las uñas, los órganos internos y hasta la sangre.

caracterización

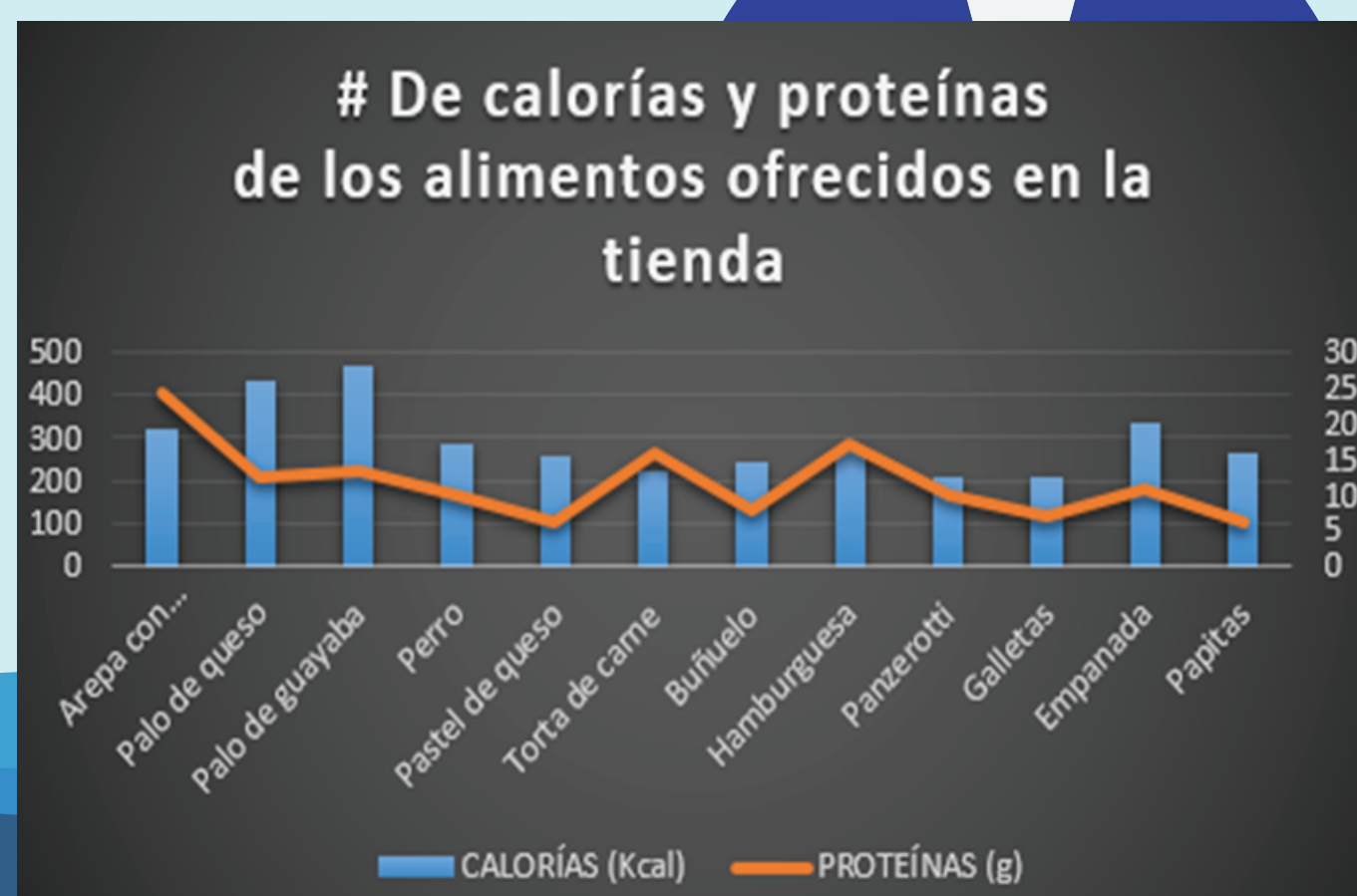
- Estos datos fueron sacados de la encuesta realizada por estudiantes del grado once, de género femenino, masculino y de estrato 1 a 3. se encuestaron en total 200 personas



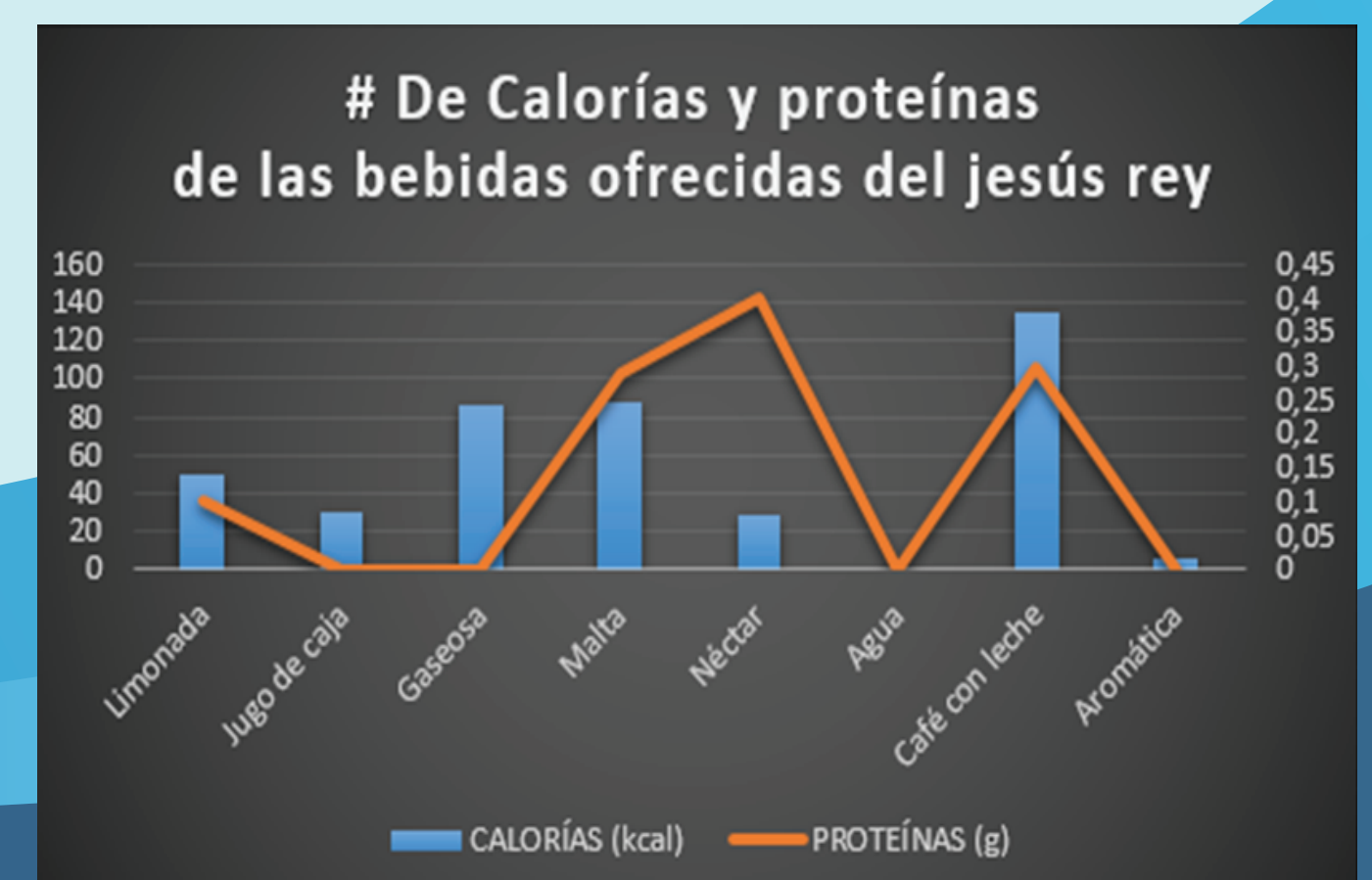
Tomado de: <https://www.publimerto.com>



En la siguiente gráfica se presenta el número de personas que eligieron su comida más consumida en la tienda y sus respectivos porcentajes.



En la siguiente gráfica se presenta el número de proteínas y calorías de los alimentos ofrecidos por la tienda.



En la siguiente gráfica se presenta el número de proteínas y calorías de las bebidas ofrecidas por la tienda.

Relación entre 1 y 3

- La arepa con salchichón que es el alimento con más proteínas en la lista, es consumida solo por el 7,7% de la población. Conclusión negativa.
- La torta de carne, que es el segundo alimento con más proteínas lista, es consumido sólo por el 3,8% de la población.
- El palo de queso que es el tercero con más proteína en la lista, es el más consumido con un porcentaje de 30,8% de los encuestados.

Relación entre 2 y 4

- La gaseosa es la que tiene más calorías, pero a la vez tiene cero proteínas y es la menos recomendada por varios doctores debido a varias razones, a pesar de lo anterior, es la más consumida por los encuestados con un porcentaje del 40%
- El néctar es la bebida de la lista con más proteínas, pero a la vez, no es consumida por nadie de los encuestados.

Conclusiones generales

- El 20% de los encuestados gastan más de 5000\$ en alimentos de la tienda.
- El 61,6% se come al menos 3 palitos de queso a la semana.
- El 42,3% de los encuestados no toman gaseosa en la semana.
- El 42,3% de los encuestados seguramente comerían más saludable y hubiera alimentos saludables en la tienda.

CONCLUSIÓN FINAL

- Tomando una muestra de algunos estudiantes del grado once, se concluyó que desayunan de una forma desbalanceada según los datos obtenidos, ya que no comen el porcentaje de proteínas adecuado y hay más grasa de lo normal (aunque no estudiamos la grasa de los alimentos sino las calorías y proteínas, según la lista se nota que tienen bastante grasa)