

SAPS QUÈ MENGES?

Estudi de la quantitat i procedència dels lípids ingerits pels adolescents

OBJECTIU

- *Estudiar el consum de lípids diaris que fan els adolescents d'entre 15 i 16 anys, i aprofitant l'estudi del contingut lipídic en dos grups d'aliments (embotits i pastisseria), veure si aquests aliments constituïen una font significativa de lípids a l'alimentació d'aquest grup d'adolescents.*

METODOLOGIA

1. Recerca d' informació.
2. Anàlisi de la informació nutricional de les etiquetes dels aliments.
3. Investigació del tipus de dieta que realitzen els adolescents d'entre 15 i 16 anys.
4. Investigació de la quantitat de lípids provinents dels embotits i de la pastisseria, que consumien els anteriors adolescents.
5. Elaboració d' un procediment de càlculs adients.
6. Donar a conèixer els resultats.

ESTUDIS REALITZATS

- 1. Estudi dels lípids continguts a determinats aliments.
- 2. Estudi de la quantitat de lípids ingerits pels adolescents.
- 3. Estudi del consum de lípids procedents dels embotits i la pastisseria pels adolescents.

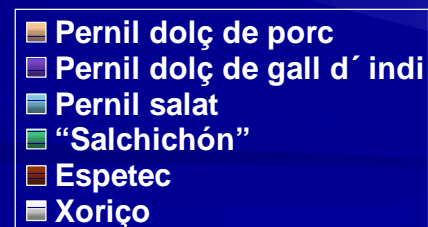
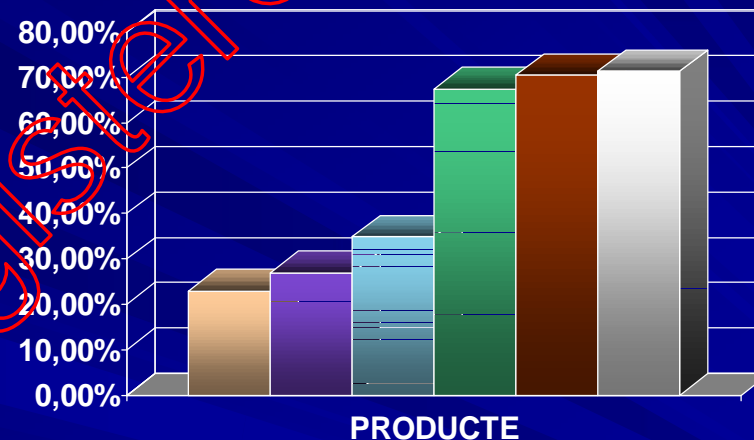
1. Resultats de l'estudi dels lípids continguts a determinats aliments.

UnR0151010

1a) Lípids continguts als productes de xarcuteria

- Embotits:

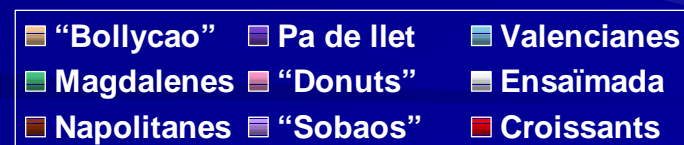
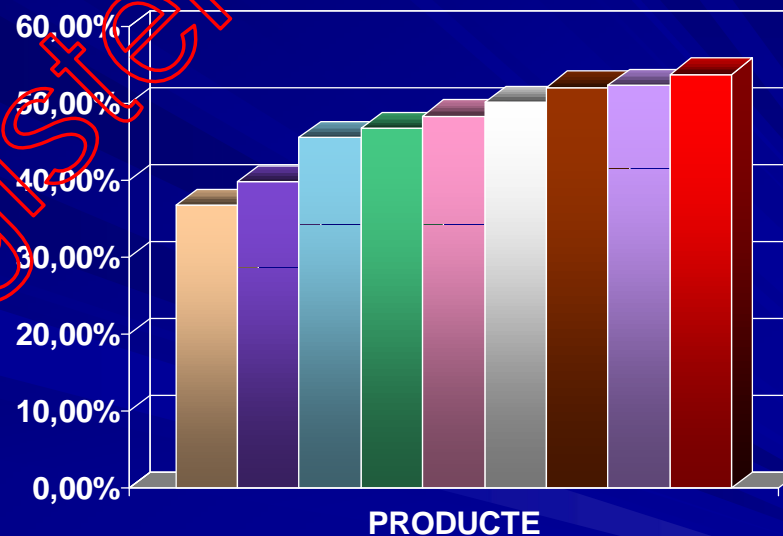
PRODUCTE	QUANTITAT DE LÍPIDS (g)	QUANT DE KCAL TOTAL (Gr)	KCAL DEGUD ES ALS LÍPIDS	% DE KCAL DEGUD ES ALS LÍPIDS
Pernil dolç de porc	2,25	87,25	20,25	22,90 %
Pernil dolç de gall d'indi	3,23	106,63	28,8	26,90 %
Pernil salat	7,93	205,63	71,40	34,80 %
Xoriço	30,83	383,50	277,50	71,30 %
Espetec	32,00	406,50	288,00	70,40 %
"Salchichón"	27,70	367,45	249,30	67,50 %



1b) Lípids continguts a productes de pastisseria

• Pastisseria:

PRODU CTE	QUANTI TAT DE LÍPIDS (g)	QUANTI TAT DE KCAL TOTAL (Gr)	KCAL DEGUD ES ALS LÍPIDS	% DE KCAL DEGUD ES ALS LÍPIDS
Valencia nes	22,25	438,50	200,25	45,60 %
Magdale nes	19,78	382,12	178,05	46,80 %
Napolita nes	18,90	326,50	170,10	52,15 %
Croissa nts	20,56	509,30	185,10	53,86 %
Pa de llet	17,10	386,00	153,90	39,85 %
“Sobao s”	16,05	274,75	144,45	52,35 %
“Donuts ”	21,45	399,00	193,05	48,40 %
Ensaim ada	26,07	466,00	234,00	50,20 %
“Bollyca o”	15,50	380,50	141,75	36,80 %

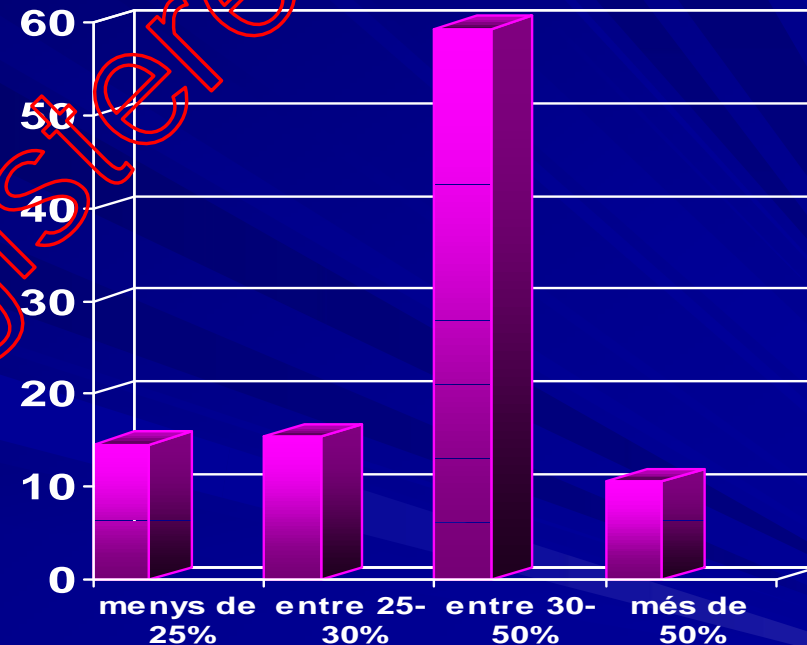


2. Resultats de l'estudi de la quantitat de lípids ingerits per adolescents

Unregistered

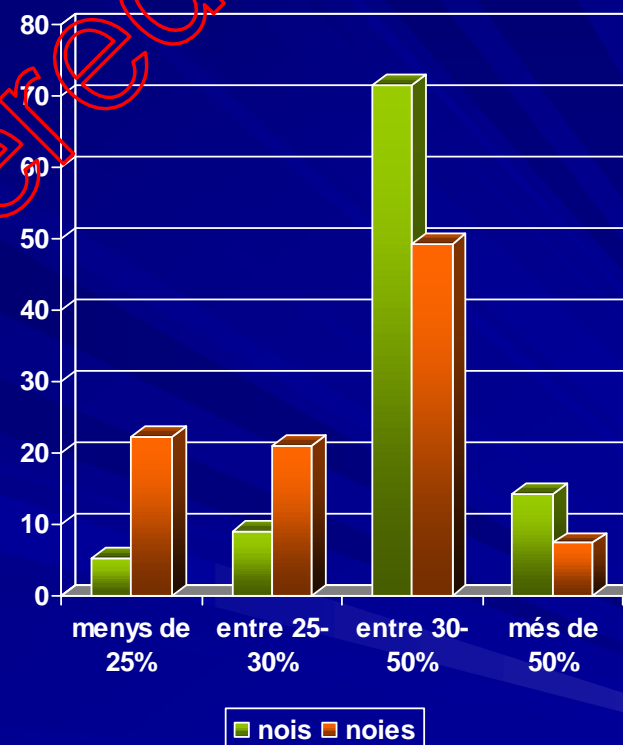
2a) Estudi de la quantitat de lípids ingerits pels adolescents

% DE KCAL DIARIES DEGUDS ALS LÍPIDS	QUANTITAT TOTAL D' ADOLESCENTS	TNT PER CENT (%) D' ADOLESCENTS
Menys de 25 %	18	14,6
Entre 25-30 %	19	15,4 %
Entre 30- 50 %	73	59,4 %
Més de 50 %	13	10,6 %
Total	123	100 %



2b) Estudi de la quantitat de lípids ingerits pels adolescents en funció del sexe

SEXE	% DE KCAL DIARIES DEGUDES ALS LÍPIDS	QUANTITAT TOTAL DE NOIS/ES	TANT PER CENT (%) DE NOIS/ES
NOIS	Menys de 25 %	3	5,3 %
	Entre 25-30 %	5	8,0 %
	Entre 30- 50 %	40	71,4 %
	Més de 50 %	8	14,3 %
	Total	56	100 %
NOIES	Menys de 25 %	15	22,3 %
	Entre 25-30 %	14	21,0 %
	Entre 30- 50 %	33	49,3 %
	Més de 50 %	5	7,4 %
	Total	67	100 %

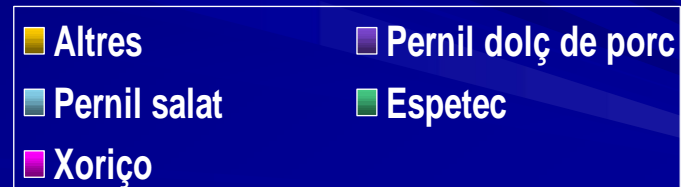
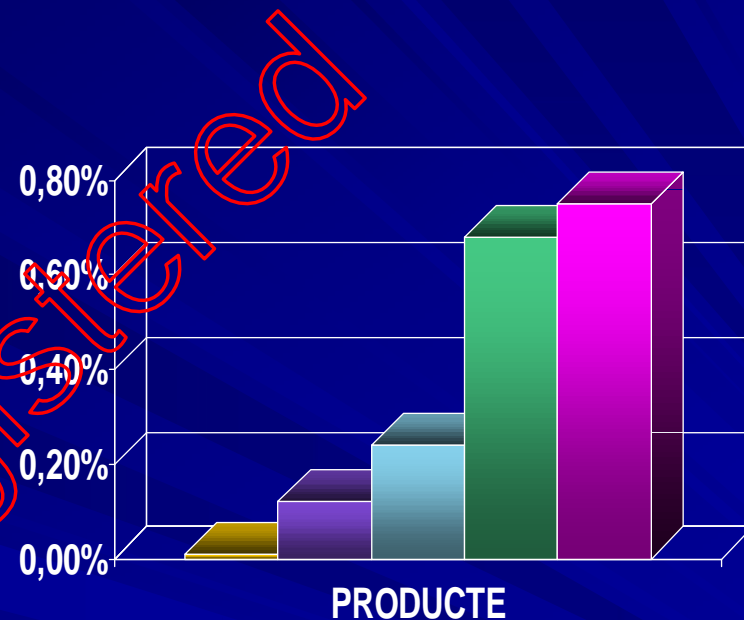


3. Resultats de l'estudi de la quantitat de lípids consumits procedents de diferents productes alimentaris

3a) Estudi de la quantitat de lípids procedents de la xarcuteria

- Embotits:

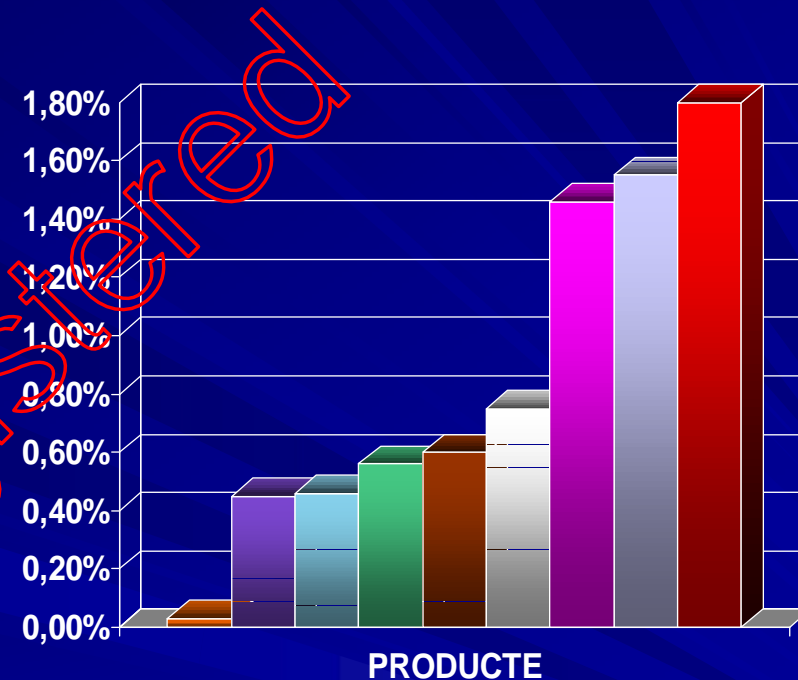
PRODUCTE	QUANTITAT SETMANAL	QUANTITAT DIÀRIA	QUANTITAT DE LÍPIDS CONTINGUTS EN UN DETERMINAT PRODUCTE. PRODUCTE=% LÍP. PRODUCTE x CONSUM DIARI	% QUILORIES DIÀRIES DEGUDES ALS LÍPIDS DEL PRODUCTE= [(Gr./ DIÀRI DE LÍP. CONTINGUTS AL PRODUCTE x 9)/ MITJANA KCALCONSUMIDES PELS ADOLESCENTS] x 100
Pernil salat	106,17 g	15,17 g	0,49 g	0,24 %
Pernil dolç de porc	76,42 g	10,92 g	0,25 g	0,12 %
Espetec	30,02 g	4,29 g	1,37 g	0,68 %
Xoriço	34,26 g	4,89 g	1,51 g	0,75 %
Altres	7,60 g	1,09 g	0,03 g	0,01 %



3b) Estudi de la quantitat de lípids procedents d'aliments

• Pastisseria:

PRODUCTE	QUANTITAT SETMANAL	QUANTITAT DIÀRIA	QUANTITAT DE LÍPIDS CONTINGUTS EN UN DETERMINAT PRODUCTE. PRODUCTE=% LÍP. PRODUCTE x CONSUM DIARI	% QUILORIES DIÀRIES DEGUDES ALS LÍPIDS DEL PRODUCTE= $\left[\frac{\text{Gr./ DIÀRI DE LÍP. CONTINGUTS AL PRODUCTE} \times 9}{\text{MITJANA KCALCONSUMIDES PELS ADOLESCENTS}} \right] \times 100$
Valencianes	35,37 g	5,05 g	1,14 g	0,56 %
Magdalenes	104,43 g	14,92 g	2,95 g	1,46 %
Napolitanes	34,15 g	4,87 g	0,92 g	0,46 %
Croissants	106,87 g	15,27 g	3,14 g	1,55 %
Pa de llet	50,15 g	7,16 g	1,22 g	0,60 %
"Donuts"	118,01 g	16,86 g	3,92 g	1,80 %
Ensaïmada	40,85 g	5,84 g	1,52 g	0,75 %
"Bollycao"	40,85 g	5,82 g	0,90 g	0,45 %
Altres	3,12 g	0,45 g	0,07 g	0,03 %



CONCLUSIÓ

- El 70 % de l' alumnat enquestat supera el consum de lípids diaris recomanats.
 - Augment del consum de lípids pels adolescents.
 - Seguiment d' una dieta americana i abandonament de la dieta mediterrània.
 - Augment del risc de patir malalties (obesitat, colesterol, arteriosclerosi, etc..) per part dels adolescents.
- El percentatge de nois ,que sobrepassen el consum de lípids, és superior al de les noies.
 - Més preocupació per l'aspecte físic i l' alimentació per part de les noies.
 - Explotació de la imatge femenina.
 - Casos d' anorèxia i bulímia presenten un percentatge més alt en les noies.
- El consum d' aliments rics en greixos (xarcuteria, pastisseria) de manera controlada i ocasionalment no suposa un risc per a persones sanes.

RECOMANACIONS

- ✓ Consum d' una dieta mediterrània.
- ✓ Educació alimentària.
- ✓ Consum de productes naturals.