

# ANÁLISE NUTRICIONAL DA OFERTA ALIMENTARIA DA CAFETERÍA

Brais De Oliveira Diz, Carlos González Iglesias, Sandra Martínez Gómez, Iris Pintos Garrido, Joel Piñeiro Castro, Nuria Silva Abraldes 1ªBAC A  
(Materia: Anatomía aplicada)

## 1. INTRODUCCIÓN

A obesidade é un problema moi presente na sociedade de hoxe en día, afectando a un 40 % da poboación adulta e infantil (Organización Mundial da Saúde). Esta enfermidade está moi relacionada co consumo excesivo de alimentos con grandes cantidades de lípidos e glúcidos.

## 2. OBXECTIVO



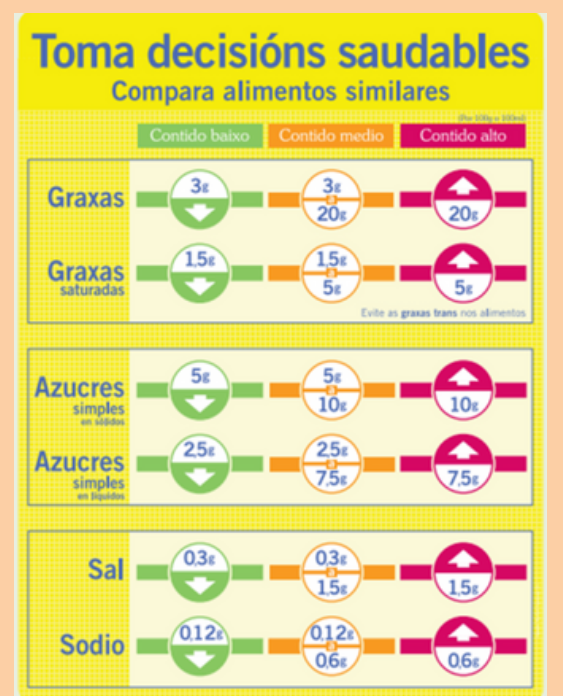
Analizar os alimentos que oferta a cafetería do noso centro educativo para coñecer se estes son saudables ou pouco saudables a partir dos seus nutrientes principais.

## 3. MATERIAL E MÉTODOS

**MATERIAL:** Alimentos da cafetería etiquetados.



**MÉTODOS**  
Interpretación etiqueta nutricional (Contido en graxas, azucres, sal, sodio)

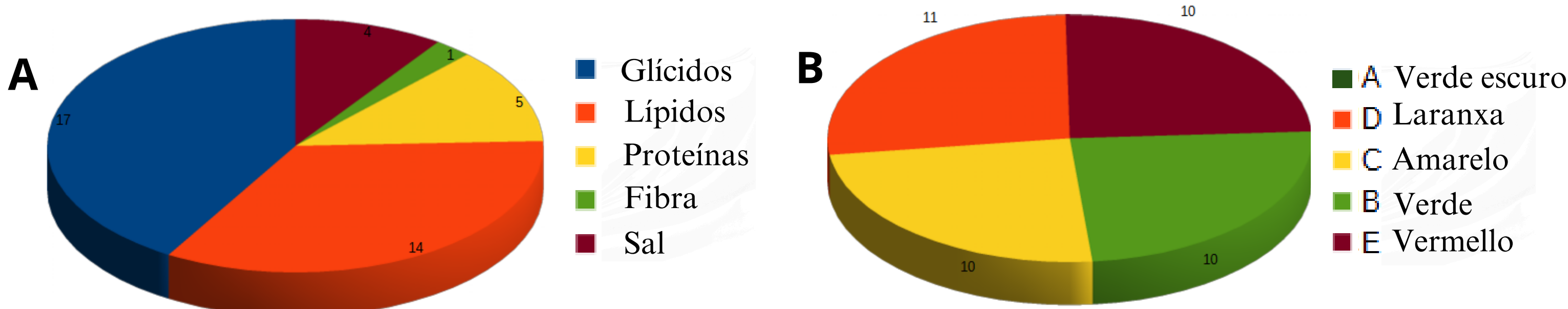


**Modelo Nutriscore:** valora a calidade nutricional en escala de cores (verde máis saudable; vermello menos saudable)



## 4. RESULTADOS

FIGURA 1. Alimentos según nutriente principal (A) e según a súa puntuación nutriscore (B).



A maioría dos alimentos teñen glúcidos e lípidos como nutriente principal (figura 1A). A metade dos alimentos son pouco saudables (figura 1B).

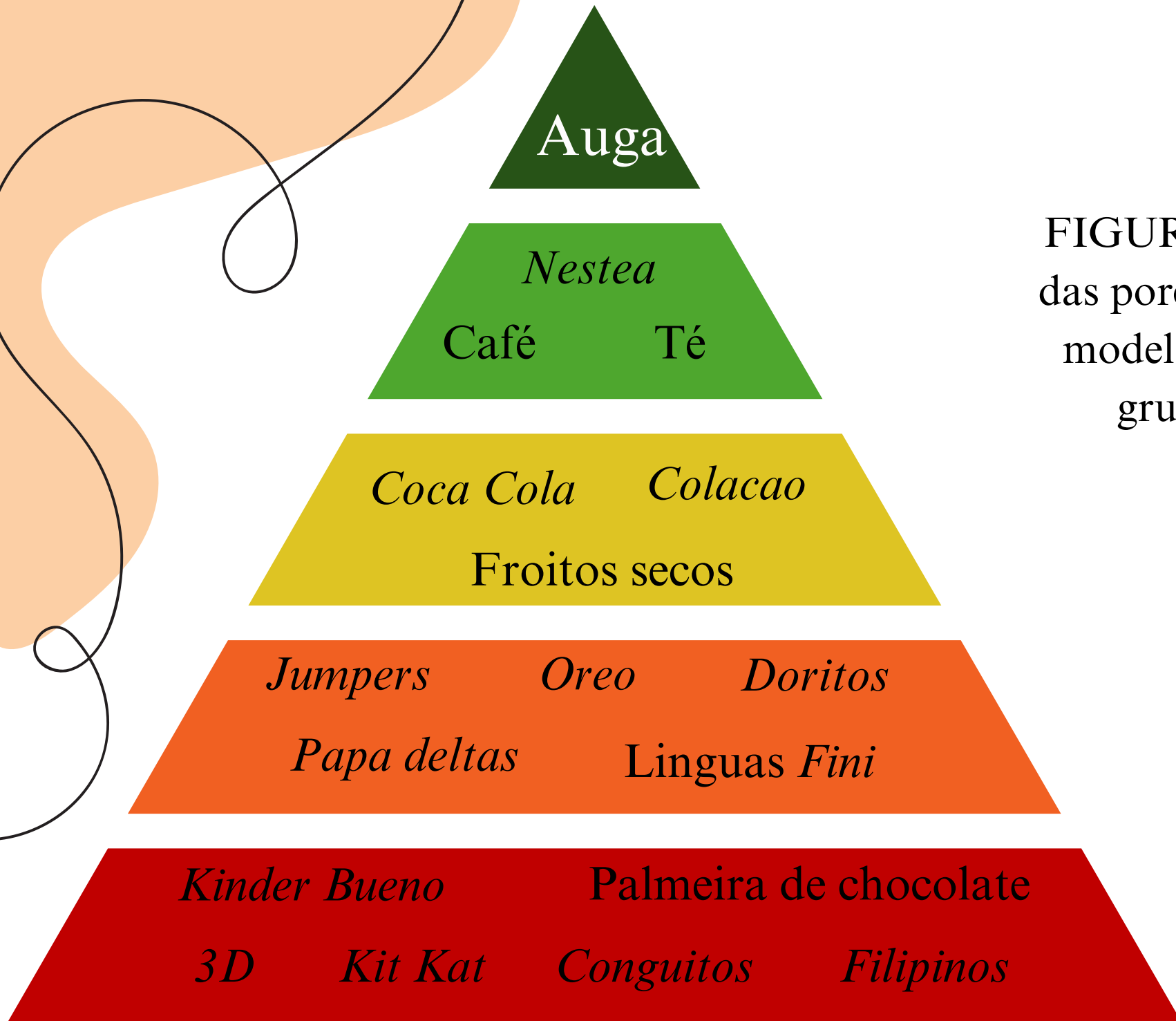


FIGURA 2. Pirámide dividida según a puntuación do modelo nutriscore mostrando exemplos de alimentos pertencentes a cada nivel (verde escuro máis saudable ata vermello menos saudable).



FIGURA 4. Nesta imaxe obsérvase o contraste de dous estilos de vida diferentes. No primeiro, unha persoa con obesidade e outras enfermidades asociadas a unha mala alimentación e sedentarismo. O segundo representa a unha persoa sa, cunha boa alimentación baseada nas propostas de mellora e activa fisicamente.

### 5.CONCLUSIÓN

A gran maioría dos alimentos da cafetería analizados pertencen aos grupos C,D e E según o modelo Nutriscore, o que demostra que son pouco saudables. Hai unha minoría, que principalmente son as bebidas, que pertencen ao grupo B xunto á agua que é do grupo A, que son alimentos saudables.

### 6.PROPOSTAS DE MELLORA

- 1.Incluír froitos secos naturais en lugar de salgados.
- 2.Sustituír a CocaCola por zumes naturais.
- 3.Visibilizar máis aos alimentos saudables e menos aos non saudables.
- 4.Implementar froitas de tempada e macedonia preparada.
- 5.Incorporar iogures naturais.
- 6.Día da limoada (xa realizado).
- 7.Incrementar o prezo dos alimentos menos saudables
- 8.Recompensar o consumo de alimentos saudables a través dunha “tarxeta saudable” (10 alimentos saudables, 1 gratis).

FIGURA 3. Representación das porcentaxes das letras do modelo nutriscore en cada grupo de alimentos.

