

# Prevalencia de sobrepeso, adherencia a la dieta y estilo de vida Mediterráneos, y percepción del bienestar en estudiantes adolescentes de Caravaca de la Cruz

María Sánchez Aznar<sup>1</sup>, Noelia Fernández García<sup>1</sup>, M<sup>a</sup> Pilar Quesada Gil<sup>1</sup>, María Teresa García Conesa<sup>2</sup>  
<sup>1</sup>Instituto San Juan de la Cruz (Caravaca de la Cruz), <sup>2</sup>CEBAS-CSIC

## INTRODUCCIÓN

- La Dieta Mediterránea (DM): contiene múltiples beneficios para la salud y ayuda a prevenir la obesidad.
- La sociedad actual: sedentarismo, exceso de consumo y estrés que promueven el sobrepeso (25-40% en la Región de Murcia).
- Educación de niños y adolescentes para promover la salud con ejercicio y dieta saludable que ayude a reducir el sobrepeso (OMS).



## OBJETIVOS

- Determinar la prevalencia de sobrepeso en estudiantes adolescentes de Caravaca de la Cruz
- Evaluar su adherencia al estilo de vida y DM y la percepción subjetiva de bienestar.

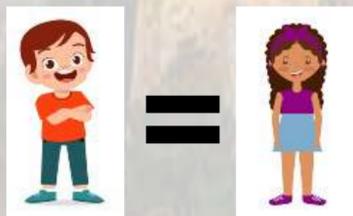
## METODOLOGÍA Y RESULTADOS

- Estudiantes (15-17 años) del IES San Juan de la Cruz, Caravaca (Murcia).

IMC	CLASIFICACIÓN
$IMC = \frac{PESO (Kg)}{ALTURA^2 (m)}$	
< 18,5	Bajo peso
18,5 - 24,9	Normal
25 - 29,9	Sobrepeso
> 30	Obesidad
30 - 34,9	Obesidad I
35 - 39,5	Obesidad II
> 40	Obesidad III o Mórbida

IMC

- 65,5% Normopeso (21,3 Kg/m<sup>2</sup>)
- 14,5% Prevalencia sobrepeso



## PRINCIPALES CONCLUSIONES

1) Se debe aumentar la ingesta de fruta, verdura, legumbres, frutos secos, pescado, vino y aceite de oliva.

2) Hacer más ejercicio físico y reducir el tabaco.

3) La población estudiada es feliz, tiene importante vida familiar y social.

4) Estrés y cansancio, están asociados al período de exámenes.



ESCANEA EL CÓDIGO PARA ACCEDER AL TRABAJO COMPLETO

