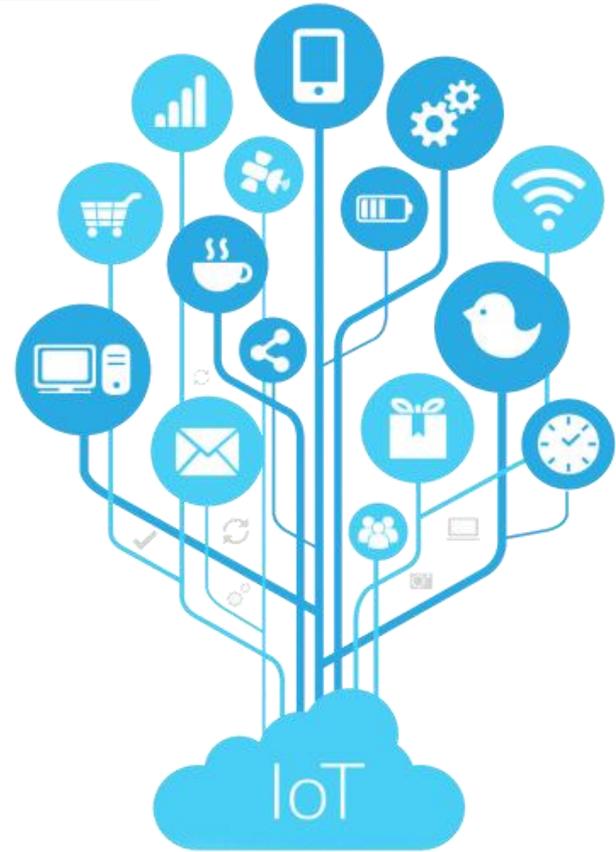


HÁBITOS SALUDABLES EN LA UNIVERSIDAD



Álvaro Pérez Elosúa
Alejandro Fernández Rodríguez
Paulo Busto García

INTRODUCCIÓN



UNIfeed

DESIGN THINKING

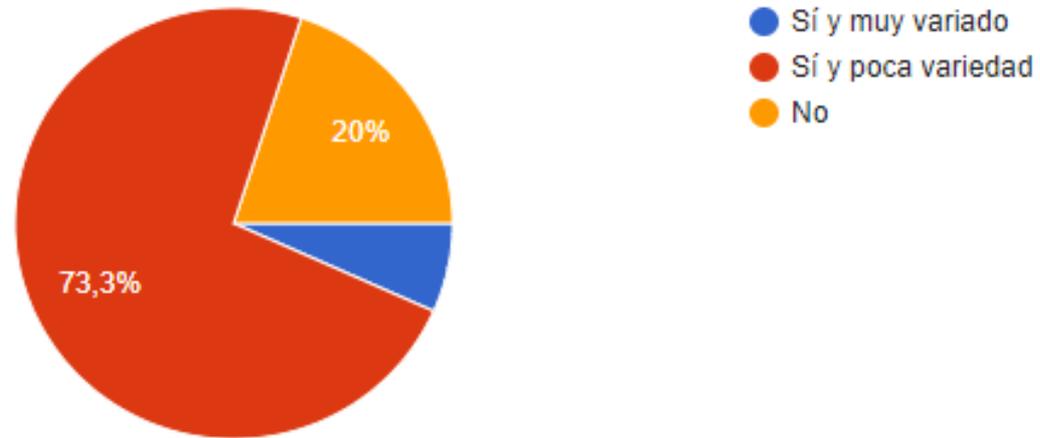


UNIfeed

ENCUESTA

¿Hay posibilidad de comer sano en la Uvigo?

15 respuestas

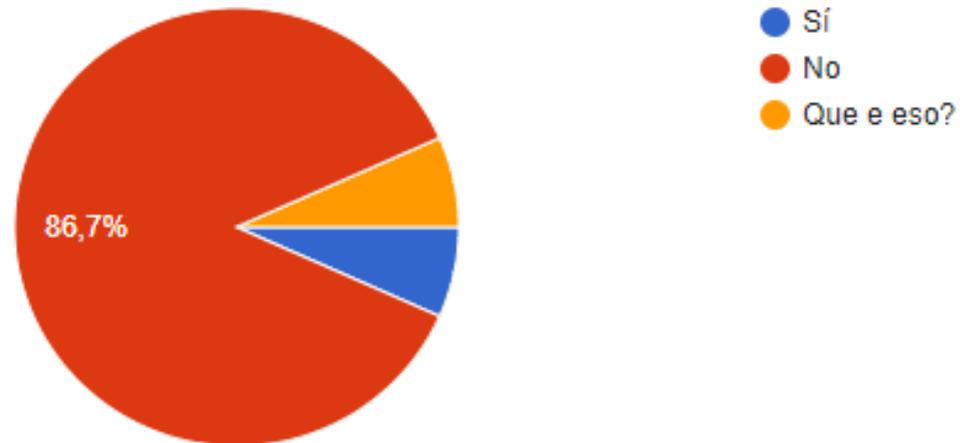


UNI feed

ENCUESTA

¿Conoces tu tasa de metabolismo basal?

15 respuestas

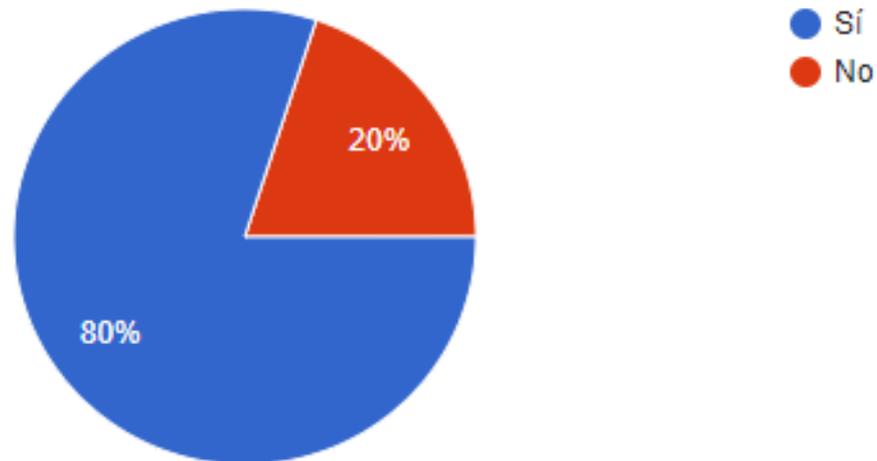


UNIfeed

ENCUESTA

¿Usarías una app para hacer un seguimiento de tu alimentación?

15 respuestas

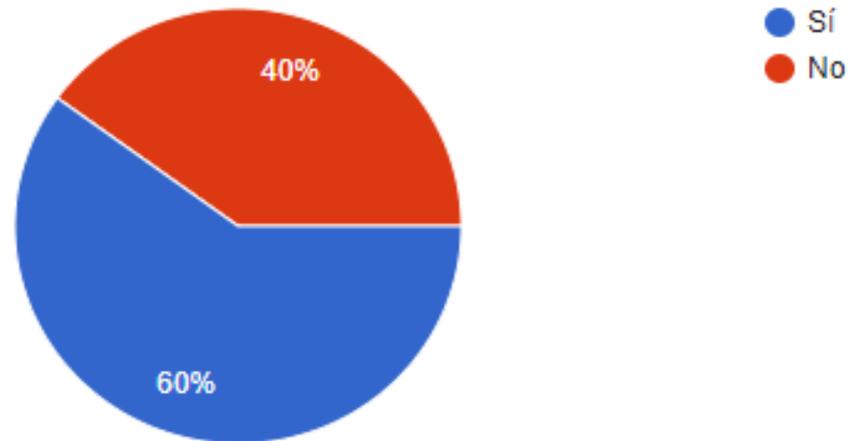


UNIfeed

ENCUESTA

¿Competirías en forma de juego con esa app contra otros alumnos?

15 respuestas



UNIfeed

TASA DE METABOLISMO BASAL

Hombre: $66.4730 + ((13.751 \times \text{masa kg}) + (5.0033 \times \text{estatura cm}) - (6.75 \times \text{edad años}))$

Mujer: $655.1 + ((9.463 \times \text{masa kg}) + (1.8 \times \text{estatura cm}) - (4.6756 \times \text{edad años}))$

Así un hombre de 23 años con 73Kg de peso y 176cm de altura tendrá una tasa de metabolismo basal de 1795.62Kcal



TASA DE METABOLISMO BASAL

1.2	1.35	1.5	1.7	1.9
Sedentario	Ligero	Moderado	Intensa	Muy intensa



APP



UNIfeed

APP



UNIVERSIDADE
DE VIGO



UNIfeed

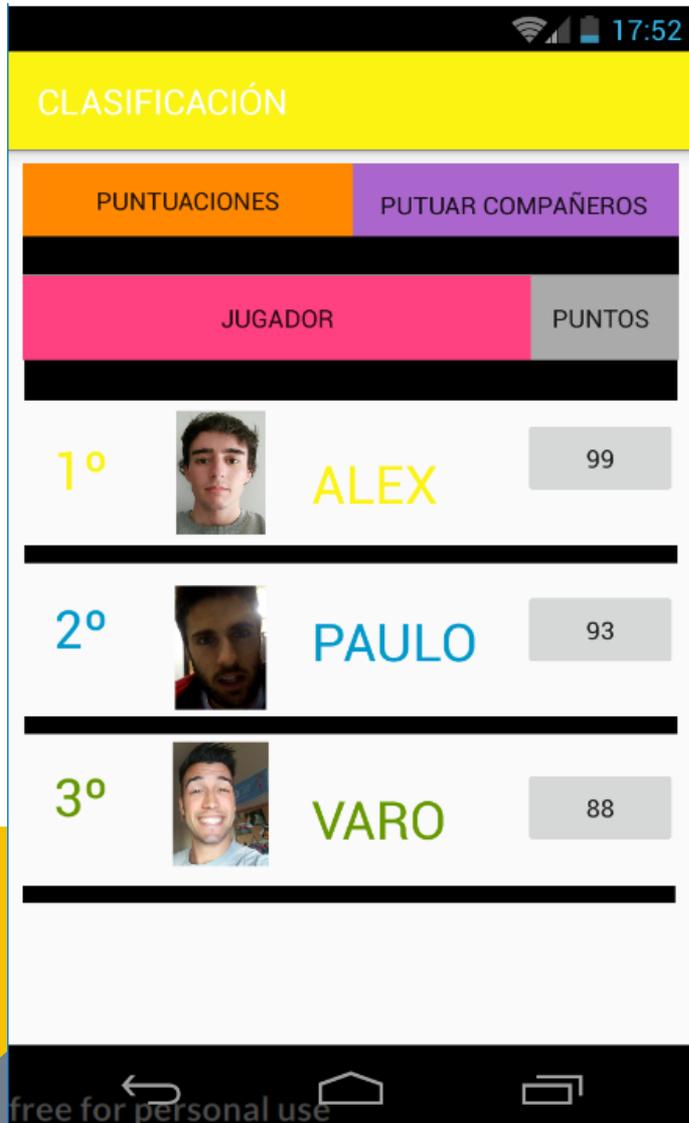
APP



APP



APP



COSTES

yeəply



RECOMENDACIONES

- Adaptar comidas al cuerpo.
- Compensación semanal.
- Azúcar y fibra.
- Desayuno.
- Zumo vs Refresco.
- Ejercicio físico.



Sobrepeso y Obesidad en España

La población adulta (25-60 años)

37% padece sobrepeso

14 - 18% padece obesidad



La población infantil (2-17 años)

18,7% padece sobrepeso

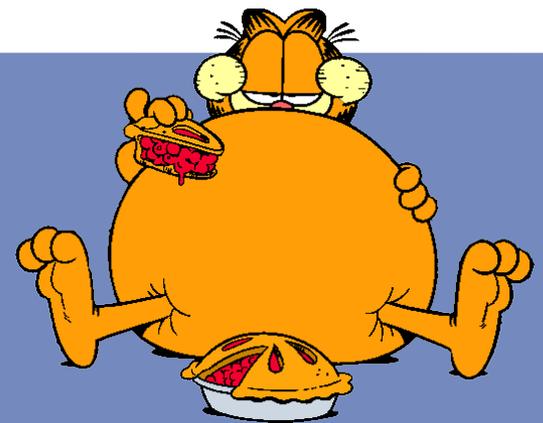
8,9% padece obesidad

Se ha duplicado en menos de 10 años



CONCLUSIONES

- Alimentación > Ejercicio.
- Encarecimiento de la comida saludable.
- Factor social fundamental.
- Error abandonar el ejercicio en la Universidad.



FIN



UNIfeed