



UNIVERSIDAD COMPLUTENSE
MADRID

EDUCACIÓN
NUTRICIONAL:
LA MERIENDA TAMBIÉN
DEBE SER SALUDABLE

AUTORA: MARTA RETAMAR LEBOUTET

TUTORA: DOÑA ISABEL GOÑI CAMBRODÓN

CONVOCATORIA: FEBRERO 2018

ÍNDICE

• Resumen	3
• Introducción	3
• Objetivos	4
• Metodología	4
• Resultados	4
• Discusión	15
• Conclusión	16
• Agradecimientos	16
• Bibliografía	17
• Anexo 1	18

RESUMEN

Los hábitos alimentarios que se adquieren en las edades tempranas de nuestra vida son los que se van a seguir a lo largo de la misma.

En las sociedades occidentales, nuestra alimentación está estructurada en tres comidas principales: desayuno, comida y cena. Pero, según los expertos, se deben llevar a cabo cinco comidas diarias: las tres mencionadas anteriormente, una entre el desayuno y la comida, y otra entre la comida y la cena.

Es por ello que la merienda es un hábito muy común en nuestra sociedad. Debe aportar el 15-20% de las calorías diarias y es preferible que esté compuesto de frutas, lácteos y cereales.

El consumo de una merienda balanceada puede contribuir, junto con una dieta adecuada, la actividad física y el cuidado de la salud, a prevenir enfermedades relacionadas con una mala nutrición (como la obesidad) y el sedentarismo.

INTRODUCCIÓN

Desde 1998, la Organización Mundial de la Salud considera la obesidad una epidemia global. Actualmente, en España, la tasa de obesidad infantil ha aumentado, situándose en 2017 en un 18%. Prácticamente, uno de cada cinco niños españoles tiene sobrepeso.

Se han llevado a cabo numerosas estrategias a nivel mundial para combatirla, pero no han tenido mucho éxito, ya que hoy en día sigue siendo un problema. Es por ello que se está intentando educar a la población desde la infancia, aprovechando que es el momento en que se adquieren los hábitos alimentarios que nos van a acompañar durante toda la vida. Es un factor de prevención para intentar disminuir la incidencia de obesidad en el futuro.

Por ejemplo, con el fin de promover unos almuerzos y meriendas más saludables, se ha limitado la cantidad de alimentos con azúcares y grasas en las máquinas expendedoras en los colegios, según la Ley de Seguridad Alimentaria y Nutrición 17/2011.

Los hábitos alimentarios de los lactantes y los niños en edad preescolar son establecidos y guiados desde las consultas de Atención Primaria ya que estos requieren una introducción gradual y progresiva de los diferentes alimentos una vez finaliza la lactancia. Pero, a partir de ahí, son los padres de los niños los responsables de su alimentación. Son los responsables de ofrecer una alimentación basada preferiblemente en el modelo de Dieta Mediterránea y tradicional, basada en alimentos frescos, con un bajo índice/carga glucémica, ricos en fibra y con pocas grasas saturadas.

Las sociedades científicas han consensuado que se debería limitar el consumo de los alimentos ricos en azúcares simples y grasas saturadas (zumos envasados, refrescos, bollería, golosinas y snacks), por su escaso valor nutritivo, su bajo contenido en fibra, proteínas, vitaminas y minerales. Además, estos alimentos conllevan una conjunción peligrosa: elevado aporte energético y escasa capacidad saciante.

Una dieta equilibrada debe repartir en 4-5 comidas al día las calorías diarias, de forma que el desayuno aporte un 25% (que se podrá repartir entre el desayuno y el almuerzo en caso de hacer cinco comidas); la comida, un 30%; la merienda, el 15-20%, y la cena, el 25-30%.

La merienda suele coincidir con la hora en que los niños salen del colegio, y es de especial importancia, ya que aporta la energía necesaria para pasar la tarde de forma activa hasta la cena.

La importancia de esta toma en relación con la salud radica en sus aportes vitamínicos y energéticos, pues es una oportunidad excelente para poder suministrar frutas, lácteos y cereales.

Sin embargo, es una de las comidas del día más descuidadas, donde pueden ingerirse mayor cantidad de alimentos poco saludables. Es por ello que se ha llevado este estudio, para observar si los hábitos alimentarios en la merienda de personas comprendidas entre 6 y 30 años son los adecuados y si van cambiando con la edad.

OBJETIVOS

El objetivo de este estudio es conocer los hábitos de merienda de personas con edades comprendidas entre 6 y 30 años.

METODOLOGÍA

Para realizar el estudio se llevó a cabo un cuestionario formado por unas preguntas sobre características personales de los voluntarios y 7 preguntas relacionadas con sus posibles hábitos y costumbres de merienda.

En el caso de los voluntarios con edades comprendidas entre los 6 y los 18 años, el estudio se realizó en el colegio Sagrado Corazón (Corazonistas) de Madrid en horario escolar.

Los voluntarios mayores de 18 años realizaron el cuestionario on-line.

En ambos casos el cuestionario estaba formado por las mismas preguntas y opciones de respuesta. El cuestionario se recoge en el Anexo 1.

RESULTADOS

Se analizaron 139 encuestas, 68 pertenecientes a hombres y 71 a mujeres (Tabla 1). El 84 % presentaba un IMC normal. El 59.84% de media, asegura merendar todos los días de la semana, este porcentaje aumenta hasta el 95% en el caso de los niños de 6 años.

De todas las opciones propuestas, las preferidas por los encuestados para merendar fueron la fruta, los dulces de fabricación industrial y la leche (sola o con Cola-Cao).

Las opciones menos frecuentes fueron las golosinas, los zumos (tanto envasados como los de origen natural), los dulces caseros y los batidos.

Por otra parte, un 50% de los encuestados asegura consumir una media de 3 días a la semana patatas fritas o snacks a la hora de la merienda

De estas 139 encuestas, 59 fueron realizadas online por personas mayores de 18 años. Las 80 restantes por niños y adolescentes de 6, 10, 14 y 18 años. 20 voluntarios de cada edad (correspondientes al 100% de los alumnos de una clase de cada curso).

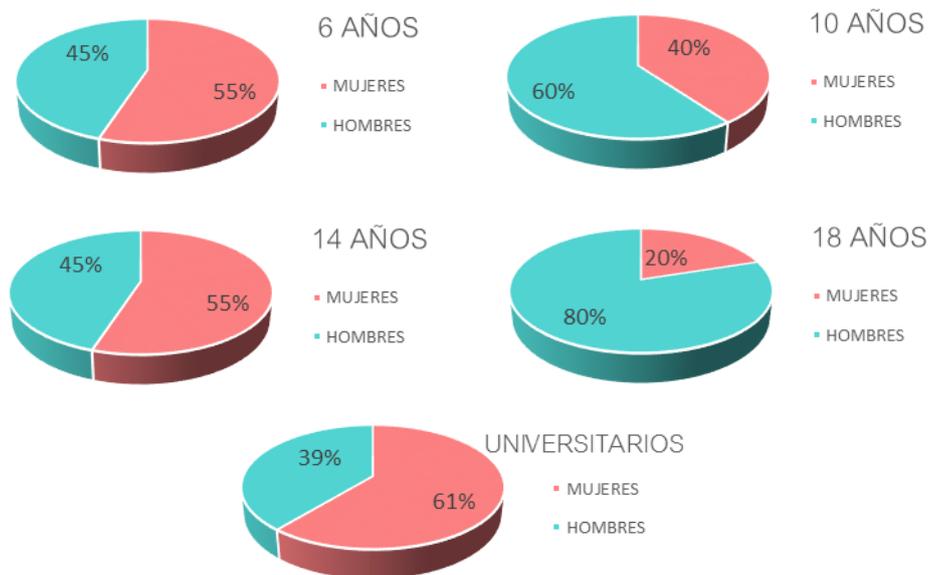


Tabla 1. Distribución de los voluntarios encuestados

Las siguientes preguntas personales que se les realizaron a los voluntarios hacían referencia a su peso y altura, con el fin de conocer su IMC. (Tabla 2) Se excluyó a los niños de 6 años por falta de conocimiento de los datos.

El 84 % presentaba un IMC normal y sólo se encontraron casos de sobrepeso en un 13% de los casos (45% mujeres y 55 varones); y de bajo peso, en un 3,25% (100% mujeres).

En el caso de los menores de 18 años para saber si su peso era el correcto, se utilizaron tablas de percentiles (Figuras 1 y 2)

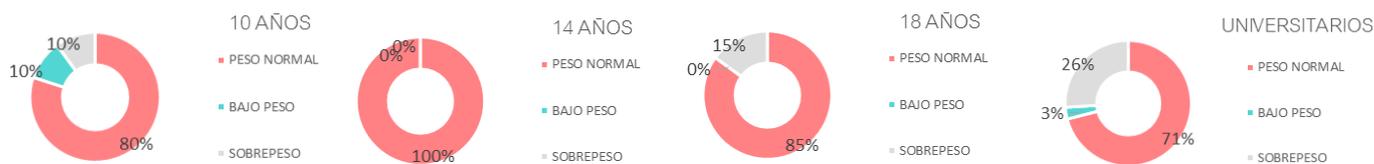


Tabla 2. IMC voluntarios encuestados

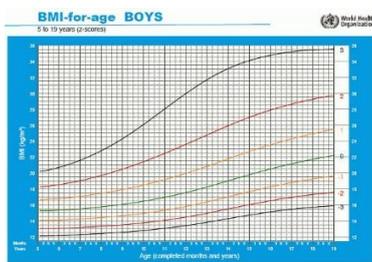


Figura 1. Percentil menores masculinos

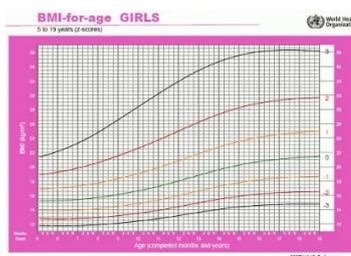


Figura 2. Percentil menores femeninas

Lo siguiente que se les preguntó estaba relacionado con su lugar habitual de comida (Tabla 3). En el caso de los menores, si era en casa o en el colegio; y en el de los mayores, si era en su hogar o en la universidad

o lugar de trabajo, distinguiendo en este caso si los alimentos que ingerían los compraban ahí mismo o los aportaban ellos mismos de su hogar.

En el caso de los niños en edad escolar, se observa que progresivamente, según van creciendo, van dejando de comer en el comedor hasta acabar comiendo todos en sus respectivos hogares. Este hecho podría estar relacionado con el horario del centro escolar, ya que hasta los 16 años los alumnos tienen clase hasta las 17 horas. Y, sin embargo, los alumnos de último curso (18 años), sólo hasta las 14:30.

En el caso de los universitarios, un 14% come fuera de su hogar, pero sólo un 4% ingiere alimentos no cocinados en su domicilio. Esto puede contribuir a un mejor control de la dieta.

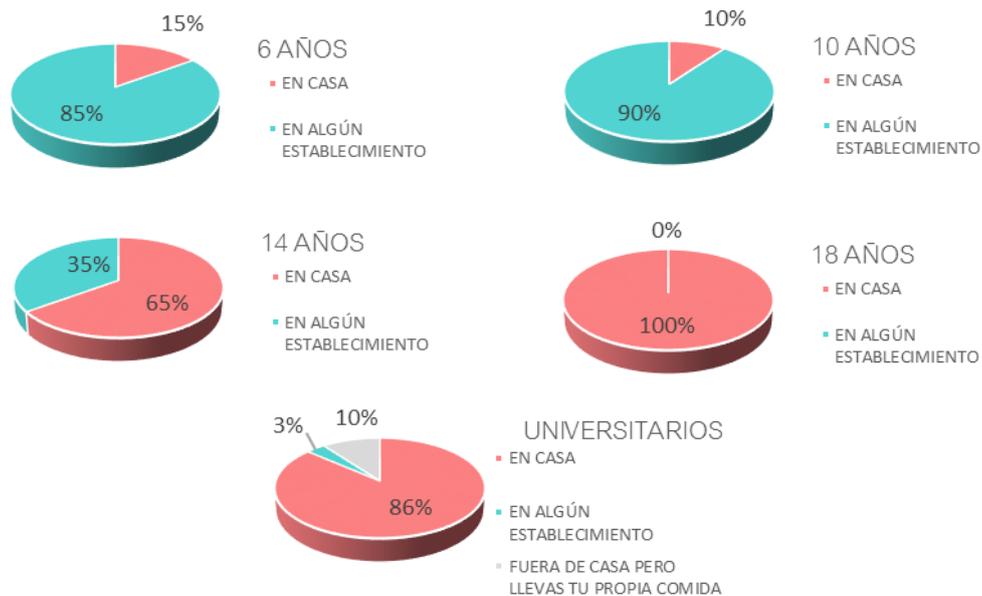


Tabla 3. Lugar habitual de comida de los voluntarios encuestados

Por último, se les preguntó acerca de su actividad física. En el caso de los escolares, en el propio colegio llevan a cabo 1 hora de educación física y 1 hora de natación a la semana. Pero el 100% de los encuestados asegura hacer más ejercicio físico.

Estos hábitos cambian a partir de los 18 años, donde la educación física ya no es obligatoria.

En este caso, un 85 % de los encuestados asegura realizar actividad física a lo largo de la semana. Este porcentaje es muy inferior en el caso de los universitarios (61%). (Tabla 4)

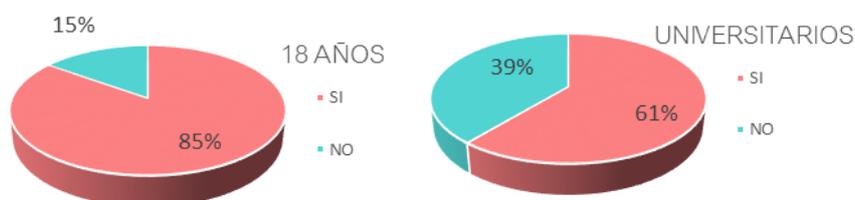


Tabla 4. Voluntarios encuestados que realizan deporte

A continuación respondieron a las preguntas relacionadas con sus hábitos y costumbres a la hora de la merienda.

El porcentaje de voluntarios que aseguró merendar todos los días fue inferior al 50% en la mayoría de los casos. (Tabla 5) Por otra parte, se observó que sólo un 1% de los encuestados no merienda nunca.

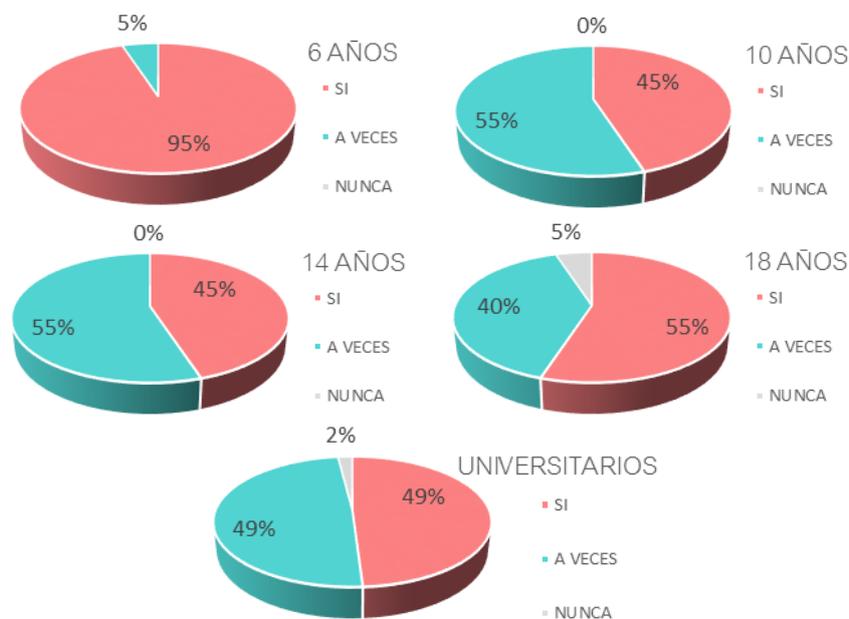


Tabla 5. Frecuencia de merienda de los voluntarios encuestados

Lo siguiente fue el lugar donde consumían la merienda: en su casa, en algún establecimiento o fuera de casa pero lo llevaban ellos de casa. En la mayoría de los casos, la merienda se ingería en casa. (Tabla 6)

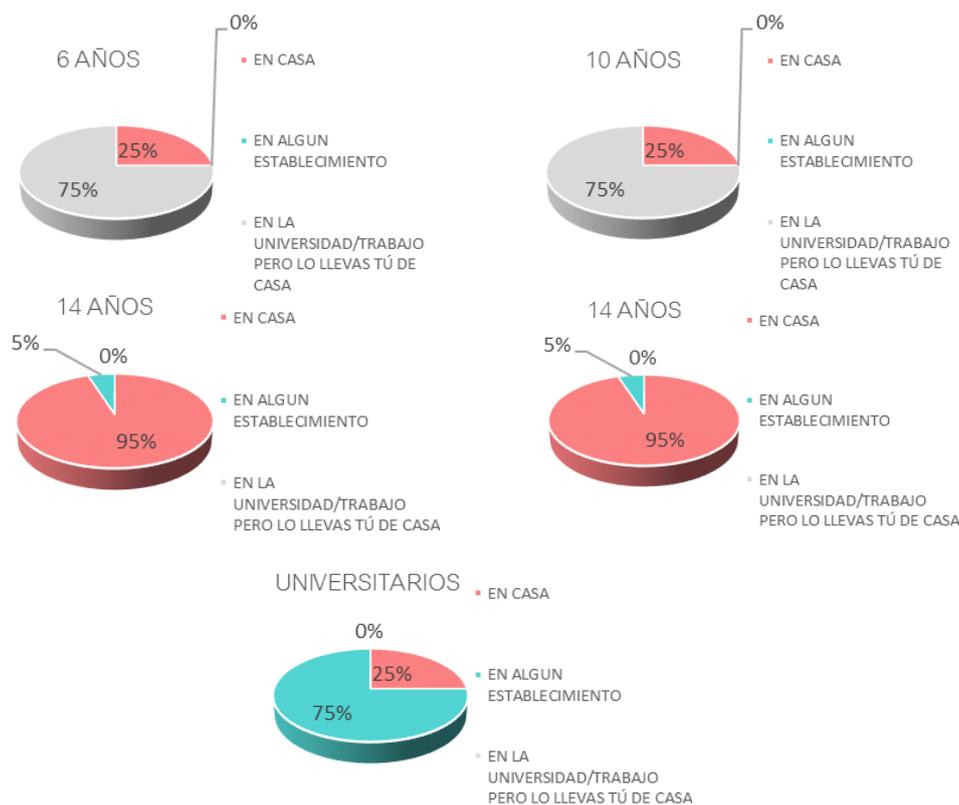


Tabla 6. Lugar de merienda de los voluntarios encuestados

A la hora de elegir el qué merendar (Tabla 7), en el caso de los niños de 6 años ninguno de los voluntarios elige qué merienda. En todos los casos son sus padres los que lo deciden. El 40% está conforme con la decisión, pero el 60% elegiría otra cosa.

Este porcentaje va variando según va avanzando la edad. En el caso de los niños de 10 años, un 35% comienza a tener poder de decisión a la hora de elegir su merienda. Un 60% sigue sin decidirlo; estando un 25% conformes con la decisión de sus padres.

En los niños de 14 años, ya es un 80% el que decide qué alimentos constituyen su merienda. El 20% siguen lo establecido por sus padres pero no les gustaría cambiarlo.

A partir de los 18, incluidos, prácticamente el 100% son responsables de la decisión.

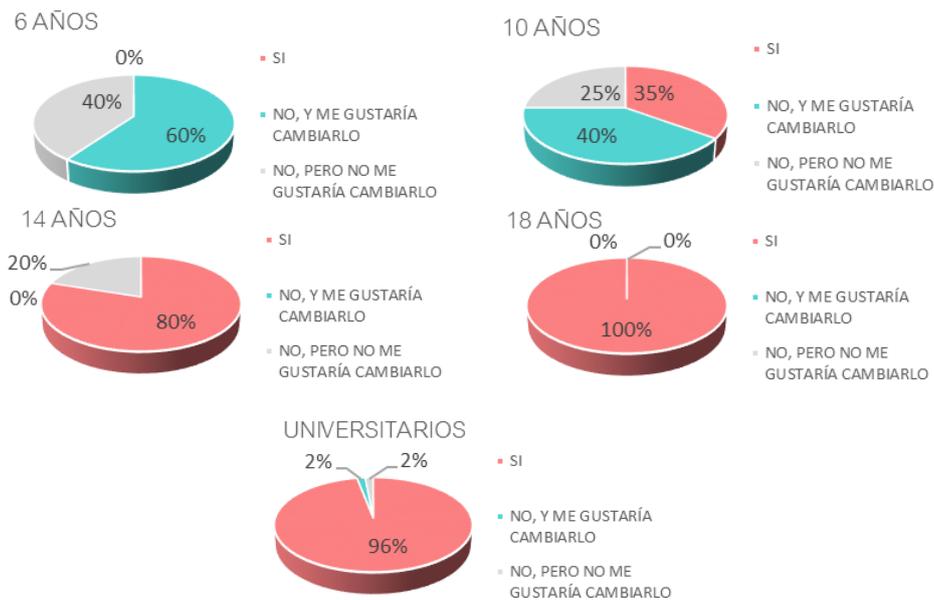


Tabla 7. Poder de decisión de la merienda de los voluntarios encuestados

A continuación, se les preguntó si ingerían algún tipo de alimento a la hora de cenar (Tabla 8) y de qué estaba compuesta esa cena: (Tabla 9) de un primer plato, un segundo y un postre; un único plato y un postre; o solo un postre. En ningún caso se obtuvo una respuesta negativa.

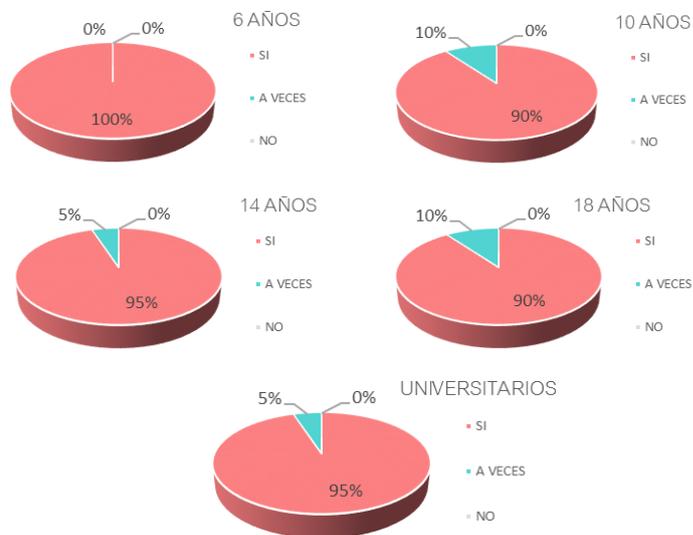


Tabla 8. Hábitos de cena de los voluntarios encuestados

El 100% de los niños de 6 años ingerían algo a la hora de cenar. Un 65% un primero, un segundo y un postre; y un 35% un único plato y un postre.

El 90% de los niños de 10 años cenaban todos los días y un 10% a veces. La cena estaba compuesta en la mayoría de los casos (60%) por dos platos y un postre; y un 40% por un único plato.

En el caso de los adolescentes de 14 años, un 95% si ingería algo a la hora de cenar. Pero aquí los porcentajes empezaban a variar, y la cena comenzaba a estar compuesta mayoritariamente (75%) por un único plato y un postre, y no por dos platos y un postre (25%) como anteriormente.

El 90% de los encuestados de 18 años cenaban todos los días y un 10% a veces. La cena estaba compuesta en la mayoría de los casos (60%) un único plato y un postre; y un 40% por dos platos y un postre. Por último, en el estudio de los universitarios se observó que un 94.9% cenaba todos los días, y que su cena consistía en la mayoría de los casos (76.3%) en un único plato y un postre. En este caso, hay un 5.1% de los encuestados que ingiere como cena únicamente un postre, cosa que no ocurre en ninguno de los casos anteriores.

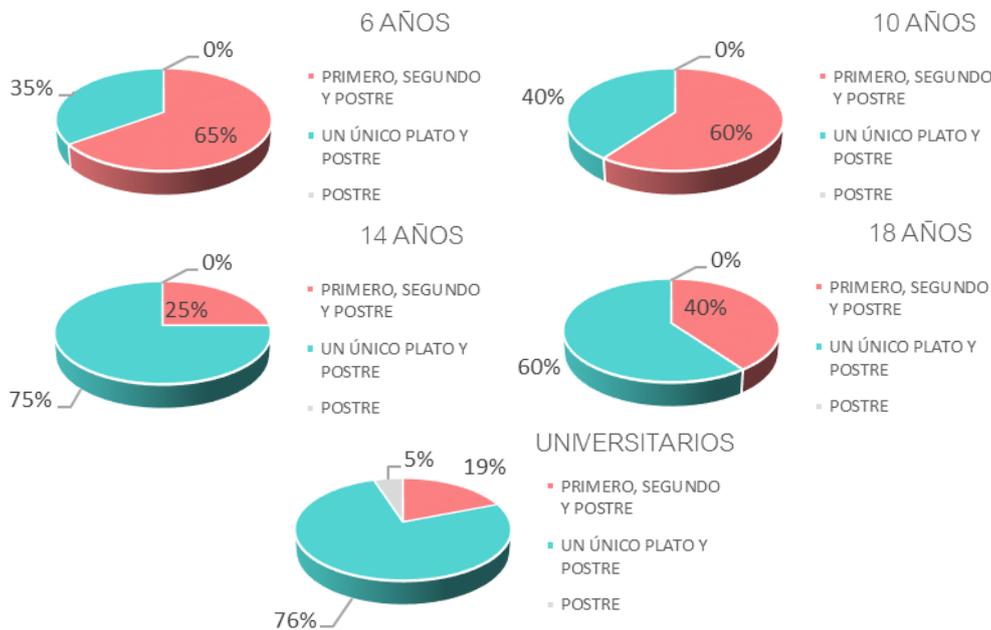


Tabla 9. Composición de la cena de los voluntarios encuestados

En el estudio de cuántas veces consumían semanalmente determinados alimentos a la hora de la merienda (en el caso de los niños de 6 años sólo si los consumían o no, no se les preguntó por el número de veces) las opciones menos frecuentes fueron las golosinas, los zumos (tanto envasados como los de origen natural), los dulces caseros y los batidos. De todas las opciones propuestas, las preferidas por los encuestados para merendar fueron la fruta, los dulces de fabricación industrial y la leche (sola o con Cola-Cao). Por otra parte, un 50% de los encuestados asegura consumir una media de 3 días a la semana patatas fritas o snacks a la hora de la merienda.

Analizando los resultados por separado, se observa que respecto a los bocadillos de pan de barra (Tabla 10) su consumo diario no es predominante en ninguna de las edades.

Se consume una media de entre 2 y 3 días por semana.



Tabla 10. Consumo bocadillos de pan de barra de los voluntarios encuestados

Respecto a los bocadillos de pan de molde (Tabla 11) su consumo diario, al igual que ocurre con los bocadillos de pan de barra, tampoco es predominante en ninguna de las edades. Se consume una media de entre 1 y 2 días por semana.



Tabla 11. Consumo bocadillos de pan de molde de los voluntarios encuestados

El consumo de dulces caseros (Tabla 12) es prácticamente nulo. Muy pocos encuestados los ingieren, y los que lo hacen suele ser un día en semana.



Tabla 12. Consumo de dulces caseros de los voluntarios encuestados

El consumo de dulces de origen industrial (Tabla 13) es algo elevado en los niños de 6 años y en los adolescentes de 14. En el resto de los casos, su consumo no es tan elevado, pero si está bastante presente.



Tabla 13. Consumo de dulces de origen industrial de los voluntarios encuestados

El consumo de fruta (Tabla 14) es lo predominante a la hora de la merienda en los individuos estudiados, aunque su consumo se ve algo disminuido en el caso de los universitarios (solo un 5% toma fruta todos los días a la hora de la merienda, frente a un 40% en el caso de los adolescentes de 14 años o un 25% de los de 10 años).



Tabla 14. Consumo de fruta de los voluntarios encuestados

El consumo de golosinas (Tabla 15) a la hora de la merienda es prácticamente nulo en todas las edades.



Tabla 15. Consumo de golosinas de los voluntarios encuestados

El consumo de zumos de origen natural (Tabla 16) no es muy elevado. Prácticamente no se consumen a partir de los 14 años. Coincide con la edad en la que los encuestados comienzan a elegir qué meriendan y a prepararse ellos la merienda.



Tabla 16. Consumo de zumos de origen natural de los voluntarios encuestados

El consumo de zumos industriales (Tabla 17) no es muy elevado. No se consumen a diario, sino una media de 1 o 2 veces por semana.



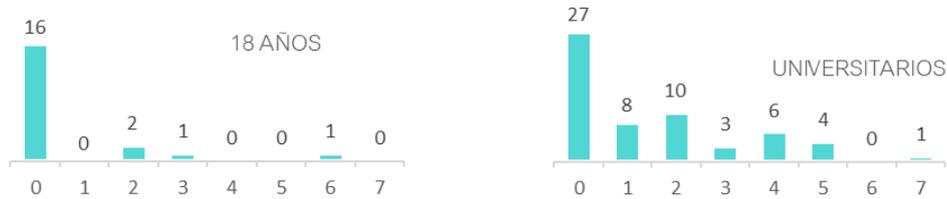


Tabla 17. Consumo de zumos industriales de los voluntarios encuestados

El consumo de batidos (Tabla18) es elevada en el caso de los niños de 6 años (55% los toma a diario) y luego su ingesta disminuye, hasta que prácticamente no se consumen (a partir de los 14 años).



Tabla 18. Consumo de batidos de los voluntarios encuestados

El consumo de leche con Cola-Cao (Tabla19) es bastante común. Predomina en los individuos de 14 y 18 años (un 30% lo consumen a diario en su merienda).



Tabla 19. Consumo de leche con Cola-Cao de los voluntarios encuestados

El consumo de refrescos (Tabla20) no es muy elevado. Prácticamente no se consumen antes de los 18 años. Y a partir de esta edad, su consumo tampoco es significativo.



Tabla 23. Consumo de refrescos de los voluntarios encuestados

Dentro del consumo de refrescos, predominan aquellos con azúcares añadidos en todas las edades (Tabla24). A los niños de 6 años no se les realizó esta pregunta.



Tabla 24. Consumo de refrescos con y sin azúcar de los voluntarios encuestados

El consumo de cereales (barritas o cereales de desayuno) (Tabla25) no es muy elevado. Su consumo predomina en la población universitaria.



Tabla 25. Consumo de cereales (barritas o cereales de desayuno) de los voluntarios encuestados

El consumo de yogures o postres lácteos (Tabla26) dependiendo de la edad es más o menos elevado. En ninguna de las edades existe un consumo significativo de estos productos diariamente o durante un número de días elevado a la semana.

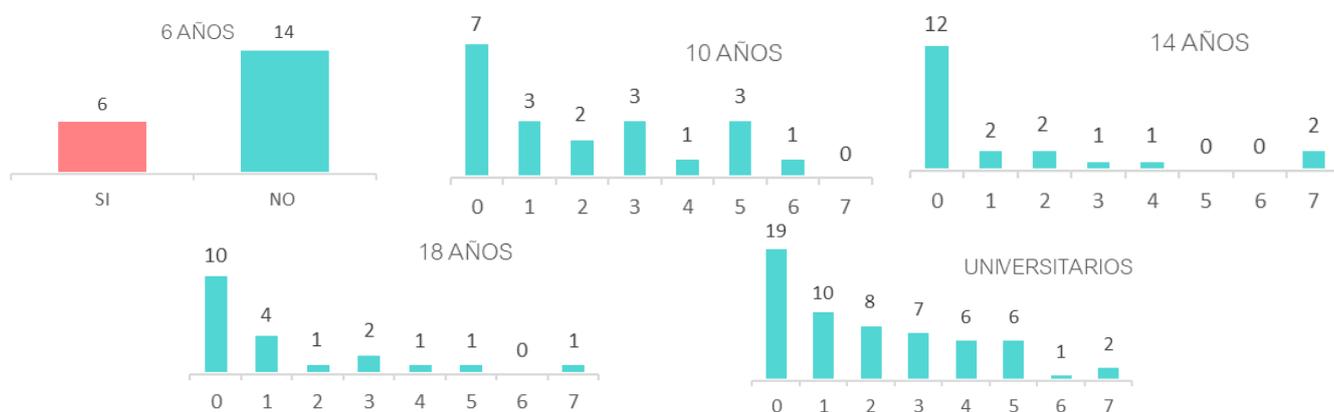


Tabla 26. Consumo de yogures o postres lácteos de los voluntarios encuestados

Por otra parte, se les preguntó sobre la ingesta de snacks o patatas fritas. De los voluntarios de 6 y 10 años, un 45% aseguraba tomar alguno de estos aperitivos algún día a la hora de la merienda, pero era como algo ocasional. A los 14 años, este porcentaje disminuía al 30%, para luego aumentar al 50% a los 18 años.

Además, a partir de los 18 años, un 33% de los encuestados (todos de género masculino) aseguró ingerir productos de complementación proteica de manera diaria con el único fin de incrementar su musculatura.

Por último se les preguntó a los voluntarios qué alimentos de los propuestos elegirían en el caso de tener que diseñar su dieta ideal.

En el caso de los niños de 6 años (Gráfico 1), los alimentos escogidos mayoritariamente fueron la fruta (el 75% de los niños la eligió), las golosinas (50%) y el bocadillo de pan de barra y los batidos (45%).



Gráfico 1. Preferencias de merienda ideal de los voluntarios encuestados de 6 años

En el caso de los niños de 10 años (Gráfico 2), los alimentos escogidos mayoritariamente fueron el bocadillo de pan de barra (80%), la fruta (65%) y el zumo natural y las patatas fritas o snacks (45%). Ninguno eligió el bocadillo de pan de molde.



Gráfico 2. Preferencias de merienda ideal de los voluntarios encuestados de 10 años

En el caso de los adolescentes de 14 años (Gráfico 3), los alimentos escogidos mayoritariamente fueron el bocadillo de pan de barra (80%), el zumo natural (70%) y la fruta (60%).

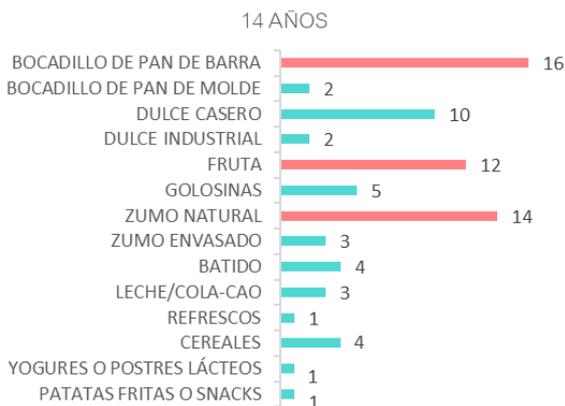


Gráfico 3. Preferencias de merienda ideal de los voluntarios encuestados de 14 años

En el caso de los adolescentes de 18 años (Gráfico 4), los alimentos escogidos mayoritariamente fueron la fruta y el zumo natural (el 80% de los niños los eligieron), y el bocadillo de pan de barra (45%).



Gráfico 4. Preferencias de merienda ideal de los voluntarios encuestados de 18 años

En el caso de los voluntarios universitarios (Gráfico 5), los alimentos escogidos mayoritariamente fueron la fruta (el 62.7%), el zumo natural (44.1%) y el bocadillo de pan de barra (39%).

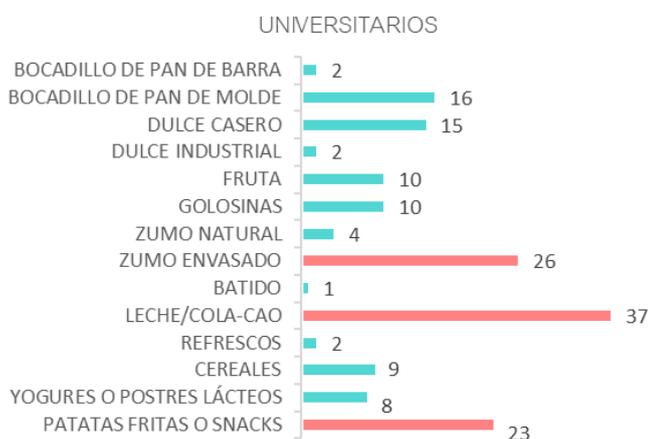


Gráfico 5. Preferencias de merienda ideal de los voluntarios encuestados universitarios

DISCUSIÓN

En los últimos años se han producido cambios en nuestro estilo de vida: una disminución de la actividad física, un aumento del sedentarismo y modificaciones en los hábitos dietéticos. Estos factores justifican una creciente epidemia de sobrepeso y obesidad.

Para confeccionar una dieta adecuada, el National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI) ofrece varias recomendaciones para niños mayores de dos años. Por un lado, el consumo de lípidos debe constituir el 30% de las kilocalorías totales diarias. De estas, se aconseja no superar la ingesta de grasas saturadas en un 8-10%. Paralelamente, la ingesta de colesterol ha de ser inferior a 300 mg/día.

Por otra parte, el 20% de la ingesta de lípidos debe ser en forma de ácidos grasos mono- y poliinsaturados, evitando las grasas trans (presentes en alimentos precocinados, snacks y bollería industrial); el 70% restante ha de provenir de la ingesta proteica (15-20%) y de la ingesta de hidratos de carbono (50-55%).

El problema está en que la sobre-ingesta proteica propia de los países industrializados puede dar lugar a un aumento de la ingesta de grasa saturada, ya que las proteínas que se consumen son mayoritariamente de origen animal.

La distribución dietética recomendada por los expertos es la siguiente: 25% desayuno, 30% comida, 15% merienda y 30% cena. En este estudio, se ha observado que menos del 50% de los niños merienda los siete días de la semana. Hay, a su vez, una tendencia inversamente proporcional al hábito de merienda en relación con el aumento de la edad. Esto es marcadamente más acusado a partir de los diez años (hasta los diez años merienda más del 90% de los niños, y a partir de esta edad, merienda aproximadamente el 50 %).

El hecho de suprimir la merienda no solo puede implicar un riesgo adicional de obesidad, sino que un aporte calórico deficitario durante la tarde puede producir, una disminución en el rendimiento académico del niño (a la hora de hacer las tareas escolares) y/o en el rendimiento deportivo (durante la realización de ejercicio físico en el marco de las actividades extraescolares).

CONCLUSIÓN

Según los resultados obtenidos, se debería de hacer hincapié en sustituir el consumo de dulces de fabricación industrial por dulces caseros para evitar el consumo de grasas de origen industrial; evitar el consumo de patatas fritas y snacks; e intentar aumentar el consumo de zumos de origen natural.

Destaca el elevado consumo de fruta y que el consumo de bocadillo elaborado con pan de barra superó al bocadillo elaborado con pan de molde. El perfil nutricional del pan de molde es peor que el del pan tradicional, ya que se trata de un alimento procesado, por lo que se debería fomentar que esta tendencia fuese en auge.

También es notable la ingesta de lácteos. Es recomendable hacerlo durante la merienda y es preferible que sean de bajo perfil calórico (y no en forma de flanes, batidos, etc.). La mayoría de los encuestados tomaban lácteos en forma de leche (sola o con Cola-Cao), por lo que la forma de consumirlos es la adecuada.

Es importante recalcar también el bajo consumo de bebidas azucaradas, incluido el zumo de frutas, ya que contribuyen de una forma importante al desarrollo de obesidad en algunos individuos. Por ejemplo, los zumos envasados pueden aportar una media de 270 kcal/día, lo cual representa el 10-15% del total de las kilocalorías ingeridas al día. Es por ello que una reducción del consumo de los mismos se asocia a una moderada disminución del índice de masa corporal.

AGRADECIMIENTOS

A la dirección del colegio Sagrado Corazón (Corazonistas) de Madrid y a todos sus alumnos, por su generosa colaboración.

BIBLIOGRAFÍA

1. Healthier US Govern. Www2.ed.gov. 2017
Disponible en: <https://www2.ed.gov/espanol/parents/academic/health/growhealthy/sp-growhealthy.pdf>
2. Meriendas saludables | Center for Young Women's Health. Youngwomenshealth.org. 2007
Disponible en: <https://youngwomenshealth.org/2007/03/29/meriendas-saludables/>
3. Hendricks K, Duggan C. Manual of pediatric nutrition. Hamilton, Ontario: BC Decker; 2005
4. Hernández Rodríguez M. Alimentación infantil. Madrid: Díaz de Santos; 2001.
5. Aguilar Cordero M. Tratado de enfermería infantil. Barcelona: Elsevier; 2003
6. Gil Hernández A, Maldonado Lozano J, Martínez de Victoria Muñoz E. Tratado de nutrición. Madrid: Médica Panamericana; 2010.
7. Blackstone W. Commentaries on the laws of England. Philadelphia: Printed and sold by Robert Bell; 1774.
8. Aparicio A, Rodríguez-Rodríguez E, Aranceta-Bartrina J, Gil Á, González-Gross M, Serra-Majem L et al. Differences in meal patterns and timing with regard to central obesity in the ANIBES ('Anthropometric data, macronutrients and micronutrients intake, practice of physical activity, socioeconomic data and lifestyles in Spain') Study 2017
Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5582404/>
9. Smith A, Rogers R. Positive Effects of a Healthy Snack (Fruit) Versus an Unhealthy Snack (Chocolate/Crisps) on Subjective Reports of Mental and Physical Health: A Preliminary Intervention Study Frontiers in Nutrition. 2014
Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4428353/>
10. Rizo M. "En España la tasa de obesidad infantil es del 18%, una de las más altas de Europa", asegura la profesora de la UA Mercedes Rizo. Actualidad Universitaria. Universidad de Alicante. 2017.
Disponible en: <https://web.ua.es/es/actualidad-universitaria/2017/julio17/10-16/en-espana-la-tasa-de-obesidad-infantil-es-del-18-una-de-las-mas-altas-de-europa-asegura-la-profesora-de-la-ua-mercedes-rizo.html>
11. Julian C, Santaliestra-Pasías A, Miguel-Berges M, Moreno L. Frequency and quality of mid-afternoon snack among Spanish children. Revista Nutricion Hospitalaria.net. 2017
Disponible en: <http://revista.nutricionhospitalaria.net/index.php/nh/article/view/918/612>
12. Dalmau Serra J, Ferrer Lorente B. Controversias sobre el tratamiento de la obesidad. Aeped. 1998
Disponible en: <http://www.aeped.es/sites/default/files/anales/48-3-23.pdf>
13. Obesity: preventing and managing the global epidemic. Geneva: World Health Organization; 2000

ANEXO 1

Instrucciones:

A continuación encontrarás una serie de preguntas relacionadas con tus gustos y costumbres a la hora de merendar que debes responder con sinceridad. Es un cuestionario totalmente anónimo y confidencial, por lo que nadie va a saber nunca a quién corresponden estos datos. Lee atentamente cada pregunta y contesta escribiendo la respuesta en la línea de puntos, o marcando con una X la respuesta o respuestas que coincidan con tu situación

Datos

personales:

MASCULINO

FEMENINO

SEXO

EDAD _____

PESO _____

ALTURA _____

¿COMES EN CASA O EN EL COLEGIO?

CASA

COLEGIO

¿PRACTICAS DEPORTE?

SI

NO

En caso afirmativo, ¿Cuántas horas a la semana? _____

Hábitos y costumbres:

1. ¿Meriendas?

- Si
- A veces
- Nunca

2. ¿Cuántos días a la semana meriendas?

3. ¿Dónde meriendas habitualmente?

- En casa
- Al salir del colegio ahí mismo
- En algún establecimiento

4. ¿Eliges tú lo que meriendas?

- Si
- No → ¿Si pudieses elegirlo merendarías lo mismo? Si No

5. Habitualmente, ¿Comes algo a la hora de cenar?

- Si
- A veces
- Nunca

En caso afirmativo, tu cena normalmente consta de:

- Primero, Segundo y Postre
- Un único plato y postre
- Postre

6. ¿Cuántas veces a la semana consumes los siguientes alimentos en la merienda?

- Bocado de pan de barra: _____
- Bocado de pan de molde: _____
- Dulce casero : _____
- Dulce industrial: _____
- Fruta: _____ →Cuál: _____
- Golosinas: _____
- Zumo natural: _____
- Zumo envasado: _____
- Batido: _____
- Leche/Cola-caó: _____
- Refresco: _____ →Cuál: _____
- Cereales (barritas o cereales de desayuno): _____
- Yogures o postres lácteos: _____
- Patatas fritas o snacks: _____
- Otro: _____

7. Marca los alimentos que elegirías si tuvieses que diseñar tu merienda ideal:

- Bocado de pan de barra
- Bocado de pan de molde
- Dulce casero
- Dulce industrial
- Fruta
- Golosinas
- Zumo natural
- Zumo envasado
- Batido
- Leche/Cola-caó
- Refresco
- Cereales (barritas o cereales de desayuno)
- Yogures o postres lácteos
- Patatas fritas o snacks