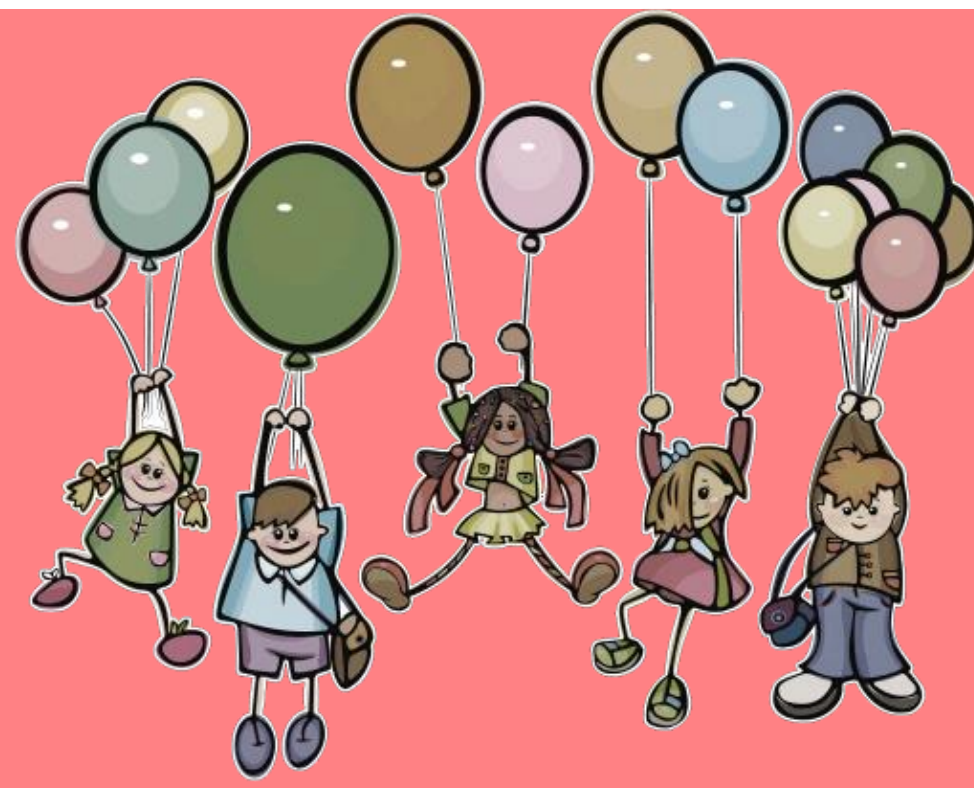


EDUCACIÓN NUTRICIONAL :



LA MERIENDA TAMBIÉN DEBE SER SALUDABLE

INTRODUCCIÓN

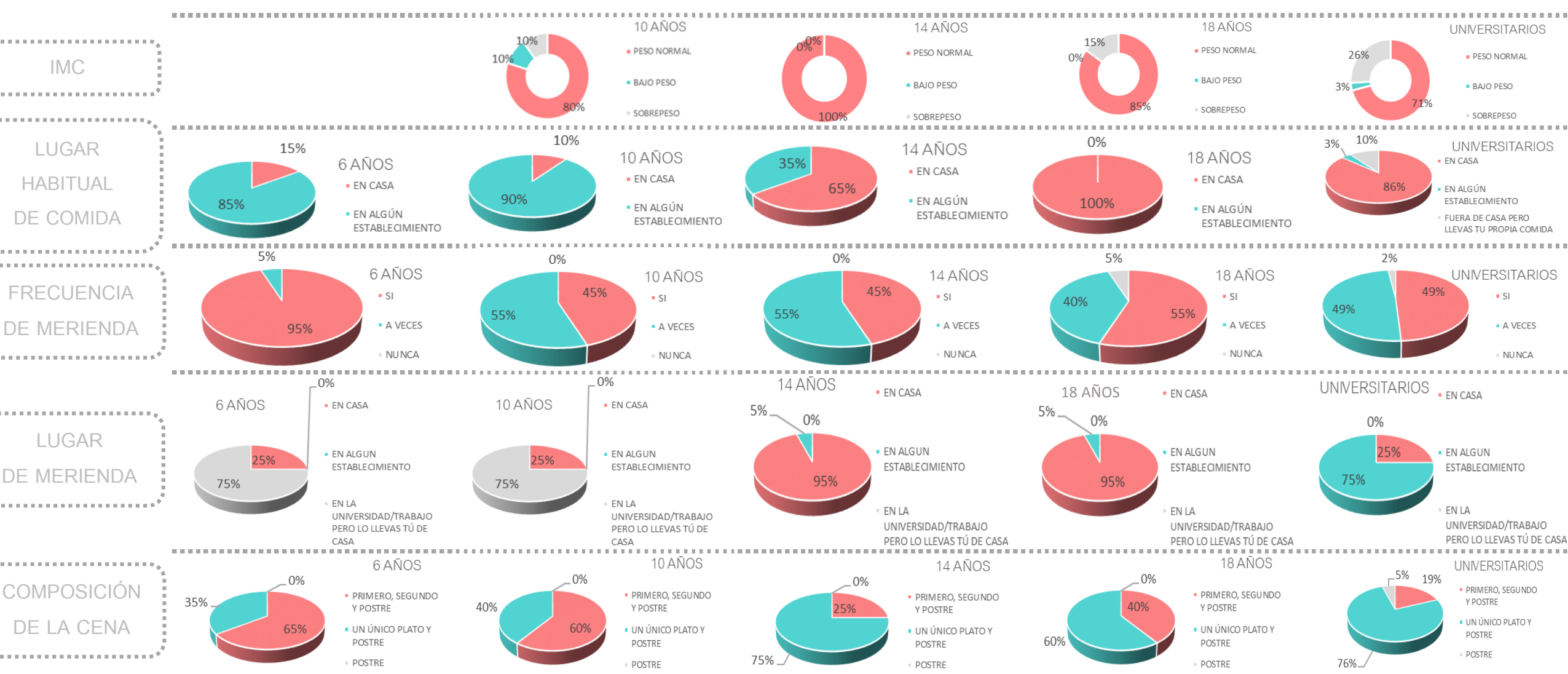
- La merienda es un hábito muy común en nuestra sociedad.
- Debe aportar el 15-20% de las calorías diarias
- Es preferible que esté compuesto de frutas, lácteos y cereales.
- El consumo de una merienda balanceada puede contribuir, junto con una dieta adecuada, la actividad física y el cuidado de la salud, a prevenir enfermedades relacionadas con una mala nutrición y el sedentarismo.

RESULTADOS

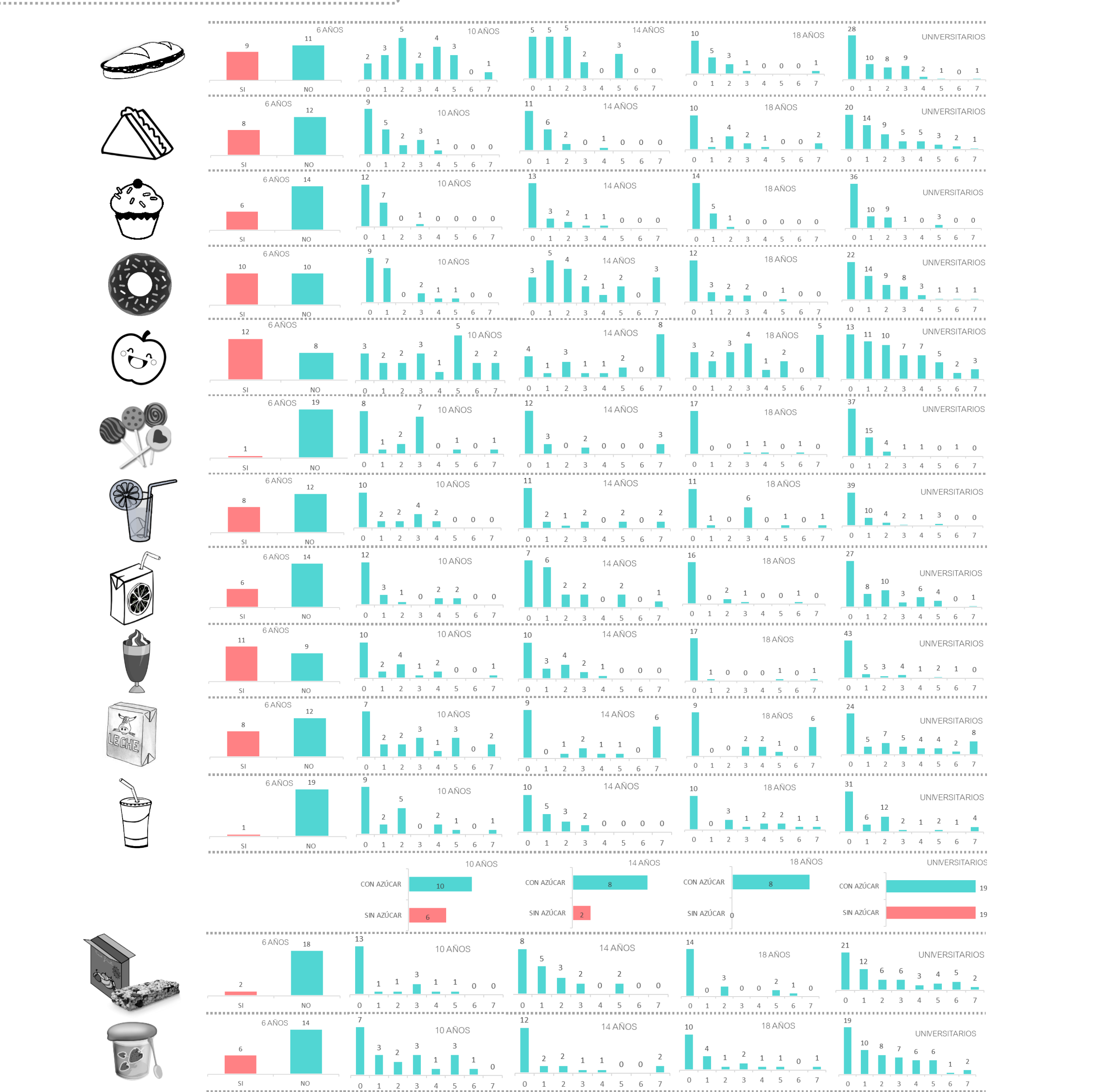
- Se analizaron 139 encuestas, 68 pertenecientes a hombres y 71 a mujeres. El 84 % presentaba un IMC normal.
- El 59.84% de media, aseguraba merendar todos los días de la semana, este porcentaje aumentaba hasta el 95% en el caso de los niños de 6 años.
- De todas las opciones propuestas:



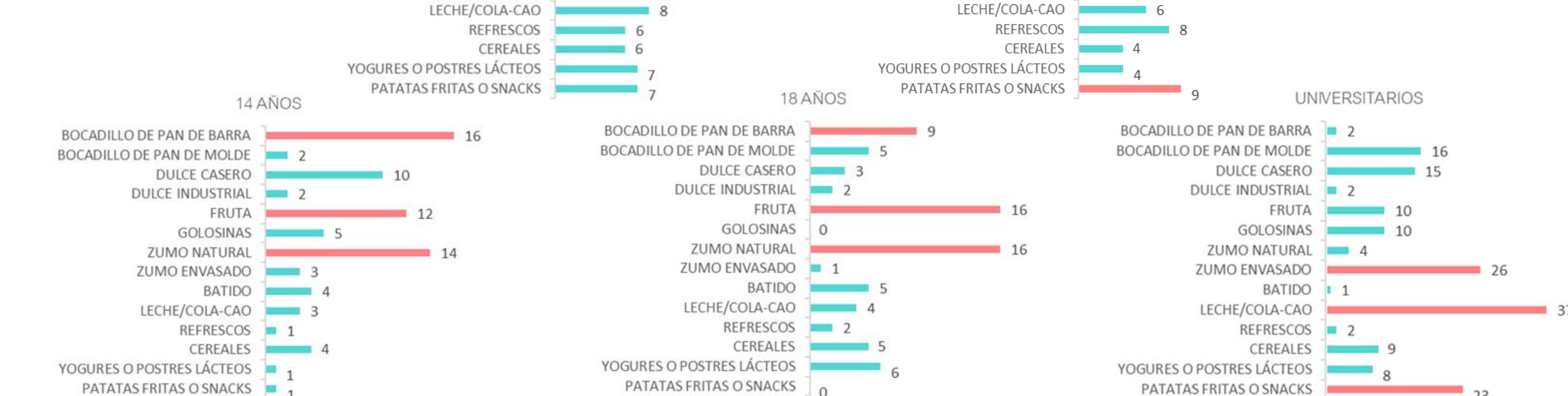
- Un 50% de los encuestados asegura consumir una media de 3 días a la semana patatas fritas o snacks a la hora de la merienda



CONSUMO SEMANAL A LA HORA DE LA MERIENDA



DISEÑO DE SU MERIENDA IDEAL



OBJETIVO

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

METODOLOGÍA

- Se llevó a cabo un cuestionario formado por las siguientes preguntas
- 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.

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:
SEXO MASCULINO FEMENINO
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:

- ¿Meriendas?
 Si
 A veces
 Nunca
- ¿Cuántos días a la semana meriendas?
- ¿Dónde meriendas habitualmente?
 En casa
 Al salir del colegio ahí mismo
 En algún establecimiento
- ¿Eliges tu lo que meriendas?
 Si
 No → ¿Si pudieses elegir meriendas lo mismo? Si No
- 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

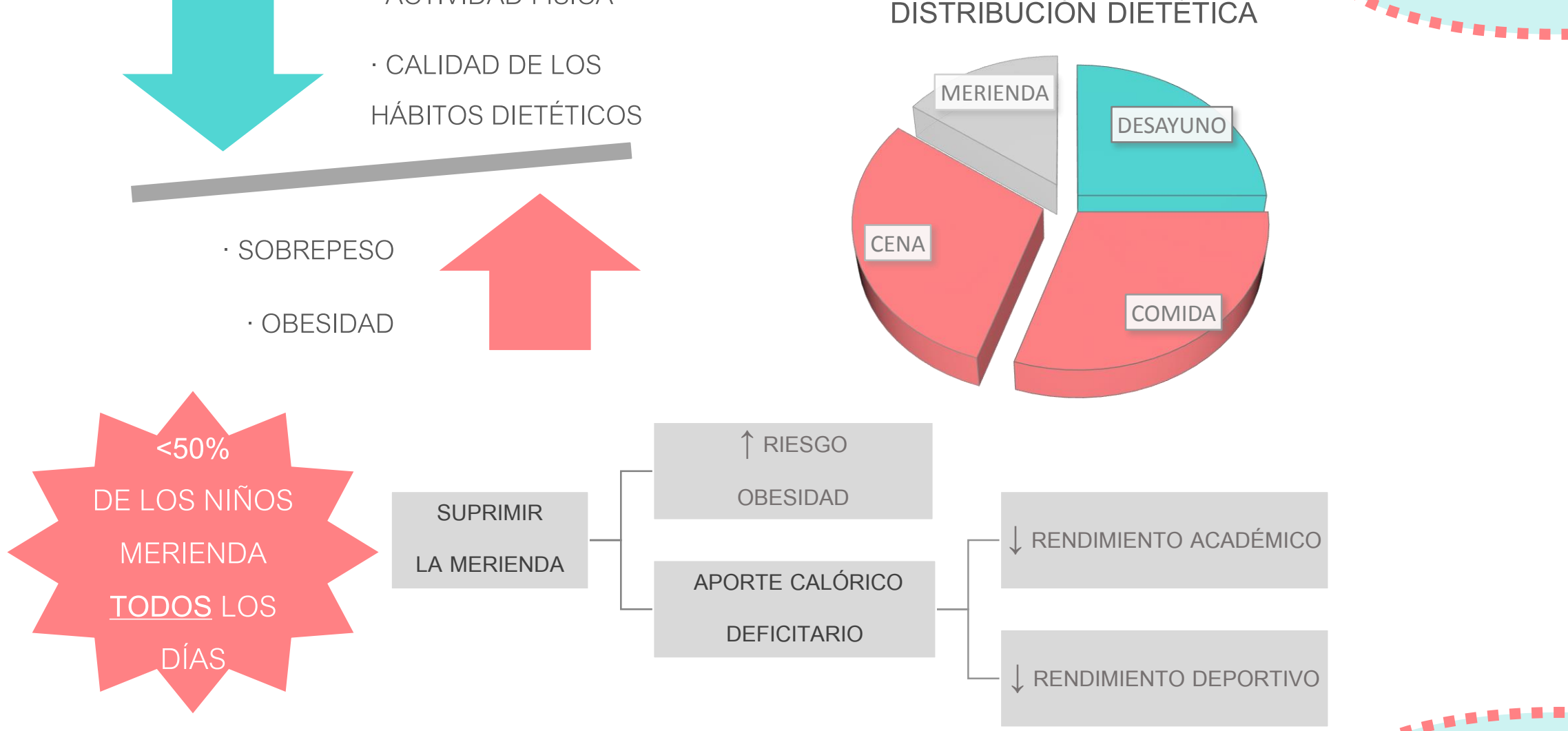
6. ¿Cuántas veces a la semana consumes los siguientes alimentos en la merienda?

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

DISCUSIÓN



CONCLUSIONES

- ↑ EDAD ↓ HÁBITO DE MERIENDA
- DULCES INDUSTRIALES → DULCES CASEROS
- CONSUMO DE PATATAS FRITAS Y SNACKS
- CONSUMO DE ZUMOS DE ORIGEN NATURAL
- ELEVADO CONSUMO DE PAN DE BARRA VS. CONSUMO PAN DE MOLDE
- ELEVADA INGESTA DE LÁCTEOS
- BAJO CONSUMO BEBIDAS AZUCARADAS Y ZUMOS ENVASADOS

BIBLIOGRAFÍA

- Healthier US Govern. 2017
- Meriendas saludables | Center for Young Women's Health. 2007
- Hendricks K, Duggan C. Manual of pediatric nutrition. Hamilton, Ontario: BC Decker; 2005
- Hernández Rodríguez M. Alimentación infantil. Madrid: Díaz de Santos; 2001.
- Aguilera Cordero M. Tratado de enfermería infantil. Barcelona: Elsevier; 2003
- Gil Hernández A, Maldonado Lozano J, Martínez de Victoria Muñoz E. Tratado de nutrición. Madrid: Médica Panamericana; 2010.
- Blackstone W. Commentaries on the laws of England. Philadelphia: Printed and sold by Robert Bell; 1774.
- 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 Study 2017
- 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.
- 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.
- Julian C, Santalucía-Pasias A, Miguel-Berges M, Moreno L. Frequency and quality of mid-afternoon snack among Spanish children. Revista Nutrición Hospitalaria.net. 2017
- Dalmau Serra J, Ferrer Lorente B. Controversias sobre el tratamiento de la obesidad. Aeped. 1998
- Obesity: preventing and managing the global epidemic. Geneva: World Health Organization; 2000

