

UNIVERSIDAD DE ZARAGOZA
ESCUELA DE ENFERMERÍA DE HUESCA

GRADO EN ENFERMERÍA

CURSO ACADÉMICO 2011/2012

TRABAJO FIN DE GRADO

Estudio de los hábitos alimentarios de los alumnos de un colegio de la
ciudad de Huesca

Autora: Romina Pepermans Saluzzio
Tutora: Nuria Puig Comas

CALIFICACIÓN: _____

AGRADECIMIENTOS

Agradezco de forma especial a la Sra. Nuria Puig Comas por aceptar la tutorización de este trabajo.

A la Directora del colegio Santa Ana de Huesca por permitir la realización de este estudio en su centro.

A los tutores, profesores y alumnos de 3º y 4º de Educación Primaria del colegio, por facilitar sus horas de clase para la administración de los cuestionarios; así como también a los padres que autorizaron a sus hijos para participar en el estudio.

RESUMEN

Introducción: España encabeza la lista de países europeos con mayor número de jóvenes obesos. Este fenómeno puede provocar el desarrollo de enfermedades graves que pueden poner en riesgo la salud de los individuos en edad adulta. Para poder prevenirlo es importante que se lleve a cabo unos estilos de vida saludables desde la infancia, pues lo que aprenda el ser humano en esta etapa, lo mantendrá el resto de su vida. Esto significa, entre otros, tomar una alimentación lo más saludable, equilibrada y variada posible. Sin embargo, en las últimas décadas, la sociedad ha ido cambiando, ha aumentado el sedentarismo y la alimentación ha empeorado. El objetivo de este proyecto es estudiar la situación actual en Huesca, en concreto, un colegio de esta ciudad; respecto a los hábitos alimentarios en la infancia y compararlos con otros datos obtenidos en la actualidad.

Método: Estudio descriptivo, transversal y prospectivo, mediante entrevista a los estudiantes de 3º y 4º de Educación Primaria de un colegio. Se administró un cuestionario anónimo en el cual se preguntaba acerca de sus hábitos alimentarios y la frecuencia con la que ingieren los alimentos básicos para obtener una alimentación lo más saludable posible.

Resultados: De los datos obtenidos, lo más destacable es que se ha podido comprobar que la mayor parte de los encuestados consume una dieta rica en proteínas. Por el contrario, la ingesta de hidratos de carbono (básicos en una dieta equilibrada, pues proporcionan una gran fuente de energía) se ha visto muy reducida.

Palabras claves: *obesidad, hábitos alimentarios, infancia, estilos de vida.*

INTRODUCCIÓN

Según los recientes estudios, España es el segundo país europeo con mayor número de jóvenes obesos ⁽¹⁾. El 6,4% de la población de entre 2 a 17 años en Aragón son obesos (INE, 2006) ⁽²⁾. Estos datos son cada vez más alarmantes en la actualidad ya que la obesidad es uno de los factores de riesgo más importante en el desarrollo de enfermedades crónicas como osteoporosis, enfermedades cardiovasculares, diabetes y algunos tipos de cáncer. Éstas afectan en gran medida a la calidad de vida y suponen un elevado gasto sociosanitario. Es por ello que la Organización Mundial de la Salud (OMS) "...considera la obesidad como la gran epidemia del siglo XXI" ⁽³⁾.

Podemos definir obesidad como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. Un IMC igual o superior a 30 determina obesidad ⁽⁴⁾. Para poder prevenirla es importante, entre otros, llevar una alimentación sana, variada y equilibrada a lo largo de nuestra vida. Ésta se consigue llevando a cabo unos hábitos alimentarios saludables, que están relacionados con las características sociales, económicas y culturales de la población general, añadiendo los gustos y preferencias de cada individuo ⁽⁵⁾.

Hay que tener en cuenta también que la alimentación debe adecuarse a las distintas etapas de la vida, y es en la infancia el momento clave en que las personas aprendemos qué comer y cómo hacerlo, posiblemente para el resto de nuestra vida ^(6,7).

España se caracterizaba por tener una de las dietas más saludables conocidas hasta la actualidad, la dieta mediterránea. Esta dieta está basada en el consumo de vegetales, pescado y uso de aceites de origen vegetal, como el aceite de oliva ⁽⁸⁾.

Sin embargo, los españoles, así como el resto de los países desarrollados, en especial, niños y jóvenes han ido adquiriendo una dieta rica en proteínas y grasas de origen animal. En cambio, el consumo de carbohidratos se ha reducido considerablemente ⁽⁹⁾.

Esto se ha podido producir por el importante cambio en el estilo de vida de la sociedad, que ha pasado a ser prácticamente sedentaria. Los niños destinan gran parte de su tiempo libre a los videojuegos, la televisión y los ordenadores, lo que los mantienen inactivos y encerrados en casa. Por otra parte, los padres no disponen de tiempo suficiente para dedicar a la compra y preparación de los alimentos. Todo ello deriva en un mayor consumo de calorías provenientes de alimentos considerados de "comida rápida" (hamburguesas, pizzas, "snacks", bollería industrial, etc.), los cuales cumplen con las características de consumo fácil y alto grado de saciedad ^(9, 10).

Entre los 3 y 6 años los niños se encuentran en un proceso de enculturación alimentaria, es decir, a través de la familia, colegio y compañeros, aprenden a comer ^(7, 11).

Hoy en día un gran número de alumnos realizan la comida principal en los comedores escolares cinco días a la semana. Es de suponer que allí la calidad dietética de los menús será lo suficientemente adecuada y equilibrada para conseguir una alimentación saludable, pues tendrá repercusiones no sólo desde el

punto de vista nutricional, sino también en la adquisición de unos buenos hábitos alimentarios⁽¹²⁾.

Por otra parte, no hay que olvidar que uno de los aspectos más importantes para conseguir una dieta saludable es tomar el desayuno, el cual debe aportar entre el 20 y 25% del total de las calorías diarias⁽¹³⁾. Éste ha de ser equilibrado, para evitar fallos energéticos que puedan dar lugar a un bajo rendimiento intelectual en el horario escolar, pues la falta de alimentos provoca cansancio, dolor de cabeza, desgana y somnolencia, dando lugar a una disminución de la atención por parte del estudiante^(14, 15).

Los datos obtenidos en el Estudio Enkid realizado entre 1998 – 2000, sobre los hábitos alimentarios en la población juvenil española, señalan que menos de la mitad de los jóvenes españoles (4-24 años), tienen un buen nivel de alimentación⁽¹⁰⁾. Para evitar que esto siga produciéndose, hay que orientar a los niños sobre unos hábitos alimentarios saludables, que les permitan un desarrollo físico y psíquico adecuado y evitar en un futuro los problemas anteriormente nombrados.

OBJETIVO

Objetivo general:

- El objetivo de este estudio es conocer los hábitos alimentarios de la población infantil, entre los alumnos de 3º y 4º de educación primaria de un colegio de la ciudad de Huesca, relacionándolo con el alto índice de obesidad infantil que prevalece en la actualidad.

Objetivos específicos:

- Conocer los alimentos de mayor consumo.
- Conocer la cantidad de ingestas diarias y el lugar donde la realizan.

CONSIDERACIONES ÉTICAS

Para la realización de este estudio se utilizó la información recogida de una encuesta sobre los hábitos alimentarios que contestaron un grupo de alumnos de educación primaria de un colegio de la ciudad de Huesca. Para la realización de ésta se solicitó autorización a la directora del centro y a los profesores, mediante una entrevista con ellos donde se expusieron los objetivos del estudio y todos los detalles relacionados con éste.

Por otra parte, se entregó a los padres de los alumnos un consentimiento informado ⁽¹⁶⁾, en el cuál se les informaba sobre el carácter anónimo de la investigación y la confidencialidad de los datos recogidos, y además se les pedía la autorización (Anexo I) para la participación de sus hijos en esta investigación (ya que son menores de edad).

METODOLOGÍA

Se trata de un estudio descriptivo, transversal y prospectivo.

El estudio se realizó en el mes de marzo de 2012 entre alumnos de 3º y 4º de primaria de un colegio de la ciudad de Huesca, divididos en cuatro clases. La población total era de 86 alumnos.

Previamente a la administración del cuestionario, me entrevisté con la directora del centro y el profesorado presentándome como alumna de 4º de la Escuela Universitaria de Enfermería de Huesca. A continuación, contacté con los padres de los alumnos para pedirles autorización para realizar la encuesta a los alumnos través del consentimiento informado.

Criterios de inclusión: alumnos de entre 8 y 10 años en horario escolar que cumplimentaron el cuestionario de forma voluntaria, individual y anónima, además de resolver cualquier duda y/o inconveniente que surgiera con el investigador.

Para la recogida de datos se utilizó un cuestionario (Anexo II) que se obtuvo de un artículo de revista científica ⁽¹⁷⁾, el cual se modificó para poder adaptarlo a los objetivos de la investigación. Éste constaba de 4 partes, las cuales solo tenían que rellenarlas con cruces, a excepción de la primera, donde tenían que poner el país de procedencia del alumno y sus progenitores. En la segunda parte, se trataba de indicar, si procedía, el lugar donde realizaban las 5 comidas del día. En la tercera tenían que indicar la frecuencia con que consumen los alimentos básicos de la pirámide alimentaria. Y por último, en la cuarta parte, con qué bebidas acompañaban sus comidas.

El tiempo necesario para rellenar el cuestionario fue aproximadamente de 5 a 10 minutos por clase.

Los datos recogidos de los cuestionarios anónimos se procesaron a través de una plantilla del programa Microsoft Office Excel 2007[®], para luego poder calcular la frecuencia y porcentajes de los datos obtenidos.

RESULTADOS

De los 86 alumnos invitados a participar, solo rellenaron la encuesta 49, pues el resto no tenían la autorización correspondiente por parte de sus padres. 22 alumnos eran de 3º de primaria y 27 de 4º. El 61% de los encuestados eran chicas y el 39% chicos.

En primer lugar, se podría señalar que este instrumento conllevaba el riesgo de que el alumno no respondiera con sinceridad y más a estas edades, debido a que tienen mucha imaginación o incluso, han podido tener dudas que por miedo y/o vergüenza no hayan querido aclarar, a pesar de que en todo momento estaba presente para resolverlas, la investigadora que había proporcionado la encuesta.

En relación a la procedencia de los alumnos, se ha visto que más del 93% son españoles. El resto son procedentes de países de América Latina y otros países europeos. Respecto a la procedencia de sus progenitores, se ha observado que aproximadamente el 90% son de España, alrededor del 7% de América Latina y el resto de países europeos tales como Italia y Alemania.

En cuanto a las comidas que realizan diariamente y el sitio donde comen cada una de estas, se puede decir que:

- El 100% de los alumnos desayunan en casa y almuerzan en el colegio.
- Un 49% de los niños comen en sus casas y el 51% lo hace en el colegio.
- El 100% meriendan. El 63% lo hace en casa y el 37% en el colegio.
- El 100% de los alumnos encuestados cenan en sus casas.
- Respecto a la post-cena, se ha visto que 71,4% la toma. El resto no tiene por costumbre realizarlo. Hay que tener en cuenta que este apartado tuvo que ser aclarado durante el desarrollo de la encuesta en las cuatro clases, debido a que gran parte de los niños no entendía muy bien su significado, a pesar de que en el impreso se ponía como ejemplo, tomar un vaso de leche antes de irse a dormir.

Pasando a la tercera parte de la encuesta, donde se preguntaba por la frecuencia con que se consumían los distintos tipos de alimentos básicos para conseguir una alimentación saludable, se obtuvieron los siguientes resultados:

- El 83,67% consume leche y derivados lácteos (yogur, queso, etc.) todos los días. Un 12,24% lo hacen 3 o más veces a la semana; un 2,04% alguna vez al mes y otro 2,04% nunca o casi nunca.

- En cuanto al consumo de hidratos de carbono, los datos obtenidos se verán agrupados en la TABLA 1.

Alimentos	Frecuencia de consumo				
	Todos los días	3 ó más veces a la semana	1 ó 2 veces a la semana	Alguna vez al mes	Nunca o casi nunca
Pan, cereales	71,43%	18,37%	6,12%	2,04%	2,04%
Legumbres (lentejas, garbanzos, etc.)	12,24%	34,7%	42,86%	8,16%	2,04%
Pasta, arroz, patatas	14,29%	40,82%	34,69%	8,16%	2,04%

Tabla 1: Frecuencia con la que consumen los diferentes alimentos que contienen hidratos de carbono

- Las verduras u hortalizas son consumidas todos los días por un 36,7% de los alumnos. Un porcentaje similar lo hacen 3 o más veces a la semana. Más del 18% las consumen 1 ó 2 veces a la semana. Alguna vez al mes las toman un 4% aproximadamente y el 2% restante, nunca o casi nunca.
- La fruta, es consumida todos los días por el 46% de los niños encuestados, aproximadamente. Alrededor del 35% la consumen 3 ó más veces a la semana. Casi el 15% de ellos lo hacen 1 ó 2 veces a la semana, y el resto alguna vez al mes. Ninguno de ellos nunca o casi nunca.
- En el GRÁFICO 1 se aprecia la frecuencia del consumo de proteínas por los alumnos del centro.

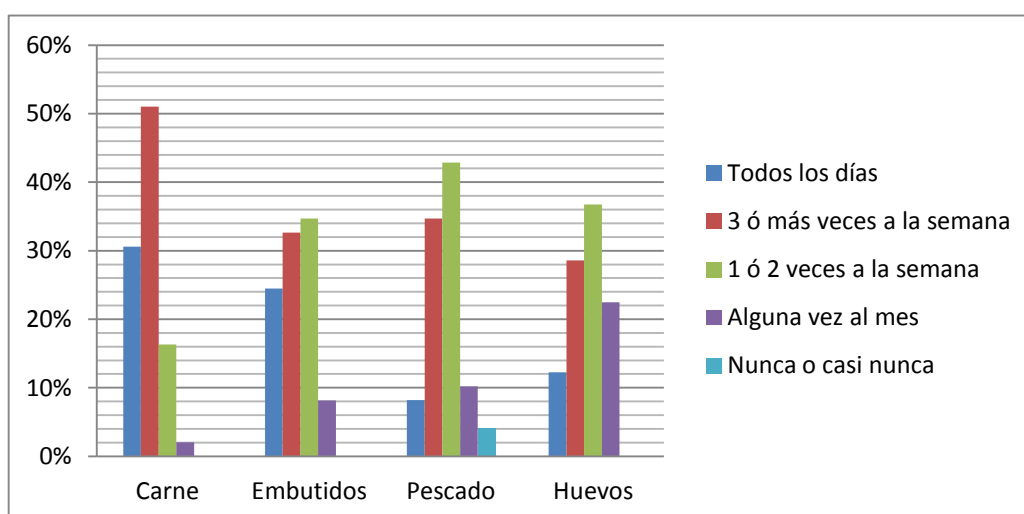


Gráfico 1: Frecuencia con la que se consumen los diferentes alimentos con alto contenido proteico

- En el apartado del consumo de dulces, tales como bollería industrial, chucherías, patatas fritas de bolsa, entre otros, solo el 4,08% de los encuestados los toman todos los días. El 14,2% y el 28,5% lo hacen 3 ó más veces a la semana y 1 ó 2 veces a la semana, respectivamente. Poco más del 20% los consumen alguna vez al mes, y, más del 32% de los niños encuestados de 3º y 4º de primaria del centro no los consumen nunca o casi nunca.
- Por último, sobre el consumo de comidas rápidas, como hamburguesas, pizzas, se ha visto que ninguno de los encuestados lo consumen todos los días. Sin embargo, un 8,1% lo comen 3 ó más veces a la semana.

Finalmente, los datos del apartado referido al consumo de bebidas que acompañan a las comidas han sido recogidos en el GRÁFICO 2.

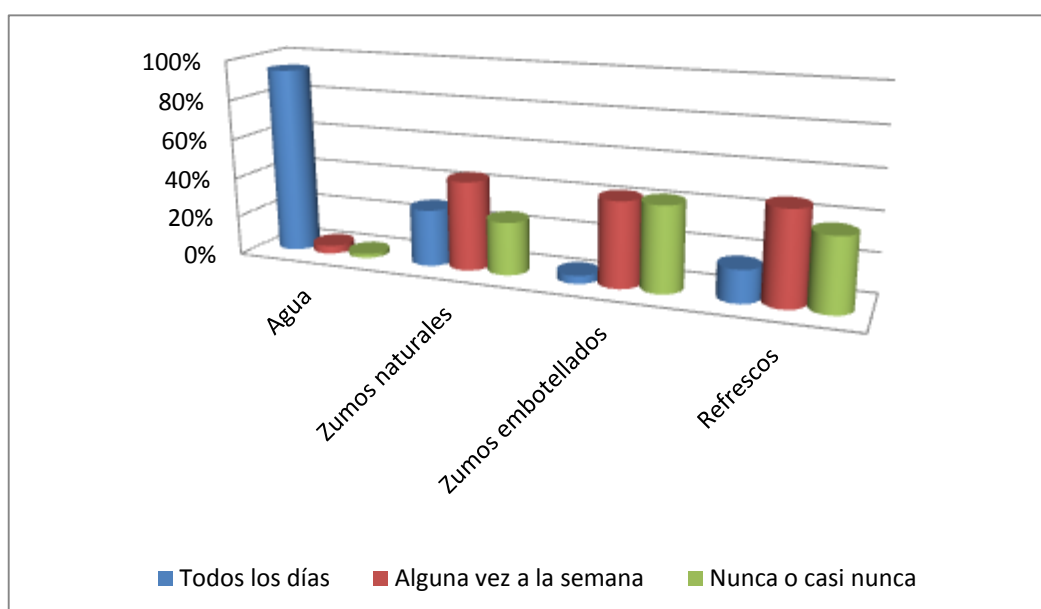


Gráfico 2: Frecuencia del consumo de bebidas entre los alumnos del centro

CONCLUSIONES

- La principal, es que se puede comprobar que la población infantil consume una dieta rica en proteínas y grasas de origen animal, tal y como algunos autores ya lo habían demostrado en otros estudios realizados en España. Esto supone un elevado consumo de carne, huevos, embutidos, lácteos y derivados. Y por el contrario, su dieta es pobre en hidratos de carbonos que se obtienen de los cereales, el arroz, las legumbres, la pasta y el pan. Éstos

deberían ser la base de la alimentación, ya que ellos nos proveen de una importante fuente de energía.

El consumo de pescado también puede considerarse bajo, pues sólo una tercera parte de los encuestados lo consumen más de 3 veces a la semana.

- Por otra parte, de los datos obtenidos, uno de los aspectos positivos a destacar es que el 100% de los alumnos encuestados realiza cinco comidas diarias. Esto quiere decir que todos desayunan, y no se saltan ninguna de las comidas. Esto es básico para conseguir una alimentación saludable y evitar la aparición de deficiencias nutritivas.
- Otro punto a tener en cuenta es el bajo consumo de grasas saturadas en forma de bollería industrial, chucherías, "snacks" y comida rápida que toman los niños encuestados de este colegio. Este dato es positivo respecto a los datos obtenidos en otros estudios, donde señalan que el 80% consume un 35% más de grasas de lo aconsejado procedente de este tipo de productos.
- El consumo de verduras y hortalizas es relativamente bajo. Pues para llevar una dieta equilibrada, los expertos aconsejan consumir alrededor de cinco piezas de frutas y verduras diariamente; y en este estudio se refleja que menos del 50% de los niños que las consumen diariamente.
- Un alto porcentaje de los niños encuestados consumen agua diariamente. Esto demuestra que se cumplen las recomendaciones de los nutricionistas de consumir entre 1,5 a 2 litros de agua, y que la ingesta de bebidas azucaradas y con gas sea limitada.
- Por tanto, en líneas generales, se podría decir que los datos obtenidos en esta encuesta ponen de manifiesto la necesidad de proporcionar una adecuada educación sobre hábitos alimentarios saludables en la infancia, para así poder evitar futuros problemas de salud.

BIBLIOGRAFÍA

1. Merino Godoy MA. Comer sano en la escuela multicultural. Diseño de un programa de salud familiar a través de la televisión. Evidentia [serie en Internet]. 2009 Oct – Dic [citado 11 Ene 2012]; 6(28): [aprox. 5 p.]. Disponible en: <http://www.index-f.com/evidentia/n28/ev7011.php>

2. Instituto Nacional de Estadística [página en Internet]. Índice de masa corporal población infantil según sexo y comunidad autónoma. Población de 2 a 17 años; c2006-12 [actualizado 2006; citado 16 Ene 2012]. Disponible en: <http://www.ine.es/jaxi/tabla.do>
3. Rodríguez Caro A, González López-Valcarcel B. El trasfondo económico de las intervenciones sanitarias en la prevención de la obesidad. Revista Española de Salud Pública [serie en Internet]. 2009 Ene – Feb [citado 16 Ene 2012]; 83(1): [aprox. 16 p.]. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1135-57272009000100003&script=sci_arttext
4. Organización Mundial de la Salud [página en Internet]. Centro de prensa: Obesidad y sobrepeso; [actualizado Mar 2011; citado 20 Mar 2012]. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>
5. Consejería de Salud. Plan para la Promoción de la Actividad Física y la Alimentación Equilibrada 2004-2008 [monografía en Internet]. Andalucía: Junta de Andalucía; 2011 [citado 19 Feb 2012]. Disponible en: http://www.juntadeandalucia.es/salud/sites/ksalud/contenidos/Informacion_General/c_1_c_6_planes_estrategias/plan_actividad_fisica_alimentacion_equilibrada
6. Rovillé Sausse F, Leroux MC, Perriot Y. Diferencias de percepción de los mensajes sobre salud alimentaria difundidos en centros de Protección Maternal e Infantil (PMI) en Francia. Antropo [serie en Internet]. 2011 [citado 27 Feb 2012]; 25: [aprox. 11 p.]. Disponible en: <http://www.didac.ehu.es/antropo/25/25-3/RovilleSausse.pdf>
7. Gracia Arnáiz M. Somos lo que comemos. 1º ed. Barcelona: Ariel; 2002.
8. Prado Martínez C, Fernández del Olmo R, Anuncibay Hernanz J. Evaluación de la calidad de la dieta y su relación con el estatus nutricional en niños y adolescentes de 9 a 15 años de la ciudad de Madrid. Antropo [serie en Internet]. 2007 [citado 27 Feb 2012]; 14: [aprox. 12 p.]. Disponible en: www.didac.ehu.es/antropo
9. Rodríguez Huertas E, Aguirre Rodríguez JC, Rodríguez Moreno MJ, Solana Moreno MI, Ródenas MA, Rodríguez Espinosa F. Programa CASERÍA (Cuestionario Hábitos Saludables en Primaria). Revista Paraninfo Digital [serie en Internet]. 2011 [citado 19 Feb 2012]; 12: [aprox. 17 p.]. Disponible en: <http://www.index-f.com.roble.unizar.es:9090/para/n11-12/pdf/039o.pdf>

10. Aparicio Rodrigo M, García Vera C. Las actuaciones sobre el nivel educativo de los padres podrían ser prioritarias en la intervención sobre los factores de riesgo de la obesidad. Evidencias en Pediatría [serie en Internet]. 2010 Mar [citado 13 Mar 2012]; 6(1): [aprox. 3 p.]. Disponible en: http://www.evidenciasenpediatria.es/DetalleArticulo/_LLP3k9qgzIh7aNQBiadwmf5tsV2IPFZN6sIC6C-0ypYwaA4BfTUTSc6gFQfuyuaABznQeCKdzj0DMYike_O8cw#articulo-completo
11. Pérez Belmonte MC, Lozano Expósito A, Reche Garcia MA, Ruiz García MM. Alimentación en la población infantil y preadolescente de un colegio granadino. Garnata 91 [serie en Internet]. 2011 Mar [citado 11 Ene 2012]; 21: [aprox. 6 p.]. Disponible en: <http://www.coegr.com/application.php?ta=10>
12. Ministerio de Sanidad y Consumo [página en Internet]. Madrid: Estrategia NAOS (Estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad); 2004 [citado 16 Ene 2012]. Disponible en: <http://www.naos.aesan.mssi.gob.es/naos/ficheros/estrategia/estrategianaos.pdf>
13. Guía de comedores escolares. Programa PERSEO [monografía en Internet]. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo; 2008 [citado 24 Feb 2012]. Disponible en: http://www.perseo.aesan.msc.es/docs/docs/guias/GUIA_COMEDORES_ESCOLARES.pdf
14. Dapcich V, Salvador Castell G, Ribas Barba L, Pérez Rodrigo C, Aranceta Bartrina J, Serra Majem L, editores. Guía de la alimentación saludable [monografía en Internet]. Madrid: Sociedad Española de Nutrición Comunitaria; 2004 [citado 24 Feb 2012]. Disponible en: http://www.aesan.msc.es/AESAN/docs/docs/come_seguro_y_saludable/guia_alimentacion2.pdf
15. Amat Huerta MA, Anuncibay Sánchez V, Soto Volante J, Alonso Nicolás N, Villalmanzo Francisco A, Lopera Ramírez S. Estudio descriptivo sobre hábitos alimentarios en el desayuno y almuerzo de los preadolescentes de Viladecans (Barcelona). Nure Investigación [serie en Internet]. 2006 Jul – Ago [citado 23 Ene 2012]; 23: [aprox. 9 p.]. Disponible en: http://www.fuden.es/FICHEROS_ADMINISTRADOR/ORIGINAL/Original_Nure_23.pdf

16. Blog del Comité Permanente de Ética del Departamento de Psicología de la PUCP [página en Internet]. Perú: Pontificia Universidad Católica del Perú; [citado 23 Ene 2012]. Ejemplo de consentimiento informado; [aprox. 1 pantalla]. Disponible en: <http://blog.pucp.edu.pe/item/23463/ejemplo-de-consentimiento-informado>

17. Cerrillo Patiño JR, Murado Angulo P. Prevalencia de obesidad, actividad física y hábitos alimentarios de alumnos de Secundaria en Cuenca. Enfermería Comunitaria (revista digital) [serie en Internet]. 2010 Ene [citado 11 Ene 2012]; 6(1): [aprox. 8 p.]. Disponible en: <http://www.index-f.com.roble.unizar.es:9090/comunitaria/v6n1/ec7100.php>

A

N

E

X

O

S

ANEXO I. Consentimiento informado para los padres de los alumnos.

Sres. Padres.

Se dirige a ustedes *Romina Pepermans Saluzzio*, alumna de la Escuela Universitaria de Enfermería de Huesca. Mi propósito es realizar **una investigación sobre los hábitos alimentarios en la infancia con los alumnos de 3º y 4º de primaria del Colegio Santa Ana de Huesca.**

Si autorizan a sus hijos a participar, ellos solo tendrán que rellenar una encuesta sobre sus hábitos alimentarios, totalmente anónima, la cual durará aproximadamente 5 minutos, en horario escolar en el presente mes de marzo de 2012. Para la realización de dicho estudio, se cuenta con la autorización del colegio.

La participación es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de la investigación.

Si ustedes o su hijo/a tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, pueden retirarse del mismo en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si alguna de las preguntas de la encuesta le parecen incómodas, tienen el derecho de hacérselo saber al investigador o de no responderlas.

De esta forma, autorizo a mi hijo/a _____ a participar en este proyecto de investigación, conducido por *Romina Pepermans Saluzzio*, habiendo sido informado de que la meta de este estudio es conocer los hábitos alimentarios en la infancia entre los alumnos de 3º y 4º de primaria del Colegio Santa Ana de Huesca.

Desde ya les agradezco su participación, y ruego la entrega del presente comunicado antes del 9 de marzo de 2012.

Les informo que pueden pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido. La dirección del colegio podrá ponerles en contacto conmigo.

ANEXO II. Cuestionario anónimo destinado a los alumnos del colegio.



CUESTIONARIO ANÓNIMO SOBRE HÁBITOS ALIMENTARIOS



Curso	3º Primaria		4º Primaria		Edad	
Sexo	Masculino		Femenino		Lugar de nacimiento	
					Lugar de nacimiento de los padres	

¿Qué comidas realizas al día y con dónde comes? (Pon una cruz donde corresponda)			
	Si		No
	En casa	En el colegio	
Desayuno			
Almuerzo			
Comida			
Merienda			
Cena			
Post-cena (ej.: vaso de leche antes de irme a dormir)			

¿Con qué frecuencia consumes estos alimentos? (Marca con una cruz en cada fila según sea tu caso)					
Alimentos	Todos los días	3 o más veces a la semana	1 o 2 veces a la semana	Alguna vez al mes	Nunca o casi nunca
Leche y derivados (leche, yogur, queso, etc.)					
Pan, cereales					
Legumbres (lentejas, garbanzos, etc.)					
Pasta, arroz, patatas					
Verduras y hortalizas					
Frutas					
Carne					
Embutidos (salchichón, salami, etc.)					
Pescado					
Huevos (Frito, cocido, tortilla, etc)					
Dulces (Bollería, chuches, patatas fritas de bolsa, etc.)					
Otros (Hamburguesas, pizzas, etc.)					

¿Con qué bebidas acompañas tus comidas? (Marca con una cruz donde corresponda)			
Bebidas	Todos los días	Alguna vez a la semana	Nunca o casi nunca
Agua			
Zumos naturales			
Zumos embotellados			
Refrescos			



¡Gracias por participar!