

TRABAJO DE FIN DE GRADO DE MAESTRO/A EN EDUCACIÓN
INFANTIL

MODALIDAD: PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

DESAYUNOS EN EDUCACIÓN INFANTIL

AUTORA:

MIRANDA MARTÍN GUILLERMO

TUTORA:

CARMEN LUISA RAMOS ACOSTA

CURSO ACADÉMICO: 2021/2022

CONVOCATORIA: JUNIO

DESAYUNOS EN EDUCACIÓN INFANTIL

Resumen:

La alimentación desde que somos pequeños, tiene gran importancia, pues trasciende en la calidad de vida del adulto. El desayuno, según varios autores, es una de las comidas más importantes del día y, sin embargo, es la que se omite con más frecuencia, lo que conlleva varios riesgos a posteriori, como el sobrepeso o la obesidad. Un desayuno saludable es básico para el crecimiento y cuenta con varios beneficios para el desarrollo físico e intelectual del niño durante la mañana. Este desayuno debe estar compuesto por lácteos, fruta y cereales. Además, se cuenta con recomendaciones de desayunos saludables por parte de los expertos en nutrición para que los niños los lleven al colegio o desayunen en sus casas. Por otro lado, se da a conocer en este proyecto de investigación el movimiento “Realfooding”, el cual se basa en comer comida real y buenos procesados, pero adaptado a los niños.

El objetivo de este proyecto es conocer si los desayunos que los niños realizan en sus casas y llevan al colegio son saludables, así como conocer los hábitos alimentarios en el desayuno. Por ello, se han analizado los desayunos tanto de sus casas como de media mañana que realizan los alumnos y alumnas de un aula de infantil observándose que, en muchos casos, no son variados, sobrepasan las necesidades calóricas y son desequilibrados en cuanto a contenido en nutrientes según las necesidades para estas edades. Y es que, la mayoría de los niños, desayunan de forma incompleta o insuficiente, o no realizan esta ingesta, un dato que era de esperar debido al gran marketing de ultraprocesados que existe hoy en día, sobre todo para los más pequeños.

Sería necesario hacer llegar a los centros educativos unas pautas claras y realizar intervenciones para concienciar a las familias de la importancia de realizar un desayuno adecuado, completo y saludable y los riesgos que conlleva alimentarse de forma no saludable.

Palabras clave: *desayuno, Educación Infantil, salud, nutrición, Realfooding, alimentación, escuela, proyecto de investigación.*

Abstract:

Eating, from the time we are small, is of great importance, as it has an impact on the quality of life of adults. According to several authors, breakfast is one of the most important meals of the day, yet it is the one most often skipped, which entails several risks later on, such

as overweight or obesity. A healthy breakfast is essential for growth and has several benefits for the physical and intellectual development of the child during the morning. This breakfast should consist of dairy products, fruit and cereals. In addition, we have healthy breakfast recommendations from nutrition experts for children to take to school or eat at home. On the other hand, in this research project I am introducing the "Realfooding" movement, which is based on eating real food and good processed foods, but adapted for children.

The aim of this project is to find out whether the breakfasts that children eat at home and take to school are healthy, as well as to find out about breakfast eating habits. For this reason, I have analysed the breakfasts eaten at home and at mid-morning by pupils in an infant classroom and we found that in many cases they are not varied, exceed the calorie requirements and are unbalanced in terms of nutrient content according to the needs of this age group. The fact is that the majority of children have an incomplete or insufficient breakfast, or no breakfast at all, a fact that was to be expected due to the huge marketing of ultra-processed foods that exists today, especially for the youngest children.

It would be necessary to provide schools with clear guidelines and interventions to raise awareness among families of the importance of eating an adequate, complete and healthy breakfast and the risks of unhealthy eating.

Key words: *breakfast, Preschool education, health, nutrition, Realfooding, diet, school, research project.*

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN.....	4
2. FUNDAMENTACIÓN/MARCO TEÓRICO.....	6
2.1 Importancia de un desayuno equilibrado en la etapa de infantil.....	6
2.2 Recomendaciones por parte de la sociedad de un desayuno saludable para niños...	7
2.3 Riesgos de omitir el desayuno en niños.....	8
2.4 Movimiento <i>Realfooding</i> en niños.....	9
3. OBJETIVOS.....	11
4. METODOLOGÍA.....	11
5. RESULTADOS.....	14
6. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.....	18
7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	21
8. ANEXOS.....	24

1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN

En este Trabajo de Fin de Grado (TFG) se plantea un proyecto de investigación dirigido a un aula de cuatro años, es decir, al segundo curso del Segundo Ciclo de Educación Infantil. La finalidad de este proyecto es conocer si los desayunos que el alumnado de cuatro años lleva al colegio son realmente saludables o, por el contrario, no lo son, además de conocer los diferentes desayunos que realizan en sus casas. Para dar rigor a la respuesta, se expone el razonamiento y las afirmaciones de varios profesionales sobre la importancia de un buen desayuno en la etapa de Educación Infantil, así como algunas recomendaciones de alimentos adecuados para esa edad.

Respecto a la importancia del desayuno en la dieta, se han encontrado discrepancias en los autores consultados; por un lado, hay quienes afirman que el desayuno es la comida más importante del día y, por otro, quienes desmienten esa teoría (López et al. 2018). Donde sí existe consenso es en las repercusiones del desayuno en el estado de salud del alumnado y sobre el rendimiento escolar, así como en las consecuencias. Sin embargo, muchos niños acuden al colegio sin desayunar o ingiriendo nutrientes insuficientes, lo que, en ocasiones, se ha relacionado con el riesgo de padecer obesidad (Galiano & Moreno, 2010).

Además, la alimentación, durante el periodo infantil, tiene mucha importancia, pues es la base de nuestro crecimiento y, con ella, se puede predecir la calidad de vida del adulto (Amat et al. 2006). En esta línea Galiano & Moreno (2010) consideran que el desayuno es de suma importancia, especificando que este debe cubrir el 25% de la ingesta calórica diaria. Sin embargo, es la comida de la que más suelen prescindir, lo que conlleva la posibilidad de sufrir factores de riesgo a largo plazo como son el sobrepeso, la obesidad, enfermedades cardiovasculares, etc. (Amat et al., 2006).

A día de hoy, se han modificado los hábitos alimenticios y continúan modificándose debido a cambios sociales, familiares, nuevas perspectivas sobre la propia imagen y la salud (Amat et al. 2006). Antaño, no existía el marketing ni la cantidad de enfermedades producidas por la alimentación que hay hoy en día, y las personas se alimentaban a base de alimentos con una gran calidad nutricional. Para el mismo autor, los nuevos estilos de vida, inducen a desayunar de forma rápida y, por tanto, de baja calidad nutricional, lo que contribuye a realizar peores elecciones dietéticas durante todo el día.

El centro donde contextualizaré el proyecto es el “*Centro de Educación Infantil y Primaria (C.E.I.P.) Baldomero Bethencourt Francés*”, ubicado en el barrio de San Felipe, exactamente en la C/Antonio Pérez Díaz, 20 en el distrito de La Centinela, en Icod de los Vinos. Es un centro público inaugurado en el curso escolar 1979/1980 dependiente de la Consejería de Educación y Universidades del Gobierno de Canarias y adscrito al Instituto de Enseñanza Secundaria (I.E.S.) Lucas Martín Espino. Se trata de un centro de nivel 2, por lo que, en cuanto a la etapa de Educación Infantil, cuenta con dos aulas de 3 años; tres aulas de 4 años; y dos aulas de 5 años. La intervención será realizada en el aula de 4 años “B” en un período de dos semanas, proponiendo encuestas a todo el alumnado para conocer los diferentes desayunos que realizan en sus casas y, a través de la observación directa, conocer los desayunos que llevan al centro para media mañana.

Uno de los motivos por los que se escoge esta temática es porque, hoy en día, debido a la gran cantidad de ultraprocesados que hay en el mercado, está mal visto comer de forma saludable y, con este proyecto de investigación, además de indagar en los desayunos de los más pequeños, se pretende fomentar el consumo y la importancia de una buena alimentación, sin que se vea como algo extraño en la sociedad. Más bien, que lo extraordinario sea comer a base de comida insana, y que los niños detecten y se den cuenta de qué es un producto bueno y cuáles son los que hay que evitar consumir diariamente.

Por último, como comenté anteriormente, se pretende lograr que el alumnado conozca las diferencias entre un buen desayuno y otro que no lo es, fomentando el consumo de alimentos saludables desde la infancia, lo que les hará conscientes tanto a ellos como a sus padres de la calidad nutricional de los productos que traen al centro así como de los que consumen en sus casas antes de ir al colegio.

2. FUNDAMENTACIÓN/MARCO TEÓRICO

En este apartado, se procede a la revisión teórica sobre si los desayunos tanto escolares como los que realizan en sus casas son realmente saludables para los niños en la etapa de Educación Infantil, concretamente la edad de cuatro años, además de ver algunas recomendaciones por parte de diversos profesionales.

2.1 Importancia de un desayuno equilibrado en la etapa de infantil

Con los años, se han realizado muchos estudios que afirman la importancia del desayuno tanto en niños como en adultos, considerándola la comida más importante del día, pues aporta la energía suficiente para afrontar el resto de la jornada. Pero, si nos vamos más allá, no cualquier desayuno proporciona los beneficios necesarios para un correcto desarrollo físico y de salud.

Un desayuno equilibrado, según Rovati (2011), reactiva las funciones cerebrales, reduce el estado de ansiedad, produce menos enfermedades y hace que los niños desarrollen una actitud más positiva. Además, desayunar a base de comida ultraprocesada y sin los nutrientes adecuados provoca cansancio, dificultad para concentrarse y falta de memoria.

La Asociación Española de Pediatría (2011), asegura que el desayuno debería cubrir un 25% de las necesidades calóricas diarias. Asimismo, garantiza que el cuerpo necesita la energía del desayuno para evitar la falta de concentración y el bajo rendimiento físico e intelectual.

Por otro lado, Sánchez (2017), afirma que el desayuno no es la comida más importante del día, pues todas las ingestas son importantes siempre y cuando se compongan de buenos nutrientes. También, desmiente que el desayuno tenga que ser una comida estable y propone una variedad de alimentos que pueden ser consumidos en el desayuno por los más pequeños.

Además, González (2016), asegura que son muchos los beneficios que tiene desayunar de forma equilibrada y saludable. Entre ellos, el desayuno contribuye a mejorar el balance nutricional de la dieta, adecuando así el aporte diario de calorías. También, desayunar mejora la capacidad de atención y de concentración, y repercute en la actividad física. Por último, evita el picoteo entre horas, lo que hace que disminuya la probabilidad de padecer sobrepeso y obesidad.

Para finalizar, según EDUCO (2019), algunos beneficios de desayunar de forma saludable desde edades tempranas incluyen el aporte de energía durante todo el día, el cuidado de la salud, un mayor rendimiento en el colegio y, además, favorece comer sano el resto del día, ya que si los niños evitan esa comida, llegarán al almuerzo con más hambre, lo que provocará que coman alimentos insanos de forma compulsiva.

2.2 Recomendaciones por parte de la sociedad de un desayuno saludable para niños.

Aparicio (2018), asegura que no todos los alimentos son válidos para el desayuno escolar de los niños y propone que aquellos que hay que evitar son los dulces y la bollería industrial por su alto poder adictivo; los zumos envasados; la margarina en los sándwiches; y los cereales que no sean integrales. Asimismo, plantea algunas recomendaciones de un desayuno saludable para que los niños lleven al colegio. Este desayuno incluye una pieza de fruta entera acompañada de un envase de leche o de agua; un bocadillo o sándwich de pan integral con jamón, queso, atún, aguacate, mantequilla, etc; yogur natural con cereales integrales y/o frutos secos tostados; zanahoria cortada con hummus; bizcochos o galletas bajos en azúcares y caseros; y tostadas con aceite de oliva.

Rosell & Montesinos (2019), afirman que para que un desayuno sea saludable debe contener un lácteo, un cereal y una pieza de fruta. Además, proponen algunos desayunos saludables para llevar al colegio y estos contienen lo siguiente: una pieza de fruta; frutos secos; frutas desecadas; un bocadillo de pan integral con jamón, queso, atún, tomate, aguacate, etc; bizcocho o galletas caseras; yogur natural; hummus con pan, etc.

Además, Amat et al. (2006) comentan que un desayuno debe estar compuesto por lácteos, cereales y frutas o zumos de fruta fresca, complementándose con alguna proteína como huevos, jamón, pavo, etc., llegando así al 25% de las necesidades energéticas diarias.

En esa misma línea, Moreno (2020), plantea que el desayuno debe ser variado, completo, equilibrado y satisfactorio. Además, afirma que para que un desayuno sea saludable debe incluir al menos tres grupos de alimentos principales. Esto es, un alimento del grupo de los cereales, siempre y cuando sean integrales; leche o un producto lácteo; y fruta entera evitando los zumos envasados.

La Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) (2004), sugiere, al igual que Moreno (2020), que un buen desayuno debe incluir lácteos, cereales y frutas, pues contribuye a la prevención de la obesidad, además de mejorar el rendimiento intelectual, físico y la actitud en la escuela.

Por otro lado, el Ministerio de Sanidad (2006), plantea que, para que un desayuno tenga las mejores cualidades nutricionales, debe contener un lácteo (leche, yogur o queso); un cereal; y una fruta.

Por último, la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (2018), afirma que un desayuno equilibrado para los niños es aquel compuesto por leche y derivados, cereales y derivados y frutas, pues se trata de los tres macronutrientes esenciales (proteínas, hidratos de carbono y vitaminas). Además, este puede ser completado con jamón, huevos pavo, aceite de oliva, mermelada, legumbres, frutos secos, tomate, etc.

2.3 Riesgos de omitir el desayuno en niños

Reviriego (2018), afirma que omitir el desayuno en los niños y, por lo tanto, asistir tanto a los centros infantiles como a los colegios sin haber ingerido ningún alimento, tiene varias consecuencias y riesgos para la salud de los mismos. Realizar un ayuno puede perjudicar a los niveles de azúcar en sangre del niño, lo que afecta a su rendimiento físico e intelectual, así como a su estado de humor, pues el estómago vacío puede provocar mal humor e, incluso, agresividad.

Además, llegar a la siguiente comida, en este caso, el almuerzo, con mucha hambre, incita a comer más cantidad y más deprisa, lo que produce una digestión más pesada, con más gases y aumenta el riesgo de sobrepeso y de obesidad.

Según Espada (2021), desayunar previene la obesidad y, asegura que los niños que no desayunan tienen más riesgos de sobrepeso y obesidad que aquellos que sí lo hacen. Además, desayunar previene la aparición de diabetes pediátrica, una enfermedad que posee graves consecuencias para la salud del niño.

Por otro lado, refiere que, saltarse el desayuno aumenta la hipoglucemia secundaria. Esto es la caída rápida de los niveles de glucosa en sangre, por lo que, propone que un buen desayuno debe aportar alrededor del 25% de la ingesta calórica diaria. No vale con una simple galleta o un actimel.

Por último, sostiene que aquellos niños que acuden al colegio sin desayunar tienen más problemas para concentrarse, y menos capacidad de atención y de memoria. Así, propone, como muchos autores, que un desayuno debe estar formado por hidratos de carbono, fibra y vitaminas, lo que ayuda a mantener altos los niveles de creatividad, de atención y rendimiento cognitivo.

2.4 Movimiento *Realfooding* en niños.

“El *Realfooding* es un estilo de vida basado en comer comida real y evitar los ultraprocesados. Es un movimiento que defiende el derecho a una alimentación saludable para la población” (Ríos, 2019, p.208). La comida real es la comida natural, la comida “de verdad”, es decir, los alimentos procedentes de la naturaleza que comemos tal cual o que procesamos mínimamente sin añadirle aditivos (Peñañiel, 2021).

También, Ríos (2019), afirma que la alimentación se ha centrado en nutrientes y en calorías, en lugar de alimentos o comida y que los fallecimientos por obesidad han superado a aquellas provocadas por hambre. Es por ello que la nutrición está dispuesta a combatir las enfermedades generadas por la mala alimentación enfocándose en aquellos ingredientes aislados como antiguamente y eliminar los mitos de algunos alimentos como que la grasa del huevo es mala o el azúcar de la fruta engorda.

Por lo tanto, este movimiento defiende tres reglas básicas que se deben cumplir para llevar a cabo una alimentación saludable. Estas son:

- Basar la alimentación en alimentos mínimamente procesados, priorizando aquellos de origen vegetal. Estos son aquellos que solo poseen un solo ingrediente en su etiqueta.
- Complementar la alimentación con buenos procesados. Estos son aquellos que llevan de uno a cinco ingredientes y, entre los cuales, no se encuentran cantidades de más del 5% de azúcar, harinas refinadas o aceites vegetales refinados.
- Por último, evitar los ultraprocesados. Estos son los alimentos que poseen más de cinco ingredientes, entre ellos azúcares, harinas y aceites vegetales refinados, aditivos y sal.

Asimismo, afirma que el consumo de ultraprocesados debe ser ocasional voluntario y sin remordimientos, una vez al mes, lo que equivale al 10%, sin desplazar una alimentación basada en comida real (90%).

Los más pequeños, constantemente, reciben estímulos de los medios de comunicación que publicitan alimentos ultraprocesados y de mala calidad. Además, los departamentos de marketing de los alimentos ultraprocesados se aprovechan de ello añadiendo dibujos animados a las galletas o juguetes de regalo para convencer a los niños y hacer que caigan en ese mundo insano, pues son más vulnerables y no detectan la persuasión de la industria. Es por ello que, muchos de ellos, traen al colegio este tipo de alimentos perjudiciales para la salud por tener formas de dinosaurios, o por ser de sus dibujos animados preferidos, lo que favorece el consumo de un desayuno poco nutritivo y no saludable.

Para finalizar este apartado, según Ríos (2019), algunas alternativas “realfooding” para el desayuno escolar de los más pequeños son la fruta, preferiblemente entera, en compota o mezclada con un poco de yogur natural; frutos secos no salados, pudiendo ser también en crema de forma casera acompañada de fruta o de pan integral; verduras en bastones o en dados con salsas saludables como el hummus o el guacamole; lácteos no procesados como el queso fresco o curado, o el yogur natural añadiéndole fruta o chocolate negro; galletas caseras de avena y plátano; y, por último, pan integral con algo de proteína.

3. OBJETIVOS

El objetivo general de este proyecto de investigación es conocer si los desayunos escolares del alumnado perteneciente a la etapa de Educación Infantil, más concretamente la edad de cuatro años, son realmente saludables y conocer si siguen las recomendaciones de los expertos en nutrición infantil.

Y, como objetivos específicos a conseguir, se plantean los siguientes:

- Conocer e indagar en los diferentes desayunos ingeridos en sus casas.
- Analizar los diferentes desayunos que realiza, a media mañana, el alumnado de cuatro años.
- Diferenciar, por parte de los niños, los alimentos saludables de aquellos que no lo son.
- Concienciar tanto a los padres como a los niños de la importancia de un buen desayuno.
- Evitar el consumo de ultraprocesados.
- Fomentar una alimentación basada en comida real y en buenos procesados.

4. METODOLOGÍA

4.1 Participantes

El número de participantes ha sido de 10 niños y 8 niñas entre 4 y 5 años, del centro de Educación Infantil y Primaria (C.E.I.P.) Baldomero Bethencourt Francés.

4.2 Diseño

La presente investigación se ha planteado como un estudio observacional descriptivo, para ello se diseñó una tabla de observación, de elaboración propia, que recogía la información de los desayunos en el aula, donde las variables de observación se categorizaron en cinco niveles, cada uno, a su vez, en dos subniveles. Los cinco niveles fueron: género (con los subniveles masculino y femenino), lácteos (con los subniveles buen procesado o ultraprocesado), cereales (con los subniveles buen procesado o ultraprocesado), fruta (con los subniveles buen procesado o ultraprocesado) y otras opciones saludables (con los subniveles

buen procesado y ultraprocesado). La observación de los desayunos en el aula se realizó durante dos semanas lectivas, es decir, diez días, pero dejando una semana por medio.

Y, por otro lado, se diseñó un cuestionario de elaboración propia, adaptado a niños de 4-5 años, para recoger la información de los desayunos en casa (ver Anexo I). Estas encuestas se realizaron de forma simultánea a las observaciones.

4.3 Materiales

Para el desempeño de este proyecto de investigación se han utilizado dos instrumentos:

Por un lado, **una encuesta de elaboración propia (ver Anexo I)**. Estas tenían como objetivo conocer el desayuno que el alumnado de cuatro años realiza en sus casas antes de acudir al centro escolar. Estaban compuestas por seis preguntas en las que hacía hincapié en los tres nutrientes esenciales necesarios para que un desayuno sea saludable partiendo de las recomendaciones teóricas de los expertos, quienes recomiendan lácteos, cereales y frutas y, además, como cuestión final, pregunté qué habían desayunado. En el grupo de los lácteos se incluyeron aquellos sin azúcares ni aditivos añadidos como la leche, el queso, la mantequilla o los yogures naturales; en los cereales tenemos los cereales integrales y sin azúcares como son el gofio, harinas integrales, la avena, etc.; en la fruta se diferencié entre fruta en compota o entera, no incluyéndose los zumos envasados; y, por último, como otras opciones saludables se incluyeron los frutos secos tostados o en forma de crema, el chocolate negro y el jamón, pues son otras opciones saludables que no están dentro de los tres nutrientes esenciales, pero que también tienen un valor nutricional importante.

La encuesta se diseñó con un formato de respuesta adaptado al alumnado de infantil en la que había que señalar simplemente “sí” o “no” a través de unos emoticonos que indicaban la afirmación o, por el contrario, la negación de la pregunta. Además, han sido abordadas en algunos ratos libres que presentan en la jornada, la mayor parte de las veces, una vez finalizado el recreo. Una vez recogidos los datos en las encuestas, se trasladó la información a una hoja de cálculo excel para, a partir de ahí, realizar la explotación de los datos que se muestran como resultados en la tabla recogida en el Anexo III.

Y, por otro lado, **se elaboró una tabla de observación (ver Anexo II)** para recoger la información de los desayunos escolares de media mañana. En la tabla se anotaron todos los

desayunos que el alumnado llevó al centro escolar desde el día 20 hasta el 27 de abril, y desde el 4 hasta el 10 de mayo. Para la organización de la información, en las filas se identificó a los alumnos por las iniciales de sus nombres y en las columnas las fechas de observación.

Para la puesta en práctica de ambos instrumentos se solicitó la autorización de la profesora-tutora del alumnado quien dio el consentimiento para la realización de las encuestas y observaciones.

4.4 Procedimiento

La recogida de datos se realizó de manera presencial e individual. Previo a la elaboración de las encuestas, se contactó con la tutora para asegurar que se contaba con el tiempo necesario para su realización. Posteriormente, se entregó las encuestas a cada uno de los niños quienes las fueron rellenando hasta su finalización.

5. RESULTADOS

El análisis de los resultados se ha realizado teniendo en cuenta la teoría del movimiento “Realfooding” creado por Carlos Ríos, que se basa en una alimentación fundamentada en el 90% comida real (incluyendo los buenos procesados), y en el 10% los ultraprocesados; aplicada, por un lado, a la ingesta de cereales, fruta, lácteos y otras opciones saludables que desayunaban los niños en sus casas, y por otro, a la ingesta de cereales, fruta, lácteos y otras opciones saludables en los desayunos escolares. Posteriormente, se fusionó la ingesta en casa con la ingesta en el aula para obtener un total de desayuno, pues si el lácteo se tomaba en casa y no en la escuela, ya contaba con que sí se había ingerido este nutriente. Una vez obtenidas las ingestas totales se calcularon los porcentajes finales para aplicar la distribución “Realfooding”; de forma que si la ingesta total es igual o superior al 90% de comida real, se ha considerado un desayuno saludable. Si, por el contrario, el resultado es menor del 90% de comida real, es un desayuno no saludable.

La muestra del presente estudio la componen 18 sujetos; de ellos 10 fueron niños y 8 fueron niñas, con una edad media de 4,44 años.

Respecto a la ingesta de lácteos por días se observó que el 27,78% de los niños desayunan lácteos todos los días, el 33,33% la mayoría de los días, el 22,22% muy pocas veces y el 16,67% nunca (Figura 1).

La fruta forma parte del desayuno de los niños en el 5,55% todos los días, en el 38,89% la mayoría de los días, en el 55,56% muy pocas veces y 0% nunca (Figura 2).

En cuanto a los cereales, el 5,55% de los niños desayuna cereales todos los días, el 22,22% la mayoría de los días, el 11,11% muy pocas veces y el 61,11% nunca (Figura 3).

No se encontraron niños que desayunaran otras opciones saludables todos los días, si optaron por otras opciones saludables el 11,11% la mayoría de los días, y, el 5,55% muy pocas veces; mientras el 83,33% nunca tomó otras opciones saludables (Figura 4).

Como *todos los días* se entiende el 100% de los días, es decir, de lunes a viernes; como *la mayoría de los días* más del 50% de los días, lo que supone entre tres y cuatro días a la semana; como *muy pocas veces* se entiende menos del 50%, lo que son de uno a dos días; y como *nunca* se entiende el 0% de los días, es decir, ninguno.

Figura 1.

Frecuencia del consumo de lácteos en el desayuno

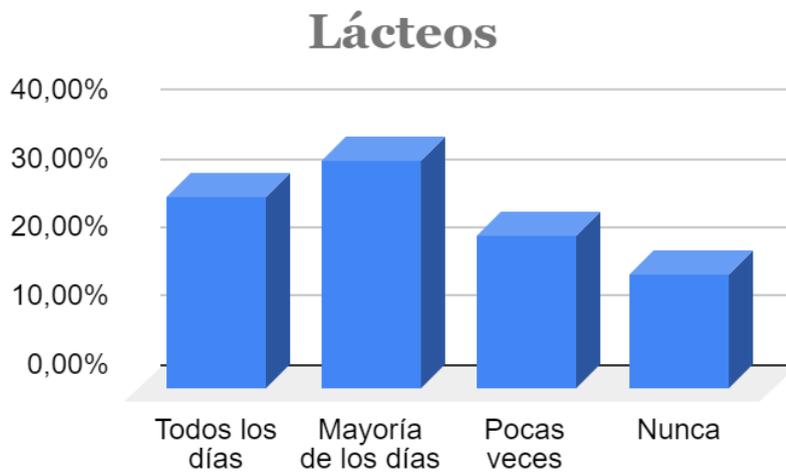


Figura 2.

Frecuencia del consumo de fruta en el desayuno



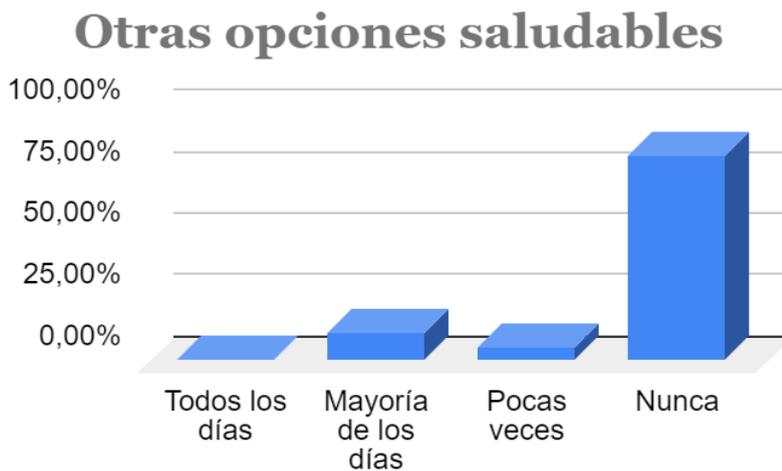
Figura 3.

Frecuencia del consumo de cereales en el desayuno



Figura 4.

Frecuencia de consumo de otras opciones saludables en el desayuno



Respecto a la ingesta general se observó que el 60% de los niños desayuna lácteos, el 47,22% desayuna fruta, el 26,67% desayuna cereales y el 8,89% otras opciones saludables.

Estos resultados muestran un predominio de puntuaciones más altas en el consumo de lácteos, mientras que las puntuaciones más bajas se dan en otras opciones saludables. En

cuanto a los lácteos, que es el porcentaje mayor de consumo, estos proceden de alimentos como la leche (en su mayoría), aunque también de quesos, yogures naturales o mantequilla.

Respecto a la ingesta de cereales, en la mayoría de los niños (61,11%) son cereales procedentes de harinas refinadas o compuestos, en su mayor parte, por azúcar y aceites vegetales refinados, por lo que los porcentajes de su consumo son muy bajos, siendo más del 60% de los niños los que nunca consumen cereales integrales, es decir, que sean buenos procesados.

Los cereales consumidos eran el gofio, la avena y la harina de trigo integral. Estos dos últimos alimentos solo los consumía una niña en forma de cereales naturales de avena y en sándwiches de harina integral; mientras que el gofio lo consumían varios niños (22,22%) en los biberones antes de acudir al colegio.

Por otro lado, la fruta la consumen entera o en compotas naturales. Es cierto que algunos niños siempre llevaban compotas y nunca fruta entera, pero otros sí que variaban entre ambos formatos.

Sólo el 5,55% de los niños realiza un desayuno completo, es decir compuesto por lácteos, fruta y cereales; mientras que el 94,44% desayuna de forma no saludable a base de zumos azucarados, bollería industrial, harinas refinadas, galletas y azúcares añadidos (ver anexo IV).

Para el 50% el desayuno ingerido en sus casas consiste únicamente en un vaso de leche solo o acompañado de azúcar, galletas, bollería o pan. El 22,22% desayuna un biberón de leche con cereales o gofio. El 16,66% desayuna a base de zumos, yogures y galletas azucaradas. Y el 11,11% no desayuna nada, por lo que acuden al colegio sin haber desayunado nada. El desayuno escolar tiene lugar a las 10:45 de la mañana, por lo que pasan muchas horas sin comer. Sin embargo, en el colegio, el 100% de los niños si llevaba su desayuno.

Como síntesis final de los resultados obtenidos encontramos que sólo en niños (22,22%) ocurre que más de un 50% de sus alimentos son saludables, siendo solo una niña la que obtiene el máximo porcentaje (90%) y, por lo tanto, la que realiza sus desayunos de forma sana. El resto consume menos del 50% de alimentos saludables, llegando a obtener puntuaciones muy bajas, sólo el 10%.

6. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Uno de los objetivos principales del presente proyecto de investigación ha sido determinar si los desayunos que los niños de infantil realizan tanto en sus casas como en el colegio son saludables. En función de los resultados obtenidos, predomina el consumo de azúcares y de harinas refinadas frente a alimentos reales o buenos procesados, lo que nos hace ver que los desayunos, en su gran mayoría, son insanos.

Cabe destacar que el 11,11% de los niños no desayuna nada antes de acudir al centro, un porcentaje mayor si lo comparamos con el estudio realizado por Amat et al. (2006), y por el realizado por Durá (2002), pues el porcentaje de niños que no desayuna en sus estudio son un 4,1% y un 6,8% respectivamente. Además, en la presente investigación no hay ningún niño que no desayune en el colegio, pero en el estudio de Amat et al. (2006) y en el de Durá (2002), el 8,9% y el 3% de los niños, respectivamente, no desayuna en el recreo, una cifra que se ha de tener en cuenta, pues puede tener riesgos más adelante.

Asimismo, en este estudio no se han podido observar diferencias en cuanto al sexo. Por el contrario, en el estudio de Durá (2002) y en el de Amat et al. (2006), sí hablan de una diferencia entre niños y niñas, siendo las niñas las que menos desayunaban.

Por otro lado, el consumo estrella del desayuno en casa es la leche (61,11%), algo muy positivo si tenemos en cuenta los valores nutricionales que esta dispone, pero la realidad es que, en su mayor parte, es tomada con colacao o con galletas con altos niveles de azúcares añadidos, lo que no proporciona el aporte energético necesario para que sea un buen desayuno. Este dato coincide con los resultados del estudio de *nure investigación*, en el que el producto que más se consume en el desayuno es la leche, aunque su porcentaje es mayor (82,2%).

El porcentaje de niños que realiza un desayuno completo y saludable, es decir, aquel que cumple con los tres nutrientes básicos (lácteos, cereales y fruta) es de solo un 5,55%, siendo solo una niña la que cumple la tríada básica, un aspecto que llama la atención, pues el resto (94,44%) se alimenta de azúcares e ingredientes insanos que es lo más común en la alimentación infantil. A diferencia del estudio de Amat et al. (2006), el porcentaje de niños que realiza un desayuno completo es mayor al nuestro, siendo un 8,8%.

El consumo de fruta en el desayuno ha mejorado bastante, pues el 47,22% desayuna fruta, ya sea entera o en compota, aunque sí que es cierto de que los zumos envasados reflejan consumos superiores a los recomendados, un aspecto que ocurre de igual manera en el estudio de Amat et al. (2006).

También, hay que destacar que existe un pequeño porcentaje de niños que solo consumen la fruta en compotas y nunca de manera entera (11,11%). Es cierto que la gran mayoría de las compotas son un buen procesado, siempre y cuando no lleven añadido galletas o azúcares, pero no hay que reemplazar la comida real por un buen procesado.

El porcentaje de cereales (26,67%), no es de los más altos, pues muy pocos niños se alimentan de cereales saludables. Por el contrario, en el estudio de Amat et al. (2006), este se coloca en el tercer orden de consumo.

Por último, de especial interés resultan los desayunos de una de las niñas, puesto que lo esperado era que se alimentara de yogures azucarados o de harinas refinadas, igual que el resto. Sin embargo, siempre llevaba al colegio harinas integrales, cereales y yogures naturales sin azúcares añadidos, aguacate en trozos, crema de cacahuete, chocolate negro, etc. Alimentos muy saludables que no esperas que los consuma una niña de cuatro años, lo que me lleva a pensar que sus padres sí que están concienciados sobre la alimentación que se les debe dar a los niños hoy en día.

En conclusión, los resultados obtenidos, comparados con las investigaciones de diversos expertos, demuestran que los desayunos que el alumnado de cuatro años realiza en sus casas y en el colegio no son saludables. También, el predominio que existe de la alimentación a base de azúcares y de harinas refinadas, son resultados esperados debido a la ignorancia que existe hacia la comida ultraprocesada y los riesgos que conlleva su consumo, además del marketing tan grande de ultraprocesados que existe hoy en día.

Los padres, en su pluralidad, desconocen las consecuencias que conlleva el hecho de no desayunar o de hacerlo con alimentos repletos de ingredientes que no son saludables, pues, como comenté anteriormente, se dejan llevar por el marketing sin pararse a leer realmente de qué está compuesto cada uno de esos paquetes de galletas de los que se alimentan sus hijos. Un claro ejemplo está en las galletas “de dinosaurios” que, debido a la publicidad, se cree que son galletas saludables, pues dicen que son nutritivas, con vitaminas y cereales, y la realidad

es que contienen gran cantidad de azúcares añadidos, además de harinas y aceites vegetales refinados.

Además, esto nos hace darnos cuenta de cómo la educación nutricional tiene un papel secundario y no se le da la importancia que es debida, ya que si esta jugara un papel importante en la sociedad, no se vería este gran porcentaje de niños que se alimentan a base de una calidad nutricional pésima e insuficiente llena de azúcares como, por ejemplo, en el consumo de zumos envasados. El consumo de fruta debe ser de manera entera, ya que, de esta manera, contiene la fibra, las vitaminas y los nutrientes necesarios sin perder nada y, además, te sacia más rápido que cuando la tomas en puré y, de manera ocasional, triturada, pues, aunque sea saludable, te cuesta más saciarte al estar de forma líquida y consumes mayor cantidad de azúcares libres al romper la fibra de las mismas, pues en la mayoría de las compotas añaden el zumo de la fruta, en lugar de la pulpa. También, no es lo mismo comerse una manzana que una compota con tres frutas, por ejemplo, igual te sacia de la misma manera, pero consumes más cantidad de una manera que de la otra. Además, la fruta refleja consumos inferiores a los recomendados, y por el contrario, el consumo de zumos industriales aumenta, trayendo la mayor parte del alumnado jugos envasados para acompañar el resto de alimentos.

Por otro lado, a pesar de ser la leche el consumo estrella en la mayoría de los desayunos, aún hay niños que desayunan zumos envasados industriales con galletas o bollería, alimentos sin nutrientes llenos de azúcares que no tienen apenas ningún valor nutricional.

Para finalizar, es de vital importancia que existan estudios sobre los hábitos alimenticios de la población infantil que nos permitan conocer la realidad de la alimentación que se da a los niños hoy en día, así como concienciar tanto a los padres como a los niños de la importancia de un desayuno equilibrado, completo y saludable, y evitar las ingestas deficitarias e insuficientes, pues una buena alimentación es la base de nuestro crecimiento y desarrollo, lo que hace que se prevengan diversas enfermedades como el sobrepeso o la obesidad mejorando así la salud de toda la población. Además, con este proyecto de investigación se pone de manifiesto la necesidad tan grande del trabajo coordinado entre padres, educadores y expertos en salud para prevenir, como se comentó anteriormente, graves enfermedades.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Agencia Española de Consumo, Seguridad alimentaria y Nutrición. (2018, febrero 13). *Expertos en nutrición y gastronomía presentan el informe 'Estado de situación sobre el desayuno en España'*. Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (aesan). https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/noticias_y_actualizaciones/noticias/2018/dia_nacional_desayuno.htm

Amat, M. A., Anuncibay, V., Soto, J., Alonso, N., Villalmanzo, A., & Lopera, S. (2006). Vista de Estudio descriptivo sobre hábitos alimentarios en el desayuno y almuerzo de los preadolescentes de Viladecans (Barcelona). *Nureinvestigación*, (23). <https://www.nureinvestigacion.es/OJS/index.php/nure/article/view/300/282>

Aparicio, R. (2018, 7 octubre). Desayunos saludables (y fáciles) para llevar al cole. *Diario Sur*. <https://www.diariosur.es/sociedad/salud/desayunos-saludbles-faciles-20181004122958-nt.html>

Dapcich, V., Salvador, G., Ribas, L., Pérez, C., Aranceta, J., & Serra, L. (2004). *Guía de la alimentación saludable*. Sociedad Española De Nutrición Comunitaria (SENC). <https://www.nutricioncomunitaria.org/es/noticia/guia-de-alimentacion-saludablesenc>

Desayuno antes de ir al colegio. (2011, 2 septiembre). EnFamiliaAEP. <https://enfamilia.aeped.es/vida-sana/desayuno-antes-ir-al-colegio>

Desayunos saludables para tus hijos e hijas. (2019, 16 noviembre). Cuaderno de Valores: el blog de Educo. https://www.educo.org/Blog/Desayunos-saludables-para-tus-hijos-e-hijas?utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_campaign=educos_brand_dsa&utm_term=kw&utm_content=text&utm_c_alt=64115&utm_n_o_pst=n_o_pst&utm_okw=__c_103267085027&gclid=Cj0KCQjw0PWRBhDKARIsAPKHFGgya0mcgN2EhH-IDIqb1-SJ52U5YKH11dtJX-AqvoIVIG_N7Yznp9kaAIXMEALw_wcB

Durá, T. (2002). El desayuno de los alumnos de Educación Secundaria Obligatoria (ESO). *Nutrición Hospitalaria*, 17(4), 189 - 196.
<http://www.nutricionhospitalaria.com/pdf/3324.pdf>

El Realfooding para los niños. ¿Qué es? (2019, 18 diciembre). Smileat | Tienda Online de Alimentación Ecológica Infantil.
<https://www.smileatbaby.com/blogs/blog-alimentacion-y-nutricion-infantil/realfood-ninos>

Espada, B. (2021, marzo 25). Tres razones por las que los niños nunca deberían saltarse el desayuno. *okdiario.com*.
<https://okdiario.com/bebes/tres-razones-que-ninos-nunca-deberian-saltarse-desayuno-6911153>

Galiano, M. J. & Moreno, J. M. (2010, abril). El desayuno en la infancia: más que una buena costumbre. *Acta pediátrica*, 68(8), 403 - 408.
<https://static.ecestaticos.com/file/288/613/853/28861385342ea2e02c14a3f50f25c5cf.pdf>

González, J. L. (2016, 14 septiembre). La importancia de un desayuno saludable, variado, completo y equilibrado en la edad escolar. *MiCiudadReal.es*.
<https://www.miciudadreal.es/2016/09/11/la-importancia-de-un-desayuno-saludable-variado-completo-y-equilibrado-en-la-edad-escolar/>

Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social - Campañas - Prevención de la obesidad infantil. (2006). Ministerio de Sanidad.
[https://www.sanidad.gob.es/campannas/campanas06/obesidadInfant5.htm#:~:text=El%20desayuno%20admite%20una%20oferta,\)%3B%20una%20grasa%20de%20complemento%20](https://www.sanidad.gob.es/campannas/campanas06/obesidadInfant5.htm#:~:text=El%20desayuno%20admite%20una%20oferta,)%3B%20una%20grasa%20de%20complemento%20)

Moreno, L. A., Vidal, M. C., López, A. M., Varela, G. & Moreno, J. M. (2020). Papel del desayuno y su calidad en la salud de los niños y adolescentes en España. *Nutrición Hospitalaria*, 38(2), 396 - 409.
https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112021000200396#aff1

Peñañiel, V. (2021, 6 diciembre). Realfooding para niños: comida real o cómo salir del lado oscuro. *Victòria peñañiel*.
<https://www.victoriapenañiel.com/realfooding-para-ninos-comida-real-saludable-para-toda-la-familia/>

Reviriego, C. (2018, 19 enero). *Por qué un niño no debe saltarse el desayuno nunca*. Guiainfantil.com.
<https://www.guiainfantil.com/articulos/alimentacion/ninos/por-que-un-nino-no-debe-saltarse-el-desayuno-nunca/>

Ríos, C. (2019). *Come Comida Real* (1.ª ed.). Editorial Planeta, S.A.

Rosell, G., & Montesinos, M. D. M. (2019, 23 septiembre). *Desayunos para llevar al colegio*. Nutripharma. <https://mynutripharma.com/desayunos-para-llevar-al-colegio>

Rovati, L. (2011, 19 mayo). *La importancia de un buen desayuno en la infancia*. Bebés y más.
<https://www.bebesymas.com/alimentacion-para-bebes-y-ninos/la-importancia-de-un-buen-desayuno-en-la-infancia>

Sánchez, A. (2017, 20 septiembre). *Desayunos para volver al cole de forma saludable*. | EROSKI Consumer. Consumer |.
<https://www.consumer.es/alimentacion/desayunos-para-volver-al-cole-de-forma-saludable.html>

8. ANEXOS

Anexo I

Modelo de encuesta realizada

CUESTIONARIO DESAYUNO EN CASA		
¿HOY HAS DESAYUNADO EN CASA?		
¿HAS DESAYUNADO CEREALES?		
¿HAS DESAYUNADO ALGO DE FRUTA?		
¿HAS DESAYUNADO LECHE O ALGÚN YOGUR?		
¿HAS DESAYUNADO SÁNDWICH O BOCADILLO?		
¿QUÉ HAS DESAYUNADO HOY EN CASA?		

Anexo II

Desayunos escolares semana del 20 al 27 de abril (resultados a través de la observación)

Alumnos	Días de la semana				
	20/04	21/04	22/04	26/04	27/04
CE	L'casei de fresa y plátano y cereales rellenos de leche.	Jugo de 5 frutas y sándwich de jamón.	Galletas de dinosaurios y compota de fresa y plátano.	Compota de fruta variada y galletas de dinosaurio.	L'casei de papaya y cereales rellenos de leche.
VA	Leche en brick y galletas de "Hello Kitty".	Queso Babybel y sándwich de jamón.	Mandarina, manzana y actimel natural.	Manzana y mandarina.	Actimel multifrutas y galletas de "Hello Kitty".
SO	Galletas María, leche en brick y queso Babybel.	L'casei de fresa y plátano y sándwich con mantequilla.	Plátano y brick de leche.	Sándwich de queso de untar y L'casei de fresa y plátano.	Plátano, brick de leche y galletas.
DA	L'casei de piña y coco y galletas de dinosaurio.	Jugo de piña y bocadillo de queso.	Compota de manzana, plátano y naranja, y frutos secos (manises y pipas de girasol).	Compota de pera y piña, manises y pipas de girasol.	L'casei de piña y coco y galletas de dinosaurio.
JU	Fresas.	Jugo de 5 frutas y un plátano.	Osito lulú y jugo de 5 frutas.	Plátano y jugo de fruta.	Fresas.
LU	Dos petit suisse de fresa, un pan de leche y un jugo tropical.	Jugo de pera-piña, tortitas de maíz y sándwich de jamón serrano.	Jugo de piña, tortitas de maíz y pera.	Jugo de pera-piña, pera y tortitas de maíz.	Dos petit suisse de fresa, jugo de pera-piña y tortitas de maíz.

	Días de la semana				
Alumnos CA	L'casei de coco y galletas de dinosaurios.	Jugo de fruta y sándwich de jamón y queso.	Plátano.	Manzana.	L'casei de coco, galletas de dinosaurio y dos magdalenas.
IK	L'casei de fresa y plátano y galletas "Oceanix".	Jugo de frutas del Caribe y sándwich de jamón.	Fresas y yogur de beber de fresa y plátano.	Plátano y L'casei de fresa y plátano.	Jugo de frutas del Caribe y cereales rellenos de leche.
EI	Galletas "diverkao", galletas de dinosaurio, galletas "Oceanix" y petit de bolsillo de fresa.	Jugo tropical y sándwich de paté y queso.	Pera, manzana y yogur de plátano.	Manzana, pera y jugo tropical.	L'casei de coco, galletas de dinosaurio, cereales rellenos de leche, galletas de chocolate de chocolate y galletas "tostarica".
AL	Galletas de dinosaurios y L-casei de fresa.	Sándwich de jamón y mantequilla.	Manzana.	No asistió.	Galletas de dinosaurio.
ER	Yogur griego de fresa y jugo tropical.	Yogur griego de fresa y jugo de melocotón.	Fresas y jugo de 5 frutas.	Yogur griego de fresa.	Kiwi y yogur de beber de piña y coco.
AN	Yogur griego natural y chocolate negro.	Sándwich integral de guacamole.	Brick de leche y crema de cacahuete.	Brick de leche y crema de cacahuete.	Yogur griego natural y chocolate negro.
JA	Galletas "chocoflakes" y L'casei de coco.	Bocadillo de jamón, queso y mantequilla.	Fresas.	Manzana.	L'casei de coco y galletas "tostarica".
ALI	Un plátano y una nuez.	Galletas "Oceanix" y una manzana.	Galletas de chocolate y pera.	Galletas "Oceanix", plátano y pistachos.	Manzana y compota de plátano, naranja y galleta.

	Días de la semana				
Alumnos CR	Una magdalena y galletas “Dinosaurus Huevos”.	Jugo tropical y sándwich de jamón.	Fresas y jugo de 5 frutas.	Manzana, jugo de 5 frutas y galletas.	Batido de vainilla y galletas María.
IZ	Plátano y L'casei de coco.	Plátano y L'casei de coco.	Plátano y L'casei de coco.	L'casei de coco y jugo de fruta.	Plátano y L'casei de coco.
DY	Un yogur de fresa y un jugo de frutas del Caribe.	Sándwich de jamón y jugo de frutas del Caribe.	Mandarina, fresa y jugo de frutas del Caribe.	No asistió.	Manzana, galletas “diverkaos” y jugo de frutas del Caribe.
ALE	Crackers integrales y jugo de mango.	Sándwich de mortadela de pavo y jugo de naranja.	Jugo de 5 frutas y galletas “Tostarica”.	No asistió.	Galletas “tostarica” y jugo de naranja.

Nota: los alumnos se han identificado por las iniciales de sus nombres

Desayunos escolares semana del 4 al 10 de mayo (resultados a través de la observación)

Alumnos	Días de la semana				
	04/05	05/05	06/05	09/05	10/05
CE	L'casei de papaya y cereales rellenos de leche.	Sándwich de jamón y jugo de 5 frutas.	Compota de fresa y plátano y galletas de dinosaurios.	Sándwich de jamón y jugo de 5 frutas.	Compota de fresa y plátano y galletas de dinosaurios.
VA	Actimel de coco y galletas de “Hello Kitty”.	Actimel natural y sándwich de jamón y queso.	Mandarina y manzana.	Actimel de coco y sándwich de jamón.	Mandarina y manzana.

Alumnos	Días de la semana				
SO	No asistió.	Sándwich de queso de untar, fresas y L'casei de fresa y plátano.	Sandía, fresas y L'casei de fresa y plátano.	L'casei de fresa y plátano y un sándwich de jamón y queso de untar.	No asistió.
DA	L'casei de piña y coco y galletas de dinosaurios.	Jugo de piña y panes tostados.	Compota de manzana y frutos secos (pipas de girasol y manises).	Jugo de piña y sándwich de queso.	Frutos secos (pipas de girasol y manises) y compota de fruta y galletas María.
JU	No asistió.	No asistió.	No asistió.	Plátano.	No asistió.
LU	Un petit suisse de fresa, tortitas de maíz y un jugo tropical.	Sándwich de jamón y jugo tropical.	Tortitas de maíz y un jugo tropical.	Bocadillo de jamón serrano y jugo tropical.	Tortitas de maíz, pera y un jugo tropical.
CA	L'casei de coco y dos paquetes de galletas de dinosaurios.	No asistió.	Un plátano.	Jugo de 5 frutas y sándwich de jamón y queso.	No asistió.
IK	L'casei de fresa y galletas "Chips Ahoy".	Jugo de frutas del Caribe y sándwich de atún.	L'casei de fresa y fresas.	L'casei de fresa y sándwich de jamón	Un plátano y jugo de frutas.
EI	Galletas de dinosaurios y un petit de bolsillo de fresa y plátano.	Jugo tropical y sándwich de paté y queso.	Manzana, pera y petit de bolsillo de fresa y plátano.	Sándwich de jamón y queso y jugo tropical.	Manzana, plátano y petit de bolsillo de fresa y plátano.
AL	L'casei de fresa y galletas "Tostarica".	Sándwich de jamón, queso y mantequilla.	Un plátano.	Sándwich de jamón, queso y mantequilla.	Un plátano.
ER	L'casei de fresa y fresas.	Pera y yogur de beber de fresa.	Yogur griego de fresa y jugo de manzana y uva.	No asistió.	Pera y jugo de fruta.

Alumnos	Días de la semana				
AN	No asistió.	Sándwich integral de queso de untar.	Brick de leche y crema de cacahuete.	No asistió.	No asistió.
JA	L'casei de coco, galletas de dinosaurios y galletas "Tostarica".	Bocadillo de jamón, queso y mantequilla.	Fresas.	Bocadillo de salami y queso.	Fresas.
ALI	Plátano y pistachos.	Galletas "oceanix", nueces y una manzana.	Plátano y galletas.	Plátano y pistachos.	Galletas "oceanix", nueces y pera.
CR	Batido de fresa y galletas de dinosaurios.	Sándwich de jamón y queso y jugo de frutas.	Galletas saladas y compota de frutas variadas.	Jugo de naranja exprimido y bocadillo de jamón y queso.	Panecillos integrales, un plátano y una compota de fresa y plátano.
IZ	L'casei de coco y cereales rellenos de leche.	L'casei de coco y sándwich de jamón.	L'casei de coco y un plátano.	L'casei de coco y sándwich de jamón.	L'casei de coco y un plátano.
DY	Yogur de coco, galletas "diverkao" y jugo de frutas del Caribe.	Un plátano, galletas "diverkao" y jugo de frutas del Caribe.	Sándwich de jamón y jugo de frutas del Caribe.	Sándwich de jamón y jugo de frutas del Caribe.	Sandía, pera y jugo de frutas del Caribe.
ALE	No asistió.	Sándwich de mortadela de pavo y jugo de naranja.	Jugo de 5 frutas y galletas "Tostarica".	Galletas de dinosaurios, sándwich de nocilla y jugo de 5 frutas.	Jugo de 5 frutas y galletas "Tostarica".

Anexo III

Desayunos en casa semana del 20 al 27 de abril (resultados a través de las encuestas)

Alumnos	Días de la semana				
	20/04	21/04	22/04	26/04	27/04
CE	Galletas de chocolate y actimel de papaya y naranja.	Actimel de fresa y plátano.	Galletas de chocolate y L-casei de papaya naranja.	L'casei de fresa y plátano y galletas de chocolate.	Actimel de papaya y naranja.
VA	Leche con cereales.	Leche con galletas de chocolate.	Leche con cereales.	Leche con cereales.	Leche con cereales.
SO	Batido de chocolate.	Batido de chocolate.	Plátano.	Batido de chocolate.	Batido de chocolate.
DA	Nada.	Nada.	Leche sola.	Leche con cereales.	Leche con cereales.
JU	Biberón de leche con cereales, un plátano y un trozo de pan normal solo.	Nada.	Nada.	Biberón de leche y cereales.	Biberón de leche y cereales.
LU	Jugo de pera, piña y manzana y un trozo de pan normal solo.	Jugo de fruta y un pan de leche.	Jugo de pera-piña y pan relleno de chocolate.	Leche con colacao y pan de leche.	Jugo de fruta y un pan de leche.
CA	Sándwich de jamón y mantequilla y leche con cereales de miel.	Leche con galletas de chocolate.	Leche con colacao.	Leche con galletas.	Leche con cereales.
IK	Manzana, leche con colacao y cereales rellenos de leche.	Batido de fresa y galletas de chocolate.	Jugo de fruta y cereales rellenos de leche.	Pera y galletas.	Leche con colacao y galletas.

Alumnos	Días de la semana				
EI	Leche con cereales rellenos de leche.	Leche con cereales rellenos de leche.	Leche con cereales rellenos de leche.	Leche con cereales rellenos de leche.	Leche con cereales rellenos de leche.
AL	Leche con colacao con cereales, fresas y bocadillo de jamón y queso.	Leche con colacao.	Leche con colacao, fresas y sándwich de guacamole.	No asistió.	Leche con cereales, fresas y bocadillo de jamón y queso.
ER	Jugo de mango y galletas.	Jugo de mandarina y galletas de chocolate.	Jugo de naranja y galletas de chocolate.	Jugo de naranja y galletas.	Jugo de mango y fresas.
AN	Leche con cereales de avena, un plátano y un sándwich de pan integral con jamón y queso.	Leche, bocadillo de guacamole y yogur griego natural con chocolate negro.	Sándwich de pan integral con jamón y queso, y leche con galletas de dinosaurios.	Leche con galletas y cereales.	Un plátano, sándwich de jamón y queso, un brick de leche y galletas "oreo".
JA	Biberón de leche con colacao.	Biberón de leche con colacao.	Biberón de leche con colacao.	Biberón de leche con colacao.	Biberón de leche con colacao.
ALI	Biberón de leche, gofio y miel.	Biberón de leche, gofio y miel.	Biberón de leche, gofio y miel.	Biberón de leche, gofio y miel.	Biberón de leche, gofio y miel.
CR	Leche con colacao.	Leche con cereales.	Leche con cereales de chocolate.	Leche con cereales.	Leche con galletas.
IZ	Nada.	Nada.	Leche con gofio.	Leche con cereales.	Leche con gofio.

Alumnos	Días de la semana				
	DY	Nada.	Rodajas de plátano.	Sándwich de jamón y batido de chocolate.	No asistió.
ALE	Nada.	Nada.	Nada.	No asistió.	Leche con cereales.

Desayunos en casa semana del 4 al 10 de mayo (resultados a través de las encuestas)

Alumnos	Días de la semana				
	04/05	05/05	06/05	09/05	10/05
CE	Galletas de chocolate y l'casei de coco.	L'casei de papaya y naranja.	L'casei de papaya y naranja galletas de chocolate.	Nada.	L'casei de coco.
VA	Biberón de leche con cereales.	Leche.	Biberón de leche con cereales.	Biberón de leche con cereales.	Biberón de leche con cereales.
SO	No asistió.	Batido de chocolate.	Batido de chocolate.	Batido de chocolate.	No asistió.
DA	Leche con cereales.	Leche con cereales.	Leche con cereales.	Leche con cereales.	Leche con cereales.
JU	No asistió.	No asistió.	No asistió.	Biberón de leche y cereales.	No asistió.
LU	Bocadillo de jamón serrano	Sándwich de jamón serrano y jugo de frutas.	Bocadillo de jamón serrano y jugo de frutas.	Pizza de jamón y un jugo de fruta.	Leche y una pera.

Alumnos	Días de la semana				
CA	Leche con cereales.	No asistió.	Leche con cereales.	Leche con galletas.	No asistió.
IK	Leche con cereales y L'casei de fresa.	Jugo de fruta y cereales rellenos de leche.	Cereales, manzana y jugo de frutas.	L'casei de un y plátano cereales.	L'casei de coco y cereales.
EI	Leche con cereales rellenos de leche.	Leche con cereales rellenos de leche.	Leche con cereales de miel.	Leche con cereales de miel.	Leche con cereales rellenos de leche.
AL	Leche con galletas.	Leche con cereales, un bocadillo de jamón y una manzana.	Leche con cereales, una manzana y un sándwich de jamón y queso.	Leche con colacao, miel y cereales, fresas y un bocadillo de jamón y queso.	Leche con cereales.
ER	Jugo de fruta.	Jugo de fruta.	Jugo de frutas.	No asistió.	Jugo de frutas.
AN	No asistió.	Sándwich de mortadela y un brick de leche con galletas oreo.	Sándwich de jamón y queso y leche con galletas.	No asistió.	No asistió.
JA	Biberón de leche y colacao.	Biberón de leche y colacao.	Biberón de leche y colacao.	Biberón de leche y colacao.	Biberón de leche y colacao.
ALI	Biberón de leche, gofio y miel.	Biberón de leche, gofio y miel.	Biberón de leche, gofio y miel.	Biberón de leche, gofio y miel.	Biberón de leche, gofio y miel.
CR	Leche con cereales.	Leche con colacao.	Leche y uvas.	Leche con galletas.	Leche con cereales.
IZ	Leche con cereales.	Leche con cereales.	Leche con cereales.	Leche con cereales.	Leche con cereales.
DY	Manzana.	Nada.	Nada.	Nada.	Nada.

Alumnos	Días de la semana				
ALE	No asistió.	Leche.	Nada.	Nada.	Nada.

Anexo IV

Resultados finales

	Lácteos	Fruta	Cereales	Otras opciones saludables	TOTAL	Saludable	No saludable
CE	0,00%	40,00%	0,00%	0,00%	10,00%	2	1
VA	100,00%	40,00%	50,00%	0,00%	47,50%	2	1
SO	60,00%	40,00%	0,00%	0,00%	25,00%	2	1
DA	90,00%	30,00%	70,00%	40,00%	57,50%	2	1
JU	40,00%	50,00%	40,00%	0,00%	32,50%	2	1
LU	20,00%	30,00%	70,00%	0,00%	30,00%	2	1
CA	80,00%	30,00%	0,00%	0,00%	27,50%	2	1
IK	30,00%	60,00%	0,00%	0,00%	22,50%	2	1
EI	100,00%	40,00%	0,00%	0,00%	35,00%	2	1
AL	90,00%	70,00%	0,00%	0,00%	40,00%	2	1
ER	0,00%	50,00%	0,00%	0,00%	12,50%	2	1
AN	70,00%	30,00%	60,00%	60,00%	55,00%	2	1
JA	100,00%	40,00%	0,00%	0,00%	35,00%	2	1
ALI	100,00%	100,00%	100,00%	60,00%	90,00%	1	2
CR	100,00%	50,00%	10,00%	0,00%	40,00%	2	1
IZ	80,00%	60,00%	80,00%	0,00%	55,00%	2	1
DY	0,00%	60,00%	0,00%	0,00%	15,00%	2	1
ALE	20,00%	30,00%	0,00%	0,00%	12,50%	2	1
TOTAL	60,00%	47,22%	26,67%	8,89%		5,55%	94,44%

Sí = 1
No = 2
No responde = 0