



# Adherencia a la Dieta Atlántica en Aldeas Infantiles S.O.S. Santa Cruz de Tenerife.

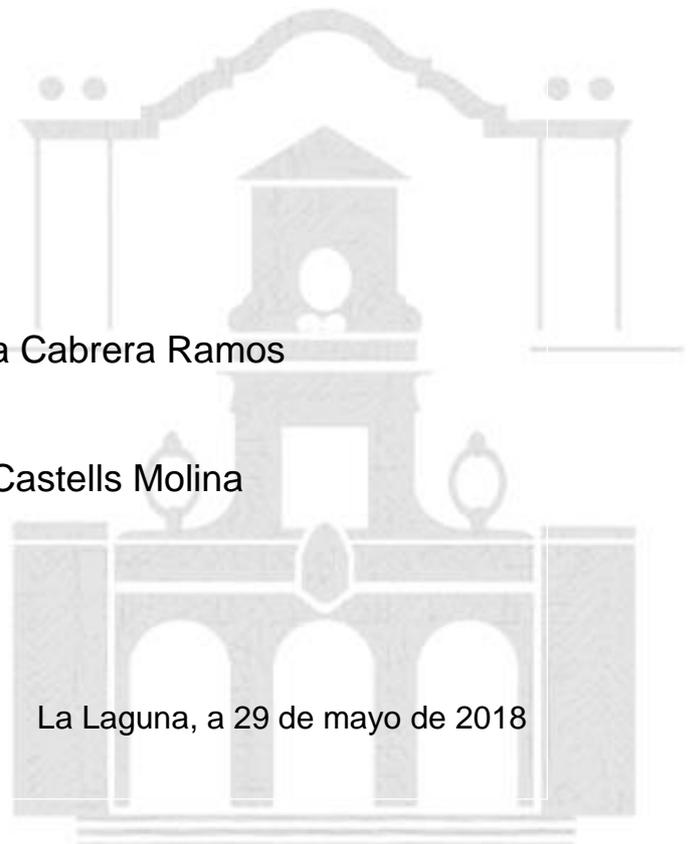
Facultad de Ciencias de la Salud. Sección de  
Enfermería. Sede Tenerife.

Trabajo de Fin de Grado

**Autora:** Estefanía Cabrera Ramos

**Tutora:** Silvia Castells Molina

La Laguna, a 29 de mayo de 2018



## **AGRADECIMIENTOS**

En primer lugar, quiero agradecer a mi tutora Silvia todo el esfuerzo y constancia dedicados para que este trabajo saliera adelante. Sin ella no hubiera sido posible. Gracias por ser una docente sumamente dedicada a tus alumnos, por brindarnos tantas horas durante la carrera, por transmitirnos tus conocimientos haciéndonos razonar siempre el porqué de las cosas, por aportarnos valores positivos y animarnos a no tirar la toalla. Gracias ser de esa manera.

En el ámbito personal merecen una mención especial mi familia, amigos y el equipo de la UCI Neonatal del Hospital Universitario con el que roté (mi segunda familia). El apoyo que me han brindado a lo largo de este recorrido ha sido inmenso. Sin ustedes no hubiera encontrado la fuerza para seguir adelante en muchas ocasiones. No tengo palabras para agradecerles el haber sido mi paño de lágrimas, todos los momentos que han estado a mi lado de manera incondicional, lo que me han enseñado, el haberme motivado a sacar lo mejor de mí, y un sinfín de vivencias que siempre llevaré conmigo. De verdad, gracias por tanto.

De la misma forma, agradecer a Aldeas Infantiles S.O.S. de la provincia de Santa Cruz de Tenerife el tiempo dedicado y por haber cedido los datos necesarios para este trabajo.

## RESUMEN

La Dieta Atlántica forma parte de los países bañados por el Océano Atlántico. A pesar de parecer un prototipo nuevo, en realidad ha acompañado a la gastronomía y hábitos de vida de las regiones del marco atlántico durante siglos. Este patrón alimentario tiene características propias que lo convierten en un modelo de referencia a seguir, puesto que promueve el consumo de alimentos saludables como verduras, frutas, hortalizas, cereales integrales, aceite de oliva, carnes magras, lácteos desnatados, pescados y mariscos, así como la realización de actividad física.

El objetivo del presente proyecto consiste en evaluar la adherencia a la Dieta Atlántica en Aldeas Infantiles S.O.S. de la provincia de Santa Cruz de Tenerife.

Se realizará un estudio piloto, descriptivo y transversal dirigido a educadoras, niños y jóvenes. La muestra estará formada por aquellas madres S.O.S. que hayan dado su consentimiento para participar, así como el de los menores a su cargo.

La recogida de datos se realizará un día acordado con las educadoras principales para que toda la familia esté en el domicilio. Los cuestionarios incluyen variables sociodemográficas, antropométricas, clínicas, así como una valoración de ingesta dietética. Posteriormente, se les invita a las "I Jornadas de Dieta Atlántica" con diversas actividades formativas. Además, se enviará a cada participante por correo postal o electrónico un informe antropométrico y dietético personalizado con recomendaciones a seguir. El tratamiento estadístico se efectuará con el programa SPSS Statistics versión 25.0 para Windows.

**Palabras clave:** Dieta Atlántica, Aldeas Infantiles S.O.S., adherencia, madres S.O.S., niños, jóvenes.

## SUMMARY

The Atlantic Diet is part of the countries located in the Atlantic Ocean. Despite of appearing to be a new prototype, it has accompanied the gastronomy and lifestyle habits of the Atlantic regions for centuries. This food pattern has its own characteristics that make it a reference model to follow because it promotes the consumption of healthy foods such as vegetables, fruits, whole grains, olive oil, lean meats, skimmed milk products, fish and seafood, as well as physical activity

The main objective of this Project consists in evaluate the adherence to the Atlantic Diet in Aldeas Infantiles S.O.S. of Santa Cruz de Tenerife.

A pilot, descriptive and cross-sectional study will be conducted for educators (mothers S.O.S.), children and young people. The sample will be obtained by those mothers S.O.S. who have given their consent to participate, and the minors in their charge.

The data collection will take place on an agreed day with the main educators so the whole family is at home. The questionnaires include sociodemographic and clinical variables, as well as an assessment of dietary intake. Later, they are invited to the "1 Days of Atlantic Diet" with various training activities. In addition, a personalized anthropometric and dietary report with recommendations to follow will be sent to each participant by post or email. The statistic treatment will be realized with SPSS Statistics 25.0 compatible with Windows.

**Key words:** Atlantic Diet, Aldeas Infantiles S.O.S., adherence, mothers S.O.S., children, teenagers.

# ÍNDICE

<b>1. INTRODUCCIÓN</b> .....	1
1.1. Concepto de Dieta.....	1
1.2. Concepto de Dieta Atlántica .....	1
1.3. Dieta Atlántica y Dieta Mediterránea: diferencias y similitudes .....	5
1.4. Adherencia a la Dieta Atlántica.....	5
1.5. Dieta Atlántica y efectos en la salud .....	6
<b>2. JUSTIFICACIÓN</b> .....	15
<b>3. OBJETIVOS</b> .....	17
3.1. Objetivo general .....	17
3.2. Objetivos específicos.....	17
<b>4. METODOLOGÍA</b> .....	18
4.1. Diseño .....	18
4.2. Población y muestra .....	18
4.3. Variables .....	19
4.4. Instrumentos de medida .....	19
4.5. Método de recogida de datos .....	19
4.6. Método estadístico.....	24
4.7. Consideraciones éticas.....	25
4.8. Aportaciones del proyecto .....	25
4.9. Cronograma.....	25
4.10. Logística.....	26
<b>6. BIBLIOGRAFÍA</b> .....	28
<b>7. ANEXOS</b> .....	36
Anexo 1. Alimentos de temporada Dieta Atlántica por mes .....	36
Anexo 2. Alimentos, componentes, propiedades y enfermedades.....	40
Anexo 3. Cuestionario dirigido a educadoras .....	41
Anexo 4. Cuestionario dirigido a niños entre 0 y 11 años .....	54
Anexo 5. Cuestionario dirigido a jóvenes entre 12 y 17 años .....	66

Anexo 6. Tamaño de raciones para la valoración nutricional.....	78
Anexo 7. Documento información sobre la investigación y consentimiento informado..	79
Anexo 8. Carta de solicitud de permiso a la Junta Directiva de Aldeas Infantiles S.O.S. .....	82
Anexo 9. Carta de solicitud de permiso al Comité Ético de investigación del Servicio Canario de la Salud.....	84
Anexo 10. Carta de solicitud de permiso a la Gerencia de Atención Primaria del Servicio Canario de la Salud .....	86
Anexo 11. Carta de solicitud de permiso a la Dirección de Enfermería del Centro de Salud de Barranco Grande.....	88

# 1. INTRODUCCIÓN

## 1.1. Concepto de Dieta

Del latín *diaeta*, y este del griego *díaita*. Consiste en el conjunto de sustancias que se ingieren con regularidad como alimento <sup>1,2</sup>.

La alimentación del ser humano no está influida únicamente por cuestiones biológicas, sino que también inciden factores sociales, económicos y culturales.

## 1.2. Concepto de Dieta Atlántica

El concepto de Dieta Atlántica, también está ligado al de dieta saludable. Se refiere al tipo de alimentación propia que se da en los países bañados por el Océano Atlántico.

Se trata de un modelo que da protagonismo a pescados, mariscos, verduras, legumbres y hortalizas, aunque también incluye hidratos de carbono, lácteos, aceite de oliva y un consumo de carne moderado.

Se comenzó a hablar de Dieta Atlántica en el congreso de expertos en nutrición *Decálogo Xacobeo sobre alimentación en el s.XXI*, celebrado el 10 de marzo de 1999 <sup>1</sup>.

Este congreso dio paso a las *Reuniones Internacionales de Alimentación y Nutrición en el s.XXI*, donde se estableció la Declaración de Baiona sobre la Dieta Atlántica con el objetivo de desarrollar estrategias para mantener y promover este patrón <sup>3,4,5</sup>.

Este modelo contiene todos los elementos necesarios para llevar una alimentación saludable. A pesar de parecer una nueva tendencia, ha acompañado durante siglos el estilo de vida de las zonas geográficas bañadas por el Océano Atlántico.

Los alimentos que la componen son ricos en nutrientes necesarios para el correcto funcionamiento del organismo, tales como vitaminas, minerales y ácidos grasos  $\omega$ -3 principalmente. Además, los métodos empleados para la elaboración de los platos

persiguen un cocinado lo más natural posible, controlando el exceso de grasas y la cocción<sup>1</sup>.

A continuación, se muestran los puntos más relevantes de la Dieta Atlántica:

**1. Consumo muy elevado de pescado de mar y río, así como, mariscos, en especial moluscos y crustáceos.** Han de consumirse de tres a cuatro veces por semana para asegurar el correcto aporte de ácidos grasos  $\omega$ -3. También hay que resaltar que aportan yodo, así como vitamina D, siendo esto muy importante para el mantenimiento del sistema musculoesquelético.

**2. Consumir bastantes legumbres y cereales integrales.** Con esto se pretende alcanzar un perfil calórico recomendado donde el 50% de la energía total que se le aporte al cuerpo sea a través de hidratos de carbono complejos, además de proporcionar fibra. Las tierras canarias debido a la riqueza de sus suelos de origen volcánico y los distintos microclimas, permiten la cosecha de diferentes productos vegetales.

Se debe mencionar la inmensa variedad de papas que hay en el archipiélago, entre las que destacan bonita ojo de perdiz o bonita blanca. Como producto típico destaca el gofio de un cereal o mezcla de cereales y en ocasiones con legumbres.

**3. Consumo de frutas verduras y hortalizas en abundancia.** Se puede disfrutar de una gran diversidad de frutas, verduras y hortalizas que constituyen un tesoro agroalimentario. En lo que respecta a la fruta, se contemplan principalmente el plátano, la papaya o la piña.

En cuanto a verduras y hortalizas es tradicional consumir judías, pimientos, cebollas, zanahorias, tomate, bubangos o calabacines.

Para poder seguir un patrón de Dieta Atlántica saludable, se debe fomentar el consumo diario de estos productos, puesto que se ha demostrado que aporta numerosos beneficios a la salud debido a que poseen unas sustancias llamadas fitoquímicos o sustancias bioactivas, cuyo papel en la salud es prevenir el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, cerebrovasculares, cáncer o de tipo neurodegenerativo.

**4. Emplear el aceite de oliva** como principal grasa a la hora de cocinar y aliñar.

**5. Consumir a diario productos lácteos**, puesto que constituyen una de las principales fuentes de minerales (fósforo, potasio, magnesio, zinc o calcio), vitaminas B<sub>2</sub>, A y D, así como proteínas de alto valor biológico. Todo esto se asocia a beneficios para la salud. En Canarias se pueden elaborar a partir de diferentes fuentes animales como vaca, cabra u oveja. Se recomienda la ingesta de lácteos desnatados con la finalidad de reducir el aporte de grasas saturadas.

**6. Consumo importante de carne, pero siempre debe ser con moderación.** Este alimento aporta proteínas de alto valor biológico, minerales como hierro altamente utilizable y niacina. Se debe recomendar el consumo de las magras como pueden ser pavo, pollo, conejo y que se acompañen de verduras.

En la gastronomía canaria juega un papel muy importante, y suele ir acompañada de papas. En los hogares canarios es bastante común ver en la mesa platos como cerdo con papas, adobos, puchero canario o conejo en salmorejo entre otros.

**7. Ingerir líquidos a diario, especialmente agua.** Es fundamental mantener bien hidratado al organismo, puesto que está compuesto por un 70% de agua aproximadamente. Es necesario tomar entre 1 y 2 litros diarios.

El vino debe consumirse con moderación y siempre acompañando a las comidas. Se recomienda debido a que su aporte de antioxidantes presenta beneficios para la salud, en especial para la cardiovascular.

Canarias también es conocida por la calidad y variedad de sus vinos (tintos, rosados y blancos), lo que los convierte en una delicia a la hora de acompañar las comidas.

También existe la posibilidad de hidratar el organismo mediante infusiones como toronjil, menta poleo, tila o valeriana principalmente.

Otra forma de aportarle al cuerpo la hidratación que precisa consiste en la elaboración de zumos, caldos y potajes.

**8. Mantener la sencillez a la hora de preparar los alimentos**, porque resulta esencial preservar las características organolépticas. Esto se logra empleando técnicas como cocción, hervido o plancha.

**9. Preservar los hábitos alimentarios tradicionales.** Se debe comer y también disfrutar del momento de la comida. Hay que fomentar comer en compañía de familiares, compañeros de trabajo o amigos y compartir el gusto de la experiencia. En Canarias es común llevar a cabo esta práctica.

**10. Hacer actividad física a diario.** Es imprescindible para mantener una buena salud, tanto física como mental. La situación geográfica de las islas permite ofertar una amplia carta de actividades para realizar en compañía y al aire libre que incluyen la posibilidad de practicar buceo, senderismo, paracaidismo, natación, running, equitación, y muchas otras que permiten mantenerse en forma a la par que disfrutar de paisajes únicos <sup>1</sup>.

Además, se promueve degustar alimentos frescos y de temporada, que pueden consultarse en el Anexo 1.

El concepto de Dieta Atlántica es aún novedoso. No existe suficiente literatura que muestre los beneficios que aporta a la salud. Sin embargo, el hecho de ser distinta al patrón de Dieta Mediterránea en múltiples conceptos, así como las bajas tasas de mortalidad general y por cardiopatía isquémica que se han encontrado en los estudios realizados en Galicia, demuestran el efecto protector de la misma.

No obstante, la Dieta Mediterránea declarada Patrimonio Cultural Inmaterial de la humanidad por la UNESCO, debe tomarse también como referente saludable, dado que se ha demostrado a lo largo de las últimas décadas que presenta beneficios para la salud <sup>1</sup>.

El patrón mediterráneo fomenta consumir con cada comida principal productos vegetales como frutas, verduras, hortalizas, pan, pasta, arroz o cereales integrales. Recomienda además emplear diariamente aceite de oliva e ingerir derivados lácteos desnatados.

En cuanto a la ingesta de carnes, tanto magras como rojas, pescados, mariscos, huevos, hidratos de carbono y legumbres, se aconseja hacerlo semanalmente. Los dulces deben aportarse ocasionalmente. También contempla realizar actividad física diaria y mantener el cuerpo bien hidratado <sup>6</sup>.

En este sentido, se han realizado numerosos estudios que respaldan los beneficios que tiene el modelo de Dieta Mediterránea en la salud, con lo cual se considerará siempre como referente alimentario saludable a seguir<sup>1</sup>.

### **1.3. Dieta Atlántica y Dieta Mediterránea: diferencias y similitudes**

Ambas dietas tienen en común el empleo del aceite de oliva, el consumo de frutas, verduras, cereales principalmente integrales y hortalizas a diario, mientras que el de pescados, legumbres y carnes es semanal.

Por otra parte, promueven técnicas de preparado de los alimentos que sean sencillas y saludables, siendo el guiso, hervido, plancha y papillote las más empleadas.

También comparten la premisa de realizar de actividad física diariamente y degustar las comidas en compañía.

Finalmente, las diferencias que se encuentran serían que la Dieta Atlántica promueve una ingesta de lácteos superior a la de la Dieta Mediterránea, además de un mayor aporte de proteínas de origen animal, como la carne de vaca, mariscos y crustáceos típicos de Galicia <sup>1</sup>.

### **1.4. Adherencia a la Dieta Atlántica**

Actualmente sólo se dispone del índice Southern European Atlantic Diet (SEAD) para medir el grado de adherencia a la Dieta Atlántica <sup>7</sup>.

Los componentes del SEAD se miden en gramos por mil kilocalorías por día, de esta forma se obtiene el consumo como densidad de energía, salvo para el vino. Consta de nueve variables que se valoran de forma similar al Score de Trichopoulou, que computa la adherencia a la Dieta Mediterránea <sup>8</sup>, y recoge los principales componentes de la Dieta Atlántica, es decir, los alimentos considerados beneficiosos: pescado fresco, verduras, legumbres, lácteos, bacalao, pan de grano entero y caldos de verduras que puntúan como 1. Los productos considerados no beneficiosos: snacks, carne roja, y productos derivados del cerdo puntúan como 0.

En el caso del vino se establecen diferencias en la puntuación según el sexo. El consumo de vino recomendado en la mujer es de 0 a 1 copa y en el hombre entre 0 y 2. Se toma como referencia 1 copa de vino de 100 ml (Tabla 1):

**Tabla 1: Índice SEAD**

	<b>&lt; Mediana</b>	<b>≥ Mediana</b>
<b><i>Pescado fresco</i></b>	0	1
<b><i>Bacalao</i></b>	0	1
<b><i>Legumbres y verduras</i></b>	0	1
<b><i>Lácteos</i></b>	0	1
<b><i>Pan de grano entero</i></b>	0	1
<b><i>Sopa de verduras</i></b>	0	1
	<b>&lt; Mediana</b>	<b>≥ Mediana</b>
<b><i>Carne roja y derivados porcinos</i></b>	1	0
<b><i>Papas</i></b>	1	0
	<b>Consumo moderado</b>	<b>Otro consumo</b>
<b><i>Vino</i></b>	1	0

Fuente: Pérez Castro, T.R. Adherencia de la dieta de la población gallega a los patrones de dieta mediterránea y atlántica.

Los resultados se obtienen sumando la puntuación obtenida en cada apartado. Pueden obtenerse resultados en un rango que oscila entre 0 y 9. A continuación se divide en cuartiles, siendo el primer cuartil el de menor adherencia a la dieta y el cuarto cuartil el de mayor adherencia <sup>1</sup>.

## **1.5. Dieta Atlántica y efectos en la salud**

Las investigaciones de la Dieta Atlántica en Galicia y Portugal resaltan que este modelo aporta beneficios a la salud.

El estudio EPIcardis evaluó la adherencia en la población adulta. Se investigó a pacientes hospitalizados por infarto agudo de miocardio y concluyó que un incremento de 1 punto en el SEAD guarda relación con una reducción del 10% de infarto agudo de

miocardio no fatal en comparación con los individuos que tienen menor adherencia a este patrón dietético <sup>7</sup>.

A nivel nacional, el estudio ENRICA (Estudio de Nutrición y Riesgo Cardiovascular) mostró la relación entre el SEAD y diversos marcadores de riesgo coronario, tensión arterial y parámetros antropométricos. Como resultado se obtuvo que una alta adherencia a la Dieta Atlántica se relaciona con bajos niveles de PCR (proteína C reactiva), triglicéridos, insulina, albúmina, cociente albúmina/creatinina en orina y tensión arterial sistólica <sup>1,9</sup>.

Por otra parte, para comprender cómo ayuda a mantener un óptimo estado de bienestar, hay que analizar la composición de los diversos alimentos.

**Frutas, verduras, legumbres y hortalizas:** son productos ricos en fibra, numerosas vitaminas, carotenoides, flavonoides, minerales, compuestos azufrados (organosulfurados), fenoles, antioxidantes, calcio, magnesio, fósforo y selenio <sup>1</sup>.

Diversos datos epidemiológicos justifican que consumirlos a diario tiene un efecto protector, puesto que disminuye el riesgo de padecer patologías como cáncer, complicaciones cardiovasculares, diabetes, obesidad o enfermedades neurodegenerativas entre otras <sup>10, 11, 12, 13, 14, 15, 16</sup>.

**Carne:** es rica en proteínas de alto valor biológico. El consumo elevado de carne roja guarda una estrecha relación con el aumento de colesterol LDL y triglicéridos, además de aumentar el porcentaje de grasa corporal.

Por el contrario, las magras, de las que destacan pavo, pollo y conejo, al tener un porcentaje de grasa menor no contribuyen a un aumento drástico de triglicéridos y colesterol LDL.

**Pescados:** también son fuente de proteínas de alto valor biológico, vitaminas, minerales y grasas beneficiosas para la salud, principalmente los ácidos grasos poliinsaturados de cadena larga ( $\omega - 3$ ), esenciales para el ser humano.

Los  $\omega - 3$  poseen un efecto protector frente a enfermedades cardiovasculares, reducen los niveles de triglicéridos, colesterol LDL y tensión arterial <sup>17, 18, 19</sup>.

**Lácteos:** son ricos en calcio, fósforo, magnesio, vitaminas A, B<sub>2</sub>, B<sub>12</sub> y D. Aportan al organismo entre el 60 y 75% del calcio total requerido. Por tanto, son esenciales para el crecimiento óseo.

Los productos desnatados tienen efectos beneficiosos en la regulación de la tensión arterial, en los niveles de colesterol e incluso en la prevención del cáncer.

Se ha demostrado que intervienen en el metabolismo energético, modulando el riesgo de sobrepeso y obesidad puesto que se ha encontrado una relación existente entre el aumento de la ingesta de calcio y la reducción de peso corporal <sup>20</sup>.

**Frutos secos:** ricos en ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados. Contienen además fibra, vitamina B<sub>9</sub>, vitamina E, polifenoles antioxidantes y fitoesteroles <sup>1</sup>.

Los frutos secos guardan relación con las concentraciones de lípidos plasmáticos. Concretamente producen disminución del colesterol LDL y mejorando la sensibilidad a la insulina <sup>21</sup>.

Pese a la creencia de que un aumento en el consumo de frutos secos puede conllevar una ganancia de peso corporal por la alta densidad energética que poseen, el estudio SUN reveló que una ingesta regular, concretamente dos o más raciones semanales, se asocia de manera significativa a un descenso de peso en comparación con individuos que no los incluyen en su alimentación <sup>1, 22</sup>.

De forma similar, el estudio PREDIMED también obtuvo como resultado que consumir frutos secos con regularidad está inversamente relacionado con un aumento de peso independientemente de los estilos de vida <sup>1, 23</sup>.

**Aceite de oliva:** es la fuente principal de ácidos grasos monoinsaturados, como el ácido oleico. También aporta ácidos grasos poliinsaturados, como el linoleico, vitamina

E y compuestos fenólicos, que tienen un efecto antioxidante más potente que otros aceites vegetales.

Asimismo, también se demuestra que el aceite de oliva virgen extra posee características beneficiosas para la salud, puesto que reduce los niveles de colesterol LDL, la inflamación, el daño oxidativo producido por los lípidos, la tensión arterial, mejora la función endotelial, previene el desarrollo de aterosclerosis, artritis reumatoide y Alzheimer .24,25, 26 .

Además, un estudio demostró la relación existente entre las propiedades del ácido oleico que contiene el aceite de oliva y la diabetes mellitus tipo 2, porque favorece el control de la glucemia <sup>27</sup>.

**Vino:** consumirlo con moderación se asocia inversamente con las tasas de cardiopatía isquémica. Hay estudios que mostraron que, a pesar de ingerir cantidades considerables de grasas saturadas, la prevalencia de cardiopatía isquémica era baja, debido al consumo adecuado de vino.

El vino protege en la enfermedad coronaria más que el resto de bebidas alcohólicas, puesto que ejerce mayor efecto antiinflamatorio y evita la oxidación de ácidos grasos por el elevado contenido en polifenoles.

Asimismo, aumentan los niveles de colesterol HDL, se inhibe la agregación plaquetaria, aumenta la sensibilidad a la insulina y disminuye su resistencia, así como los niveles de fibrinógeno <sup>1</sup>.

Se recomienda siempre un consumo moderado: entre 0 y 2 copas para los hombres y 0 a 1 copa para las mujeres, acompañando a las comidas.

En el Anexo 2 se relacionan diferentes alimentos y sus efectos en la salud.

A continuación, se explicarán más detalladamente los efectos de la Dieta Atlántica en los principales grupos de patologías.

### **1.5.1. Efectos de la dieta sobre el cáncer**

El patrón Atlántico aporta beneficios en la prevención de esta enfermedad, puesto que, al favorecer el consumo de frutas, verduras, así como pescados, legumbres cereales integrales y carnes magras contribuye al aporte de nutrientes beneficiosos como proteínas de alto valor biológico, ácidos grasos  $\omega$ -3 y  $\omega$ -6, fibra y vitaminas principalmente, que ayudan a regular un correcto funcionamiento del organismo.

Existe una clara relación entre cáncer y dieta. Una de las neoplasias más prevalentes en países occidentales es el cáncer de colon, siendo el primero más común en hombres en España y el segundo en mujeres en el año 2017 <sup>28</sup>. El consumo de alimentos procesados, ricos en grasas saturadas, no tomar fibra con regularidad, abusar del alcohol y no practicar actividad física frecuentemente, incrementa el riesgo de padecerlo <sup>1</sup>.

### **1.5.2. Efectos de la dieta sobre la diabetes**

Una persona tiene mayor probabilidad de padecer diabetes tipo 2 si es obesa y no realiza actividad física diariamente.

Cuando se consumen grandes cantidades de hidratos de carbono y se supera el valor diario recomendado, se obliga al páncreas a trabajar en exceso para poder producir insulina suficiente que regule los niveles elevados de glucosa en sangre. Si esto se prolonga en el tiempo, este órgano estará sobrecargado.

La Dieta Atlántica tiene efecto protector frente a esta enfermedad. Así, un paciente al cual se le acaba de diagnosticar diabetes tipo 2 y no precisa tratamiento farmacológico, puede controlarse siguiendo el decálogo de este modelo alimentario. Además, disminuirá la probabilidad de desarrollar retinopatías, neuropatía diabética y otras complicaciones secundarias a un mal control.

### **1.5.3. Efectos de la dieta en el sobrepeso y la obesidad**

Siguiendo la Dieta Atlántica se contribuye a la prevención del sobrepeso y la obesidad y, por tanto, disminuye el riesgo de padecer enfermedades relacionadas, como cardiovasculares, diabetes tipo 2, artritis, ictus y determinados tipos de cáncer <sup>30</sup>.

#### **1.5.4. Efectos en el síndrome metabólico**

Se trata de un conjunto de condiciones que ponen a una persona en riesgo de desarrollar enfermedad cardíaca como padecer obesidad, hipertensión, presentar niveles elevados de glucosa y triglicéridos, bajos niveles de colesterol HDL y un exceso de grasa en el perímetro abdominal <sup>31</sup>.

Su principal característica es la resistencia a la insulina, puesto que existe un déficit de respuesta tisular que conduce a una hiperinsulinemia compensadora, que a largo plazo causa disfunción en las células  $\beta$  pancreáticas y la consecuente aparición de diabetes mellitus.

La práctica de actividad física con regularidad como recomienda el modelo de Dieta Atlántica, mejora la sensibilidad a la insulina, además de producir un aumento de colesterol HDL, disminuir las cifras de colesterol LDL así como regular los valores de tensión arterial <sup>1</sup>.

#### **1.5.5. Efectos sobre enfermedades cardiovasculares**

Constituyen una de las primeras causas de muerte a nivel mundial <sup>32</sup>. Según la Organización Mundial de la Salud, aproximadamente un 80% de los fallecimientos prematuros por enfermedad cardiovascular se puede prevenir con la alimentación <sup>33</sup>.

Los nutrientes como ácidos grasos poliinsaturados ( $\omega - 3$ ), monoinsaturados ( $\omega - 9$ ), magnesio, potasio, fibra y polifenoles como el resveratrol contribuyen en la protección contra estas patologías.

El estudio INTERHEART demostró que una dieta donde abunda el consumo de alimentos fritos, tentempiés de tipo snacks salados y grasos, huevos y carne roja, guarda una estrecha relación con el infarto agudo de miocardio. Por el contrario, la ingesta a diario de frutas, verduras y fibra se asocia inversamente, puesto que tiene función protectora.

También, el estudio NHS (Nurses' Health Study) mostró que abusar de productos cárnicos procesados, granos refinados, papas fritas y bollería industrial se relaciona con un mayor riesgo de mortalidad por enfermedad cardiovascular, mientras que el aporte

adecuado de verduras, legumbres, frutas, pescado, aves y granos enteros tiene beneficios para la salud y se relacionan a la inversa <sup>1</sup>.

### **1.5.6. Enfermedades neurodegenerativas**

Se trata de patologías que afectan al sistema nervioso, principalmente a las neuronas cerebrales. Dicha afectación se puede manifestar mediante problemas en el correcto funcionamiento mental como demencias, o en el movimiento causando ataxias o temblores principalmente <sup>34</sup>.

#### **1.5.6.1. Relación de la dieta con la Enfermedad de Parkinson:**

Los aspectos nutricionales que guardan relación con un aumento del riesgo son los siguientes:

- El consumo elevado de leche podría incrementar la probabilidad de padecer la enfermedad sobre todo en hombres. Esto puede explicarse debido a la presencia de neurotoxinas dopaminérgicas. Sin embargo, no se ha demostrado en el yogur y el queso, por lo que hacen falta más estudios que muestren este vínculo.
- Consumir hierro en exceso también está relacionado, puesto que se acumula más en la sustancia negra que en otras regiones cerebrales. El hierro se encarga de inducir la liberación de radicales hidróxilo, presentes en los cuerpos de Lewy y favoreciendo el acúmulo de  $\alpha$  – sinucleína. Parece que la causa responsable de esta asociación es la relación existente entre un elevado consumo de hierro y grasa animal junto a niveles bajos de transferrina.

También hay nutrientes que actúan como protectores:

- Vitamina A: se ha demostrado que quienes ingieren alimentos ricos en carotenoides y beta carotenos tienen menor riesgo de padecer enfermedad de Parkinson.
- Vitamina B: una dieta con escaso aporte de vitaminas B<sub>6</sub>, B<sub>9</sub> y B<sub>12</sub> aumentan los niveles de homocisteína, que se trata de una sustancia

que provoca daños en el ADN y, en consecuencia, apoptosis en las neuronas.

- Flavonoides: puesto que presentan una elevada capacidad antioxidante, se consideran como protectores del organismo frente al Parkinson.
- Cafeína: debido a sus propiedades, es una sustancia excitante y por tanto estimuladora del sistema nervioso central (SNC) y también es antagonista de la adenosina. Por tanto, tiene también un papel protector. Un estudio realizado a más de 120.000 enfermeras sugirió que aquellas que tenían un consumo moderado de café (de 1 a 3 tazas diarias) tenían un riesgo menor. Además, se evidenció el papel de los estrógenos, pues juegan una importante función en las cualidades neuroprotectoras de la cafeína.
- Vitamina D: el déficit de esta vitamina guarda relación con esta patología, puesto que los enfermos de Parkinson suelen presentar niveles bajos de la misma.
- Ácidos grasos: los ácidos grasos mono y poliinsaturados tienen propiedades neuroprotectoras y antiinflamatorias, reduciendo el estrés oxidativo y la destrucción neuronal <sup>35</sup>.

#### **1.5.6.2. Relación con la Enfermedad de Alzheimer:**

Se trata de una enfermedad cerebral que cursa con problemas en la memoria, en la manera de pensar y en el carácter y comportamiento de quien la padece. Constituye la forma más común de demencia a día de hoy <sup>36</sup>.

Se sabe que, a lo largo del desarrollo de los individuos, los alimentos que componen su dieta habitual tienen un importante papel en la prevención y desarrollo de enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer.

El 60% del peso seco del cerebro lo componen lípidos. La mitad de los ácidos grasos de la sustancia gris son poliinsaturados, y el 30% de esta mitad son ácidos grasos  $\omega - 3$ . Por tanto, se recomienda su consumo dietético principalmente a través del pescado, debido a su acción neuroprotectora <sup>37</sup>.

En este sentido, la Dieta Atlántica juega un papel fundamental en la prevención del desarrollo de enfermedades neurodegenerativas.

## 2. JUSTIFICACIÓN

Nuestro archipiélago tiene un modelo de Dieta Atlántica con características específicas. Los datos proporcionados por la Encuesta de Salud en Canarias, realizada en el año 2015, muestran las siguientes conclusiones <sup>38</sup>:

- El 78.17% ingiere diariamente lácteos.
- El 80.55% consume cereales, gofio y pan a diario.
- Sólo el 57.13% incluye fruta en su dieta diariamente.
- El 39.11% toma diariamente verduras y hortalizas.
- El 28.26% añade a su dieta embutidos y / o mantequilla a diario.
- El 25% bebe jugos envasados diariamente.

Los hábitos y estilos de vida saludables se han modificado por diversas causas, como puede ser la falta de tiempo, actividades de ocio cada vez más sedentarias, cambios económicos, factores de salud, saltarse las colaciones o el abuso de comida rápida entre otras.

En general, las dietas actuales se caracterizan por una ingesta elevada de grasas azúcares y sal, provocando un aumento de la incidencia de enfermedades no transmisibles, principalmente obesidad, diabetes, hiperlipidemia, patología cardiovascular o cáncer <sup>39, 40, 41, 42</sup>.

En este sentido, el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad insiste en reforzar la promoción de la salud, en especial en la población infantojuvenil, puesto que los hábitos dietéticos se inician entre los tres y cuatro años, consolidándose a los once para finalmente mantenerse a lo largo de su vida <sup>39</sup>.

Se debe fomentar en el consumo de productos como frutas, verduras, legumbres, hortalizas, cereales integrales, lácteos desnatados, aceite de oliva, frutos secos, carnes magras y pescado. Asimismo, hay que conseguir disminuir la ingesta de azúcar, sal, grasa, así como impulsar modelos de vida activos <sup>43, 44, 45, 46, 47, 48, 49</sup>.

Por este motivo el proyecto pretende valorar la adherencia a la Dieta Atlántica en Aldeas Infantiles S.O.S. en la provincia de Santa Cruz de Tenerife, una organización internacional sin ánimo de lucro fundada en Austria tras la II Guerra Mundial <sup>50</sup>. La institución se encarga de atender a niños y jóvenes en situación de vulnerabilidad brindándoles la posibilidad de convivir en un entorno familiar con una madre S.O.S. las 24 horas del día <sup>51</sup>.

### **3. OBJETIVOS**

#### **3.1. Objetivo general**

- Valorar el grado de adherencia a la Dieta Atlántica en las educadoras, niños y jóvenes de Aldeas Infantiles S.O.S. de Santa Cruz de Tenerife.

#### **3.2. Objetivos específicos**

- Concienciar a las educadoras, niños y jóvenes de la influencia de la dieta en la prevención de enfermedades.
- Determinar las medidas antropométricas y proporcionar educación nutricional a la unidad familiar.
- Aportar material didáctico sobre hábitos y estilos de vida saludables.
- Recopilar las recetas típicas de la gastronomía canaria y modificarlas adaptándolas al modelo de Dieta Atlántica saludable.
- Promover la captación de socios para Aldeas Infantiles S.O.S.

## **4. METODOLOGÍA**

### **4.1. Diseño**

Se realizará un estudio piloto, descriptivo y transversal dirigido a educadoras (madres S.O.S.), niños y jóvenes, preferentemente grupos de hermanos que se han visto privados del cuidado parental.

Se trata de un proyecto de ámbito local realizado en una muestra de población de Aldeas infantiles de la provincia de Santa Cruz de Tenerife.

La investigación se realizará en colaboración con el Centro de Salud de Barranco Grande y la Universidad de La Laguna.

### **4.2. Población y muestra**

El universo de estudio estará formado por 6 educadoras principales, 50 infantes entre 0 y 11 años y 90 adolescentes entre 12 y 17 años, constituyendo un total de 146 personas.

Se realizará un muestreo no aleatorio, de conveniencia y no probabilístico que incluye a todos los miembros que conviven en las “aldeas S.O.S.”

La muestra final estará constituida por todas las personas que se presten voluntarias a participar y que cumplan los criterios de inclusión y exclusión siguientes:

#### **4.2.1. Criterios de inclusión**

- Educadoras (madres S.O.S.), niños y jóvenes de cada unidad familiar.
- Que autoricen su participación y la de los menores a su cargo mediante la firma del documento de consentimiento informado.

#### **4.2.2. Criterios de exclusión**

- Barrera idiomática.
- Participación en estudios similares en el último año.

### **4.3. Variables**

Las variables a estudiar son de tipo sociodemográfico (edad, sexo y nivel de estudios), medidas antropométricas (peso, talla, IMC, perímetro abdominal, pliegue bicipital, pliegue tricípital, pliegue subescapular, pliegue suprailíaco), variables clínicas (antecedentes personales, familiares, tensión arterial, glucemia basal, colesterol HDL, colesterol LDL, triglicéridos, colesterol total), Índice de adherencia a la Dieta Atlántica (SEAD) y valoración de ingesta dietética (Recordatorio de 24 horas y Cuestionario de Frecuencia de Consumo).

El cuestionario está formado por dos grupos de preguntas: de respuesta dicotómica y de respuesta múltiple.

### **4.4. Instrumentos de medida**

Para medir las variables mencionadas se necesitará el siguiente material:

- Báscula digital con tallímetro Seca, modelo 704 s.
- Báscula digital pediátrica Seca, modelo 757.
- Tallímetro pediátrico Seca, modelo 210
- Cinta métrica flexible inextensible Seca, modelo 201.
- Lipocalibre Harpender.
- Guantes de distintas tallas (S, M, L).
- Fonendoscopio 3M™ Littmann® Classic III™
- Esfigmomanómetro Welch Allyn Dura Shock DS55.
- Historia clínica de los participantes.
- Cuestionario de elaboración propia a partir de la modificación del Índice de Adherencia a la Dieta Atlántica (SEAD) <sup>1</sup>, Cuestionario de Frecuencia de Consumo de Alimentos (CFCA) <sup>1, 52</sup> y Tabla de Composición de Alimentos (TCA) <sup>53</sup>.

### **4.5. Método de recogida de datos**

Para proceder a la recogida de datos, previamente se solicitaron permisos a la Junta directiva de Aldeas Infantiles S.O.S., al Comité Ético de investigación del Servicio

Canario de la Salud, a la Gerencia de Atención Primaria y a la Dirección de Enfermería del Centro de Salud de Barranco Grande, así como el consentimiento informado firmado de las madres S.O.S. (Anexos 6, 7, 8, 9 y 10).

Para la realización del trabajo de campo se utilizarán 3 cuestionarios: uno para las educadoras principales, otro para los niños con edades comprendidas entre 0 y 11 años, y otro para los jóvenes con edades comprendidas entre 12 y 17 años.

Las variables que se incluyen son de tipo sociodemográfico, antropométrico, clínico, Índice de Adherencia a la Dieta Atlántica, Recordatorio de 24 horas y Cuestionario de Frecuencia de Consumo. Los cuestionarios se validarán previamente en Aldeas Infantiles S.O.S. de la provincia de Las Palmas de Gran Canaria.

Una vez recibidos los permisos, se acordará con la Junta Directiva un día para presentar el estudio a las educadoras en la sala multifuncional de Aldeas Infantiles S.O.S. de la provincia de Santa Cruz de Tenerife. Se mostrarán los objetivos del proyecto, la metodología y se aclararán posibles dudas.

Posteriormente se entregará el consentimiento informado para que las educadoras que deseen participar lo firmen.

Se concertará un día del mes de septiembre, preferentemente dentro de las dos primeras semanas, para que las educadoras, niños y jóvenes estén en el domicilio. Una vez en el hogar, se dará una breve información del proyecto a niños y jóvenes. Los cuestionarios los cumplimentarán las educadoras principales, jóvenes y niños a partir de 8 años. Para edades inferiores, se responsabilizará la madre S.O.S.

A continuación, se trasladarán a la sala multifuncional donde tendrá lugar la recogida de medidas antropométricas. Se seguirán los criterios establecidos por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) para edades superiores a tres años<sup>54</sup>. Para edades inferiores se utilizarán los criterios del Programa del Niño Sano del Gobierno de Canarias<sup>55</sup>

- Peso y talla 0 a 2 años: el peso se medirá en kilogramos utilizando una báscula digital Seca modelo 757 (0 – 15 Kg) con precisión  $\pm 1$  g. Para pesar al bebé

debe estar colocado en horizontal en la báscula permaneciendo lo más quieto posible y sin pañal.

La talla se registrará en centímetros empleando un tallímetro Seca modelo 210 (10 – 99 cm) con una precisión de 5 mm. Para ello, el lactante debe estar en decúbito supino, debiendo mantener la cabeza pegada a la parte superior del mismo y se debe estirar una de sus piernas de manera que quede lo más recta posible y con el pie formando un ángulo de 90°.

Se pedirá ayuda a la educadora principal para recoger los datos en este rango de edad.

- Peso y talla a partir de 3 años: se empleará una báscula electrónica con tallímetro Seca modelo 704 s (0 – 300 Kg) con una exactitud de  $\pm 100$  g, además de tomar medidas en un rango de 7 – 230 cm con una precisión de 1mm. Cada participante subirá descalzo, mirando al frente, permaneciendo recto y quieto.
- IMC: se calcula una vez obtenidos peso y talla mediante la fórmula  $\text{peso(Kg)} / \text{talla (m)}^2$  <sup>56</sup>.
- Perímetro abdominal: se determinará en centímetros (cm) utilizando una cinta métrica flexible inextensible Seca modelo 201 (0 – 205 cm) con 1 mm de precisión. Ésta se colocará alrededor de la cintura.
- Para medir los pliegues se empleará un lipocalibre Harpender (0 – 80 mm) con una exactitud de 10 g / mm<sup>2</sup>. Se medirán tomando la piel con los dedos índice y pulgar y se colocará a un centímetro de los dedos. Las zonas de medida para cada pliegue son las siguientes:
  - o Pliegue bicipital: punto medio entre el acromion y olécranon, parte anterior del brazo.
  - o Pliegue tricipital: punto medio entre el acromion y olécranon, parte posterior del brazo.
  - o Pliegue subescapular: zona inferior de la escápula, en un ángulo de 45°.
  - o Pliegue suprailíaco: sobre la cresta iliaca, formando un ángulo de 45°.

Por otra parte, para determinar la tensión arterial, se han seguido los criterios establecidos por la Sociedad Española de Hipertensión <sup>57</sup>:

- Tensión arterial: se registrará en milímetros de mercurio (mm Hg) empleando un esfigmomanómetro y un fonendoscopio. Para realizar una correcta medida, se pedirá a cada participante que permanezca en reposo durante cinco minutos.

Seguidamente, se palpará la arteria braquial y se colocará el manguito del tamaño adecuado en la parte superior del brazo. Debe permanecer sentado con la espalda recta, los pies en el suelo, sin cruzar las piernas y apoyando la fosa cubital de tal manera que quede a la altura del corazón.

Se tomará en cada brazo y se registrará la de mayor valor.

El resto de variables clínicas se consultarán en la Historia Clínica.

Además, se les informará que tras finalizar el análisis de datos se les notificará por correo postal o electrónico un informe de valoración nutricional y medidas antropométricas individualizado con recomendaciones a seguir. Asimismo, se les proporcionará una camiseta con el logo del estudio que deberán llevar a las jornadas que tendrán lugar el último fin de semana del mes de septiembre de 2018. El programa de las “I Jornadas de Dieta Atlántica” es el siguiente:

#### *“I JORNADAS DE DIETA ATLÁNTICA”*

##### **Sábado 29 de septiembre de 2018**

- **09:30h – 11:30h. “Conoce la Dieta Atlántica”.**

**Descripción:** se impartirán recomendaciones nutricionales y de estilos de vida del concepto de Dieta Atlántica saludable. La primera parte del taller será activa y participativa, se repartirá material educativo y tendrá una duración de 45 minutos.

En la segunda parte se resolverán dudas y se abrirá un debate donde los asistentes analizarán si sus hábitos de vida se asemejan a los que promueve el modelo de dieta explicado.

**Lugar:** sala multifuncional de Aldeas Infantiles S.O.S. de Santa Cruz de Tenerife.

**Material necesario:** material educativo.

- **11:30h – 12:00h. Descanso**

- **12:00h – 14:00h. “Nos movemos”.**

**Descripción:** se mostrarán los beneficios de la actividad física diaria mediante un vídeo y se abrirá un coloquio de 30 minutos. Seguidamente tendrá lugar una yincana adaptada a todas las edades en la cancha.

**Lugar:** Sala multifuncional y cancha de Aldeas Infantiles S.O.S. de Santa Cruz de Tenerife.

**Material necesario:** vídeo, aros, pelotas, globos, banderines, combas, cintas elásticas, cintas de colores.

- **14:00h – 14:30h. Descanso.**
- **14:30h – 16:00h. “Almuerzo atlántico”.**

**Descripción:** se trata de un almuerzo en grupo donde se degustará un menú atlántico que habrá sido previamente elaborado por un catering con instrucciones del equipo investigador. Se dedicará 1 hora y 30 minutos para cumplir la premisa de disfrutar la comida en compañía.

- **16:00h – 18:00h. “Mejorando nuestras recetas”.**

**Descripción:** en la sala multifuncional se repartirán fichas con las principales recetas de la gastronomía canaria, que deberán modificar en grupo siguiendo el modelo de Dieta Atlántica. Asimismo, tendrán que confeccionar un menú semanal adaptando las recetas tradicionales al patrón saludable para exponerlo a los demás.

Posteriormente se repartirá el recetario “Dieta Atlántica saludable” para que seleccionen la comida que llevarán a la excursión del día siguiente.

**Lugar:** comedor y sala de multifuncional de Aldeas Infantiles S.O.S. Santa Cruz de Tenerife.

**Material necesario:** fichas con recetas típicas, folios y bolígrafos.

- **18:00h. Acto de cierre de la primera jornada.**

**Domingo 30 de septiembre de 2018**

- **09:00h. “¡Nos vamos de excursión!”**

**Descripción:** se trata de una excursión por la Ruta de los Sentidos del Parque Rural de Anaga para disfrutar de un día en grupo al aire libre. Además de asistir educadoras, niños, jóvenes y personal que trabaje en la organización, se realizará una invitación a través de las redes sociales y página web de Aldeas Infantiles S.O.S. (<https://www.aldeasinfantiles.es/>) para captar más personas con el fin de dar visibilidad a la labor de Aldeas Infantiles S.O.S. promoviendo la afiliación de socios.

**Dirigido a:** educadoras, niños, jóvenes, asistentes voluntarios captados por el anuncio en las redes sociales.

**Lugar:** Parque Rural de Anaga.

- **18:00h. Clausura y entrega de diplomas.**

#### **4.6. Método estadístico**

Es necesario transformar los alimentos a energía y nutrientes utilizando el programa de Tabla de Composición de Alimentos. De esta manera se obtiene la ingesta de macronutrientes (hidratos de carbono, grasas y proteínas), minerales y vitaminas.

Las variables cualitativas se describirán empleando frecuencias y porcentajes, mientras que las cuantitativas a través de la media, desviación típica, mediana, máximos, mínimos, cuartiles y percentiles.

Para analizar la asociación entre variables categóricas se utilizará la  $\chi^2$  de Pearson ( $p < 0.05$ ). Se estudiarán las comparaciones entre los grupos empleando la T-Student ( $p < 0.05$ ) para las variables cuantitativas.

El análisis lo efectuará un estadístico que utilizará el programa SPSS Statistics versión 25 para Windows.

#### **4.7. Consideraciones éticas.**

Para llevar a cabo esta investigación, se tendrán en cuenta la Declaración de Derechos Humanos de Helsinki (2013), así como la Ley 14/2007, de 3 de julio de Investigación biomédica.

Previo a realizar el estudio se enviará una carta de permiso al Comité Ético de investigación del Servicio Canario de la Salud donde se adjuntará, además de la solicitud del permiso, una copia del proyecto y de los cuestionarios a realizar.

#### **4.8. Aportaciones del proyecto**

Una vez procesados los datos, se enviará a las educadoras principales por correo postal o electrónico los informes antropométricos y nutricionales individualizados junto con las recomendaciones pertinentes.

#### **4.9. Cronograma**

El proyecto se llevará a cabo en un intervalo de 12 meses: desde enero hasta diciembre de 2018. Se dividirá en cuatro fases, como se muestra en la Tabla 2:

- Primera fase: planteamiento. Elección del tema a investigar, búsqueda y lectura de bibliografía, diseño del proyecto, planificación del trabajo de campo, solicitud de permisos al Comité Ético, a la Gerencia de Atención Primaria, a la Dirección

de Enfermería del Centro de Salud de Barranco Grande y a la Dirección de Aldeas Infantiles S.O.S.

- Segunda fase: ejecución. Validación de cuestionarios, corrección de errores, ejecución del trabajo de campo (presentación del proyecto a la unidad familiar).
- Tercera fase: análisis e interpretación de los datos obtenidos. Redacción del informe final e informes antropométricos y nutricionales. Presentación del proyecto.

**Tabla 2: Cronograma del proyecto**

Meses		2018											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Diseño y solicitud de permisos													
Ejecución	Validación y corrección												
	Trabajo de campo												
Análisis, elaboración de informes y presentación del proyecto													

#### 4.10. Logística

El presupuesto necesario para llevar a cabo la investigación, teniendo en cuenta los recursos humanos y materiales se muestra en la Tabla 3:

**Tabla 3: Presupuesto.**

Concepto	Cantidad	Gastos (€)
<b>Recursos humanos</b>		
Equipo investigador	3	800,00 € / persona
Estadístico	1	800,00 €
<b>Recursos materiales</b>		
Ordenador	1	600,00 €
Báscula pediátrica	1	1.184,59 €
Tallímetro pediátrico	1	99,90 €
Báscula con tallímetro	1	925,95 €
Cinta métrica flexible inextensible	2	11,58 € / cinta
Lipocalibre	2	391,67 € / lipocalibre
Guantes	1 caja	3,40 €
Fonendoscopio	2	105,00 € / fonendoscopio
Esfigmomanómetro (varios manguitos)	2	77,24 € / esfigmomanómetro
Material educativo	Variable	500,00 €
Transporte	3 abonos	15,00 €
Camisetas serigrafiadas	155	10,00 € / camiseta
Catering	155 menús	15,00 € / menú
<b>Total</b>		<b>11.604,82 €</b>

Fuente: elaboración propia

## 6. BIBLIOGRAFÍA

1. Pérez Castro TR, Adherencia de la dieta de la población gallega a los patrones de dieta mediterránea y atlántica [Internet] 2015 [consultado el 11 de enero de 2018]. Disponible en:

[http://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/16226/PerezCastro\\_TeresaRosalia\\_TD\\_2015.pdf?sequence=1](http://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/16226/PerezCastro_TeresaRosalia_TD_2015.pdf?sequence=1)

2. dle.rae.es [Internet] [consultado el 11 de enero de 2018]. Disponible en:

<http://dle.rae.es/?id=DiU68a5>

3. II Reunión Internacional sobre la alimentación y la nutrición en el S.XXI, Baiona. Dieta Atlántica, seguridad alimentaria, nutrición y mujer. Madrid: Fundación Española de la Nutrición; 2002.

4. III Reunión Internacional la Alimentación y la Nutrición en el siglo XXI—Dieta Atlántica, Obesidad y la Nutrición en el Camino de Santiago. Madrid: Fundación Española de la Nutrición; 2005.

5. IV Reunión Internacional de Baiona sobre Dieta Atlántica. La obesidad como problema de salud pública. Madrid: Fundación Española de la Nutrición; 2008.

6. fundaciondietamediterranea.com [Internet] [consultado el 09 de mayo de 2018]. Disponible en: <https://dietamediterranea.com/nutricion-saludable-ejercicio-fisico/#piramide>

7. Oliveira A, Lopes C, Rodríguez-Artalejo F. Adherence to the Southern European Atlantic Diet and occurrence of nonfatal acute myocardial infarction. Am J Clin Nutr [Internet] 2010 [consultado el 17 de abril de 2018]; 92 (1): p. 211-217. Disponible en: <https://academic.oup.com/ajcn/article/92/1/211/4597318>

8. Trichopoulou A, Costacou T, Bamia C, Trichopoulos D. Adherence to a Mediterranean diet and survival in a Greek population. N Engl J Med [Internet] 2003 [consultado el 17 de abril de 2018]; 348: p.2599-2608. Disponible en:

[https://www.nejm.org/doi/10.1056/NEJMoa025039?url\\_ver=Z39.88-2003&rfr\\_id=ori%3Arid%3Acrossref.org&rfr\\_dat=cr\\_pub%3Dwww.ncbi.nlm.nih.gov&](https://www.nejm.org/doi/10.1056/NEJMoa025039?url_ver=Z39.88-2003&rfr_id=ori%3Arid%3Acrossref.org&rfr_dat=cr_pub%3Dwww.ncbi.nlm.nih.gov&)

9. Pérez-Hernández B, et al. Desigualdades sociales en los factores de riesgo cardiovascular de los adultos mayores de España: estudio ENRICA-Seniors. Rev. Esp. Cardiol. [Internet] 2017 [consultado el 18 de abril de 2018]; 70 (3): p. 145-154. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0300893216302536>

10. Almeida M, Oliveira A. Padrão alimentar Mediterrânico e Atlântico – Uma abordagem às suas características – chave e efeitos na saúde. Acta Port. Nutr. [Internet] 2017 [consultado el 18 de abril de 2018]; 11: p. 22-28. Disponible en: <http://actaportuguesadenutricao.pt/edicoes/padrao-alimentar-mediterranico-e-atlantico-uma-abordagem-as-suas-caracteristicas-chave-e-efeitos-na-saude/>

11. Rodríguez Montes JA. Is the cancer a preventable disease? An. Real. Acad. Doct. [Internet] 2016 [consultado el 18 de abril de 2018]; 2: p. 258-280. Disponible en: <https://www.radoctores.es/doc/2V1N2-RODRIGUEZMONTES-CANCER.pdf>

12. Santiso Ramos M, López Santiso P, Companini LR, Cabrera Espinosa O. Homocisteína, marcador de riesgo vascular. Revisión bibliográfica. Rev. MEDICIEGO [Internet] 2016 [consultado el 21 de abril de 2018]; 22 (4) Supl 1: p. 66-76. Disponible en: <http://www.medigraphic.com/pdfs/mediciego/mdc-2016/mdcs161i.pdf>

13. Muñoz de Mier G, Lozano Estevan MC, Romero Magdalena CS, Pérez de Diego J, Veiga Herreros P. Evaluación del consumo de alimentos de una población de estudiantes universitarios y su relación con el perfil académico. Nutr. Hosp. [Internet] 2017 [consultado el 21 de abril de 2018]; 34 (1): p.134-143. Disponible en: <http://revista.nutricionhospitalaria.net/index.php/nh/article/view/989>

14. Khera AV, et al. Genetic Risk, Adherence to a Healthy Lifestyle and Coronary Disease. N Engl J Med [Internet] 2016 [consultado el 21 de abril de 2018]; 325 (24): p. 2349-2358. Disponible en: <https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa1605086>

15. Demark-Wahnefried W, et al. Pilot Randomized Controlled Trial of a Home Vegetable Gardening Intervention among Older Cancer Survivors Shows Feasibility, Satisfaction, and

Promise in Improving Vegetable and Fruit Consumption, Reassurance of Worth, and the Trajectory of Central Adiposity. *J Acad Nutr Diet or Journal* [Internet] 2018 [consultado el 22 de abril de 2018]; 118 (4): p. 689-704. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2212267217317434>

16. Mellendick K, Shanahan L, Wideman L, Calkins S, Keane S, Lovelady C. Diets Rich in Fruits and Vegetables Are Associated with Lower Cardiovascular Disease Risk in Adolescents. *Nutrients* [Internet] 2018 [consultado el 22 de abril de 2018]; 10 (2): p. 1-15. Disponible en: <http://www.mdpi.com/2072-6643/10/2/136/html>

17. Colussi G, Catena C, Novello M, Bertin N, Sechi LA. Impact of omega-3 polyunsaturated fatty acids on vascular function and blood pressure: Relevance for cardiovascular outcomes. *Nutr. Metab. Cardiovasc. Dis.* [Internet] 2017 [consultado el 22 de abril de 2018]; 27 (3): p. 191-200. Disponible en: [https://www.nmcd-journal.com/article/S0939-4753\(16\)30118-1/abstract?code=numecd-site](https://www.nmcd-journal.com/article/S0939-4753(16)30118-1/abstract?code=numecd-site)

18. Pizzini A, et al. The Role of Omega-3 Fatty Acids in Reverse Cholesterol Transport: A review. *Nutrients* [Internet] 2017 [consultado el 28 de abril de 2018]; 287 (14): p. 1815-1821. Disponible en: <http://www.mdpi.com/2072-6643/9/10/1099>

19. Calder PC. Commentary: New Meta-Analysis Confirms the Long Established Triacylglycerol-Lowering Effect of Omega-3 Fatty Acids Given in Supplemental Form. *Eur. J. Lipid Sci. Technol.* [Internet] 2017 [consultado el 22 de abril de 2018]; 119 (12): p. 1-3. Disponible en: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/ejlt.201700239>

20. Brito C, C. Revaloración de la funcionalidad fisiológica de la leche y los lácteos: estudio de optimización. *Agro sur* [Internet] 2009 [consultado el 28 de abril de 2018]; 37 (2): p. 71-80. Disponible en: [http://mingaonline.uach.cl/scielo.php?script=sci\\_pdf&pid=S0304-88022009000200001&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://mingaonline.uach.cl/scielo.php?script=sci_pdf&pid=S0304-88022009000200001&lng=es&nrm=iso&tlng=es)

21. Costa M. Consumo de frutos secos na população portuguesa en XIX Congresso Anual da Associação Portuguesa de Nutrição Entérica e Parentérica. Porto: 2017.

22. Wall CR, et al. Association between Frequency of Consumption of Fruit, Vegetables, Nuts and Pulses and BMI: Analyses of the International Study of Asthma and Allergies in

Childhood (ISAAC). *Nutrients* [Internet] 2018 [consultado el 24 de abril de 2018]; 10 (3): p. 1-11. Disponible en: <http://www.mdpi.com/2072-6643/10/3/316/htm>

23. Salas-Salvadó J, Mena-Sánchez G. El gran ensayo de campo nutricional PREDIMED. *Nutr. Clin. Med.* [Internet] 2017 [consultado el 24 de abril de 2018]; 9 (1): p. 1-8. Disponible en: <http://www.aulamedica.es/nutricionclinicamedicina/pdf/5046.pdf>

24. Navarro González I, Periago MJ, García Alonso FJ. Estimación de la ingesta diaria de compuestos fenólicos en la población española. *Rev. Esp. Nutr. Hum. Diet.* [Internet] 2017 [consultado el 24 de abril de 2018]; 21 (4): p. 320-326. Disponible en: <http://maxconn.renhyd.org/index.php/renhyd/article/view/357>

25. Ojeda Arredondo ML, et al. Effect of the Consumption of High Oleic Palm Oil and Extra-virgin Olive Oil on the Levels of Plasma Lipids and Lipoproteins. *Revista Palmas* [Internet] 2017 [consultado el 24 de abril de 2018]; 38 (4): p. 32-42. Disponible en: <https://publicaciones.fedepalma.org/index.php/palmas/article/download/12348/12266>

26. Alonso Abreu GS, Brito Armas JM, Castro Fuentes R. Anti-ageing therapies in Alzheimer's disease. *Neurobiol Aging. Rev. Esp. Geriatr. Gerontol.* [Internet] 2006 [consultado el 24 de abril de 2018]; 53 (1): p. 45-53. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0211139X17300616>

27. Schwingshackl L, Lampousi AM, Portillo MP, Romaguera D, Hoffmann G, Boeing H. Olive oil in the prevention and management of type 2 diabetes mellitus: a systematic review and meta-analysis of cohort studies and intervention trials. *Nutr. Diabetes* [Internet] 2017 [consultado el 02 de mayo de 2018]: p. 1-3. Disponible en: <https://www.nature.com/articles/nutd201712>

28. seom.org [Internet] [consultado el 21 de marzo de 2018]. Disponible en: [https://www.seom.org/seomcms/images/stories/recursos/Las\\_cifras\\_del\\_cancer\\_en\\_Esp\\_2017.pdf](https://www.seom.org/seomcms/images/stories/recursos/Las_cifras_del_cancer_en_Esp_2017.pdf)

29. Rodrigo L, Riestra S. Dieta y cáncer de colon. *Rev. esp. enferm. dig.* [Internet]. 2007 Abr [citado el 21 de marzo de 2018]; 99 (4): p.183-189. Disponible en:

[http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1130-01082007000400001&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1130-01082007000400001&lng=es).

30. Gómez-Llorente MA, Martínez-Cañavate A, Martos JA, Gómez-Llorente C. Factores implicados en el desarrollo del asma asociada a la obesidad. Nutr. Clin. Med. [Internet]. 2018 [citado el 12 de abril de 2018]; 12 (1): p. 14-22. Disponible en: <http://www.aulamedica.es/nutricionclinicamedicina/pdf/5059.pdf>

31. medlineplus.gov [Internet] [consultado el 30 de marzo de 2018]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/metabolicsyndrome.html>

32. Feng A, Peña Y, Li W. Ischemic heart disease in diabetic and non-diabetic patients. Rev. Haban. Cienc. Méd. [Internet] 2017 [consultado el 5 de abril de 2018]; 16 (2): p. 217-228. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1729-519X2017000200008](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2017000200008)

33. who.int [Internet] [consultado el 12 de abril de 2018]. Disponible en: [http://www.who.int/cardiovascular\\_diseases/about\\_cvd/es/](http://www.who.int/cardiovascular_diseases/about_cvd/es/)

34. neurodegenerationresearch.eu [Internet] [consultado el 12 de abril de 2018]. Disponible en: <http://www.neurodegenerationresearch.eu/es/acerca-del-jpnd/que-es-una-enfermedad-neurodegenerativa/>

35. Tenorio Jiménez C, Sánchez Sánchez V, Damas Medina M, Arraiza Irigoyen C, Martínez Ramírez MJ. Nutrición en la enfermedad de Parkinson. Nutr. Clin. Med [Internet] 2017 [consultado el 12 de abril de 2018]; 11 (2): p. 96-113. Disponible en: <http://www.aulamedica.es/nutricionclinicamedicina/pdf/5052.pdf>

36. alz.org [Internet] [consultado el 12 de abril de 2018]. Disponible en: [https://www.alz.org/espanol/about/que\\_es\\_la\\_enfermedad\\_de\\_alzheimer.asp](https://www.alz.org/espanol/about/que_es_la_enfermedad_de_alzheimer.asp)

37. Arizaga R, et al. Dieta y prevención en enfermedad de Alzheimer. Neurol. Arg. [Internet] 2018 [consultado el 12 de abril de 2018]; 10 (1): p. 44-60. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1853002817300940>

38. gobiernodecanarias.org [Internet] [consultado el 24 de abril de 2018]. Disponible en: [http://www3.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/content/f959070a-b6f6-11e6-acfb-b7af34d5e321/ESC\\_2015\\_Resultados\\_logo.pdf](http://www3.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/content/f959070a-b6f6-11e6-acfb-b7af34d5e321/ESC_2015_Resultados_logo.pdf)
39. msssi.gob.es [Internet] [consultado el 25 de mayo de 2018]. Disponible en: <https://www.msssi.gob.es/campanas/campanas06/obesidadInfant4.htm>
40. González-Valero G, Zurita-Ortega F, Puertas-Molero P, et al. Educación para la salud: implementación del programa “Sportfruits” en escolares de Granada. Revista EuroAmericana de Ciencias del deporte [Internet] 2017 [consultado el 21 de mayo de 2018]; 6 (2): p.137-146. Disponible en: <http://revistas.um.es/sportk/article/view/300491/215791>
41. Díaz Ruiz R, Aladro castañeda M. Relación entre uso de las nuevas tecnologías y sobrepeso infantil, como problema de salud pública. RqR [Internet] 2016 [consultado el 25 de mayo de 2018]; 4 (1): p.46-51. Disponible en: <https://ria.asturias.es/RIA/handle/123456789/6001>
42. Villarroel Huamaní A, Saravia Cabezudo A, Castillo Paredes R. Estilos de vida y su relación con las características socio demográficas en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga de Ica, 2015. Rev. enferm. vanguard. [Internet] 2018 [consultado el 25 de mayo de 2018]; 5 (1): p.10-19. Disponible en: <http://www.unica.edu.pe/alavanguardia/index.php/revan/article/view/95/78>
43. Alba-Martín R. Prevalencia de obesidad infantil y hábitos alimentarios en educación primaria. Enferm. glob. [Internet] 2016 [consultado el 25 de mayo de 2018]; 15 (42): p.40-51. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1695-61412016000200003&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412016000200003&lng=es)
44. Chávez Valenzuela ME, Salazar CM, Hoyos Ruiz G, et al. Actividad física y enfermedades crónicas no transmisibles de estudiantes mexicanos en función del género. Retos [Internet] 2018 [consultado el 25 de mayo de 2018]. 33: p.169-174. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6367747>

45. gobiernodecanarias.org [Internet]. [consultado el 24 de abril de 2018]. Disponible en: [http://www3.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/scs/1/plansalud/istac/estadisticas/salud\\_2004/documentos/ESC-04\\_2\\_ResultadosPrincipales.pdf](http://www3.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/scs/1/plansalud/istac/estadisticas/salud_2004/documentos/ESC-04_2_ResultadosPrincipales.pdf)
46. Rhonda A, A. Krish V, Kreiger N, Rohan T. A healthy lifestyle index and its association with risk of breast, endometrial and ovarian cancer among Canadian women. CCC [Internet] 2018 [consultado el 05 de mayo de 2018]; 29 (6): p.485-493. Disponible en: <https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs10552-018-1032-1>
47. Viggiano E, Viggiano A, Di Constanzo A, et al. Healthy lifestyle promotion in primary schools through the board game Kaledo: a pilot cluster randomized trial. Eur J Pediat [Internet] 2018 [consultado el 05 de mayo de 2018]. Disponible en: <https://link.springer.com/article/10.1007/s00431-018-3091-4>
48. Merchant A, LaTour KA, Ford JB, LaTour MS. Should Cookie Monster adopt a healthy lifestyle or continue to indulge? Insights into brand icons. Psychol. Mark. [Internet] 2017 [citado el 05 de mayo de 2018]; 35 (1): p.64-78. Disponible en: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/mar.21071>
49. Llauradó E, Tarro L, Moriña D, et al. Follow-up of a healthy lifestyle education program (the EdAI study): four years after cessation of randomized controlled trial intervention. BMC Public Health [Internet] 2018 [consultado el 05 de mayo de 2018]; 18: p.104-115. Disponible en: <https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-017-5006-0>
50. aldeasinfantiles.es [Internet] [consultado el 26 de mayo de 2018]. Disponible en: <https://www.aldeasinfantiles.es/historia>
51. aldeasinfantiles.es [Internet] [consultado el 05 de mayo de 2018]. Disponible en: <https://www.aldeasinfantiles.es/nuestro-trabajo>
52. juntadeandalucia.es [Internet] [consultado el 05 de mayo de 2018]. Disponible en: [http://www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/contenidos/gestioncalidad/DREC\\_A2/E9.pdf](http://www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/contenidos/gestioncalidad/DREC_A2/E9.pdf)

53. Moreiras O, Carbajal A, Cabrera L, Cuadrado C. Tablas de composición de alimentos. 18ª ed. Madrid: Ediciones Pirámide; 2018.
54. Aranceta Bartrina J, Pérez Rodrigo C, Campos Amado J, Calderón Pascual V. Proyecto PERSEO: Diseño y metodología del estudio de evaluación. Rev. Esp. Nutr. Comunit. [Internet] 2013 [consultado el 25 de mayo de 2018]; 19 (2): p.76-87. Disponible en: [http://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC%202013-2\\_art%202%281%29.pdf](http://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC%202013-2_art%202%281%29.pdf)
55. gobiernodecanarias.org [Internet] [citado el 25 de mayo de 2018]. Disponible en: <http://www3.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/content/d4f5474e-b578-11dd-954a-5f407b1fae81/ActualizacionProgramaSaludInfantil.pdf>
56. seedo.es [Internet] [consultado el 25 de mayo de 2018]. Disponible en: <https://www.seedo.es/index.php/pacientes/calculo-imc>
57. Mancia G, Fagard R, Narkiewicz K, Redon J, Zanchetti A, Böhm M, et al. Hipertensión y riesgo vascular. Guía de práctica clínica de la ESH/ESC para el manejo de la hipertensión arterial [Internet]. 2013 [consultado el 25 de mayo de 2018]; 30 Suppl 3: p.1-91. Disponible en: <https://www.seh-lelha.org/wp-content/uploads/2017/04/Guia2013.pdf>

## 7. ANEXOS

### Anexo 1. Alimentos de temporada Dieta Atlántica por mes

#### Enero

**Frutas:** caqui, kiwi, limón, manzana, membrillo, uva.

**Verduras:** acelga, ajo, alcachofa, apio, brócoli, cebolla, col lombarda, coliflor, espinaca, guisante, lechuga, pimientos, puerro, rábano, tomate, zanahoria.

**Legumbres:** haba.

**Pescados y mariscos:** bacalao, berberecho, calamar, dorada, lubina, palometa roja, percebes, pota, pulpo, sargo, vieira.

**Carnes:** ciervo, corzo, jabalí, liebre.

#### Febrero

**Frutas:** kiwi, limón, membrillo.

**Verduras:** acelga, ajo, alcachofa, apio, brócoli, cebolla, col lombarda, coliflor, espinaca, guisante, lechuga, pimientos, puerro, rábano, repollo, tomate, zanahoria.

**Legumbres:** haba.

**Pescados y mariscos:** bacalao, berberecho, caballa, calamar, dorada, lenguado, lirios, lubina, meigas, merluza, percebes, pota, rape, sargo, vieira.

**Carnes:** ciervo, corzo, jabalí, liebre.

#### Marzo

**Frutas:** fresas, kiwi, limón, membrillo, níspero.

**Verduras:** acelga, ajo, alcachofa, apio, brócoli, cebolla, cebolleta, col lombarda, espinaca, guisante, lechuga, pimientos, puerro, rábano, repollo, tomate, zanahoria.

**Pescados y mariscos:** bacalao, berberecho, caballa, calamar, rubio, gallos, lenguado, lirios, lubina, meigas, merluza, percebes, pota, rape, raya, sargo.

#### Abril

**Frutas:** fresa, kiwi, limón, níspero.

**Verduras:** acelga, ajo, alcachofa, apio, brócoli, cebolla, cebolleta, col lombarda, espinaca, guisante, judía, lechuga, pimientos, puerro, rábano, repollo, tomate, zanahoria.

**Pescados y mariscos:** atún, bacalao, berberecho, bertorella, boquerón, caballa, calamar, rubio, escarapote, gallos, lenguado, lirios, meigas, merluza, percebe, pez espada, pota, rape, raya, rodaballo, salmón, sepia.

## Mayo

**Frutas:** albaricoque, cerezas, ciruela, fresa, melocotón, nectarina, níspero.

**Verduras:** ajo, apio, cebolla, cebolleta, col lombarda, espinaca, judía, lechuga, pimiento, puerro, rábano, repollo, tomate, zanahoria.

**Pescados y mariscos:** atún, bacalao, bertorella, bogavante, boquerón, caballa, calamar, rubio, escarapote, gallos, jurel, lenguado, lirios, meigas, merluza, percebes, pez espada, pez de San Pedro, pota, rape, raya, rodaballo, salmón, sardina, sepia.

## Junio

**Frutas:** albaricoque, arándano, breva, cerezas, ciruela, frambuesa, fresa, melocotón, nectarina, níspero.

**Verduras:** ajo, apio, calabacín, calabaza, cebolla, cebolleta, espinaca, judía, lechuga, pepino, pimiento, rábano, tomate, zanahoria.

**Pescados y mariscos:** atún, bertollera, bogavante, boquerón, calamar, rubio, escarapote, meigas, merluza, percebes, pez espada, pez de San Pedro, pota, raya, rodaballo, sardinas.

## Julio

**Frutas:** albaricoque, arándano, breva, cerezas, ciruela, frambuesa, fresa, grosella, higo, melocotón, nectarina.

**Verduras:** ajo, berenjena, calabacín, calabaza, cebolla, cebolleta, judía, lechuga, pepino, pimiento, rábano, tomate, zanahoria.

**Pescados y mariscos:** atún, besugo, bogavante, buey de mar, calamar, rubio, escarapote, merluza, pez espada, pez de San Pedro, pota, raya, rodaballo, sardina.

## Agosto

**Frutas:** albaricoque, arándano, breva, cerezas, ciruela, frambuesa, grosella, higo, manzana, melocotón, mora, nectarina, pera.

**Verduras:** ajo, berenjena, calabacín, calabaza, cebolla, judía, lechuga, papa, pepino, pimiento, rábano, tomate, zanahoria.

**Pescados y mariscos:** atún, besugo, bogavante, boquerón, buey de mar, calamar, rubio, escarapote, palometa roja, percebes, pez espada, pez de San Pedro, porta, rodaballo, sardina.

## Septiembre

**Frutas:** albaricoque, arándano, caqui, ciruela, frambuesa, granada, grosella, higo, manzana, melocotón, membrillo, mora, nectarina, pera, uva.

**Verduras:** ajo, apio, berenjena, brócoli, calabacín, calabaza, cebolla, col lombarda, coliflor, espinaca, judía, lechuga, papa, pepino, pimientos, puerro, rábano, remolacha, repollo, tomate, zanahoria.

**Frutos secos:** almendra, avellana, castaña, nuez.

**Pescados y mariscos:** berberecho, buey de mar, calamar, palometa roja, percebes, pez espada, pota, pulpo, sardina.

## Octubre

**Frutas:** arándano, caqui, granada, limón, manzana, membrillo, pera, uva.

**Verduras:** acelga, ajo, alcachofa, berenjena, brócoli, cebolla, col lombarda, coliflor, espinaca, guisante, judía, lechuga, papa, pimientos, puerro, rábano, remolacha, repollo, tomate, zanahoria.

**Frutos secos:** almendra, avellana, castaña, nuez.

**Pescados y mariscos:** berberecho, buey de mar, calamar, palometa roja, percebes, pez espada, pota, pulpo, salmonete, sardina.

**Carnes:** ciervo, corzo, jabalí, liebre.

## Noviembre

**Frutas:** arándano, caqui, kiwi, limón, manzana, membrillo, pera, uva.

**Verduras:** acelga, ajo, alcachofa, berenjena, brócoli, cebolla, col lombarda, coliflor, espinaca, guisante, lechuga, pimientos, puerro, rábano, repollo, tomate, zanahoria.

**Frutos secos:** almendra, avellana, castaña, nuez.

**Legumbres:** haba.

**Pescados y mariscos:** berberecho, calamar, dorada, lubina, palometa roja, percebes, pez espada, pota, salmonete, vieira.

**Carnes:** ciervo, corzo, jabalí, liebre.

## Diciembre

**Frutas:** arándano, caqui, kiwi, limón, manzana, membrillo, pera, uva.

**Verduras:** acelga, ajo, alcachofa, apio, berenjena, brócoli, cebolla, col lombarda, coliflor, espinaca, guisante, lechuga, pimientos, puerro, rábano, repollo, tomate, zanahoria.

**Frutos secos:** castaña, nuez.

**Legumbres:** haba.

**Pescados y mariscos:** bacalao, berberecho, calamar, dorada, lubina, palometa roja, percebes, pota, salmonete, sargo, vieira.

**Carnes:** ciervo, corzo, jabalí, liebre.

Fuente: Fundación Dieta Atlántica (<https://www.fundaciondietatlantica.com>).

## Anexo 2. Alimentos, componentes, propiedades y enfermedades

Alimentos	Componentes	Propiedades	Enfermedades en las que actúa
<b>Aceite de oliva</b>	AGM, AGP, Vit. E, compuestos fenólicos	Antiinflamatorio Antitrombótico Antihipertensivo Antioxidante Protector endotelial	↓ Riesgo de Artritis Reumatoide ↓↓ Riesgo Cardiovascular ↓ Envejecimiento cerebral ↓ Riesgo de Alzheimer ↓ Riesgo de Osteoporosis Mantiene niveles de glucemia en diabetes 1 y 2 ↓ Riesgo de Colelitiasis ↑ Resistencia a ulcerogénesis por AINES ↓ HTA Mantiene el peso ↓ Riesgo de padecer cáncer pecho.
<b>Frutos secos</b>	Fibra, Vit. B <sub>9</sub> , Vit. E, polifenoles, fitoesteroles	Antioxidante Mejoran perfil lipídico	↓↓ Riesgo de enfermedad coronaria ↓ Riesgo de padecer diabetes tipo 2 ↓ Colesterol Total y c-LDL (hipercolesterolémicos) Mantiene el peso
<b>Pescado</b>	Proteínas de alto valor biológico, AGP	Antiagregante Antitrombótico Antiinflamatorio	↓ Riesgo de enfermedad Cardíaca fatal ↓ c-LDL, ↑ c-HDL ↓ TG ↓ PA Mantiene la función cognitiva ↓↓ Metástasis en cáncer de próstata
<b>Frutas, verduras, legumbres y hortalizas</b>	Fibra, minerales, vitaminas, flavonoides, carotenoides	Antioxidante Antihipertensivo ↓ Hiperglicemia postprandial ↓ Tiempo de tránsito intestinal	↓ Riesgo de cáncer ↓ Riesgo de padecer ECV ↓ Riesgo de Infarto ↓ Riesgo de desarrollar HTA ↓ Obesidad ↓ Diabetes tipo 2 Mantiene el peso
<b>Vino (moderado)</b>	Polifenoles (resveratrol). Etanol	Antiinflamatorias Antioxidantes Antiagregantes	↓ Riesgo de desarrollar Cardiopatía Coronaria ↓ Riesgo de padecer ACV isquémico ↓ Mortalidad ↓ Riesgo de desarrollar cáncer

Fuente: Pérez Castro, T.R. Adherencia de la dieta de la población gallega a los patrones de dieta mediterránea y atlántica.

## Anexo 3. Cuestionario dirigido a educadoras

Fecha:

### A. VARIABLES SOCIODEMOGRÁFICAS

1. **Edad:**

2. **Sexo:**

- Mujer
- Hombre

3. **Nivel de estudios:**

- Sin estudios
- Estudios primarios / E.S.O.
- Formación Profesional
- Bachillerato
- Universitarios

### B. MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS

- 4. Peso: \_\_\_\_\_ Kg.
- 5. Talla: \_\_\_\_\_ cm.
- 6. IMC: \_\_\_\_\_.
- 7. Perímetro abdominal: \_\_\_\_\_ cm.
- 8. Pliegue bicipital: \_\_\_\_\_ mm.
- 9. Pliegue tricipital: \_\_\_\_\_ mm.
- 10. Pliegue subescapular: \_\_\_\_\_ mm.
- 11. Pliegue suprailíaco: \_\_\_\_\_ mm.

### C. VARIABLES CLÍNICAS

\* Apartado a cumplimentar por la enfermera.

12. **Antecedentes personales**

- Diabetes
- Hipertensión
- Accidente cerebrovascular (ICTUS)
- Infarto agudo de miocardio.
- Otro tipo de enfermedad cardiovascular

- Hipercolesterolemia / Hipertrigliceridemia
- Obesidad
- Enfermedades hepáticas
- Enfermedades renales
- Hipo / Hipertiroidismo
- Cáncer

### **13. Antecedentes familiares**

- Diabetes
- Hipertensión
- Accidente cerebrovascular (ICTUS)
- Infarto agudo de miocardio.
- Otro tipo de enfermedad cardiovascular
- Hipercolesterolemia / Hipertrigliceridemia
- Obesidad
- Enfermedades hepáticas
- Enfermedades renales
- Hipo / Hipertiroidismo
- Cáncer

**14.** Tensión arterial: \_\_\_ / \_\_\_ mmHg.

**15.** Glucemia basal: \_\_\_\_\_ mg/dl.

**16.** Colesterol HDL: \_\_\_\_\_ mg/dl.

**17.** Colesterol LDL: \_\_\_\_\_ mg/dl.

**18.** Triglicéridos: \_\_\_\_\_ mg/dl.

**19.** Colesterol total: \_\_\_\_\_ mg/dl.

## D. VALORACIÓN DE INGESTA DIETÉTICA

- a. **Índice de adherencia a la Dieta Atlántica.** Debe marcar con una X la casilla que se ajuste más al consumo que usted realiza de estos alimentos.

	<b>Consumo &lt; Recomendado</b>	<b>Consumo ≥ Recomendado</b>
<i>Pescado fresco</i>		
<i>Bacalao</i>		
<i>Legumbres y verduras</i>		
<i>Lácteos</i>		
<i>Pan de grano entero</i>		
<i>Sopa de verduras</i>		
	<b>Consumo &lt; Recomendado</b>	<b>Consumo ≥ Recomendado</b>
<i>Carne roja y derivados porcinos</i>		
<i>Papas</i>		
	<b>Consumo moderado</b>	<b>Otro consumo</b>
<i>Vino</i>		

Fuente: Pérez Castro, T.R. Adherencia de la dieta de la población gallega a los patrones de Dieta Mediterránea y Atlántica.

**b. Recordatorio 24 horas**

<b>Comida</b>	<b>Descripción (alimentos y elaboración)</b>	<b>Cantidad</b>
Desayuno. Hora: _____ Lugar: _____		
Media mañana Hora: _____ Lugar: _____		
Almuerzo Hora: _____ Lugar: _____		
Merienda Hora: _____ Lugar: _____		
Cena Hora: _____ Lugar: _____		
Aperitivos Hora: _____ Lugar: _____		

Fuente: Modificada a partir de la encuesta de Pérez Castro, T.R. Adherencia de la dieta de la población gallega a los patrones de Dieta Mediterránea y Atlántica.

c. Cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos

Alimento		Veces al día	Veces a la semana	Veces al mes	Tamaño de la ración	Cantidad
<b>LÁCTEOS Y PRODUCTOS DERIVADOS</b>						
Leche (vaso, taza, tazón)	Desnatada				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
	Semidesnatada				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
	Entera				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
Queso (porciones)	Fresco				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
	Semicurado				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
	Curado				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
	Para untar				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
	Tipo caserío				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
Yogur (unidad)					<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
<b>CEREALES Y PRODUCTOS DERIVADOS</b>						

Pan (rebanada)	Integral				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
	Blanco				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
Pan de molde (rebanadas)	Integral				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
	Blando				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
Cereales integrales (tazón)					<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
Cereales de desayuno (tazón)					<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
Arroz (plato)					<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
Pastas (plato)					<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
<b>LEGUMBRES</b>						
Lentejas (plato)					<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
Judías (plato)					<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
Garbanzos (plato)					<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
Guisantes (plato)					<input type="checkbox"/> Pequeña	

					<input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
FRUTAS						
Fruta fresca (piezas)	Plátano				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
	Frambuesa				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
	Cereza				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
	Fresa				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
	Moras				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
	Arándanos				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
	Kiwi				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
	Uvas				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
	Aceitunas				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
	Piña				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
Cítricos (naranja,				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana		

	limón, mandarina...)				<input type="checkbox"/> Grande	
	Manzana				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
	Melocotón				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
	Pera				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
	Higos				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
	Nísperos				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
<b>Fruta en almíbar (plato)</b>					<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
<b>Frutos secos (plato)</b>	Almendras				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
	Pistachos				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
	Cacahuetes				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
	Nueces				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
	Avellanas				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	

VERDURAS Y HORTALIZAS					
Lechuga				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
Col				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
Brócoli				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
Alcachofas				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
Ajo				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
Cebollas				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
Calabaza, calabacín				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
Berenjena				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
Tomate				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
Espinaca				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
Pepino				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
Remolacha				<input type="checkbox"/> Pequeña	

				<input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
Zanahoria				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
Espinaca				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
Espárragos				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
Champiñones y setas				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
<b>CARNE, PESCADO, HUEVO</b>					
Carnes rojas (plato)	Cerdo				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande
	Vacuno				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande
	Buey				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande
Carnes magras (plato)	Pavo				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande
	Pollo				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande
	Conejo				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande
Embutidos (plato)				<input type="checkbox"/> Pequeña	

				<input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
<b>Huevos (unidad)</b>				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
<b>Pescado blanco (plato)</b>	<b>Mero</b>			<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
	<b>Dorada</b>			<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
	<b>Bacalao</b>			<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
	<b>Merluza</b>			<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
	<b>Lubina</b>			<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
	<b>Rape</b>			<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
<b>Pescado azul (plato)</b>	<b>Salmón</b>			<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
	<b>Sardinas</b>			<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
	<b>Caballas</b>			<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
	<b>Atún</b>			<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana	

					<input type="checkbox"/> Grande	
	<b>Chicharro</b>				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
<b>Mariscos (plato)</b>					<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
<b>GRASAS Y AZÚCARES</b>						
<b>Mantequilla (porción 12,5g)</b>					<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
<b>Margarina (porción 12,5g)</b>					<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
<b>Manteca de cerdo</b>					<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
<b>Aceite de oliva (cucharada sopera)</b>						
<b>Aceite de oliva virgen extra (cucharada sopera)</b>						
<b>Aceite de coco (cucharada sopera)</b>						
<b>Azúcar blanca (cucharada de café)</b>						
<b>Azúcar moreno (cucharada de café)</b>						
<b>Stevia (cucharada de café)</b>						
<b>Sacarina (unidades)</b>						
<b>BEBIDAS</b>						
<b>Agua (vaso)</b>					<input type="checkbox"/> Pequeño <input type="checkbox"/> Grande	
<b>Vino (copa)</b>						
<b>Refrescos</b>	<b>Light</b>				<input type="checkbox"/> Botella <input type="checkbox"/> Lata	

					<input type="checkbox"/> Vaso	
	<b>Zero</b>				<input type="checkbox"/> Botella <input type="checkbox"/> Lata <input type="checkbox"/> Vaso	
	<b>Normal</b>				<input type="checkbox"/> Botella <input type="checkbox"/> Lata <input type="checkbox"/> Vaso	
<b>Cerveza</b>					<input type="checkbox"/> Botella <input type="checkbox"/> Lata <input type="checkbox"/> Caña	
<b>Infusiones (unidad)</b>						
<b>Jugos envasados (unidad)</b>						
<b>BOLLERÍA Y SNACKS</b>						
<b>Dulces (porción)</b>					<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
<b>Chocolate (onzas)</b>						
<b>Papas fritas (paquete)</b>					<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
<b>Helados (bolas)</b>					<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	

Fuente: Modificadas a partir de la encuesta de Pérez Castro, T.R. Adherencia de la dieta de la población gallega a los patrones de Dieta Mediterránea y Atlántica, así como Cuestionario de frecuencia de consumo de la Junta de Andalucía.

Ver tamaño de las raciones en Anexo 6.

## Anexo 4. Cuestionario dirigido a niños entre 0 y 11 años

Fecha:

- Cumplimentado por la educadora.**

### A. VARIABLES SOCIODEMOGRÁFICAS

**1. Edad:**

**2. Sexo:**

- Mujer  
 Hombre

**3. Nivel de estudios:**

- Sin estudios  
 Estudios primarios / E.S.O.

### B. MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS

**4. Peso:** \_\_\_\_\_ Kg.

**5. Talla:** \_\_\_\_\_ cm.

**6. IMC:** \_\_\_\_\_.

**7. Perímetro abdominal:** \_\_\_\_\_ cm.

**8. Pliegue bicipital:** \_\_\_\_\_ mm.

**9. Pliegue tricipital:** \_\_\_\_\_ mm.

**10. Pliegue subescapular:** \_\_\_\_\_ mm.

**11. Pliegue suprailíaco:** \_\_\_\_\_ mm.

### C. VARIABLES CLÍNICAS

\* Apartado a cumplimentar por la enfermera.

**12. Antecedentes personales**

- Diabetes  
 Enfermedad cardiovascular  
 Hipercolesterolemia / Hipertrigliceridemia  
 Obesidad  
 Enfermedades hepáticas  
 Enfermedades renales

Hipo / Hipertiroidismo

13. Tensión arterial: \_\_\_ / \_\_\_ mmHg.

14. Glucemia basal: \_\_\_\_\_ mg/dl.

15. Colesterol HDL: \_\_\_\_\_ mg/dl.

16. Colesterol LDL: \_\_\_\_\_ mg/dl.

17. Triglicéridos: \_\_\_\_\_ mg/dl.

18. Colesterol total: \_\_\_\_\_ mg/dl.

#### D. VALORACIÓN DE INGESTA DIETÉTICA

a. **Índice de adherencia a la Dieta Atlántica.** Debe marcar con una X la casilla que se ajuste más al consumo que usted realiza de estos alimentos.

	Consumo < Recomendado	Consumo ≥ Recomendado
<i>Pescado fresco</i>		
<i>Bacalao</i>		
<i>Legumbres y verduras</i>		
<i>Lácteos</i>		
<i>Pan de grano entero</i>		
<i>Sopa de verduras</i>		
	<b>Consumo &lt; Recomendado</b>	<b>Consumo ≥ Recomendado</b>
<i>Carne roja y derivados</i>		
<i>porcinos</i>		
<i>Papas</i>		

Fuente: Pérez Castro, T.R. Adherencia de la dieta de la población gallega a los patrones de Dieta Mediterránea y Atlántica.

**b. Recordatorio 24 horas**

Comida	Descripción (alimentos y elaboración)	Cantidad
Desayuno. Hora: _____ Lugar: _____		
Media mañana Hora: _____ Lugar: _____		
Almuerzo Hora: _____ Lugar: _____		
Merienda Hora: _____ Lugar: _____		
Cena Hora: _____ Lugar: _____		
Aperitivos Hora: _____ Lugar: _____		

Fuente: Modificada a partir de la encuesta de Pérez Castro, T.R. Adherencia de la dieta de la población gallega a los patrones de Dieta Mediterránea y Atlántica.

c. Cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos

Alimento		Veces al día	Veces a la semana	Veces al mes	Tamaño de la ración	Cantidad
<b>LÁCTEOS Y PRODUCTOS DERIVADOS</b>						
Leche (vaso, taza, tazón)	Desnatada				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
	Semidesnatada				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
	Entera				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
Queso (porciones)	Fresco				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
	Semicurado				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
	Curado				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
	Para untar				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
	Tipo caserío				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
Yogur (unidad)					<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
<b>CEREALES Y PRODUCTOS DERIVADOS</b>						

Pan (rebanada)	Integral				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
	Blanco				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
Pan de molde (rebanadas)	Integral				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
	Blando				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
Cereales integrales (tazón)					<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
Cereales de desayuno (tazón)					<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
Arroz (plato)					<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
Pastas (plato)					<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
<b>LEGUMBRES</b>						
Lentejas (plato)					<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
Judías (plato)					<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
Garbanzos (plato)					<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
Guisantes (plato)					<input type="checkbox"/> Pequeña	

					<input type="checkbox"/> Mediana	
					<input type="checkbox"/> Grande	
FRUTAS						
<b>Fruta fresca (piezas)</b>	<b>Plátano</b>				<input type="checkbox"/> Pequeña	
					<input type="checkbox"/> Mediana	
					<input type="checkbox"/> Grande	
	<b>Frambuesa</b>				<input type="checkbox"/> Pequeña	
					<input type="checkbox"/> Mediana	
					<input type="checkbox"/> Grande	
	<b>Cereza</b>				<input type="checkbox"/> Pequeña	
					<input type="checkbox"/> Mediana	
					<input type="checkbox"/> Grande	
	<b>Fresa</b>				<input type="checkbox"/> Pequeña	
				<input type="checkbox"/> Mediana		
				<input type="checkbox"/> Grande		
<b>Moras</b>				<input type="checkbox"/> Pequeña		
				<input type="checkbox"/> Mediana		
				<input type="checkbox"/> Grande		
<b>Arándanos</b>				<input type="checkbox"/> Pequeña		
				<input type="checkbox"/> Mediana		
				<input type="checkbox"/> Grande		
<b>Kiwi</b>				<input type="checkbox"/> Pequeña		
				<input type="checkbox"/> Mediana		
				<input type="checkbox"/> Grande		
<b>Uvas</b>				<input type="checkbox"/> Pequeña		
				<input type="checkbox"/> Mediana		
				<input type="checkbox"/> Grande		
<b>Aceitunas</b>				<input type="checkbox"/> Pequeña		
				<input type="checkbox"/> Mediana		
				<input type="checkbox"/> Grande		
<b>Piña</b>				<input type="checkbox"/> Pequeña		
				<input type="checkbox"/> Mediana		
				<input type="checkbox"/> Grande		
<b>Cítricos (naranja,</b>				<input type="checkbox"/> Pequeña		
				<input type="checkbox"/> Mediana		

	limón, mandarina...)				<input type="checkbox"/> Grande	
	Manzana				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
	Melocotón				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
	Pera				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
	Higos				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
	Nísperos				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
<b>Fruta en almíbar (plato)</b>					<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
<b>Frutos secos (plato)</b>	Almendras				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
	Pistachos				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
	Cacahuetes				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
	Nueces				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
	Avellanas				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	

VERDURAS Y HORTALIZAS					
Lechuga				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
Col				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
Brócoli				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
Alcachofas				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
Ajo				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
Cebollas				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
Calabaza, calabacín				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
Berenjena				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
Tomate				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
Espinaca				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
Pepino				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
Remolacha				<input type="checkbox"/> Pequeña	

				<input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
Zanahoria				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
Espinaca				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
Espárragos				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
Champiñones y setas				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
<b>CARNE, PESCADO, HUEVO</b>					
Carnes rojas (plato)	Cerdo				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande
	Vacuno				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande
	Buey				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande
Carnes magras (plato)	Pavo				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande
	Pollo				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande
	Conejo				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande
Embutidos (plato)				<input type="checkbox"/> Pequeña	

				<input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
<b>Huevos (unidad)</b>				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
<b>Pescado blanco (plato)</b>	<b>Mero</b>			<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
	<b>Dorada</b>			<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
	<b>Bacalao</b>			<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
	<b>Merluza</b>			<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
	<b>Lubina</b>			<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
	<b>Rape</b>			<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
<b>Pescado azul (plato)</b>	<b>Salmón</b>			<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
	<b>Sardinas</b>			<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
	<b>Caballas</b>			<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
	<b>Atún</b>			<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana	

				<input type="checkbox"/> Grande	
	<b>Chicharro</b>			<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
<b>Mariscos (plato)</b>				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
<b>GRASAS Y AZÚCARES</b>					
<b>Mantequilla (porción 12,5g)</b>				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
<b>Margarina (porción 12,5g)</b>				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
<b>Manteca de cerdo</b>				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
<b>Aceite de oliva (cucharada sopera)</b>					
<b>Aceite de oliva virgen extra (cucharada sopera)</b>					
<b>Aceite de coco (cucharada sopera)</b>					
<b>Azúcar blanca (cucharada de café)</b>					
<b>Azúcar moreno (cucharada de café)</b>					
<b>Stevia (cucharada de café)</b>					
<b>Sacarina (unidades)</b>					
<b>BEBIDAS</b>					
<b>Agua (vaso)</b>				<input type="checkbox"/> Pequeño <input type="checkbox"/> Grande	
<b>Refrescos</b>	<b>Light</b>			<input type="checkbox"/> Botella <input type="checkbox"/> Lata <input type="checkbox"/> Vaso	

	<b>Zero</b>				<input type="checkbox"/> Botella <input type="checkbox"/> Lata <input type="checkbox"/> Vaso	
	<b>Normal</b>				<input type="checkbox"/> Botella <input type="checkbox"/> Lata <input type="checkbox"/> Vaso	
<b>Infusiones (unidad)</b>						
<b>Jugos envasados (unidad)</b>						
<b>BOLLERÍA Y SNACKS</b>						
<b>Dulces (porción)</b>					<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
<b>Chocolate (onzas)</b>						
<b>Papas fritas (paquete)</b>					<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
<b>Helados (bolas)</b>					<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	

Fuente: Modificadas a partir de la encuesta de Pérez Castro, T.R. Adherencia de la dieta de la población gallega a los patrones de Dieta Mediterránea y Atlántica, así como Cuestionario de frecuencia de consumo de la Junta de Andalucía.

Ver tamaño de las raciones en Anexo 6.

## Anexo 5. Cuestionario dirigido a jóvenes entre 12 y 17 años

Fecha:

### A. VARIABLES SOCIODEMOGRÁFICAS

1. **Edad:**

2. **Sexo:**

- Mujer
- Hombre

3. **Nivel de estudios:**

- Sin estudios
- Estudios primarios / E.S.O.
- Formación Profesional
- Bachillerato

### B. MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS

4. **Peso:** \_\_\_\_\_ Kg.

5. **Talla:** \_\_\_\_\_ cm.

6. **IMC:** \_\_\_\_\_.

7. **Perímetro abdominal:** \_\_\_\_\_ cm.

8. **Pliegue bicipital:** \_\_\_\_\_ mm.

9. **Pliegue tricipital:** \_\_\_\_\_ mm.

10. **Pliegue subescapular:** \_\_\_\_\_ mm.

11. **Pliegue suprailíaco:** \_\_\_\_\_ mm.

### C. VARIABLES CLÍNICAS

\* Apartado a cumplimentar por la enfermera.

12. **Antecedentes personales**

- Diabetes
- Enfermedad cardiovascular
- Hipercolesterolemia / Hipertrigliceridemia
- Obesidad
- Enfermedades hepáticas
- Enfermedades renales

Hipo / Hipertiroidismo

13. Tensión arterial: \_\_\_ / \_\_\_ mmHg.

14. Glucemia basal: \_\_\_\_\_ mg/dl.

15. Colesterol HDL: \_\_\_\_\_ mg/dl.

16. Colesterol LDL: \_\_\_\_\_ mg/dl.

17. Triglicéridos: \_\_\_\_\_ mg/dl.

18. Colesterol total: \_\_\_\_\_ mg/dl.

#### D. VALORACIÓN DE INGESTA DIETÉTICA

a. **Índice de adherencia a la Dieta Atlántica.** Debe marcar con una X la casilla que se ajuste más al consumo que usted realiza de estos alimentos.

	Consumo < Recomendado	Consumo ≥ Recomendado
<i>Pescado fresco</i>		
<i>Bacalao</i>		
<i>Legumbres y verduras</i>		
<i>Lácteos</i>		
<i>Pan de grano entero</i>		
<i>Sopa de verduras</i>		
	<b>Consumo &lt; Recomendado</b>	<b>Consumo ≥ Recomendado</b>
<i>Carne roja y derivados porcinos</i>		
<i>Papas</i>		
	<b>Consumo moderado</b>	<b>Otro consumo</b>
<i>Vino</i>		

Fuente: Pérez Castro, T.R. Adherencia de la dieta de la población gallega a los patrones de Dieta Mediterránea y Atlántica.

**b. Recordatorio 24 horas**

Comida	Descripción (alimentos y elaboración)	Cantidad
Desayuno. Hora: _____ Lugar: _____		
Media mañana Hora: _____ Lugar: _____		
Almuerzo Hora: _____ Lugar: _____		
Merienda Hora: _____ Lugar: _____		
Cena Hora: _____ Lugar: _____		
Aperitivos Hora: _____ Lugar: _____		

Fuente: Modificada a partir de la encuesta de Pérez Castro, T.R. Adherencia de la dieta de la población gallega a los patrones de Dieta Mediterránea y Atlántica.

c. Cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos

Alimento		Veces al día	Veces a la semana	Veces al mes	Tamaño de la ración	Cantidad
<b>LÁCTEOS Y PRODUCTOS DERIVADOS</b>						
Leche (vaso, taza, tazón)	Desnatada				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
	Semidesnatada				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
	Entera				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
Queso (porciones)	Fresco				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
	Semicurado				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
	Curado				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
	Para untar				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
	Tipo caserío				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
Yogur (unidad)					<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
<b>CEREALES Y PRODUCTOS DERIVADOS</b>						
	Integral				<input type="checkbox"/> Pequeña	

Pan (rebanada)					<input type="checkbox"/> Mediana	
					<input type="checkbox"/> Grande	
Pan de molde (rebanadas)	Blanco				<input type="checkbox"/> Pequeña	
					<input type="checkbox"/> Mediana	
					<input type="checkbox"/> Grande	
Cereales integrales (tazón)	Integral				<input type="checkbox"/> Pequeña	
					<input type="checkbox"/> Mediana	
					<input type="checkbox"/> Grande	
Cereales de desayuno (tazón)	Blando				<input type="checkbox"/> Pequeña	
					<input type="checkbox"/> Mediana	
					<input type="checkbox"/> Grande	
Arroz (plato)					<input type="checkbox"/> Pequeña	
					<input type="checkbox"/> Mediana	
					<input type="checkbox"/> Grande	
Pastas (plato)					<input type="checkbox"/> Pequeña	
					<input type="checkbox"/> Mediana	
					<input type="checkbox"/> Grande	
<b>LEGUMBRES</b>						
Lentejas (plato)					<input type="checkbox"/> Pequeña	
					<input type="checkbox"/> Mediana	
					<input type="checkbox"/> Grande	
Judías (plato)					<input type="checkbox"/> Pequeña	
					<input type="checkbox"/> Mediana	
					<input type="checkbox"/> Grande	
Garbanzos (plato)					<input type="checkbox"/> Pequeña	
					<input type="checkbox"/> Mediana	
					<input type="checkbox"/> Grande	
Guisantes (plato)					<input type="checkbox"/> Pequeña	
					<input type="checkbox"/> Mediana	

					<input type="checkbox"/> Grande	
FRUTAS						
Fruta fresca (piezas)	Plátano				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
	Frambuesa				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
	Cereza				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
	Fresa				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
	Moras				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
	Arándanos				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
	Kiwi				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
	Uvas				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
	Aceitunas				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
	Piña				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
	Cítricos (naranja,				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	

	limón, mandarina...)					
	Manzana				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
	Melocotón				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
	Pera				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
	Higos				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
	Nísperos				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
<b>Fruta en almíbar (plato)</b>					<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
<b>Frutos secos (plato)</b>	Almendras				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
	Pistachos				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
	Cacahuetes				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
	Nueces				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
	Avellanas				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	

VERDURAS Y HORTALIZAS					
Lechuga				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
Col				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
Brócoli				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
Alcachofas				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
Ajo				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
Cebollas				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
Calabaza, calabacín				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
Berenjena				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
Tomate				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
Espinaca				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
Pepino				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
Remolacha				<input type="checkbox"/> Pequeña	

				<input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
Zanahoria				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
Espinaca				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
Espárragos				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
Champiñones y setas				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
<b>CARNE, PESCADO, HUEVO</b>					
Carnes rojas (plato)	Cerdo				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande
	Vacuno				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande
	Buey				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande
Carnes magras (plato)	Pavo				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande
	Pollo				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande
	Conejo				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande
Embutidos (plato)				<input type="checkbox"/> Pequeña	

				<input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
<b>Huevos (unidad)</b>				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
<b>Pescado blanco (plato)</b>	<b>Mero</b>			<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
	<b>Dorada</b>			<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
	<b>Bacalao</b>			<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
	<b>Merluza</b>			<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
	<b>Lubina</b>			<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
	<b>Rape</b>			<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
<b>Pescado azul (plato)</b>	<b>Salmón</b>			<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
	<b>Sardinas</b>			<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
	<b>Caballas</b>			<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
	<b>Atún</b>			<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana	

					<input type="checkbox"/> Grande	
	<b>Chicharro</b>				<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
<b>Mariscos (plato)</b>					<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
<b>GRASAS Y AZÚCARES</b>						
<b>Mantequilla (porción 12,5g)</b>					<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
<b>Margarina (porción 12,5g)</b>					<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
<b>Manteca de cerdo</b>					<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
<b>Aceite de oliva (cucharada sopera)</b>						
<b>Aceite de oliva virgen extra (cucharada sopera)</b>						
<b>Aceite de coco (cucharada sopera)</b>						
<b>Azúcar blanca (cucharada de café)</b>						
<b>Azúcar moreno (cucharada de café)</b>						
<b>Stevia (cucharada de café)</b>						
<b>Sacarina (unidades)</b>						
<b>BEBIDAS</b>						
<b>Agua (vaso)</b>					<input type="checkbox"/> Pequeño <input type="checkbox"/> Grande	
<b>Vino (copa)</b>						
<b>Refrescos</b>	<b>Light</b>				<input type="checkbox"/> Botella <input type="checkbox"/> Lata	

					<input type="checkbox"/> Vaso	
	<b>Zero</b>				<input type="checkbox"/> Botella <input type="checkbox"/> Lata <input type="checkbox"/> Vaso	
	<b>Normal</b>				<input type="checkbox"/> Botella <input type="checkbox"/> Lata <input type="checkbox"/> Vaso	
<b>Cerveza</b>					<input type="checkbox"/> Botella <input type="checkbox"/> Lata <input type="checkbox"/> Caña	
<b>Infusiones (unidad)</b>						
<b>Jugos envasados (unidad)</b>						
<b>BOLLERÍA Y SNACKS</b>						
<b>Dulces (porción)</b>					<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
<b>Chocolate (onzas)</b>						
<b>Papas fritas (paquete)</b>					<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	
<b>Helados (bolas)</b>					<input type="checkbox"/> Pequeña <input type="checkbox"/> Mediana <input type="checkbox"/> Grande	

Fuente: Modificadas a partir de la encuesta de Pérez Castro, T.R. Adherencia de la dieta de la población gallega a los patrones de Dieta Mediterránea y Atlántica, así como Cuestionario de frecuencia de consumo de la Junta de Andalucía.

Ver tamaño de las raciones en Anexo 6.

# Anexo 6. Tamaño de raciones para la valoración nutricional

Figura 1:



Fuente: Pérez Castro, T.R. Adherencia de la dieta de la población gallega a los patrones de Dieta Mediterránea y Atlántica.

## **Anexo 7. Documento información sobre la investigación y consentimiento informado**

**Título:** “Adherencia a la Dieta Atlántica en Aldeas Infantiles S.O.S.”.

**Investigadora principal:** Estefanía Cabrera Ramos.

**e-mail:** [estefaniacabreraramos@gmail.com](mailto:estefaniacabreraramos@gmail.com)

**Institución:** Facultad de Ciencias de la Salud. Sección de Enfermería. Universidad de La Laguna.

Nos complace dirigirnos a usted para invitarle a participar en el estudio sobre la adherencia a la Dieta Atlántica en Aldeas Infantiles S.O.S.

La investigación se llevará a cabo en Aldeas Infantiles S.O.S. de la provincia de Santa Cruz de Tenerife en el mes de septiembre de 2018 y va dirigida tanto a ustedes, educadoras principales, como a los menores que se encuentren a su cargo.

### 1. Información sobre la investigación.

El objetivo principal de esta investigación es determinar la adherencia a la Dieta Atlántica. Para ello, será necesario realizar un cuestionario tanto a usted como a los menores bajo su tutela, donde se recogerán los datos siguientes:

- **Sociodemográficos:** edad, sexo y nivel de estudios.
- **Antropométricos:** peso, talla, IMC, perímetro abdominal, pliegue bicipital, tricipital, subescapular y suprailíaco.
- **Clínicos:** se registrarán el momento de la entrevista (antecedentes personales, familiares y tensión arterial) y con ayuda de la historia clínica (glucemia basal, niveles de colesterol LDL, HDL, triglicéridos y colesterol total. En caso de no tener

analítica reciente, se programará una cita para usted y / o los menores en su centro de salud para realizarle la extracción de sangre).

- **Valoración de ingesta dietética:** mediante Índice de Adherencia a la Dieta Atlántica (SEAD) Recordatorio de 24 horas y Frecuencia de Consumo de Alimentos.

Al finalizar el estudio, el equipo investigador se compromete a enviarle un informe individualizado de la valoración antropométrica y nutricional, así como las recomendaciones dietéticas oportunas.

## 2. Uso y confidencialidad de datos de carácter personal.

Los datos obtenidos se utilizarán con fines académicos por parte del equipo investigador. Asimismo, sus datos personales y los de sus menores se registrarán de forma segura de tal manera que ninguna persona ajena a la investigación pueda acceder a los mismos, atendiendo a la Ley Orgánica 15/1999 de 13 de diciembre de Protección de Datos de Carácter Personal, y en ningún momento se harán públicos.

## 3. Declaración de consentimiento.

Yo, Doña \_\_\_\_\_, nacida el \_\_ / \_\_ / \_\_\_\_ , DNI \_\_\_\_\_, domicilio en \_\_\_\_\_, de la provincia \_\_\_\_\_, educadora a cargo de los menores:

\_\_\_\_\_, nacido/a el \_\_ / \_\_ / \_\_\_\_ , con DNI\_\_\_\_\_ y domicilio en \_\_\_\_\_, de la provincia \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_, nacido/a el \_\_ / \_\_ / \_\_\_\_ , con DNI\_\_\_\_\_ y domicilio en \_\_\_\_\_, de la provincia \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_, nacido/a el \_\_ / \_\_ / \_\_\_\_, con  
DNI\_\_\_\_\_ y domicilio en \_\_\_\_\_, de la provincia  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_, nacido/a el \_\_ / \_\_ / \_\_\_\_, con  
DNI\_\_\_\_\_ y domicilio en \_\_\_\_\_, de la provincia  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_, nacido/a el \_\_ / \_\_ / \_\_\_\_, con  
DNI\_\_\_\_\_ y domicilio en \_\_\_\_\_, de la provincia  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_, nacido/a el \_\_ / \_\_ / \_\_\_\_, con  
DNI\_\_\_\_\_ y domicilio en \_\_\_\_\_, de la provincia  
\_\_\_\_\_

He leído y acepto las condiciones expuestas en el presente documento de consentimiento informado que me ha sido entregado. He comprendido las explicaciones que me ha proporcionado el equipo investigador y mis dudas han sido resueltas.

Además, he sido informada de que mis datos personales y los de los menores a mi cargo quedarán registrados de forma segura y serán utilizados únicamente con fines académicos, no haciéndolos públicos bajo ningún concepto.

Finalmente, comprendo que cuento con total libertad para abandonar el estudio en cualquier momento si lo considero oportuno.

Por tanto, DOY MI AUTORIZACIÓN para que tanto yo, como los menores bajo mi tutela participemos en la investigación.

Firmado:

En \_\_\_\_\_, a \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2018

## **Anexo 8. Carta de solicitud de permiso a la Junta Directiva de Aldeas Infantiles S.O.S.**

**Título:** “Adherencia a la Dieta Atlántica en Aldeas Infantiles S.O.S.”.

**Investigadora principal:** Estefanía Cabrera Ramos.

**e-mail:** [estefaniacabreraramos@gmail.com](mailto:estefaniacabreraramos@gmail.com)

**Institución:** Facultad de Ciencias de la Salud. Sección de Enfermería. Universidad de La Laguna.

Por la presente, se solicita permiso a la Junta directiva de Aldeas Infantiles S.O.S. para realizar la investigación titulada “Adherencia a la Dieta Atlántica en Aldeas Infantiles S.O.S.”.

### **Información del proyecto:**

Se trata de un estudio cuyo objetivo principal es valorar el grado de adherencia a la Dieta Atlántica en las educadoras principales (madres S.O.S.), niños y jóvenes que habitan en las Aldeas S.O.S. de la provincia de Santa Cruz de Tenerife.

Se realizará una reunión con las madres S.O.S. para explicar la finalidad del mismo, el trabajo de campo y aclaración de posibles preguntas.

La recogida de datos se llevará a cabo mediante cuestionarios adaptados para las educadoras, niños y jóvenes, que engloban variables sociodemográficas (edad, sexo y nivel de estudios); antropométricas (peso, talla, IMC, perímetro abdominal, pliegue bicipital, tricipital, subescapular y suprailíaco); clínicas (antecedentes personales, familiares, tensión arterial, glucemia basal, colesterol total, colesterol LDL, colesterol HDL y triglicéridos) así como valoración de ingesta dietética (Índice de Adherencia a la Dieta Atlántica (SEAD), Recordatorio de 24 horas y Frecuencia de Consumo de Alimentos).

Para la toma de determinadas variables clínicas (glucemia basal, colesterol total, colesterol LDL, colesterol HDL y triglicéridos) se recurrirá a la historia de Atención Primaria. En caso de no tener una analítica reciente, se pedirá cita en el centro de salud para realizar una a la mayor brevedad posible.

Asimismo, tendrán lugar las “I Jornadas de Dieta Atlántica” donde se realizarán talleres y se repartirá material educativo para explicar el concepto de Dieta Atlántica saludable.

Al finalizar la investigación se enviará a las educadoras principales un informe individualizado de la valoración antropométrica y nutricional con recomendaciones a seguir.

**Se adjunta:**

- Proyecto.
- Cuestionarios.

Reciba un cordial saludo,

El equipo investigador.

**D<sup>a</sup> Estefanía Cabrera Ramos ([estefaniacabreraramos@gmail.com](mailto:estefaniacabreraramos@gmail.com))**

**D<sup>a</sup> Silvia Castells Molina ([scastell@ull.es](mailto:scastell@ull.es))**

La Laguna, a \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2018.

## **Anexo 9. Carta de solicitud de permiso al Comité Ético de investigación del Servicio Canario de la Salud**

**Título:** “Adherencia a la Dieta Atlántica en Aldeas Infantiles S.O.S.”.

**Investigadora principal:** Estefanía Cabrera Ramos.

**e-mail:** [estefaniacabreraramos@gmail.com](mailto:estefaniacabreraramos@gmail.com)

**Institución:** Facultad de Ciencias de la Salud. Sección de Enfermería. Universidad de La Laguna.

Por la presente, se solicita permiso al Comité Ético del Servicio Canario de la Salud para realizar la investigación titulada “Adherencia a la Dieta Atlántica en Aldeas Infantiles S.O.S.”.

### **Información del proyecto:**

Se trata de un estudio cuyo objetivo principal es valorar el grado de adherencia a la Dieta Atlántica en las educadoras principales (madres S.O.S.), niños y jóvenes que habitan en las Aldeas S.O.S. de la provincia de Santa Cruz de Tenerife.

Se realizará una reunión con las madres S.O.S. para explicar la finalidad del mismo, el trabajo de campo y aclaración de posibles preguntas.

La recogida de datos se llevará a cabo mediante cuestionarios adaptados para las educadoras, niños y jóvenes, que engloban variables sociodemográficas (edad, sexo y nivel de estudios); antropométricas (peso, talla, IMC, perímetro abdominal, pliegue bicipital, tricipital, subescapular y suprailíaco); clínicas (antecedentes personales, familiares, tensión arterial, glucemia basal, colesterol total, colesterol LDL, colesterol HDL y triglicéridos) así como valoración de ingesta dietética (Índice de Adherencia a la Dieta Atlántica (SEAD), Recordatorio de 24 horas y Frecuencia de Consumo de Alimentos).

Para la toma de determinadas variables clínicas (glucemia basal, colesterol total, colesterol LDL, colesterol HDL y triglicéridos) se recurrirá a la historia de Atención Primaria. En caso de no tener una analítica reciente, se pedirá cita en el centro de salud para realizar una a la mayor brevedad posible.

Asimismo, tendrán lugar las “I Jornadas de Dieta Atlántica” donde se realizarán talleres y se repartirá material educativo para explicar el concepto de Dieta Atlántica saludable.

Al finalizar la investigación se enviará a las educadoras principales un informe individualizado de la valoración antropométrica y nutricional con recomendaciones a seguir.

**Se adjunta:**

- Proyecto.
- Cuestionarios.

Un cordial saludo,

El equipo investigador.

**D<sup>a</sup> Estefanía Cabrera Ramos ([estefaniacabreraramos@gmail.com](mailto:estefaniacabreraramos@gmail.com))**

**D<sup>a</sup> Silvia Castells Molina ([scastell@ull.es](mailto:scastell@ull.es))**

La Laguna, a \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2018.

## **Anexo 10. Carta de solicitud de permiso a la Gerencia de Atención Primaria del Servicio Canario de la Salud**

**Título:** “Adherencia a la Dieta Atlántica en Aldeas Infantiles S.O.S.”.

**Investigadora principal:** Estefanía Cabrera Ramos.

**e-mail:** [estefaniacabreraramos@gmail.com](mailto:estefaniacabreraramos@gmail.com)

**Institución:** Facultad de Ciencias de la Salud. Sección de Enfermería. Universidad de La Laguna.

Por la presente, se solicita permiso a la Gerencia de Atención Primaria del Servicio Canario de la Salud para realizar la investigación titulada “Adherencia a la Dieta Atlántica en Aldeas Infantiles S.O.S.”.

### **Información del proyecto:**

Se trata de un estudio cuyo objetivo principal es valorar el grado de adherencia a la Dieta Atlántica en las educadoras principales (madres S.O.S.), niños y jóvenes que habitan en las Aldeas S.O.S. de la provincia de Santa Cruz de Tenerife.

Se realizará una reunión con las madres S.O.S. para explicar la finalidad del mismo, el trabajo de campo y aclaración de posibles preguntas.

La recogida de datos se llevará a cabo mediante cuestionarios adaptados para las educadoras, niños y jóvenes, que engloban variables sociodemográficas (edad, sexo y nivel de estudios); antropométricas (peso, talla, IMC, perímetro abdominal, pliegue bicipital, tricipital, subescapular y suprailíaco); clínicas (antecedentes personales, familiares, tensión arterial, glucemia basal, colesterol total, colesterol LDL, colesterol HDL y triglicéridos) así como valoración de ingesta dietética (Índice de Adherencia a la Dieta Atlántica (SEAD), Recordatorio de 24 horas y Frecuencia de Consumo de Alimentos).

Para la toma de determinadas variables clínicas (glucemia basal, colesterol total, colesterol LDL, colesterol HDL y triglicéridos) se recurrirá a la historia de Atención Primaria. En caso de no tener una analítica reciente, se pedirá cita en el centro de salud para realizar una a la mayor brevedad posible.

Asimismo, tendrán lugar las “I Jornadas de Dieta Atlántica” donde se realizarán talleres y se repartirá material educativo para explicar el concepto de Dieta Atlántica saludable.

Al finalizar la investigación se enviará a las educadoras principales un informe individualizado de la valoración antropométrica y nutricional con recomendaciones a seguir.

**Se adjunta:**

- Proyecto.
- Cuestionarios.

Un cordial saludo,

El equipo investigador.

**D<sup>a</sup> Estefanía Cabrera Ramos ([estefaniacabreraramos@gmail.com](mailto:estefaniacabreraramos@gmail.com))**

**D<sup>a</sup> Silvia Castells Molina ([scastell@ull.es](mailto:scastell@ull.es))**

La Laguna, a \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2018.

## **Anexo 11. Carta de solicitud de permiso a la Dirección de Enfermería del Centro de Salud de Barranco Grande**

**Título:** “Adherencia a la Dieta Atlántica en Aldeas Infantiles S.O.S.”.

**Investigadora principal:** Estefanía Cabrera Ramos.

**e-mail:** [estefaniacabreraramos@gmail.com](mailto:estefaniacabreraramos@gmail.com)

**Institución:** Facultad de Ciencias de la Salud. Sección de Enfermería. Universidad de La Laguna.

Por la presente, se solicita permiso a la Dirección de Enfermería del Centro de Salud de Taco para realizar la investigación titulada “Adherencia a la Dieta Atlántica en Aldeas Infantiles S.O.S.”.

### **Información del proyecto:**

Se trata de un estudio cuyo objetivo principal es valorar el grado de adherencia a la Dieta Atlántica en las educadoras principales (madres S.O.S.), niños y jóvenes que habitan en las Aldeas S.O.S. de la provincia de Santa Cruz de Tenerife.

Se realizará una reunión con las madres S.O.S. para explicar la finalidad del mismo, el trabajo de campo y aclaración de posibles preguntas.

La recogida de datos se llevará a cabo mediante cuestionarios adaptados para las educadoras, niños y jóvenes, que engloban variables sociodemográficas (edad, sexo y nivel de estudios); antropométricas (peso, talla, IMC, perímetro abdominal, pliegue bicipital, tricipital, subescapular y suprailíaco); clínicas (antecedentes personales, familiares, tensión arterial, glucemia basal, colesterol total, colesterol LDL, colesterol HDL y triglicéridos) así como valoración de ingesta dietética (Índice de Adherencia a la Dieta Atlántica (SEAD), Recordatorio de 24 horas y Frecuencia de Consumo de Alimentos).

Para la toma de determinadas variables clínicas (glucemia basal, colesterol total, colesterol LDL, colesterol HDL y triglicéridos) se recurrirá a la historia de Atención Primaria. En caso de no tener una analítica reciente, se pedirá cita en el centro de salud para realizar una a la mayor brevedad posible.

Asimismo, tendrán lugar las “I Jornadas de Dieta Atlántica” donde se realizarán talleres y se repartirá material educativo para explicar el concepto de Dieta Atlántica saludable.

Al finalizar la investigación se enviará a las educadoras principales un informe individualizado de la valoración antropométrica y nutricional con recomendaciones a seguir.

**Se adjunta:**

- Proyecto.
- Cuestionarios.

Un cordial saludo,

El equipo investigador.

**D<sup>a</sup> Estefanía Cabrera Ramos ([estefaniacabreraramos@gmail.com](mailto:estefaniacabreraramos@gmail.com))**

**D<sup>a</sup> Silvia Castells Molina ([scastell@ull.es](mailto:scastell@ull.es))**

La Laguna, a \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2018.