



## Artículo Original / Original Article

Leche con galletas para desayunar y pizza para cenar: hábitos alimentarios en estudiantes de  
Educación Primaria

Milk with cookies for breakfast and pizza for dinner: eating habits in students of Primary  
Education

Cristina Gil González y Ángel Luis Cortés Gracia

Facultad de Educación de la Universidad de Zaragoza

Email de contacto: [crisgilgon@unizar.es](mailto:crisgilgon@unizar.es)

**Cronograma editorial:** *Artículo recibido 01/11/2021 Aceptado: 15/01/2022 Publicado: 01/07/2022*

### **Para citar este artículo utilice la siguiente referencia:**

Gil González, Cristina; Cortés Gracia, Ángel Luis (2022). Leche con galletas para desayunar y pizza para cenar: hábitos alimentarios en estudiantes de Educación Primaria. *EDUCA International Journal*, 2 (2), 134-146. <https://doi.org/10.55040/educa.v2i2.40>

**Contribución específica de los autores:** Los autores han participado conjuntamente en todas las fases de la investigación.

**Financiación:** No existió financiación.

**Consentimiento informado participantes del estudio:** Se solicitó consentimiento informado.

**Conflicto de interés:** Los autores no señalan ningún conflicto de interés.



## Resumen

Hoy en día en nuestro país existe un consumo excesivo de alimentos con un alto procesado industrial. Los hábitos alimentarios de la población, y especialmente de la población infantil, han cambiado tan drásticamente en los últimos años que numerosas enfermedades relacionadas con la alimentación, como el sobrepeso y la obesidad infantil, cada vez son más frecuentes en la sociedad. En este trabajo se muestran los hábitos alimentarios de los niños y niñas de un aula de 3º de Primaria en un colegio de un barrio rural cercano. Se han analizado cuadernillos de registro diario alimentario elaborados para ser completados entre septiembre y diciembre de 2019. Los resultados obtenidos reflejan que los hábitos alimentarios de la clase no son los más adecuados, existiendo un alto consumo de alimentos altamente procesados en la mayoría de las ingestas. Además, recomendaciones alimentarias como las que presenta el Plato para comer Saludable de Harvard tampoco han sido observadas en casi ninguna de las ingestas. De esta manera, para reducir o al menos ralentizar la actual pandemia de obesidad infantil que existe en el país, parece necesaria una educación alimentaria efectiva que cambie la conducta alimentaria de los más jóvenes y estimule el desarrollo de un pensamiento crítico frente a los alimentos ultraprocesados.

## Palabras clave

Hábitos alimentarios; Población infantil; Estudio de caso; Alimentación.

## Abstract

Nowadays, in our country exists an abusive consumption of high processed industrial food. In last years, eating habits of population, and especially children population, have changed so drastically that a lot of eating diseases, like overweight and obesity, are every time more frequently in the society. In this work are showed the eating habits of 3º of Primary children in a close rural neighborhood school. Food diary booklets elaborated to be completed between september and december of 2019 have been analysed. The results show that eating habits are not too appropriate, existing a high consume of ultraprocessed food in the most of intakes. In addition, dietary recommendations such as those in Harvard Healthy Eating Plate have not been observed in almost any of the intakes either. In this way, to reduce or at least slow down the currently childhood obesity pandemic that exists in our country, seems necessary an effective food education that changes younger eating behaviors and encourages the development of a critical thought opposite to ultraprocessed food.

## Keywords

Eating habits; Children population; Case study; Food.



## Introducción

Con la llegada de los alimentos ultraprocesados fabricados por las grandes compañías alimentarias internacionales a nuestro país, los hábitos alimentarios de la población, y especialmente de la población infantil, han cambiado de manera drástica en los últimos años (Del Carmen, 2000). El consumo de alimentos frescos y platos de elaboración casera, tan característicos de la tradicional dieta mediterránea que impregna nuestra cultura, ha sido reemplazado por un consumo exagerado de alimentos con un alto procesado industrial (Monteiro et al., 2013; Ruíz et al., 2017). Estos alimentos, cargados de azúcares, grasas, harinas y aceites refinados, entre otros, son los responsables de la aparición de numerosas enfermedades relacionadas con la alimentación, como el sobrepeso y la obesidad infantil, la cual afecta a un 30,4% de los jóvenes en España (Latasa et al., 2018; Mendonça et al., 2016). Sin embargo, la enorme presión que ejercen las grandes cadenas alimentarias tanto en los sectores públicos como privados (Aaron y Siegel, 2017; Lesser et al., 2007; Rey-López y González, 2018) hace que multitud de asociaciones del ámbito de la salud y los medios de comunicación, especialmente la televisión, avalen estos alimentos ocultando los daños que causan en la salud humana e incluso les atribuyan beneficios para respaldar su consumo (Ríos, 2020; Sánchez, 2019).

De esta manera, hoy en día la población recibe una gran cantidad de información engañosa a través de campañas de marketing estratégicamente diseñadas que están afectando sobre todo a los más pequeños por ser un grupo de edad acrítico y fácil de manipular, haciendo que sus decisiones y peticiones de compra no sean las más adecuadas (Bosqued et al., 2016; Goris, 2009; Royo y Rodríguez, 2015).

Para solucionar este problema, se han puesto en marcha diferentes proyectos sanitarios y escolares, así como programas tanto a nivel nacional como autonómico (ALADINO, NAOS y PERSEO, entre otros). De los contenidos que presentan, las representaciones gráficas como la rueda de los alimentos y la pirámide de los alimentos, de la que existe un diseño propio dirigido al público infantil, son las que más controversia han generado por el mensaje confuso que puede llegar a interpretar la ciudadanía.

Por ello, se han propuesto alternativas como el modelo reciente del Plato para comer Saludable de Harvard, con el que los nutricionistas están más de acuerdo por toda la evidencia científica que respalda su contenido (Ruíz, 2020). Sin embargo, la inadecuada educación



alimentaria existente en el país hace que todas estas medidas no estén resultado muy eficaces y la obesidad infantil permanece (Alba-Martín, 2016; Camarero, 2019; Fúster et al., 2009).

Por toda esta situación, y debido a que la alimentación suscita un especial interés para la investigación educativa, al ser considerada como un tema de vital importancia que debería de tratarse desde las primeras etapas educativas, ha parecido interesante plantear el presente trabajo en el conjunto de una investigación más amplia focalizada en el ámbito de la educación alimentaria y nutricional.

Así, dentro de la perspectiva de un estudio de caso más extenso, (Simons, 2011; Stake, 2005) se planteó la recogida de datos para conocer los hábitos alimentarios que tiene el alumnado del aula de 3º de Primaria del CEIP Fernández Vizarra ubicado en Monzalbarba (Zaragoza) a través de un estudio longitudinal a lo largo del curso. No obstante, como consecuencia de la actual pandemia ocasionada por la Covid-19, los hábitos se modificaron forzosamente y gran parte de la información ha sido sesgada. Los datos que aquí se presentan pertenecen exclusivamente al periodo de tiempo comprendido entre los meses de septiembre y diciembre de 2019, coincidiendo exactamente con el comienzo del curso escolar y la llegada de las vacaciones navideñas, respectivamente. El objetivo del presente trabajo es conocer los hábitos alimentarios que tiene el alumnado de 3º de Primaria del centro estudiado antes de la impartición de los contenidos sobre alimentación en el aula.

## **Metodología**

Para caracterizar los hábitos alimentarios que tiene el alumnado de 3º de Primaria del CEIP Fernández Vizarra de Monzalbarba (Zaragoza), se han elaborado unos cuadernillos de registro diario de las ingestas (figura 1). Al comienzo del curso escolar, se han entregado a 24 de los 26 niños/as que hay en el aula (los dos niños/as que faltan no asisten a clase con regularidad) y cuando se han recogido en diciembre únicamente lo han completado 17 niños/as de la clase. De esta manera, la muestra de análisis la constituyen los 17 cuadernillos recogidos.





Figura 2. Plantilla de análisis de elaboración propia usada en los cuadernillos de registro de ingestas recopilados

Por último, toda esta información se ha cuantificado para conocer la frecuencia de consumo de cada niño/a (f) y del grupo (F) y, particularmente, se han cuantificado los alimentos y grupos de alimentos que suscitan interés para algunos sectores de la población. De esta manera, en el desayuno se han contabilizado los grupos de alimentos de los cereales, la fruta y los lácteos, debido a la reiterada insistencia en su consumo que existe por parte de las autoridades sanitarias y los medios de comunicación. En los almuerzos y las meriendas, además de la fruta y los lácteos, se ha cuantificado el consumo de embutidos por los efectos nocivos que tienen en la salud y el alto consumo que existe hoy en día en la población (OMS, 2015). No obstante, puesto que al jamón no se le asignan tales efectos perjudiciales en la salud humana (Ríos, 2020; Sánchez, 2019), se ha cuantificado de manera aislada. Finalmente, en las comidas y en las cenas, todos los alimentos pertenecientes al grupo 2 se han cuantificado individualmente. El consumo de carne en la población española es muy elevado, llega a sobrepasar la cantidad diaria recomendada (Chamorro et al., 2013; FEN, 2007) y desplaza el consumo de otras fuentes proteicas como son el pescado, los huevos y la legumbre. Además, en la carne se ha especificado el consumo de embutido y jamón. Igualmente, se han cuantificado diferentes alimentos lácteos como el yogur y el queso, entre otros, puesto que sustituyen a la fruta en numerosas ocasiones en el postre, y los alimentos ultraprocesados.

## Resultados

Una vez aplicada la plantilla de análisis, haciendo una visión general de las ingestas se observa que en el desayuno, el almuerzo y la merienda predominan los alimentos ultraprocesados y en la comida y en la cena prácticamente nunca se cumplen con las recomendaciones del Plato para comer Saludable de Harvard.

Atendiendo a cada una de ellas, en el desayuno el consumo de galletas y cereales es elevado y la presencia de fruta es nula (figura 3A). Otras opciones de alimentos apenas existen, exceptuando el café que toma el niño/a 16 todos los días haciendo que su desayuno sea considerado “saludable” simplemente por no ingerir alimentos no saludables. De esta manera, el desayuno del alumnado no es saludable una gran parte de los días de registro ( $F=0,61$ ).

En cuanto al almuerzo, el alumnado consume principalmente productos con chocolate, chucherías y refrescos, entre otros (figura 3B). La presencia de embutidos es baja ( $F=0,28$ ), solo cuatro niños/as lo consumen más de la mitad de los días de registro y dos optan exclusivamente por el jamón. Lo mismo sucede con la fruta y los productos lácteos, cuyas frecuencias de consumo son aún más bajas, alcanzando valores de  $F=0,18$  y  $F=0,12$  respectivamente. Así, el alumnado ingiere un almuerzo no saludable con bastante frecuencia ( $F=0,68$ ).



Figura 3. Ejemplos de ingestas de un niño/a de clase. A) desayuno; B) almuerzo; C) merienda

Con respecto a la comida, teniendo en cuenta los distintos grupos de alimentos (figura 4), el alumnado ingiere la mayoría de los días alimentos del grupo 2 (carne, pescado, huevos y legumbres) ( $F=0,73$ ), priorizando sobre todo la carne ( $F=0,51$ ), y alimentos del grupo 1 (cereales y tubérculos) ( $F=0,63$ ) como la pasta y las patatas. De los grupos de alimentos 3 y 4 (verduras, hortalizas y frutas) el alumnado apenas consume alimentos ( $F=0,46$ ;  $F=0,20$  respectivamente), destacando especialmente el grupo de la fruta, cuyo consumo desaparece en la mayor parte de los niños/as y tan solo el niño/a 8 la consume gran parte de los días ( $f=0,76$ ). De la misma manera, el consumo de alimentos del grupo 5 (lácteos y derivados) es muy escaso. De todos ellos, los que más consume el alumnado son el yogur como postre ( $F=0,04$ ) y el queso como ingrediente en la carne principalmente ( $F=0,03$ ). Muy por detrás, el alumnado consume otros lácteos como las natillas y los flanes de postre ( $F=0,01$ ). Así, estos últimos, junto con el yogur, son la alternativa a la fruta en el postre. Por último, dejando a un lado el aceite empleado para cocinar los alimentos, el consumo de alimentos del grupo 6 (grasas, aceites y frutos secos) es nulo y, además, la presencia de alimentos ultraprocesados es prácticamente nula ( $F=0,13$ ), siendo estos principalmente postres lácteos (flanes y natillas) y productos cárnicos de baja calidad como las salchichas y los fiambres.

Además, exceptuando al alumnado que se queda al comedor escolar que ingiere un primer plato, un segundo plato y postre, el resto tan solo ingiere uno o dos grupos de alimentos en la comida. Así, mientras que el alumnado que come en el comedor ingiere menús como “ensalada, carne, pan y manzana” o “borrajas con patatas, albóndigas, pan y caqui”, entre otros, el resto del alumnado ingiere principalmente comidas como “macarrones y carne”, “paella”, “pechugas y patatas” y “ensaladilla rusa”, entre otras. De esta manera, el plato de comida que ingiere el alumnado es, por lo general, incompleto la mayor parte de los días ( $F=0,87$ ). Esta situación, añadida al escaso consumo de frutas, verduras y hortalizas que existe, hace que el plato de comida que ingiere el alumnado no se adapte al Plato para comer Saludable de Harvard.

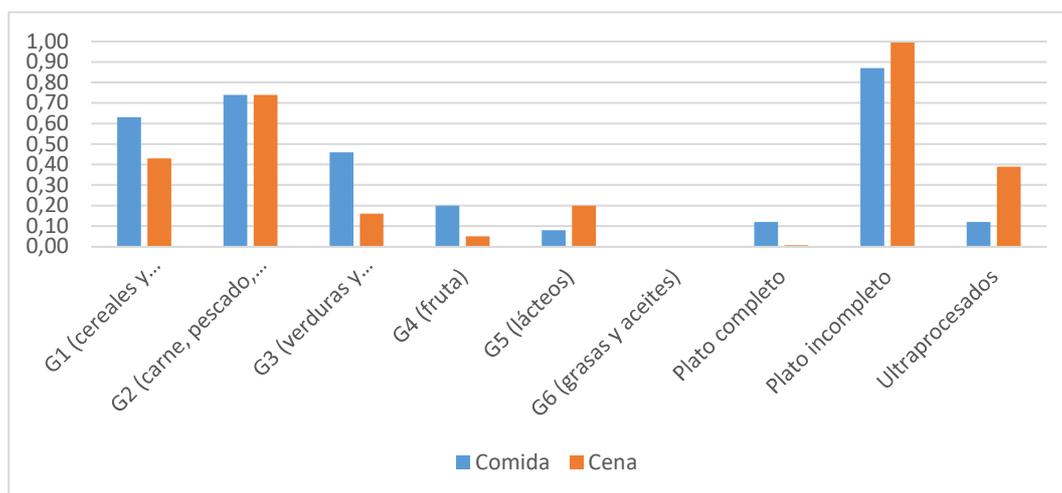


Figura 4. Frecuencia de consumo de los distintos grupos de alimentos en la comida y en la cena por el alumnado

En la merienda, el alumnado consume alimentos muy similares a los del almuerzo (figura 3C), por lo que, al contener una elevada cantidad de alimentos ultraprocesados ( $F=0,53$ ), esta ingesta tampoco es saludable prácticamente nunca ( $F=0,23$ ). Tan solo el niño/a 6 realiza una merienda saludable más de la mitad de los días de registro ( $f=0,54$ ). A estos alimentos les siguen los productos lácteos ( $F=0,26$ ), destacando especialmente tres niños/as por tomarlos casi todos los días. Seguidamente aparecen los embutidos ( $F=0,21$ ), aunque únicamente el niño/a 1 los incluye más de la mitad de los días y los niños/as 6 y 9 solo optan por el jamón. Por detrás, y mostrando una clara diferencia en su consumo, se encuentra la fruta con un acusado descenso ( $F=0,15$ ), siendo tan solo ingerida casi la mitad de los días de registro por el



niño/a 6.

Finalmente, en la cena, observando de nuevo cada uno de los grupos de alimentos (figura 4), el alumnado vuelve a ingerir la mayor parte de los días alimentos del grupo 2 (carne, pescado, huevos y legumbres) ( $F=0,73$ ) y principalmente carne ( $F=0,42$ ), pero, a diferencia de su consumo en la comida, en esta ingesta predominan los productos cárnicos de baja calidad como las salchichas, hamburguesas y embutidos, entre otros. Le sigue el consumo de alimentos del grupo 1 (cereales y tubérculos), aunque sufre un ligero descenso respecto al de la comida ( $F=0,41$ ). Así, a pesar de que destaca el niño/a 9 por ingerir alimentos del grupo de los cereales casi todos los días ( $f=0,82$ ), tan solo 5 niños/as los consumen durante más de la mitad de días de registro.

El consumo de alimentos del grupo 5 (lácteos y derivados) es bastante bajo ( $F=0,20$ ). De todos ellos, lo que más consume el alumnado es queso ( $F=0,12$ ) como ingrediente en sándwiches y pizzas y, en comparación con la comida, la ingesta de yogur y otros lácteos como las natillas y flanes es casi inexistente ( $F=0,02$  y  $F=0,01$  respectivamente). Ante esta situación, junto con que el consumo de fruta es prácticamente nulo ( $F=0,05$ ), el postre en esta ingesta está presente en muy pocas ocasiones. Seguidamente, el consumo de alimentos del grupo 3 (verduras y hortalizas) también es muy bajo ( $F=0,16$ ), destacando tan solo el niño/a 7 quien los incorpora en la cena durante casi la mitad de los días de registro ( $f=0,48$ ). Sobre los alimentos pertenecientes al grupo 6 (aceites, grasas y frutos secos), dejando a un lado el aceite empleado para el cocinado de los alimentos, únicamente el niño/a 15 ingiere alimentos de este grupo, quien tan solo opta un día por unas aceitunas y un trozo de pan de acompañamiento.

Por último, el consumo de alimentos ultraprocesados sufre un notable aumento ( $F=0,40$ ). Las pizzas, hamburguesas y nuggets, entre otros, son los alimentos que más consumen, llegando a estar presentes casi a diario en la cena de varios niños/as. De esta manera, por lo general, el plato que toma el alumnado para la cena es incompleto prácticamente todos los días ( $F=0,99$ ) y no se adapta al Plato para comer Saludable de Harvard.

## Discusión y conclusiones

El análisis realizado a los cuadernillos de registro alimentario completados por los niños y niñas del estudio ha permitido determinar que los hábitos alimentarios de la clase no



son los más apropiados.

El consumo de alimentos con un alto procesado industrial está presente en muchas de las ingestas, aunque no son necesariamente los mismos en cada una de ellas. Así, mientras que en el desayuno predominan las galletas y los cereales, en el almuerzo y la merienda se tiende a consumir productos con chocolate como *phoskitos*, *donnetes* y *nocilla*, entre otros. En la cena, el consumo de estos alimentos es a través de la denominada “comida basura”, destacando principalmente las pizzas y las hamburguesas.

De acuerdo con las recomendaciones alimentarias para el desayuno dictadas por las autoridades sanitarias y transmitidas por los medios de comunicación (consumo de productos lácteos, cereales y fruta), es evidente que la elección de los alimentos pertenecientes al grupo de los cereales no es la más acertada y que se dejan a un lado los grandes beneficios que ha demostrado tener el consumo de fruta para la salud (Ríos, 2020; Sánchez, 2019). Ante esta inadecuada selección de alimentos, parece oportuna la reelaboración de las sugerencias dadas, haciendo un especial hincapié en los alimentos del grupo de los cereales que son saludables frente a los que no lo son.

Finalmente, en las comidas y en las cenas, la presencia de un plato completo que se adecúe al Plato para comer Saludable de Harvard es prácticamente inexistente. El consumo de frutas, verduras y hortalizas, grupos de alimentos con demostrados beneficios para la salud de la población, queda totalmente desplazado por un elevado consumo de carne y alimentos ultraprocesados, estando estos últimos especialmente presentes en la cena. Aunque este estudio ha estado condicionado por la Covid-19 y el confinamiento, esta situación refleja las preferencias alimentarias existentes actualmente en nuestro país, causantes de que el sobrepeso y la obesidad infantil sean uno de los principales problemas de salud pública en España. Además, resulta llamativo que la mayor parte del alumnado de la clase prácticamente nunca toma postre en ninguna de las dos ingestas y, de ser así, casi siempre es a base de alimentos lácteos como el yogur, las natillas y los flanes.

Los hábitos alimentarios de la clase estudiada ponen de manifiesto la necesidad de una educación alimentaria efectiva que modifique las tendencias alimentarias de los más pequeños y permita desarrollar un pensamiento crítico frente a la exagerada oferta de alimentos ultraprocesados que inundan nuestras vidas. Esto podría alcanzarse a través de la realización de talleres y actividades prácticas en las que el alumnado ponga en juego su competencia en



alimentación, así como mediante actividades en las que, tal y como se recoge en el trabajo de los autores Arufe et al. (2021), entre otros, el alumnado pueda preguntar o expresar sus dudas sobre alimentación, tanto al profesorado como a expertos en el tema.

### Agradecimientos

Al profesorado, alumnado y familias del CEIP Fernández Vizarra por su disponibilidad y colaboración. Grupo de referencia BEAGLE Investigación en Didáctica de Ciencias Naturales (Gobierno de Aragón y Fondo Social Europeo) Instituto de Investigación en Ciencias Ambientales de Aragón (IUCA/UNIZAR). Proyecto EDU2016-76743-P (MINECO). Cristina Gil González disfruta de un contrato predoctoral del Gobierno de Aragón (ORDEN IIU/1408/2018), Programa Operativo FSE Aragón 2014-2020, Construyendo Europa desde Aragón.

### Referencias bibliográficas

- Alba-Martín, R. (2016). Prevalencia de obesidad infantil y hábitos alimentarios en educación primaria. *Revista electrónica trimestral de enfermería*, 42, 40-51.
- Aaron, D.G. y Siegel, M.B. (2017). Sponsorship of National Health Organizations by Two Major Soda Companies. *American Journal of Preventive Medicine*, 1, 20-30. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2016.08.010>
- Arufe, V., Puñal, J., Navarro-Patón, R. y Sanmiguel-Rodríguez, A. (2021). Impact of a Series of Educational Talks Taught by Health Professionals to Promote Healthy Snack Choices among Children. *Children*, 8, 203. <https://doi.org/10.3390/children8030203>
- Bosqued, J.M., López, L., Moyá, A. y Royo, M.A. (2016). La publicidad alimentaria dirigida a menores en España. *Alimentación, nutrición y salud*, 23(1), 19-25.
- Camarero Gómez, A. (2019). Alimentación y educación saludable. Presentación. *Cuadernos de Pedagogía*, 497, 6-8.
- Chamorro, A., Miranda, F.J., Rubio, S. y Valero, V. (2013). Análisis de las tendencias de consumo de carne en España. *Meat Science*, 92(4), 816-822.
- Del Carmen, L. (2000). La alimentación: algo más que ingerir alimentos. *Aula de innovación educativa*, 92, 6 -8.



FEN (2007). *Valoración de la Dieta Española de acuerdo al Panel de Consumo Alimentario.*

Disponible

en:

<https://www.fen.org.es/storage/app/media/imgPublicaciones/1212010585.pdf>

Fúster, F., Ribes, M.A., Bardón, R. y Marino, E. (2009). Análisis cuantitativo de las noticias de alimentación en la prensa madrileña en 2006. *Revista española de documentación científica*, 32(1), 99-115. <https://doi.org/10.3989/redc.2009.1.664>

Goris, J.M. (2009). Television food advertising and the prevalence of childhood overweight and obesity: a multicountry comparison. *Public Health Nutrition*, 13(7), 1003–1012.

Latasa, P., Louzada, M.L.D.C., Martínez Steele, E. y Monteiro, C.A. (2018). Added Sugars and Ultra-processed Foods in Spanish Households. *European Journal of Clinical Nutrition*, 72(10), 1404-1412. <https://doi.org/10.1038/s41430-017-0039-0>

Lesser, L.I., Ebbeling, C.B., Goozner, M., Wypij, D. y Ludwig, D.S. (2007). Relationship between funding source and conclusion among nutrition-related scientific articles. *PLoS Medicine*, 4 (1), 0041-0046. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.0040005>

López-Sobaler, A.M., Cuadrado-Soto, E., Peral-Suárez, A., Aránzazu, A. y Ortega, R.M. (2018). Importancia del desayuno en la mejora nutricional y sanitaria de la población. *Nutrición Hospitalaria*, 35(6), 3-6. <http://dx.doi.org/10.20960/nh.2278>

Mendonça, R.D., Pimenta, A.M., Gea, A., De la Fuente-Arrillaga, C., Martínez-González, M.A., Lopes, A.C. y Bes-Rastrollo, M. (2016). Ultraprocessed Food Consumption and Risk of Overweight and Obesity: The University of Navarra Follow-Up (SUN) Cohort Study. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 104(5), 1433-1440. <https://doi.org/10.3945/ajcn.116.135004>

Monteiro, C.A., Moubarac, J.C., Cannon, G., Ng, S.W. y Popkin, B. (2013). Ultra-processed products are becoming dominant in the global food system. *Obesity reviews*, 14(2), 21-28. <https://doi.org/10.1111/obr.12107>

OMS (2015). *Carcinogenicidad del consumo de carne roja y de la carne procesada.* Disponible en: <https://www.who.int/features/qa/cancer-red-meat/es/>



- Rey-López, J.P. y González, C.A. (2018). Research partnerships between Coca-Cola and Health Organizations in Spain. *European Journal os Public Health*, 29(5), 810-815. <https://doi.org/10.1093/eurpub/cky175>
- Ríos, C. (2020). *Come comida real*. Barcelona. España. Editorial Paidós.
- Royo, M.A. y Rodríguez, F. (2015). Publicidad alimentaria y salud. Estado de la situación en España. *Mediterráneo Económico*, 27, 319-330.
- [Ruíz, M. \(2020\). \*Alimenta tu salud con comida real\*. Madrid. España. Editorial Aguilar.](#)
- Ruíz, E., Rodríguez, P., Valero, T., Ávila, J.M., Aranceta-Bartrina, J., Gil, Á., González-Gross, M., Ortega, R.M., Serra-Majem, L. y Varela-Moreiras, G. (2017). Dietary Intake of Individual (Free and Intrinsic) Sugars and Food Sources in the Spanish Population: Findings from the ANIBES Study. *Nutrients*, 9(3), 275. <https://doi.org/10.3390/nu9030275>
- Sánchez, A. (2019). *Mi dieta cojea*. Barcelona. España. Editorial Paidós.
- Simons, H. (2011). *El estudio de caso: Teoría y práctica*. Madrid: Morata.
- Sridhar, G.R., Lakshmi, G. y Nagamani, G. (2015). Glucose levels and risk of dementia. *World Journal of Diabetes*, 6(5), 744-751. <https://doi.org/10.1056/NEJMoa1215740>
- Stake, R.E. (2005). *Investigación con estudio de casos*. Madrid: Morata.
- Wojcicki, J.M. y Heyman, M.B. (2012). Reducing Chilhood Obesity by Eliminating 100% Fruit Juice. *The American Journal of Public Health*, 102(9), 1630-1633. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2012.300719>