

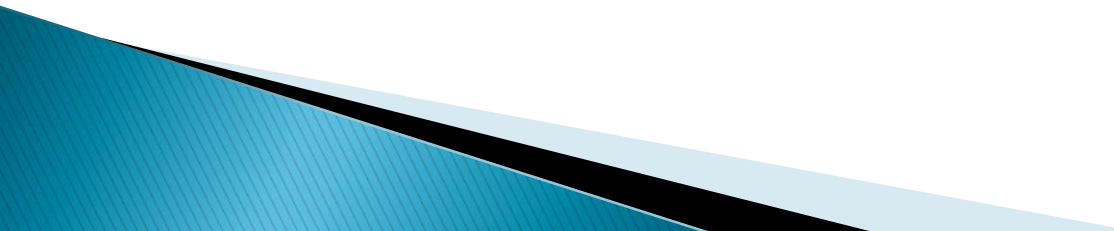
II JORNADAS INTERNACIONALES DE
INVESTIGACIÓN EN EDUCACIÓN Y SALUD:
"Experiencias en educación y salud
transcultural"

**¿SON ADECUADOS LOS DESAYUNOS
QUE SE REALIZAN
EN LOS CENTROS ESCOLARES?**

Anabella Garzón Fernández
Patricia Trujillo Ruiz

1. Introducción

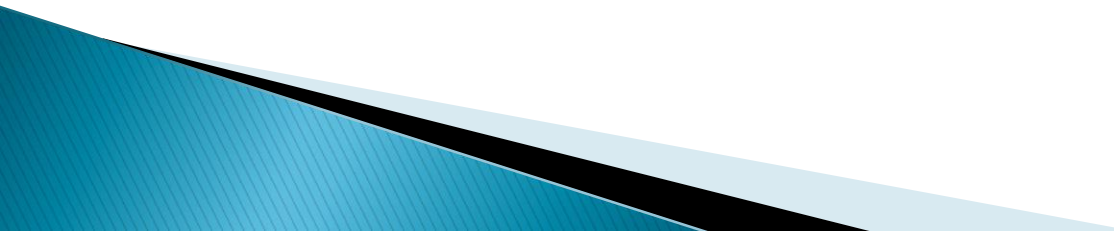
▶ La OMS define:

- **Salud:** “El estado de bienestar físico, mental y social”.
 - **Educación para la salud (EpS):** “Actividades educativas diseñadas para ampliar el conocimiento de la población en relación con la salud y desarrollar los valores, actitudes y habilidades personales que promuevan salud”.
- 

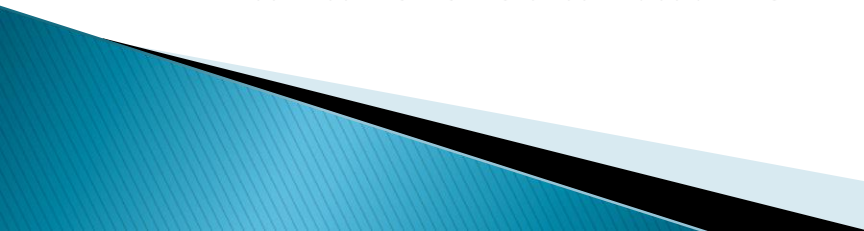
1. Introducción

- ▶ Los colegios son lugares privilegiados para la EpS:
 - Pueden y deben incluir la EpS en el Proyecto educativo del centro y en el currículo de cada etapa.
 - Pueden y deben abordar temas de EpS, en relación con los contenidos didácticos.
 - Pueden llevar a cabo actividades de Eps.
 - Pueden y deben fomentar la creación de hábitos saludables.
 - Los colegios son un punto de encuentro para las familias y el resto de la comunidad

1. Introducción

- ▶ **Escuela promotora de salud:** Escuela que refuerza constantemente su capacidad como lugar saludable para vivir, aprender y trabajar, implicando a todos los miembros de la comunidad educativa (personal de salud, profesores, estudiantes, padres) en la tarea de promover la salud.
- 

1. Introducción

- ▶ **Objetivo:** Analizar los desayunos de media mañana (almuerzo) que se realizan en los centros escolares y las recomendaciones que éstos realizan como “Desayunos saludables”:
 - **Grado de seguimiento:** Porcentaje de alumnos sobre el total analizado que siguen las recomendaciones del centro.
 - **Grado de calidad nutricional:** Contenido calórico, análisis cualitativo.
- 

1. Introducción

- ▶ **La importancia del desayuno** (Martínez, 2014, 7):
 - Favorece la mejora global del estado nutricional y del bienestar del niño.
 - Tiene un papel determinante en el rendimiento académico.
 - Aquellos que desayunan apropiadamente tienen menos riesgos de padecer obesidad.
- ▶ El aporte energético del desayuno facilitará alcanzar un adecuado rendimiento tanto físico como intelectual.

1. Introducción

- ▶ También la Asociación Española de Pediatría (AEPED), a través de su página web recoge publicaciones que defienden la importancia del desayuno, afirmando que uno de los objetivos nutricionales debe ser la promoción de un buen desayuno, ya que mejora el rendimiento intelectual, físico y la actitud en el trabajo escolar, mientras que la omisión del desayuno interfiere en los procesos cognitivos y de aprendizaje. (Peña, 2002).

1. Introducción

- ▶ Todos los niños y las niñas deben tomar un desayuno en casa, sentados a la mesa y acompañados por los miembros de la familia. Es importante:
- ▶ **No saltarse el desayuno ningún día.**
- ▶ **Hacer un desayuno saludable y completo:**
 - Leche u otros lácteos, preferiblemente semi-desnatados.
 - Fruta fresca o zumo de fruta 100% (sin azúcar añadido, ni a partir de zumos concentrados).
 - Cereales: pan, galletas tipo María, cereales de desayuno o biscotes. Los cereales deben ser bajos en azúcar y en grasas.
- ▶ **Tomar en el desayuno aproximadamente una cuarta parte de las necesidades de energía diarias (25%).**

1. Introducción

- ▶ Determinación del requerimiento energético para niños y niñas entre 3 y 6 años, según Peña, Ros, González, Rial (2010, 301):

Requerimientos energéticos estimados (Kcal/día)*								
NAF** sedentario		NAF** activo-bajo		NAF** activo		NAF** muy activo		
Niño	Niña	Niño	Niña	Niño	Niña	Niño	Niña	
3	1.160	1.100	1.300	1.250	1.500	1.400	1.700	1.650
4	1.200	1.130	1.400	1.300	1.575	1.475	1.800	1.750
5	1.275	1.200	1.470	1.370	1.650	1.550	1.900	1.850
6	1.300	1.250	1.500	1.450	1.750	1.650	2.000	1.950

1. Introducción

- ▶ *Derivados de las siguientes ecuaciones:
- ▶ Niños 3–8 años: $REE = 88,5 - 61,9 \times \text{edad (años)} + NA \times (26,7 \times \text{peso [kg]} + 903 \times \text{talla [m]}) + 20$ (kcal para depósito energía)
- ▶ Niñas 3–8 años: $REE = 135,3 - 30,8 \times \text{edad (años)} + NA \times (10,0 \times \text{peso [kg]} + 934 \times \text{talla [m]}) + 20$ (kcal para depósito energía)
- ▶ Niños 9–18 años: $REE = 88,5 - 61,9 \times \text{edad (años)} + NA \times (26,7 \times \text{peso [kg]} + 903 \times \text{talla [m]}) + 25$ (kcal para depósito energía)
- ▶ Niñas 9–18 años: $REE = 135,3 - 30,8 \times \text{edad (años)} + NA \times (10,0 \times \text{peso [kg]} + 934 \times \text{talla [m]}) + 25$ (kcal para depósito energía)

- ▶ **NAF se refiere al grado de actividad física:
- ▶ NA= 1,0 si NAF => 1 < 1,4 (sedentario); NA= 1,12 si NAF => 1,4 < 1,6 (activo bajo);
- ▶ NA= 1,27 si NAF => 1,6 < 1,9 (activo); NA= 1,45 si NAF => 1,9 < 2,5 (muy activo).

Peña (2002, 325), para niños de 4 a 6 años calcula un requerimiento energético de unas 1.800 kcal/día.

1. Introducción

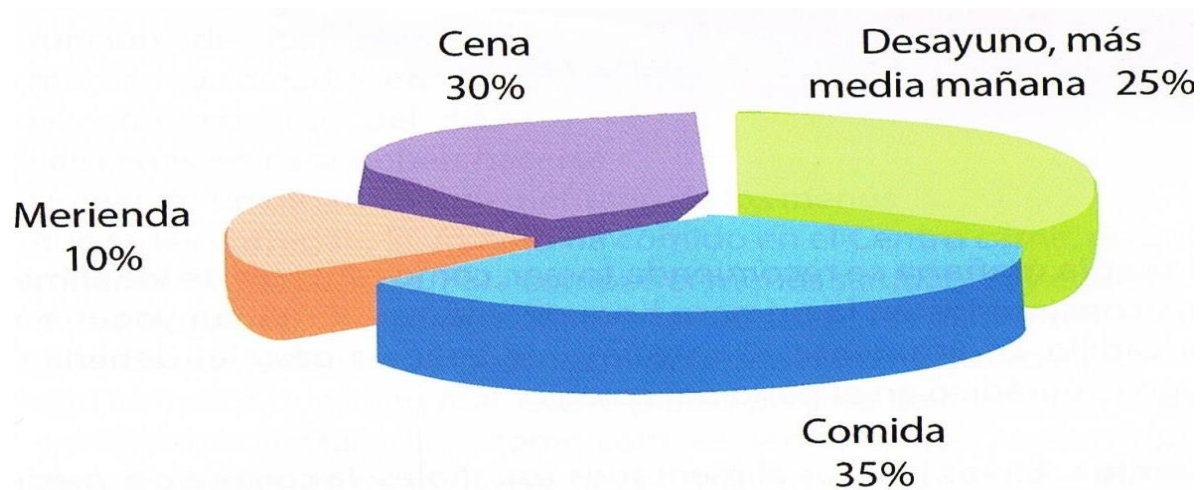
- ▶ Otras fuentes estiman los requerimientos de energía por género y edad en tres niveles de actividad física:

Género	Edad (años)	Nivel de actividad		
		Sedentario	Moderadamente activo	Activo
Niño/a	2-3	1.000	1.000-1.400	1.000-1.400
Niña	4-8	1.200	1.400-1.600	1.400-1.800
Niño	4-8	1.400	1.400-1.600	1.600-2.000

Dietary guidelines for Americans 2005 www.healthierus.gov/dietaryguidelines

1. Introducción

- ▶ Distribución del requerimiento energético según la Agencia española de seguridad alimentaria y nutrición (AESAN) (Román, 2009):



1. Introducción

- ▶ Según Martínez (2014, 21), establece la siguiente distribución:
 - Desayuno 20%
 - Almuerzo de media mañana 10–15%
 - Comida 25–35%
 - Merienda 10–15%
 - Cena 25%

1. Introducción

- ▶ Según revisión bibliográfica los valores están entre:
 - 20–25% de las Kcal en el desayuno (ó 15% en casa +10% media mañana).
 - 30–35–40% en la comida del mediodía.
 - 10–15% en la merienda.
 - 20–25–30% en la cena.
- ▶ En base a los datos, el desayuno de media mañana debe aportar entre 150 y 180 kcal/día para niños y niñas entre 4–5 años.

2. Metodología

- ▶ Recogida de datos mediante observación directa durante 15 días (tres semanas de clase).
- ▶ Cálculo de kcal (según etiqueta nutricional y tablas de composición de alimentos):

	Bocadillo/sandwich		Galletas					Cereales	Fruta	
	Jamón york	Salchichón	Chips ahoy	Chiquilín	Dino/Oceanix	Gracy	Príncipe	30 gramos	Manzana	Plátano
Batido zumo+leche	238	325	266	208	250	225	430	181	130	162
Batido	284	371	312	254	296	271	476	227	176	208
Zumo	256	343	284	226	268	243	448	199	148	180
Actimel	260	347	288	230	272	247	452	203	152	184
Petit beber	267	354	295	237	279	254	459	210	159	191

2. Metodología

- ▶ Porcentaje de seguimiento = $\frac{\text{Alumnos que traen el desayuno recomendado}}{\text{Alumnos asistentes}} \times 100$.
- ▶ Varía de un 42% a un 93%. Media por encima del 60% en general.

3. Resultados

▶ Recogida de datos:

- La recogida de datos se llevó a cabo en un colegio, en el aula de infantil de 5 años. Se han tomado datos de los desayunos de media mañana en un período de 15 días, equivalente a tres semanas de clase por observación directa y recogida en tablas. Se ha calculado las Kilocalorías de cada alimento y sumado en el caso de que los niños y niñas tomaran un alimento sólido (bocadillo, galletas, cereales, bollería) más uno líquido (batido, zumo, yogur líquido) etc.

3. Resultados

- Recomendaciones del colegio para el desayuno de media mañana:


Desayunos saludables

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>DULCE</p> <p>(Galletas, bizcocho, magdalenas...) Evitar bollería industrial</p>  <p>ZUMO DE FRUTA</p> 	<p>FRUTA DEL TIEMPO</p> <p>(Lavada/pelada, Troceada) <i>En un recipiente de plástico con el nombre.</i></p>  <p>BATIDO</p> 	<p>BOCADILLO O SANDWICH</p> <p>(paté, york, jamón, queso, salchichón...)</p>  <p>ZUMO DE FRUTA</p> 	<p>LÁCTEOS</p> <p>(Yogurt, Natillas, petit, quesitos...) <i>Traer cuchara desechable.</i></p>  <p>CEREALES</p> <p>(Cereales de desayuno, barritas de cereales, arroz inflado...)</p> 	<p>TÚ ELIGES</p> <p>(DESAYUNO LIBRE)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fruta/Zumo • Lácteos. • Bocadoillo. • Cereales. • Dulces.

Resultados

	Lunes 24-11	Martes 25-11	Miércoles 26-11	Jueves 27-11	Viernes 28-11
1	B z+l, magdalenas	Manzana	B z+l, boc salchichón	Danonino, quesito, ba ce	B z+l, magdalenas
2	Yogur, g dino	Plátano	B choco, g wakies	B choco, g	B choco, g
3	B z+l, g	B fresa, plátano	B z+l, s paté	Actimel, ce	B z+l, boc ind salchichón
4	B fresa, g milka	B fresa, bizcocho milka	B choco, bizcocho milka	B fresa, osito lulú	B choco, g milka
5	L Casei, magdalenas	Manzana	S queso	Y, ce choco	Actimel, pan pipas
6	Actimel fresa, magdalenas	Plátano, magdalena	Boc jamón y	Magdalenas, ferrero rocher	Ce choco y avellanas
7	B z+l, g príncipe	B soja choco, uvas	B lomo em		
8	B z+l, g tosta rica	B z+l, melocotón		Actimel, 2 quesito mini	B z+l, b mortadela
9	B l choco, g maría	B choco, manzana	B choco, salchichón, piquitos	B choco, queso palitos	B choco, queso vaca palitos
10	Z melocotón, g, magdalenas	Plátano	Boc queso jamón y	B choco, g tosta rica	Boc jamón y
11	B z+l, g caritas	B choco, plátano	B z+l, boc ind chorizo	Actimel, ba ce, ce	B z+l, g príncipe
12	B z+l, g wakies	B z+l, plátano	B z+l, boc jamón y	Petit beber, croissant	B choco, bollito ind choco
13	B z+l, g chipsahoy	B z+l, s jamón y	B z+l, boc ind paté	B choco, g chips ahoy	Z naranja, patatas fritas
14	B z+l, g príncipe	B choco, plátano	B z+l, boc salchichón	Actimel, g	Actimel, g oreo
15	Sanus, croissant choco	Boc jamón y	Boc chorizo	Boc chorizo	Sanus, croissant choco
16	Petit beber, magdalenas	B choco, boc nocilla	B choco, boc ind choco	B choco, g choco	Actimel, g dino
17	L Casei, magdalenas	Petit beber, manzana	B fresa, boc salchichón	Petit beber, g príncipe	Sanus, magdalenas
18	B choco, bizcocho con choco	B choco	B choco, boc salchichón	Actimel, ce	L casei, bizcocho choco
19	Z melocotón uva, s nocilla	Boc jamón y	B choco, boc jamón y queso	B choco, donuts choco	Z piña, pastelito
20	Z naranja, bizcocho cas	B z+l, manzana	G	Natillas, g	B z+l, bollitos choco
21	Actimel fresa, g gravy	Plátano	Boc mortadela	Colacao, g dino	L casei, g gracy
22	B fresa, magdalenas	B z+l, boc queso	G	B choco, bizcocho choco	Z piña, boc queso
23	B choco, magdalenas	B choco, plátano	Z melocotón, boc salchichón	B choco, quesito, ce	Z melocotón, boc salchichón
24	Z piña, g príncipe	B choco, manzana	Z piña, boc queso jamón y	Natillas choco, y beber	Y griego, y beber, b choco, g príncipe
25	Z piña, g príncipe	B choco, plátano	Z piña, boc queso jamón y	Natillas choco, y beber	Y griego, y beber, b choco, g príncipe
26	B z+l, g príncipe	B z+l, s jamón york	B z+l, s jamón y	Z naranja, s jamón y	B z+l, g caseras con choco
27	B choco, g chips ahoy	B choco, manzana	Boc salchichón	Y beber, donuts	Actimel, donuts
	93%	70%	85%	61%	

Resultados

	Lunes 15-12	Martes 2-12	Miércoles 3-12	Jueves 4-12	Viernes 5-12
1	Z, magdalenas	B choco, manzana	B z+l, boc salchichón	Petit beber, g minisimpson	B choco, magdalenas
2	B choco, g tosta rica	Natillas, g dinosaurio	B choco, boc salchichón	B choco, bollito ind choco	
3	B z+l, g con chocolate	B fresa, melocotón	Z, s jamón y	L casei, ce, quesito	B vainilla, ce choco
4		B z+l, g milka	Z, g milka	B z+l, osito lulú	B choco, g estrellas mini
5	G gracy choco	Actimel, plátano	Boc lomo em	L casei, yogur, pan pipas	Caquis
6	Actimel, bizcocho	Manzana, magdalena	L. casei, boc jamón y	L casei, magdalena	Actimel, g
7	Z piña, g oceanix	B z+l, uvas	Boc ind jamón y	Actimel, g chiquilín	B choco, uvas
8	Agua, g	B z+l	Z, boc salchichón	Actimel, quesito mini	Z, ce
9	B choco, g	B choco, manzana	B choco, boc mortadela	Actimel, queso palitos	B choco, g tosta rica
10	Z, g	Plátano	Boc salchichón	B choco, g tosta rica	Palmera chocolate
11	B z+l, g	B choco, manzana			
12	B z+l, magdalenas	B choco, g tosta rica, g oreo	B z+l, boc jamón y, g oreo	B z+l, petit maxi	B choco, boc paté
13	B choco, g chips ahoy	B frutas, boc ind paté	B z+l, boc paté	B choco, g chips ahoy	B z+l, boc paté
14	B z+l, g choco	B choco, plátano	B z+l, boc salchichón	Actimel, torta maíz	B z+l, g
15	Croissant choco	Boc jamón y	Boc jamón y	Boc salchichón	Sanus, palmera choco
16	B choco, boc nocilla	Petit suisse, magdalenas	B Puleva max, g dino	B choco, donuts choco	
17	B choco, g tosta rica	B choco, manzana	B choco, boc mortadela	B choco, ce choco	B z+l, g choco
18	B choco		B choco, tortitas maíz	B choco, ce	B choco
19	B choco, bizcocho	B choco, boc jamón y	B choco, bizcocho	Natillas, boc ind jamón y	B choco, boc chorizo
20	Z naranja, magdalenas	Z naranja, g	Z naranja	Natillas, g, quesito mini	B z+l, quesito mini, magdal.
21	B vainilla, g chiquilín	Colacao, g dinosaurio	B choco, g dino	B vainilla, g chiquilín	Actimel, magdalenas
22	Boc queso y aceite	Z piña, boc queso	B z+l, boc queso	B z+l, boc queso	Z piña, boc queso
23	B choco, boc salchichón	B choco, mandarina	B choco, boc salchichón		
24	G chips ahoy	B choco, 3oz choco, bizcocho	Zumo, boc ind lomo em	Z piña, 3 oz choco, bizcocho cas	B choco, boc ind jamón y
25	G chips ahoy	B choco, 3oz choco, bizcocho	B choco, boc ind lomo em	Z piña, 3 oz choco, bizcocho cas	B choco, boc ind jamón y
26	B z+l, g chips ahoy	Z naranja, s jamón y queso	B z+l, s mortadela	Z naranja, donuts choco	B z+l, g
27	B choco, g chips ahoy	B choco, g chips ahoy	B choco, boc lomo em	Actimel, boc salchichón	B choco, boc salchichón
	81%	42%	77%	60%	

Resultados

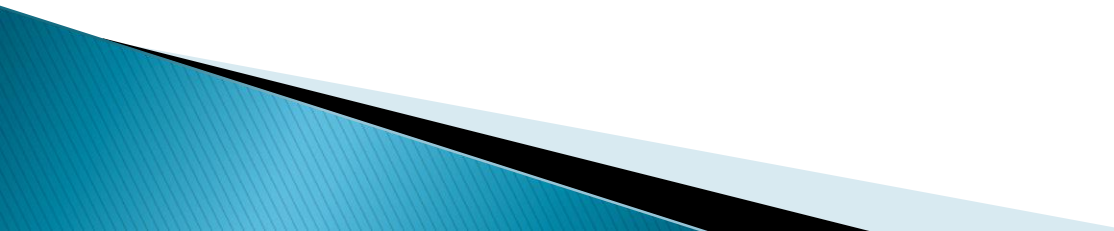
	Miércoles 19-11	Martes 9-12	Miércoles 10-12	Jueves 11-12	Viernes 12-12
1	B z+l, boc salchichón	B choco, mandarinas	B choco, mandarinas	Danonino, g minisimpson	B choco, magdalenas
2	S salchichón	Plátano	Plátano	B choco, boc salchichón	B choco, bollito choco
3	B z+l, s jamón y	B vainilla, granada	Yogur, melocotón	Actimel, ce choco	B choco, g choco
4	B choco, g gracy	B choco, bizcocho milka		B choco, bizcocho milka	B choco, ce leche
5	Boc jamón s	Zanahorias	B choco, plátano	Y griego, ce	Boc queso
6	Actimel, boc jamón y queso	Actimel, g dino	Magdalenas, manzana	Actimel, g minisimpson	Actimel, magdalenas
7	B z+l, boc ind lomo em	B choco, manzana	B choco, manzana	Actimel, g oceanix	B z+l, g choco
8	B z+l, boc salchichón		B choco		
9	B choco, pavo, piquitos	B choco, manzana	B choco, manzana	B choco, queso palitos	Actimel, g
10	Boc pavo	Magdalenas	Barrita choco (olvido)		B jamón y
11	B z+l, boc ind jamón y queso	B choco, manzana	Z, bollito	L casei, g aros choco	Z, g
12	B z+l, boc salchichón	B fresa, plátano	B choco, plátano	B z+l, ba ce, petit suisse	B z+l, boc salchichón
13	B choco, boc ind jamón y	B choco, boc paté		B z+l, galletas	B choco, g chips ahoy
14	B z+l, boc salchichón	Tortas maíz, mandarinas	B choco, plátano	Actimel, tortas maíz	
15	Boc sobrasada	Croissant choco	Boc salchichón	Boc chorizo	B z+l, croissant choco
16	B choco, boc jamón y	B choco, bollito choco	B choco, boc nocilla	B choco, boc nocilla	B choco, boc chorizo
17	S jamón y	B z+l, pera	B z+l, manzana	Sanus, ce	B Puleva max, g choco
18	B choco, bizcocho choco	Barrita chocolate (olvido)	B choco, mandarinas	B choco, ce	B choco, choco
19	Boc jamón y	B choco, bizcocho	Boc ind lomo em queso	B choco, boc lomo em	B choco, boc jamón y
20	Z naranja, s jamón y	Z, magdalenas	Z, naranja, manzana		Z, magdalenas
21	S salchichón	B vainilla, g dino	Boc pavo	Yogur, osito lulú	B vainilla, boc morcilla
22	Boc queso	G		B z+l, boc queso	Boc aceite
23	B choco, boc salchichón	B choco, plátano	B choco, boc salchichón		B choco, boc salchichón
24	Z piña, g tosta rica	B choco, manzana, g estrella	B choco, manzana, rosco	Y, g príncipe	Boc jamón y
25	Z piña, g tosta rica	B choco, manzana, g estrella	B choco, manzana, rosco	Y griego, g príncipe	Yogur griego, boc jamón y
26	B z+l, s jamón y queso	B z+l, g chips ahoy	Boc mortadela	Manzana	B choco, g príncipe
27	Actimel, g	B choco, boc salchichón	B choco, boc salchichón	B choco, s sobrasada	B choco, boc salchichón
	81%	52%	30%-61%	65%	

Resultados

- ▶ Cálculo kilocalorías totales (Ver detalle en anexos):

	Bocadillo/sandwich		Galletas					Cereales	Fruta	
	Jamón york	Salchichón	Chips ahoy	Chiquilín	Dino/Oceanix	Gracy	Principe	30 gramos	Manzana	Plátano
Batido zumo+leche	238	325	266	208	250	225	430	181	130	162
Batido	284	371	312	254	296	271	476	227	176	208
Zumo	256	343	284	226	268	243	448	199	148	180
Actimel	260	347	288	230	272	247	452	203	152	184
Petit beber	267	354	295	237	279	254	459	210	159	191


3. Conclusiones

- ▶ Como podemos ver en la tabla anterior, se supera el límite de 150–180 kcal/día, lo que no implica que se supere el límite total de kcal/día, pero puede implicar una mala distribución y un escaso desayuno en casa que afecte al rendimiento.
 - ▶ La combinación de varios alimentos hace superar las recomendaciones de energía estimadas para estas edades.
 - ▶ Los zumos envasados, embutidos grasos y galletas industriales tienen un alto contenido calórico.
 - ▶ Raciones o Porciones excesivas que se tiran.
 - ▶ Se repiten los alimentos que le gustan al niño/a.
- 

3. Conclusiones

- ▶ Posibles mejoras:
 - Sustituir galletas y bollería industrial por un pequeño bocadillo
 - Sustituir zumo por agua.
 - Evitar embutidos grasos.
 - Aumentar el consumo de fruta natural
 - Realizar en casa un desayuno completo, y si no es posible, llevar al centro escolar para el almuerzo el alimento que le ha faltado tomar en casa, o un pequeño complemento.

3. Conclusiones

- ▶ Alto grado de seguimiento de las recomendaciones del colegio, por lo que podemos utilizarlo, revisando las recomendaciones, para asegurar un desayuno de media mañana más saludable.
 - ▶ Importancia de la coordinación colegio–familias.
 - ▶ Las recomendaciones pueden mejorarse, i.e. evitar zumos envasados o exceso de Kcal.
 - ▶ Las recomendaciones pueden reforzarse, con charlas profesionales de pediatras o nutricionistas.
- 

Recomendaciones para el desayuno de media mañana: bocadillos de alimentos ligeros y fruta

Atún escurrido
Jamón serrano
Pechuga de pavo
Queso bajo en grasa

Jamón dulce
Queso fresco
Requesón
Huevo
Lomo



+ AGUA

Se puede sugerir preparar los bocadillos con unas rodajas de tomate o unas hojas de lechuga



Bibliografía

- ▶ Martínez Álvarez, JR. (2014). *Guía fácil para un desayuno y una merienda saludable* [en línea]. Fundación Alimentación Saludable. Disponible en: http://www.naos.aesan.mssi.gob.es/naos/ficheros/investigacion/desayuno_merienda_saludable.pdf
- ▶ Peña Quintana, L. (2002). Alimentación del preescolar y escolar [en línea]. *Protocolos diagnósticos y terapéuticos en pediatría*, 5, 321–328. Disponible en: https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/3-alimentacion_escolar.pdf
- ▶ Peña Quintana, L., Ros Mar, L., González Santana, D., Rial González, R. (2010). Alimentación del preescolar y escolar [en línea]. *Protocolos diagnóstico-terapéuticos de gastroenterología, hepatología y nutrición pediátrica*, 297–305. Disponible en: https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/alimentacion_escolar.pdf
- ▶ Román Martínez, J. (2009) *Manual de la Alimentación Equilibrada en el comedor escolar y en casa*. Sociedad española de dietética y Ciencias de la Alimentación. CTOEditorial.

Anexos

▶ Abreviaturas en las tablas:

- B: Batido.
- B z+l: Batidos que combinan zumo de frutas y leche. No he especificado marcas, pues son bastante similares entre sí.
- Ba ce: Barrita de cereales.
- Boc: Bocadillo realizado con pan.
- Boc ind: Bocadillo realizado con algún tipo de bollo de leche o medianoche industrial. Quería diferenciarlo del bocadillo de pan tradicional, para recomendar que se hicieran los bocadillos con pan tradicional y no con bollos industriales, con los ingredientes añadidos que tienen.
- Cas: Casero, hace referencia a bizcochos o galletas hechos en casa, no comprados.
- Ce: Cereales. Cuando aparece sólo ce, normalmente eran cereales de paquete traídos a clase en un táper o bolsita de plástico.
- Choco: Chocolate.

Anexos

- G/g: Galletas. Aquí sí he especificado marcas, pues existen bastantes diferencias entre unas y otras, a la hora de tener en cuenta el aporte calórico.
- Ind: Industrial.
- Jamón s: Jamón serrano.
- Jamón y: Jamón york.
- Lomo em: Lomo embuchado.
- Oz: Onza o porción cuadrada del chocolate
- Paté: Paté de hígado de cerdo.
- Quesito: Porciones triangulares de queso blando, tipo El caserío o La vaca que ríe.
- Quesito mini: Quesos mini babybel.
- Queso palitos: Queso para untar que viene con unos palitos de pan para comerlo.
- S/s: Sandwich.
- Y: Yogur.
- Z: Zumo.

Anexos

- ▶ Detalle kilocalorías:
- ▶ – Actimel: 88 kcal la botellita de 100 gramos.
- ▶ – Batido chocolate, fresa o vainilla: 112 kcal los 200 ml que contiene.
- ▶ – Batido de zumo de frutas más leche: 66 kcal los 200 ml que contiene.
- ▶ – Bollito de leche: 151 kcal cada bollito.
- ▶ – Cereales (trigo inflado con azúcar, jarabe de glucosa y miel): 115 kcal por 30 gramos, que es lo que la información nutricional define como ración.
- ▶ – Galletas chips ahoy: 200 kcal la bolsita de 40 gramos.
- ▶ – Galletas tipo chiquilín: 142 kcal por 30 gramos de galletas (unas 4 galletas).
- ▶ – Galletas dino: 46 kcal por galleta (10 gramos). Cuatro galletas serían 184 kcal.
- ▶ – Galletas gracy: 159 kcal por bolsita (cada bolsita trae 4 galletas, que pesan en total 32 gramos).
- ▶ – Galletas oceanix: 46 kcal por galleta, por lo que 4 galletas (39,2 gramos) tendrían 184 kcal.
- ▶ – Galletas oreo: 143 kcal por 30 gramos de galletas.
- ▶ – Galletas príncipe: 91 kcal por galleta (20 gramos). Cuatro galletas serían 364 kcal.
- ▶ – Galletas tosta rica: 27 kcal por galleta, por lo que 4 galletas, (23,6 gramos) tendrían 108 kcal.

Anexos

- ▶ – Jamón york: 74 kcal por 50 gramos. Calculo unos 30 gramos para un bocadillo, lo que comporta unas 44 kcal.
- ▶ – L. Casei: 79 kcal cada botellita de 100 gramos.
- ▶ – Manzana: 64 kcal una pieza de 100 gramos.
- ▶ – Osito lulú: 119 kcal cada uno.
- ▶ – Pan blanco: 128 kcal por 50 gramos.
- ▶ – Pan de sándwich: 62 kcal por rebanada. Las dos rebanadas de un sándwich serían 124 kcal.
- ▶ – Petit beber: 95 kcal cada uno (90 gramos).
- ▶ – Plátano: 96 kcal los 100 gramos.
- ▶ – Queso de bola: 114,5 kcal por 30 gramos para un bocadillo.
- ▶ – Quesito El caserío: 37 kcal cada triángulo (15,6 gramos).
- ▶ – Quesito mini babybel: 62 kcal cada quesito (20 gramos).
- ▶ – Queso de untar La vaca que ríe con palitos: 103 kcal por tarrina (35 gramos).
- ▶ – Salchichón: 131 kcal los 30 gramos.
- ▶ – Yogur: 103 kcal cada yogur de 125 gramos.
- ▶ – Yogur griego: 156 kcal por yogur de 125 gramos.
- ▶ – Zumo de naranja: 84 kcal los 200 ml.