



ANEXO 1

TRABAJO FINAL DE GRADO

Núria Gutiérrez Martínez


Universitat de Girona
Facultat de Turisme

Grado en Publicidad y Relaciones Públicas

Tutor: Dr. Jordi Serra Simón

Mayo 2023

ÍNDICE ANEXO

1. PROCESO SELECCIÓN ANUNCIOS DE ALIMENTOS DE BAJA CALIDAD.....	4
1.1. Selección alimentos y anuncios para la encuesta de adolescentes.....	4
1.2. Selección alimentos y anuncios para la prueba experimental.....	7
2. ENCUESTA ADOLESCENTES 12-18 años.....	10
2.1. Diseño estructural encuesta.....	10
2.2. Recopilación gráficos de las encuestas a adolescentes.....	13
3. PRUEBA EXPERIMENTAL.....	21
3.1. Presentación.....	21
3.2. Encuesta.....	25
3.3. Recopilación fotografías.....	26
3.4. Recopilación gráficos encuesta prueba experimental.....	27
3.5. Tabla resultados observación prueba experimental.....	31
4. ENTREVISTAS.....	32
4.1. Entrevista pediatra.....	32
4.2. Entrevista nutricionista materno infantil.....	37

ÍNDICE IMÁGENES

Imagen 1. Etiqueta nutricional Coca-Cola 1.....	4
Imagen 2. Etiqueta nutricional Yatekomo 1.....	5
Imagen 3. Etiqueta nutricional Pipas G 1.....	6
Imagen 4. Etiqueta nutricional Coca-Cola 1.....	7
Imagen 5. Etiqueta nutricional Príncipe 1.....	8
Imagen 6. Etiqueta nutricional Miel Pops 1.....	9
Imagen 7. Presentación prueba experiment 1.....	21
Imagen 8. Fotografías día experimento 1.....	26

ÍNDICE GRÁFICOS ENCUESTA ADOLESCENTES

Gráfico 1. ¿Tienes el hábito y/o costumbre de realizar alguna actividad física o deporte? (práctica deportiva).....	13
Gráfico 2. Cuando vas al supermercado o alguna tienda de alimentación, ¿cuál es el producto que sueles comprar con tu dinero? (compra autónoma de productos)	13
Gráfico 3. Antes de comprar un alimento, ¿qué es en lo primero que te fijas? (inputs proceso de compra)	14
Gráfico 4. Cuando piensas en “bebida refrescante” ¿Qué marca es la primera que te viene a la mente? ¿Por qué? (Producto 1: bebidas refrescantes con/sin gas)	14
Gráfico 5. Cuando piensas en “comida instantánea” ¿Qué marca es la primera que te viene a la mente? ¿Por qué? (Producto 2: comida instantánea).....	15
Gráfico 6. Cuando piensas en “comida picoteo para estar con los amigos” ¿Qué marca es la primera que te viene a la mente? ¿Por qué? (Producto 3: comida picoteo/social).....	15
Gráfico 7. ¿Sueles beber Coca-Cola o cualquier otra bebida refrescante? (Hábito consumo Coca-Cola)	16
Gráfico 8. ¿Qué es lo que más te ha llamado la atención o te ha gustado del anuncio de La Rosalía y Coca-Cola Move? (Inputs elementos anuncio Coca-Cola).....	16
Gráfico 9. Después de ver este anuncio, ¿comprarías esta Coca-Cola? (Posterior compra Coca-Cola)	17
Gráfico 10. ¿Sueles comer fideos instantáneos Yatekomo o de otra marca? (Hábito consumo Yatekomo).....	17
Gráfico 11. ¿Qué es lo que más te ha gustado o llamado la atención del anuncio Yatekomo? (Inputs elementos anuncio Yatekomo)	18
Gráfico 12. Después de ver este anuncio, ¿comprarías los fideos Yatekomo? (Posterior compra Yatekomo).....	18
Gráfico 13. ¿Sueles comer pipas? (Hábito consumo Pipas G).....	19
Gráfico 14. ¿Qué es lo que más te ha gustado o llamado la atención del anuncio Pipas G? (Inputs elementos anuncio Pipas G)	19

Gráfico 15. Después de ver este anuncio, ¿comprarías las pipas Grefusa? (Posterior compra Pipas G) 20

ÍNDICE GRÁFICOS ENCUESTA PRUEBA EXPERIMENTAL

Gráfico 16. De todos los anuncios que has visto, ¿Cuál es el más divertido? 27

Gráfico 17. ¿Qué anuncio te ha gustado más? 27

Gráfico 18. ¿Qué anuncio te ha gustado menos? 28

Gráfico 19. ¿Qué anuncio te ha hecho venir más ganas de probar el producto? 28

Gráfico 20. De todos los productos que han salido en los anuncios, ¿Cuál crees que es más sabroso? 29

Gráfico 21. De todos los productos que han salido en los anuncios, ¿Cuál crees que es más saludable? 29

Gráfico 22. De todos los productos que han salido en los anuncios, ¿Cuál crees que es menos saludable? 30

ÍNDICE TABLAS

Tabla 1. Reacción anuncios prueba experimental..... 31

1. PROCESO SELECCIÓN ANUNCIOS DE ALIMENTOS DE BAJA CALIDAD

1.1. Selección alimentos y anuncios para la encuesta de adolescentes

1. Bebidas azucaradas

- Bebidas en las que se les ha añadido azúcar y aromas.
- Marca por excelencia Coca-Cola
- Anuncio más reciente y que cumple diferentes ítems del *marketing* infantil: Rosalía *Taste the transformation*
- Coca-Cola de La Rosalía cero azúcares y cero calorías, pero con edulcorantes
- Precio producto: 0,95€/und. (precio en supermercado online El Corte Inglés)

Imagen 1. Etiqueta nutricional Coca-Cola 1

Información general

Denominación del alimento: Bebida refrescante aromatizada. con edulcorantes.

Nombre del operador: CC European Partners Iberia, S.L.U.

Dirección del operador: C/Ribera del Loira 20-22, 28042 - Madrid (España).

Cantidad Neta: 0.33 Litros

Otras menciones obligatorias en la etiqueta: Con edulcorantes. Contiene una fuente de fenilalanina. Zero azúcar.

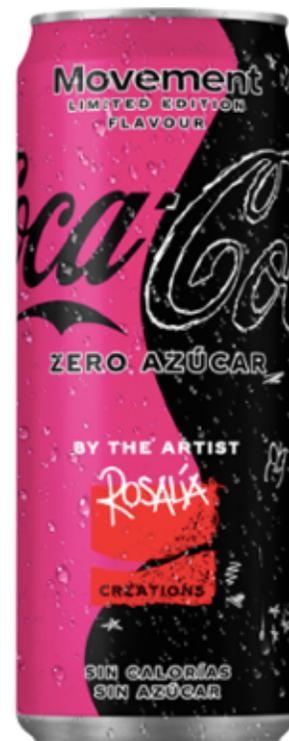
Ingredientes y alérgenos

agua carbonatada, colorante E-150d, acidulante ácido fosfórico, edulcorantes: acesulfamo K, aspartamo y sucralosa, aromas naturales, aroma cafeína y corrector de acidez: citratos de sodio. Contiene una fuente de fenilalanina.

Nutrientes

Ingesta de referencia: *IR = Ingesta de Referencia de un adulto medio (8400 kJ √ 2000 kcal).

	100 Mililitros		330 Mililitros	
	Cantidad/Unidad (VRN)		Cantidad/Unidad (VRN)	
Valor energético	1.9 kJ	-	6 kJ	0 %
Valor energético	0.5 kcal	-	2 kcal	0 %
Crasas	0 g	-	0 g	0 %
De los cuales				
- saturadas	0 g	-	0 g	0 %
Hidratos de carbono	0 g	-	0 g	0 %
De los cuales				
- Azúcares	0 g	-	0 g	0 %
Proteínas	0 g	-	0 g	0 %
Sal	0.01 g	-	0.03 g	1 %



Fuente: El Corte Inglés

2. Comida instantánea

- Comida envasada y normalmente deshidratada
- Requiere muy poco tiempo de preparación
- Marca por excelencia Yatekomo o Yakisoba de Gallina Blanca
- Anuncio que cumple las diferentes estrategias de *marketing* infantil: Fideos Yatekomo 3' Gallina Blanca
- Precio producto: 1,59€/und. (precio en supermercado online El Corte Inglés)

Imagen 2. Etiqueta nutricional Yatekomo 1

Ingredientes y alérgenos

Fideos orientales (90%): harina de **trigo**, aceite de palma, almidón modificado, sal, gasificantes (carbonato de sodio, carbonato de potasio), aderezo (10%)(sal, almidón de patata, potenciadores del sabor (e621, e635), **lactosa**, azúcar, vegetales en proporción variable (perejil, zanahoria, **apio**, puerro), extracto de levadura, aromas (con **leche**, **huevos** y **trigo**), grasa de pollo (1,5%), colorantes (caramelo natural, extracto de pimentón, curcumina), pimienta blanca, salsa de **soja** en polvo (**soja**, **trigo**, maltodextrina, sal), carne de pollo (0,5%), corrector de la acidez (ácido cítrico)). Puede contener trazas de **pescado**, **crustáceos**, **moluscos**, **mostaza**, **sésamo**.

Nutrientes

Ingesta de referencia: Ingesta de referencia de un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal)

Descripción de la ración	100 g	
	100 gr PR	
	Cantidad/Unidad	(VRN)
Valor energético	368 kJ	-
Valor energético	88 kcal	-
Grasas	4 g	-
De los cuales		
- saturadas	2.3 g	-
Hidratos de carbono	11 g	-
De los cuales		
- Azúcares	0.6 g	-
Fibra alimentaria	0.7 g	-
Proteínas	1.6 g	-
Sal	0.76 g	-



Fuente: El Corte Inglés

3. Comida pasa tiempo

- Comida de ámbito social
- Marca por excelencia Grefusa
- Anuncio que cumple las diferentes estrategias de *marketing* infantil: Pipas G Pegote de Grefusa (aparecen diferentes tipos de variedades de pipas)
- Precio producto: 1,71-2,06€/und. (precio en supermercado online El Corte Inglés)

Imagen 3. Etiqueta nutricional Pipas G 1

Información general

Denominación del alimento: Semillas de girasol tostadas con sabor a barbacoa picante

País de origen: España

Nombre del operador: Grefusa, S.L.

Dirección del operador: Avda. de la Llibertat d'Ensenyança nº 20. 46600 Alzira (Valencia)

Cantidad Neta: 165 g

Ingredientes y alérgenos

Semillas de girasol (90%), sal, azúcar, levadura inactiva, proteína de **SOJA** hidrolizada, proteína de maíz hidrolizada, **LACTOSA**, potenciadores del sabor (glutamato de monosodio, 5'ribonucleotidos de disodio), maltodextrina de **TRIGO**, maltodextrina de maíz, aromas (**TRIGO, CEBADA Y LECHE**), ajo en polvo, jalapeño en polvo, colorantes (caramelo natural, extracto de pimentón), aroma de humo, extracto de especias. Puede contener **CACAHUETE, FRUTOS DE CÁSCARA**.

Nutrientes

Descripción de la ración	100 g	
	Tamaño de referencia por de la ración	100g
Cantidad/Unidad (VRN)		
Valor energético	1089 kJ	-
Valor energético	263 kcal	-
Grasas	22 g	-
De los cuales		
- saturadas	2.4 g	-
Hidratos de carbono	1.4 g	-
De los cuales		
- Azúcares	0.8 g	-
Proteínas	13 g	-
Sal	0.05 g	-



Fuente: El Corte Inglés

1.2. Selección alimentos y anuncios para la prueba experimental

1. Bebidas azucaradas

- Bebidas en las que se les ha añadido azúcar y aromas.
- Marca por excelencia Coca-Cola
- Anuncio más reciente y que cumple diferentes ítems del *marketing* infantil: Rosalía *Taste the transformation*
- Coca-Cola de La Rosalía cero azúcar y cero calorías, pero con edulcorantes
- Precio producto: 0,95€/und. (precio en supermercado online El Corte Inglés)

Imagen 4. Etiqueta nutricional Coca-Cola 1

Información general

Denominación del alimento: Bebida refrescante aromatizada. con edulcorantes.

Nombre del operador: CC European Partners Iberia, S.L.U.

Dirección del operador: C/Ribera del Loira 20-22, 28042 - Madrid (España).

Cantidad Neta: 0.33 Litros

Otras menciones obligatorias en la etiqueta: Con edulcorantes. Contiene una fuente de fenilalanina. Zero azúcar.

Ingredientes y alérgenos

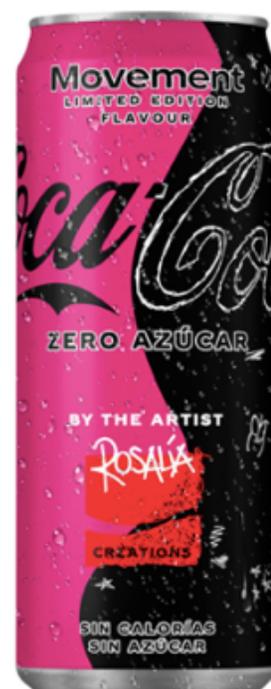
agua carbonatada, colorante E-150d, acidulante ácido fosfórico, edulcorantes: acesulfamo K, aspartamo y sucralosa, aromas naturales, aroma cafeína y corrector de acidez: citratos de sodio. Contiene una fuente de fenilalanina.

Nutrientes

Ingesta de referencia: *IR = Ingesta de Referencia de un adulto medio (8400 kJ √ 2000 kcal).

	100 Mililitros		330 Mililitros	
	Cantidad/Unidad	(VRN)	Cantidad/Unidad	(VRN)
Valor energético	1.9 kJ	-	6 kJ	0 %
Valor energético	0.5 kcal	-	2 kcal	0 %
Grasas	0 g	-	0 g	0 %
De los cuales				
- saturadas	0 g	-	0 g	0 %
Hidratos de carbono	0 g	-	0 g	0 %
De los cuales				
- Azúcares	0 g	-	0 g	0 %
Proteínas	0 g	-	0 g	0 %
Sal	0.01 g	-	0.03 g	1 %

Fuente: El Corte Inglés



2. Galletas

- Preparación culinaria elaborada con harina blancas, huevos, azúcar, mantequilla, aceites, chocolates con menos de 70% cacao, ...
- Marca por excelencia Galletas Príncipe, Chips Ahoy,
- Anuncio que cumple diferentes ítems del *marketing* infantil: Galletas Príncipe El héroe que llevan dentro
- Precio producto: 2,09€/und. (precio en supermercado online El Corte Inglés)

Imagen 5. Etiqueta nutricional Príncipe 1

Ingredientes y alérgenos

Ingredientes: Harina de TRIGO 49 %, azúcar, grasa de palma, aceite de nabina, cacao magro en polvo 4,5 %, jarabe de glucosa, almidón de TRIGO, gasificantes (carbonatos de amonio, carbonatos de sodio), emulgente (lecitinas de SOJA), sal. LECHE desnatada en polvo, permeato de suero (de LECHE), aroma.PUEDE CONTENER HUEVO.

Nutrientes

Ingesta de referencia: * Ingesta de referencia de un adulto medio (8400 kJ √ 2000 kcal).

Descripción de la ración	20 g		100 g	
	1 porción = 1 galleta (20 g). 1 paquete = 15 galletas.	(VRN)	1 porción = 1 galleta (20 g). 1 paquete = 15 galletas.	(VRN)
Valor energético	394 kJ	5 %	1969 kJ	-
Valor energético	94 kcal	5 %	469 kcal	-
Grasas	3.4 g	5 %	17 g	-
De los cuales				
- saturadas	1.1 g	6 %	5.6 g	-
Hidratos de carbono	14 g	5 %	71 g	-
De los cuales				
- Azúcares	6.3 g	7 %	32 g	-
Fibra alimentaria	0.6 g	-	3.1 g	-
Proteínas	1.2 g	2 %	6.2 g	-
Sal	0.1 g	2 %	0.49 g	-



Fuente: El Corte Inglés

3. Cereales

- Alimento característico en los desayunos de los niños y adolescentes
- Marca por excelencia Kellogg's, Fitness, Chocapic,...
- Anuncio con diferentes ítems del *marketing* infantil: Kellogg's Miel Pops
- Precio producto: 3,69€/und. (precio en supermercado online Bon Preu Esclat)

Imagen 6. Etiqueta nutricional Miel Pops 1



INGREDIENTS: farina de blat de moro (75%), sucre, xarop de glucosa, fibra de blat de moro, mel (2%), sal, extracte de malt de **ordi**, colorant (carotens).

Pot contenir **gluten** d'altres cereals.

Vitamines i minerals: fosfat tricàlcic, niacina, ferro, vitamina B6, riboflavina (B2), tiamina (B1), àcid fòlic, vitamina D, vitamina B12.

Dades nutricionals

	per 100 g:
Valors energètics	1610 kJ / 380 kcal
Greixos	1,1 g
dels quals saturats	0,2 g
Hidrats de carboni	85 g
dels quals sucres	28 g
Proteïnes	5,4 g
Sal	0,83 g

Fuente: Bon Preu Esclat

4. Comida rápida

- Cadena de restaurantes que ofrece comida rápida elaborada con ingredientes de baja calidad como grasas, harinas refinadas, azúcar
- Marca por excelencia Mc Donald's, Burguer King, KFC,...
- Anuncio que cumple diferentes ítems del *marketing* infantil: Mc Donald's x Aitana
- Precio producto: 9,90€/menú. (precio que aparece en el anuncio)
- No se encuentra etiqueta nutricional de los productos del menú Aitana

2. ENCUESTA ADOLESCENTES 12-18 años

2.1. Diseño estructural encuesta

SECCIÓN 1: Introducción

La publicidad alimentaria de baja calidad y la consecuencia en la salud:

¡Hola a todxs! Soy Núria Gutiérrez Martínez, estudiante del Grado en Publicidad y Relaciones Públicas por la Universidad de Girona. Si tienes entre 11 y 18 años, agradecería que me respondieras a la siguiente encuesta, la cual es la parte de un proceso de investigación para mi Trabajo de Final de Grado. Este proyecto tiene la finalidad de conocer el impacto de la publicidad de alimentos de baja calidad en niños y adolescentes y su posterior influencia en la alimentación. Sería de gran ayuda que me respondierais con total sinceridad las siguientes preguntas de la encuesta, la cual es totalmente anónima y no os llevará más de 5-8 minutos. ¡Muchísimas gracias!

1. Selecciona el género con el que te identificas
 - Femenino
 - Masculino
 - No binario
 - Prefiero no responder

2. Selecciona tu edad
 - 12 años
 - 13 años
 - 14 años
 - 15 años
 - 16 años
 - 17 años
 - 18 años

3. Selecciona el curso escolar en el que te encuentras
 - 1º ESO
 - 2º ESO
 - 3º ESO
 - 4º ESO
 - 1º Bachillerato
 - 2º Bachillerato

4. ¿Tienes el hábito y/o costumbre de realizar alguna actividad física o deporte?
 - Sí, tengo el hábito de hacer deporte
 - Sí, de vez en cuando
 - No, no tengo la costumbre
 - No, pero me gustaría hacer más deporte

5. Cuando vas al supermercado o alguna tienda de alimentación, ¿cuál es el producto que sueles comprar con tu dinero?
 - Fruta, verdura, hortalizas, ...
 - Legumbres, pescado, huevos, carne, especias, tubérculos, ...
 - Yogures y lácteos, latas de conserva, AOVE, productos 100% integrales, ...
 - Zumos, bebidas energéticas, patatas de bolsa, bollería, galletas, chocolatinas, chucherías, helados, ...

- Otra
6. Antes de comprar un alimento, ¿qué es en lo primero que te fijas?
 - En el precio €€€
 - En que aparezca algún famoso (cantantes, *YouTubers*, deportistas, *gamers*, *influencer*, ...)
 - En que el packaging sea bonito, con colores llamativos, ...
 - En que me incluya algún juguete o aparato electrónico de regalo
 - No me fijo, sólo compro lo que me gusta y está bueno de gusto
 7. Cuando piensas en “bebida refrescante” ¿Qué marca es la primera que te viene a la mente? ¿Por qué?
 8. Cuando piensas en “comida instantánea” ¿Qué marca es la primera que te viene a la mente? ¿Por qué?
 9. Cuando piensas en “comida picoteo para estar con los amigos” ¿Qué marca es la primera que te viene a la mente? ¿Por qué?

SECCIÓN 2: Análisis de campañas publicitarias – Bebidas azucaradas

10. ¿Sueles beber Coca-Cola o cualquier otra bebida refrescante?
 - Sí, cada día
 - De vez en cuando pero no siempre
 - No, nunca

Anuncio 1: La Rosalía y Coca-Cola *Taste the transformation*

Visualiza el siguiente anuncio y posteriormente responde a las preguntas

[Enlace anuncio](#)

11. ¿Qué es lo que más te ha llamado la atención o te ha gustado del anuncio de La Rosalía y Coca-Cola *Taste the transformation*?
 - La lata de Coca-Cola, tiene un diseño original
 - La Rosalía
 - Los dibujos estilo cómic
 - La canción
 - Los colores que aparecen en el anuncio
 - La bebida
 - Otra
12. Después de ver este anuncio, ¿comprarías esta Coca-Cola?
 - Sí, porque me gusta la bebida
 - Sí, porque aparece La Rosalía
 - Tal vez pero no estoy segurx
 - No, no la compraría
 - Otra

SECCIÓN 3: Análisis de campañas publicitarias – Comida instantánea

13. ¿Sueles comer fideos instantáneos Yatekomo o de otra marca?

- Sí, semanalmente
- De vez en cuando pero no siempre
- No, nunca

Anuncio 2: Fideos Yatekomo 3' de Gallina Blanca

Visualiza el siguiente anuncio y posteriormente responde a las preguntas

[Enlace anuncio](#)

14. ¿Qué es lo que más te ha gustado o llamado la atención del anuncio Yatekomo?

- Los 3 famosos que aparecen en el anuncio
- El laboratorio donde se hace el experimento de paciencia
- Los fideos recién hechos
- Los colores del anuncio
- El bote de fideos, tiene un diseño original
- El hombre de origen japonés
- Otra

15. Después de ver este anuncio, ¿comprarías los fideos Yatekomo?

- Sí, porque me gustan los fideos
- Sí, porque me gustan los famosos que aparecen
- Tal vez pero no estoy segurx
- No, no los compraría
- Otra

SECCIÓN 4: Análisis de campañas publicitarias – Comida pasa tiempo

16. ¿Sueles comer pipas?

- Sí, diariamente
- Sí, cuando estoy con mis amigos
- De vez en cuando pero no siempre
- No, nunca

Anuncio 3: Pipas G Pegote de Grefusa

Visualiza el siguiente anuncio y posteriormente responde a las preguntas

[Enlace anuncio](#)

17. ¿Qué es lo que más te ha gustado o llamado la atención del anuncio Pipas G?

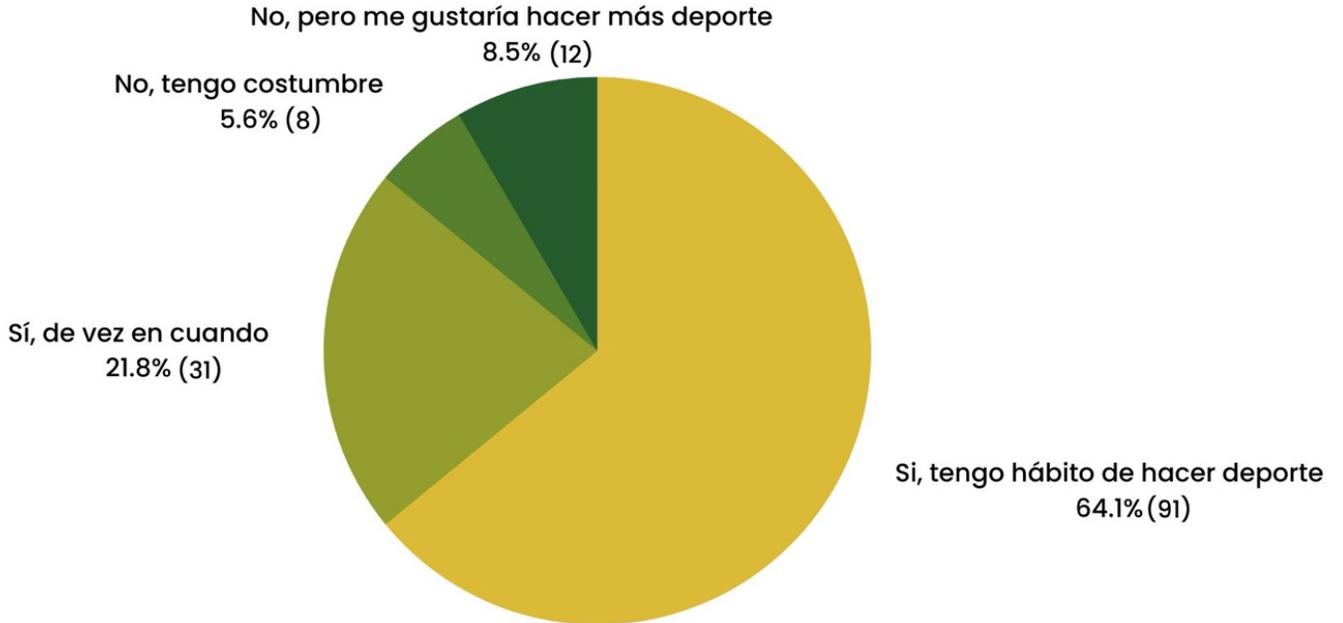
- La canción que cantan las pipas
- Lxos chicxs que están sentados en el banco comiendo pipas
- El pegote de pipas
- El diseño de la bolsa de pipas
- Otra

18. Después de ver este anuncio, ¿comprarías las pipas Grefusa?

- Sí, porque me gustan mucho
- Sí, pero solo si las como con mis amigxs
- Tal vez pero no estoy segurx
- No, no las compraría
- Otra

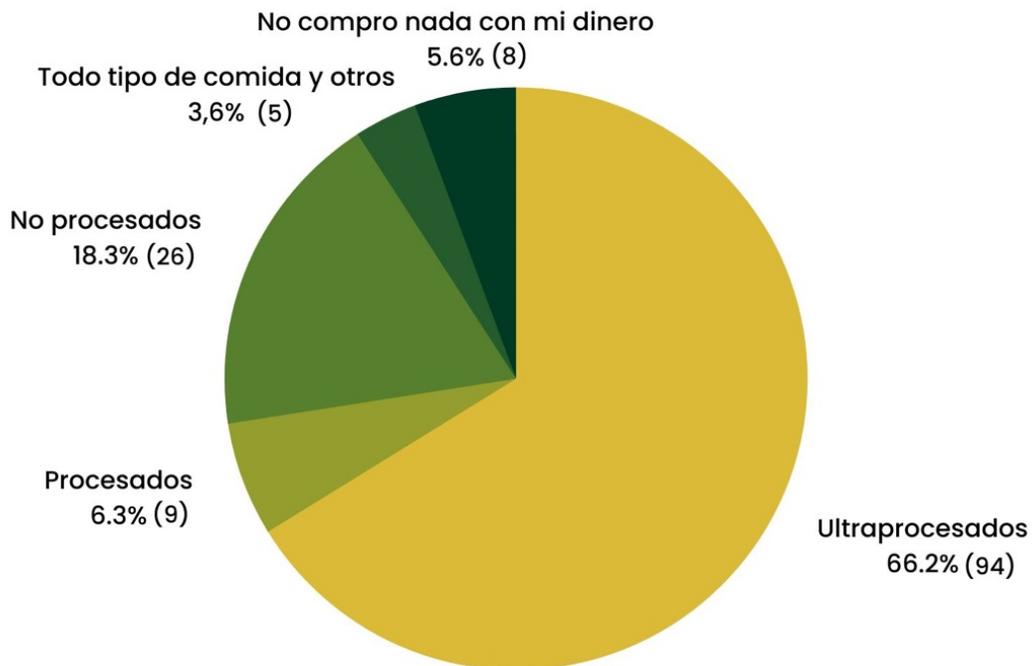
2.2. Recopilación gráficos de las encuestas a adolescentes

Gráfico 1. ¿Tienes el hábito y/o costumbre de realizar alguna actividad física o deporte? (práctica deportiva)



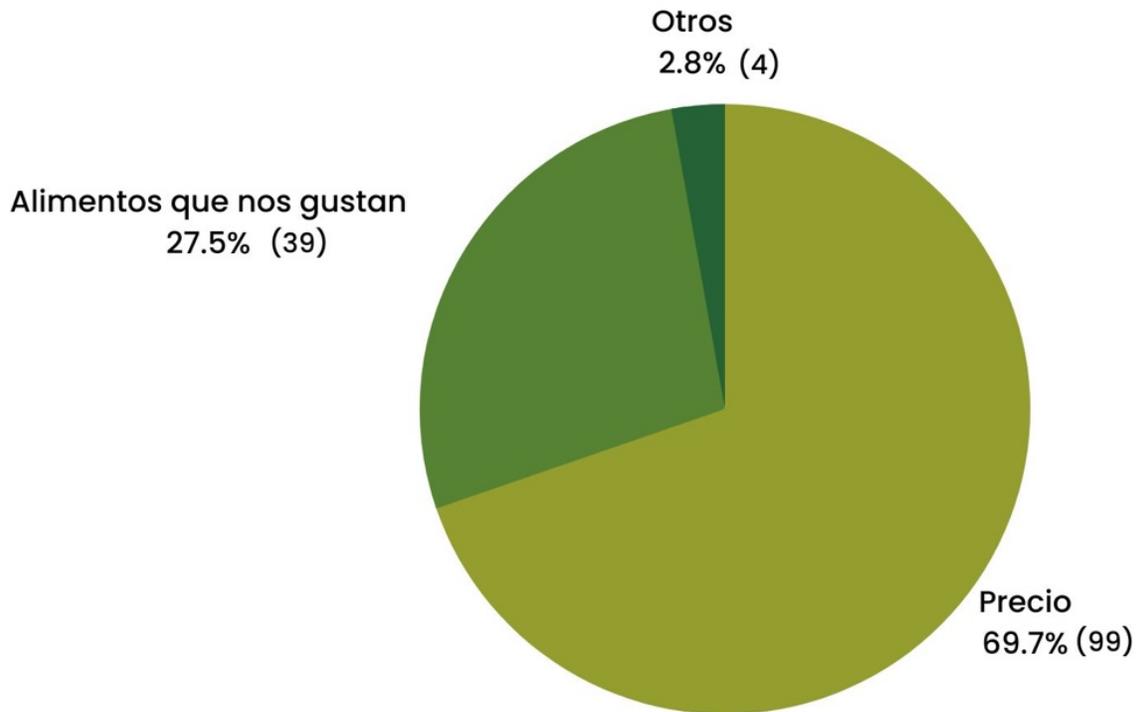
Fuente: Elaboración propia

Gráfico 2. Cuando vas al supermercado o alguna tienda de alimentación, ¿cuál es el producto que sueles comprar con tu dinero? (compra autónoma de productos)



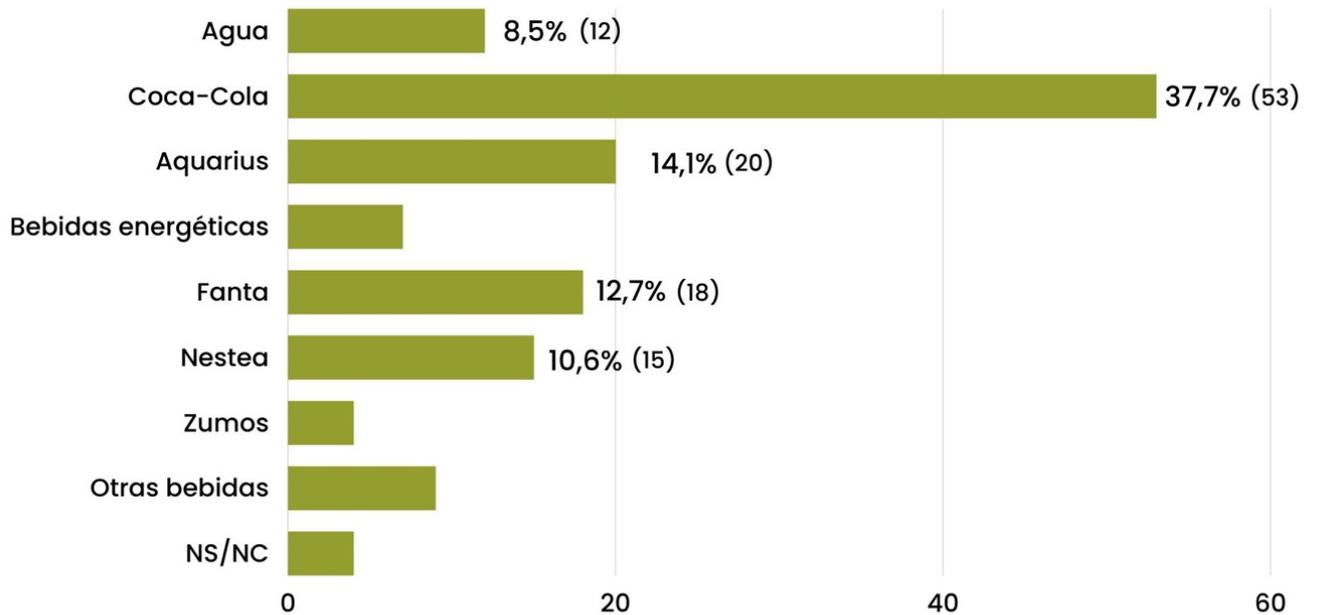
Fuente: Elaboración propia

Gráfico 3. Antes de comprar un alimento, ¿qué es en lo primero que te fijas? (inputs proceso de compra)



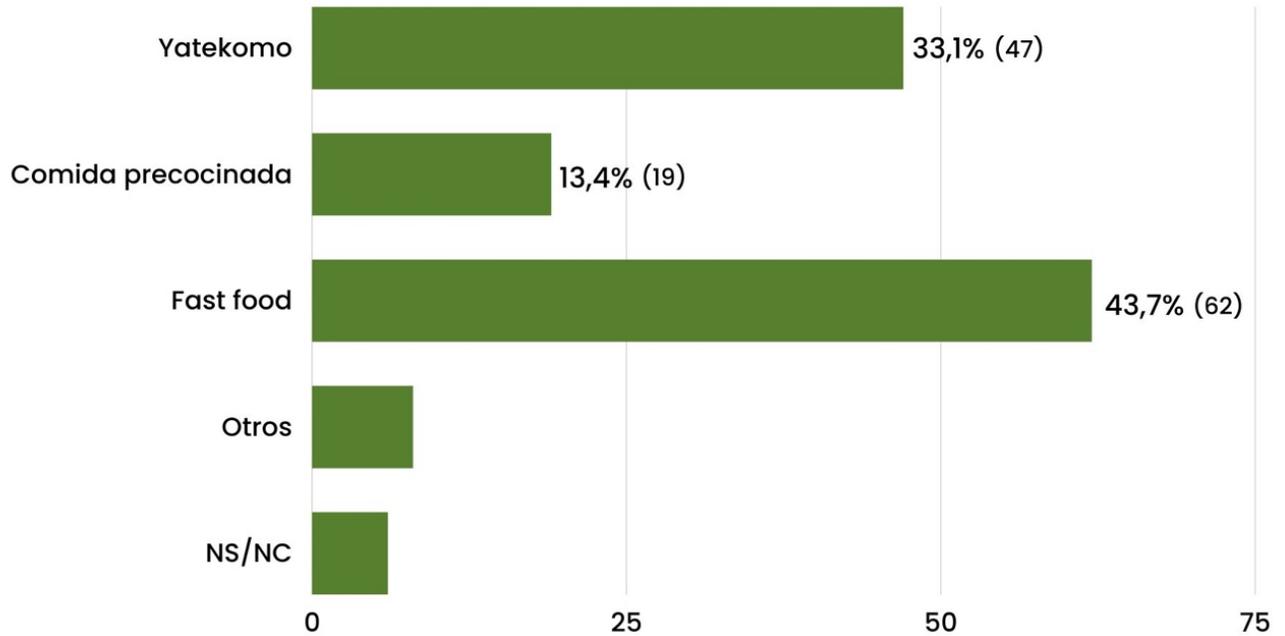
Fuente: Elaboración propia

Gráfico 4. Cuando piensas en "bebida refrescante" ¿Qué marca es la primera que te viene a la mente? ¿Por qué? (Producto 1: bebidas refrescantes con/sin gas)



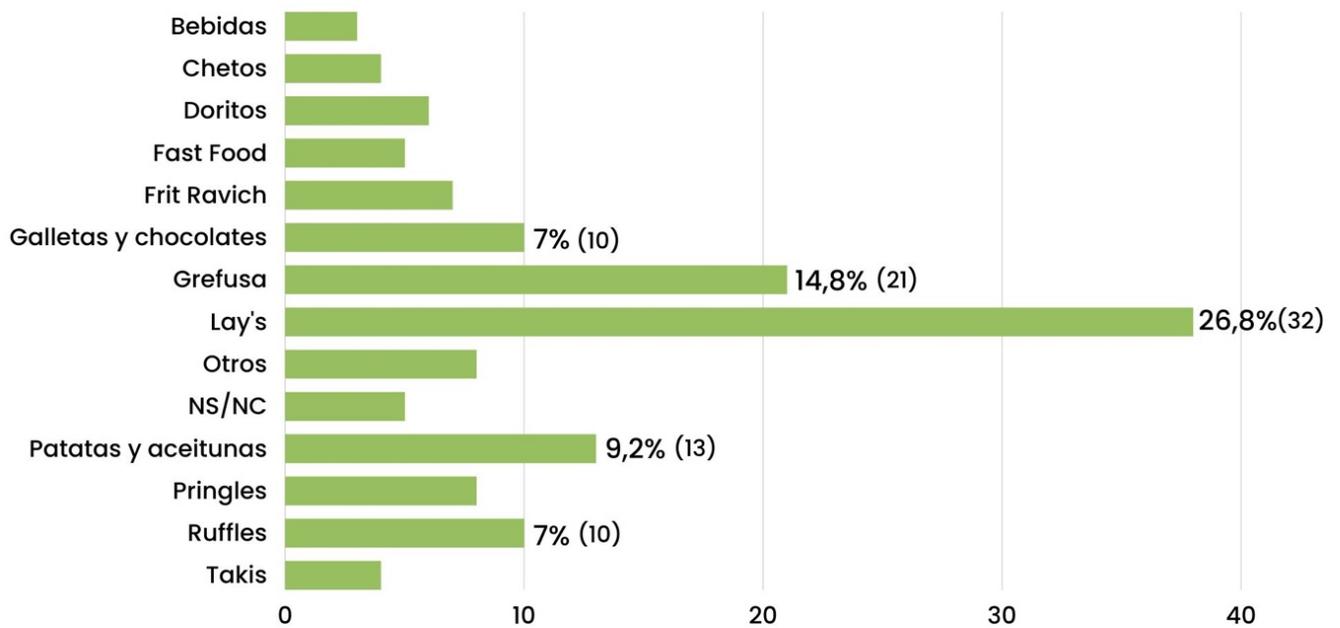
Fuente: Elaboración propia

Gráfico 5. Cuando piensas en “comida instantánea” ¿Qué marca es la primera que te viene a la mente? ¿Por qué? (Producto 2: comida instantánea)



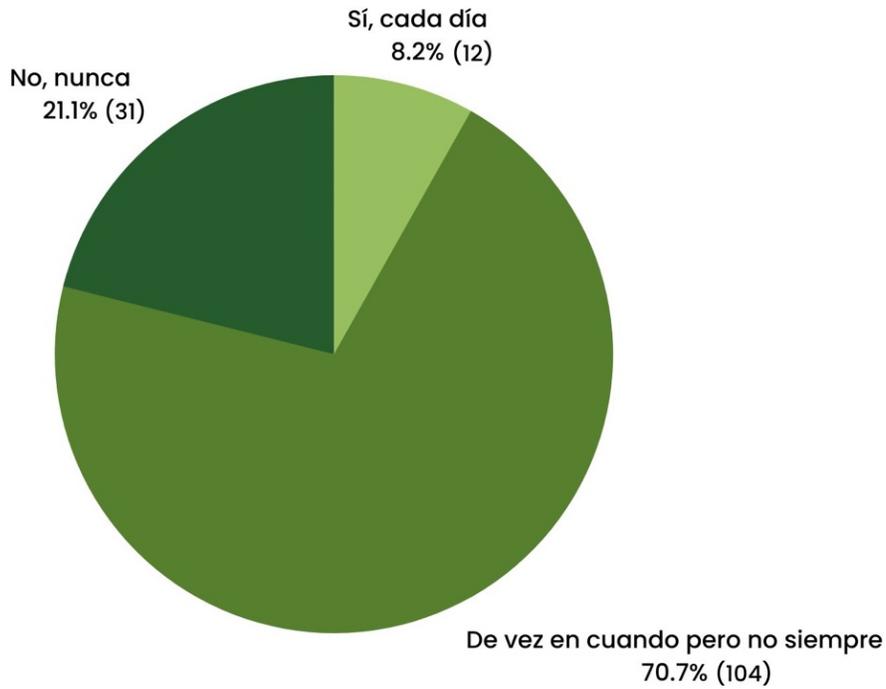
Fuente: Elaboración propia

Gráfico 6. Cuando piensas en “comida picoteo para estar con los amigos” ¿Qué marca es la primera que te viene a la mente? ¿Por qué? (Producto 3: comida picoteo/social)



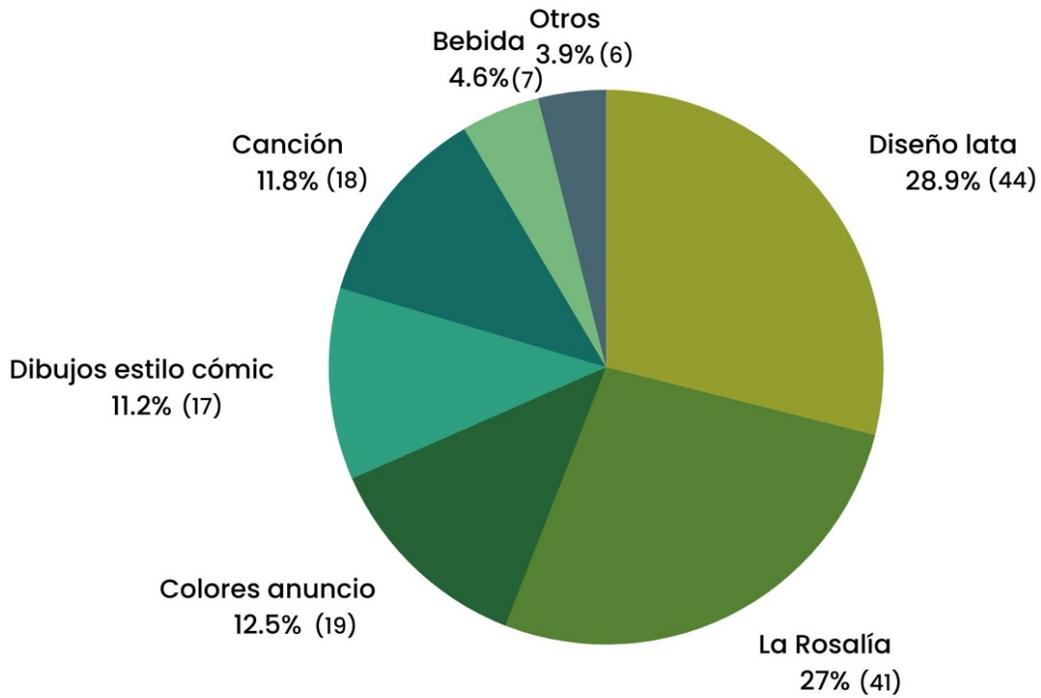
Fuente: Elaboración propia

Gráfico 7. ¿Sueles beber Coca-Cola o cualquier otra bebida refrescante? (Hábito consumo Coca-Cola)



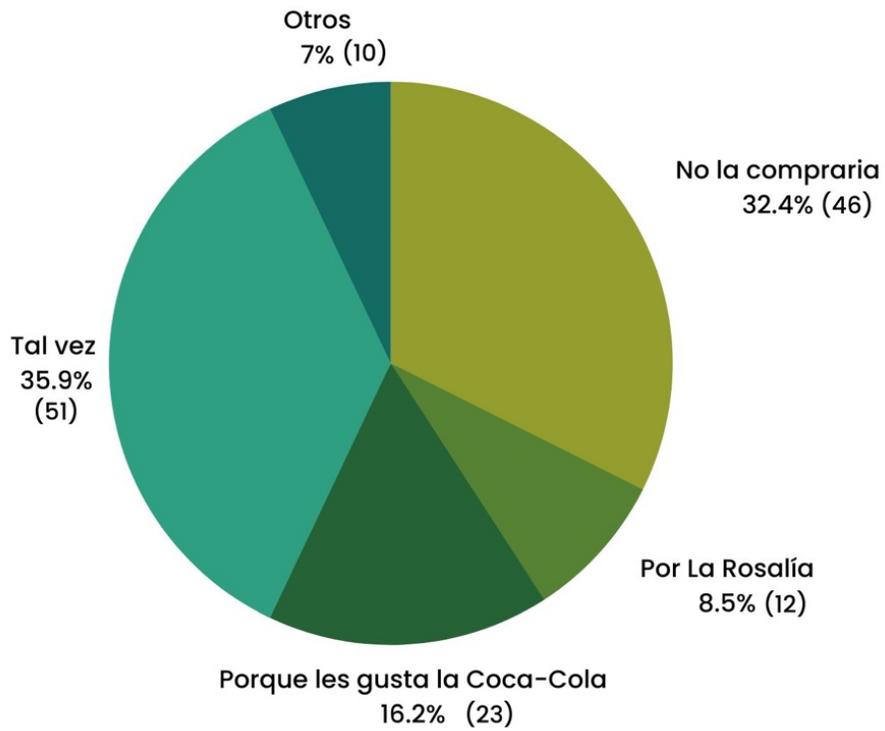
Fuente: Elaboración propia

Gráfico 8. ¿Qué es lo que más te ha llamado la atención o te ha gustado del anuncio de La Rosalía y Coca-Cola Move? (Inputs elementos anuncio Coca-Cola)



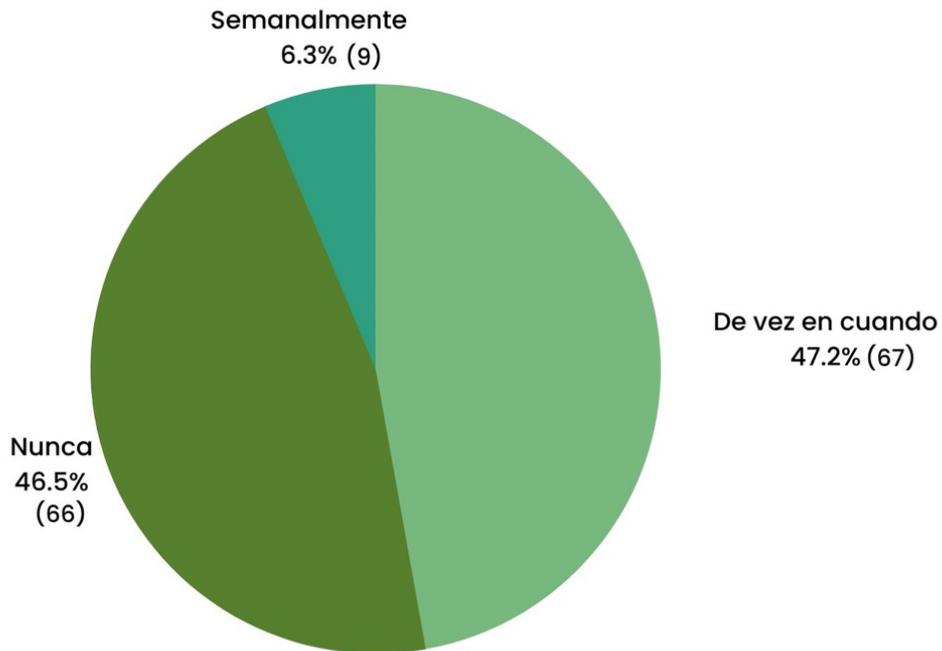
Fuente: Elaboración propia

Gráfico 9. Después de ver este anuncio, ¿comprarías esta Coca-Cola? (Posterior compra Coca-Cola)



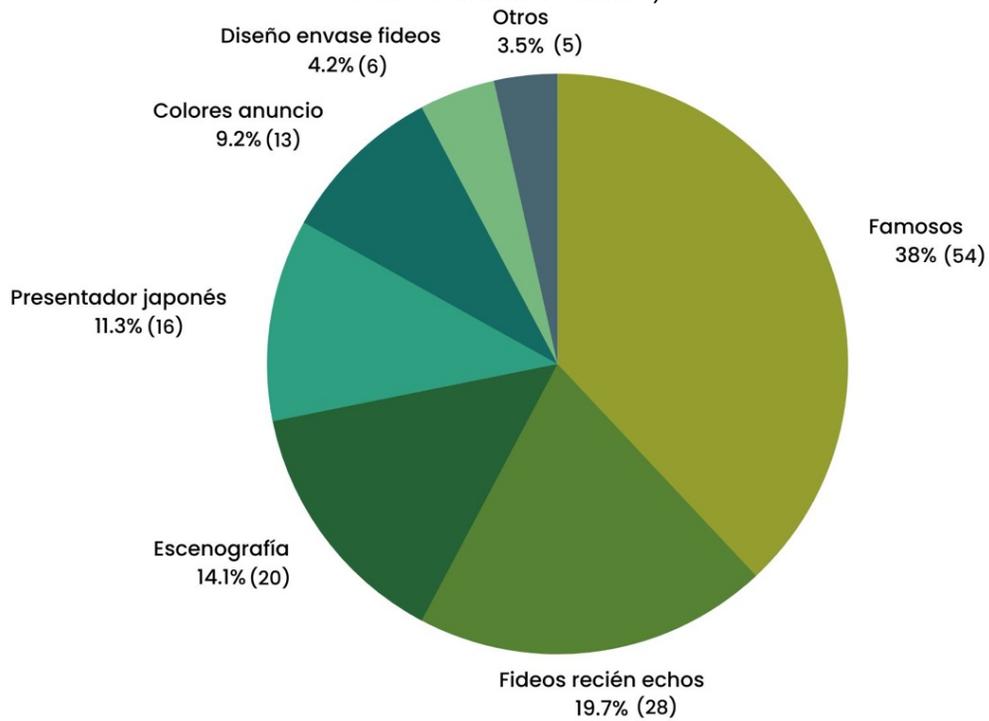
Fuente: Elaboración propia

Gráfico 10. ¿Sueles comer fideos instantáneos Yatekomo o de otra marca? (Hábito consumo Yatekomo)



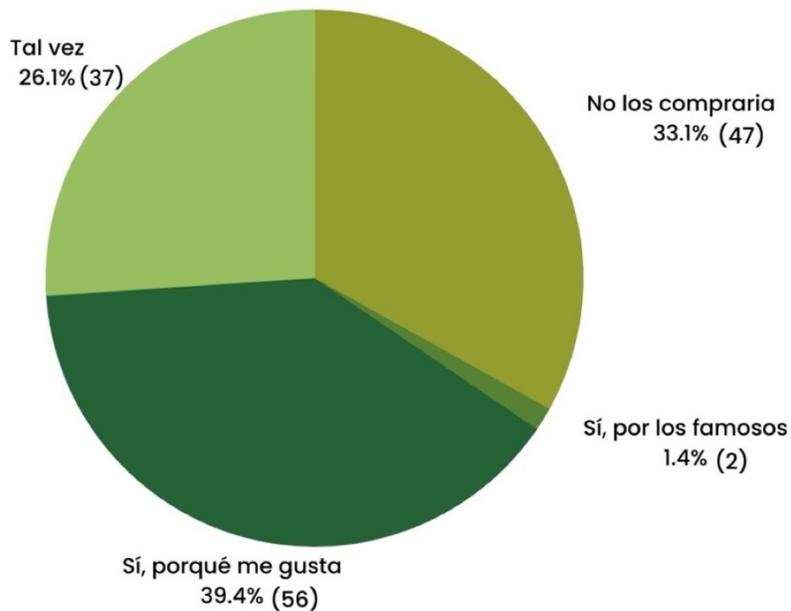
Fuente: Elaboración propia

Gráfico 11. ¿Qué es lo que más te ha gustado o llamado la atención del anuncio Yatekomo? (Inputs elementos anuncio Yatekomo)



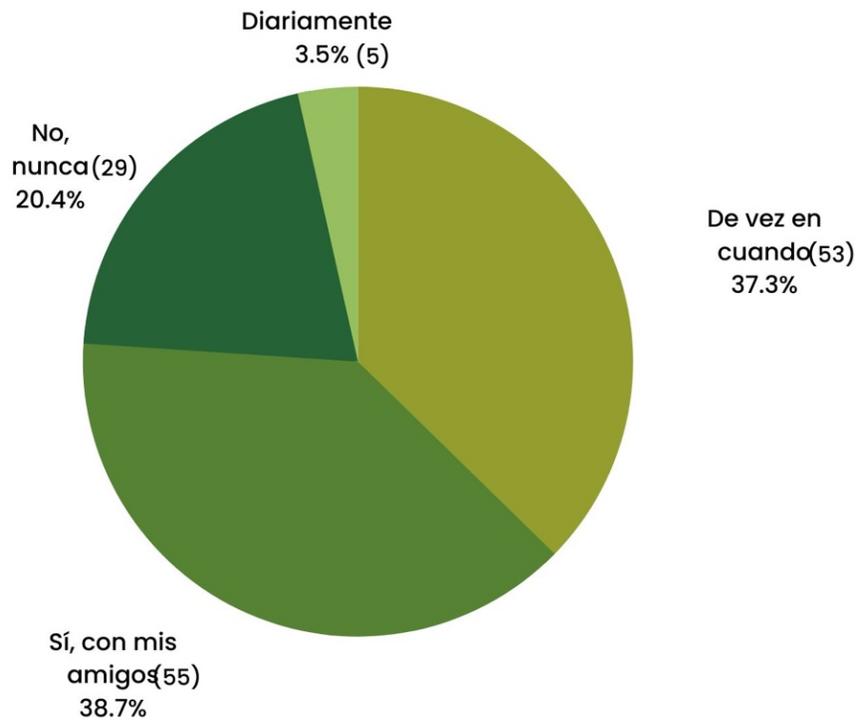
Fuente: Elaboración propia

Gráfico 12. Después de ver este anuncio, ¿comprarías los fideos Yatekomo? (Posterior compra Yatekomo)



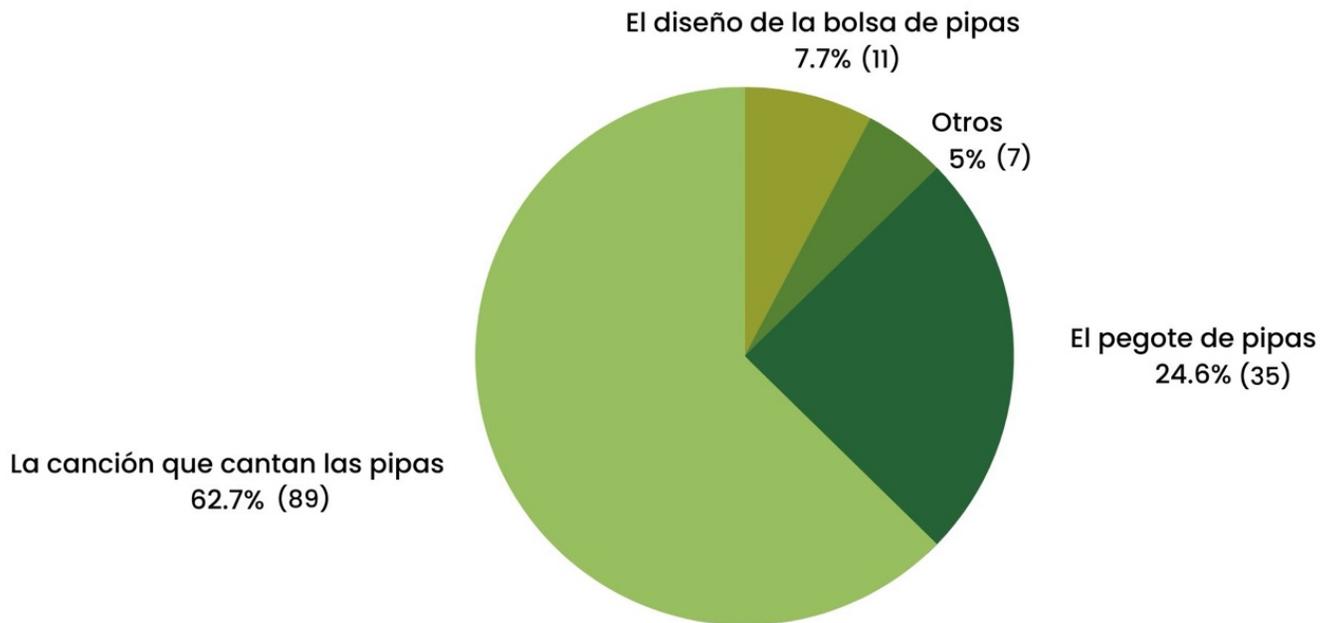
Fuente: Elaboración propia

Gráfico 13. ¿Sueles comer pipas? (Hábito consumo Pipas G)



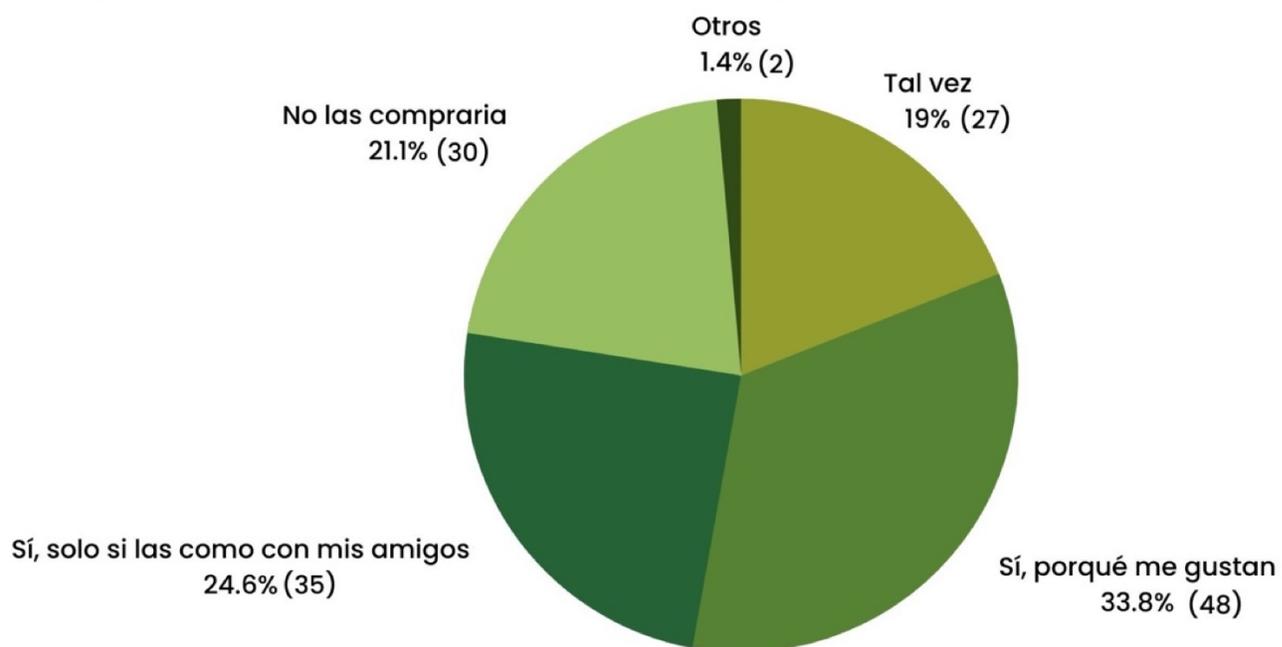
Fuente: Elaboración propia

Gráfico 14. ¿Qué es lo que más te ha gustado o llamado la atención del anuncio Pipas G? (Inputs elementos anuncio Pipas G)



Fuente: Elaboración propia

Gráfico 15. Después de ver este anuncio, ¿comprarías las pipas Grefusa? (Posterior compra Pipas G)



Fuente: Elaboración propia

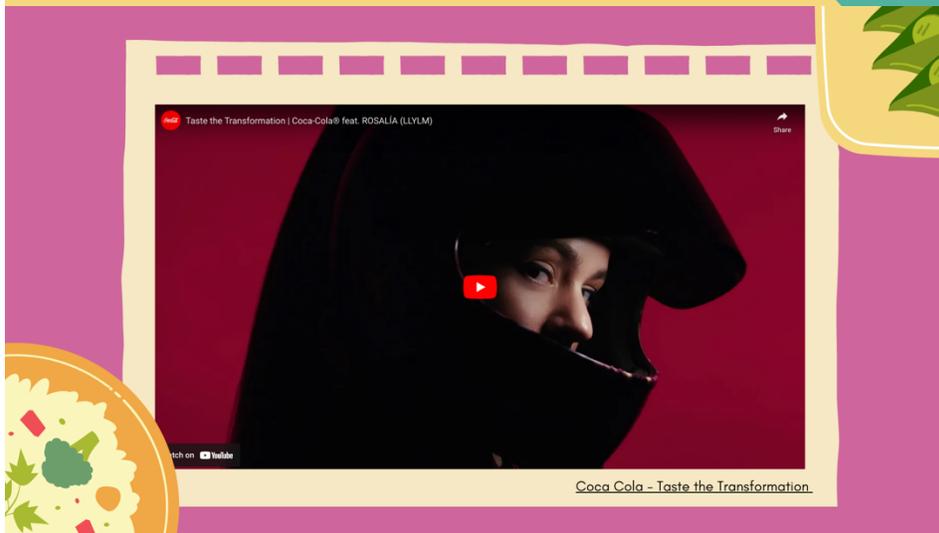
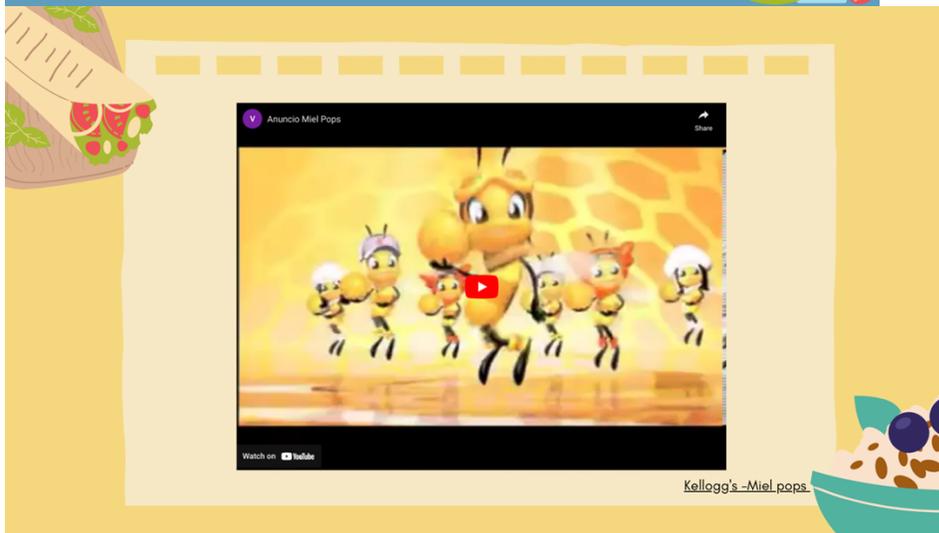
3. PRUEBA EXPERIMENTAL

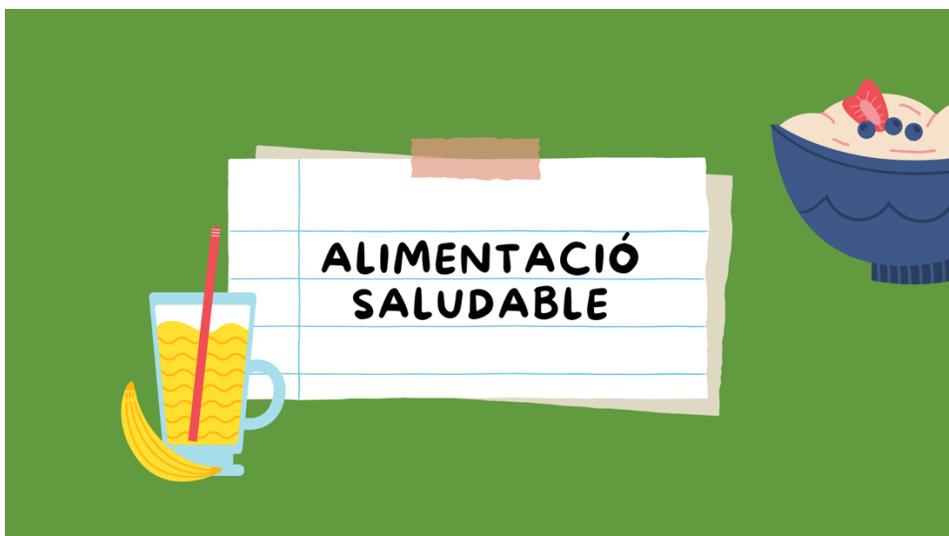
3.1. Presentación

Presentación prueba experimental (<https://www.canva.com/design/DAFhTRbzs2w/8uHgJH5uKqed0Z-xHJ7Rpg/view>)

Imagen 7. Presentación prueba experimento 1







PETITS CANVIS PER MENJAR MILLOR

↑ més	canvia a	menys ↓
FRUITES I HORTALISSES	AIGUA	SAL
LLEGUMS	ALIMENTS INTEGRALS	SUCRES
FRUITA SECA	OLI D'OLIVA VERGE	CARN VERMELLA I PROCESSADA
VIDA ACTIVA I SOCIAL	ALIMENTS DE TEMPORADA I PROXIMITAT	ALIMENTS ULTRAPROCESSATS



FONT: Gentoot.cat

M'EXPLIQUEU LES VOSTRES INVESTIGACIONS?

MOLTES GRÀCIES!

Núria Gutiérrez Martínez - TFG

Fuente: Elaboración propia

3.2. Encuesta



EDAT: CURS:

GÈNERE:

MASCULÍ FEMENÍ NO BINARI PREFEREIXO NO RESPONDRE

1. DE TOTS ELS ANUNCIS QUE HAS VIST, QUIN ÉS EL MÉS DIVERTIT?

GALETES PRINCIPE MC DONALD'S CEREALS MIELPOPS COCACOLA

PER QUÈ?

2. QUIN ANUNCI T'HA AGRADAT MÉS?

GALETES PRINCIPE MC DONALD'S CEREALS MIELPOPS COCACOLA

PER QUÈ?

3. QUIN ANUNCI T'HA AGRADAT MENYS?

GALETES PRINCIPE MC DONALD'S CEREALS MIELPOPS COCACOLA

PER QUÈ?

4. QUIN ANUNCI T'HA FET VENIR MÉS GANES DE PROVAR EL PRODUCTE?

GALETES PRINCIPE MC DONALD'S CEREALS MIELPOPS COCACOLA

PER QUÈ?

5. DE TOTS ELS PRODUCTES QUE HAN SORTIT ALS ANUNCIS, QUIN CREUS QUE ÉS MÉS GUSTÓS?

GALETES PRINCIPE MC DONALD'S CEREALS MIELPOPS COCACOLA

PER QUÈ?

6. DE TOTS ELS PRODUCTES QUE HAN SORTIT ALS ANUNCIS, QUIN CREUS QUE ÉS MÉS SALUDABLE?

GALETES PRINCIPE MC DONALD'S CEREALS MIELPOPS COCACOLA

PER QUÈ?

7. DE TOTS ELS PRODUCTES QUE HAN SORTIT ALS ANUNCIS, QUIN CREUS QUE ÉS MENYS SALUDABLE?

GALETES PRINCIPE MC DONALD'S CEREALS MIELPOPS COCACOLA

PER QUÈ?

Fuente: Elaboración propia

3.3. Recopilación fotografías

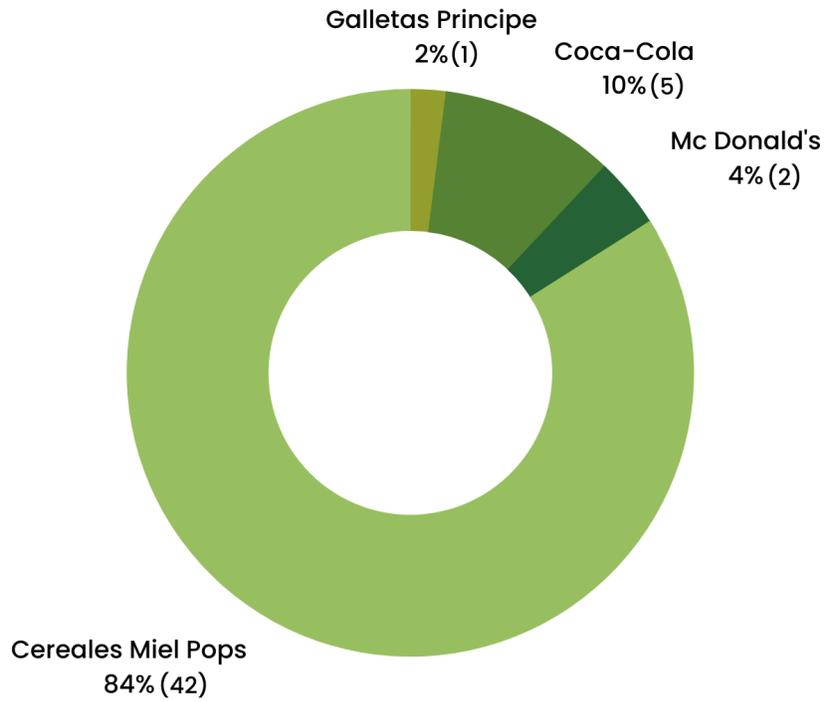
Imagen 8. Fotografías día experimento 1



Fuente: Escola Xoriguer de Centelles

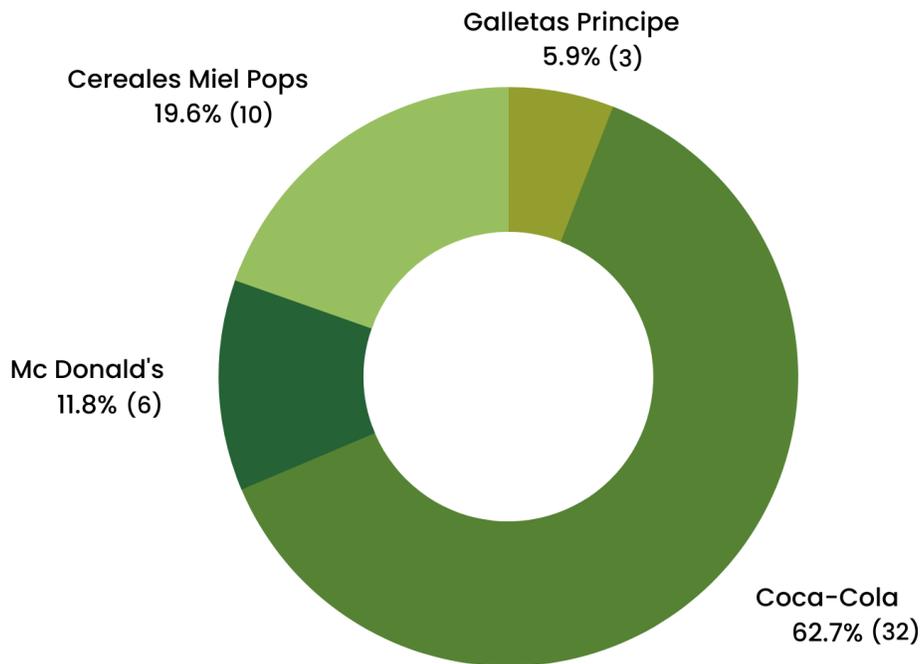
3.4. Recopilación gráficos encuesta prueba experimental

Gráfico 16. De todos los anuncios que has visto, ¿Cuál es el más divertido?



Fuente: Elaboración propia

Gráfico 17. ¿Qué anuncio te ha gustado más?



Fuente: Elaboración propia

Gráfico 18. ¿Qué anuncio te ha gustado menos?

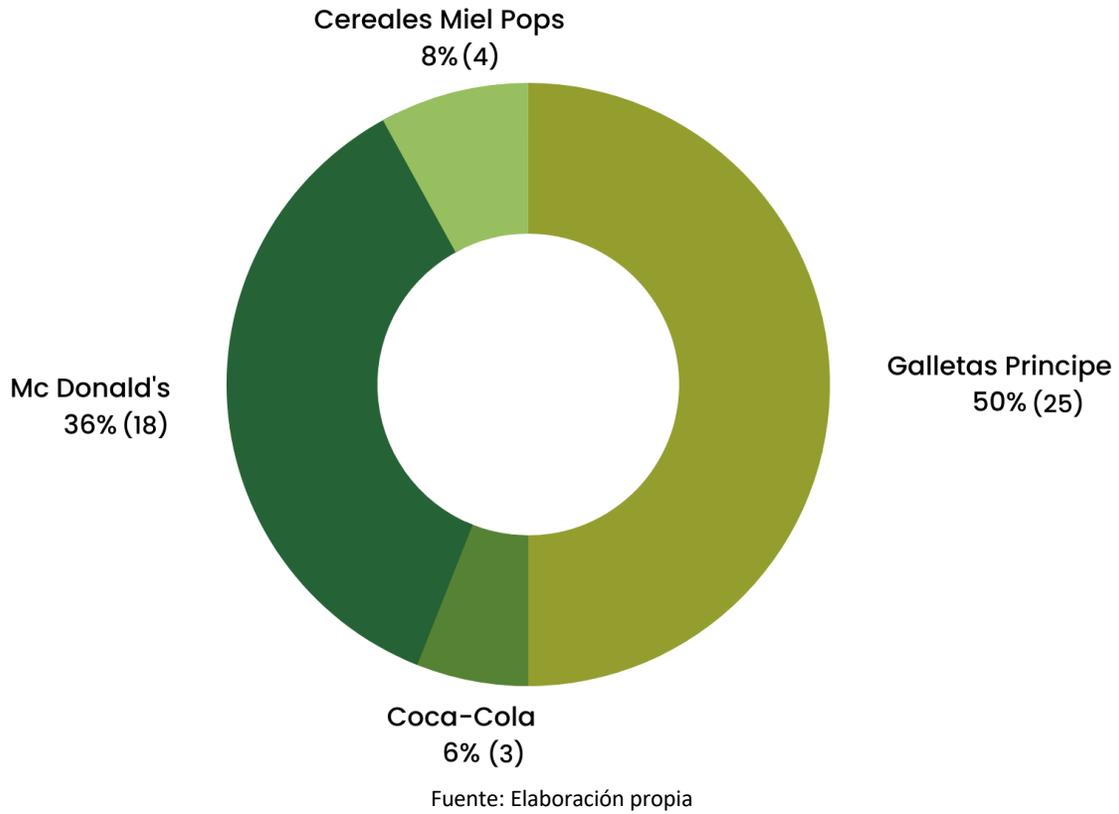


Gráfico 19. ¿Qué anuncio te ha hecho venir más ganas de probar el producto?

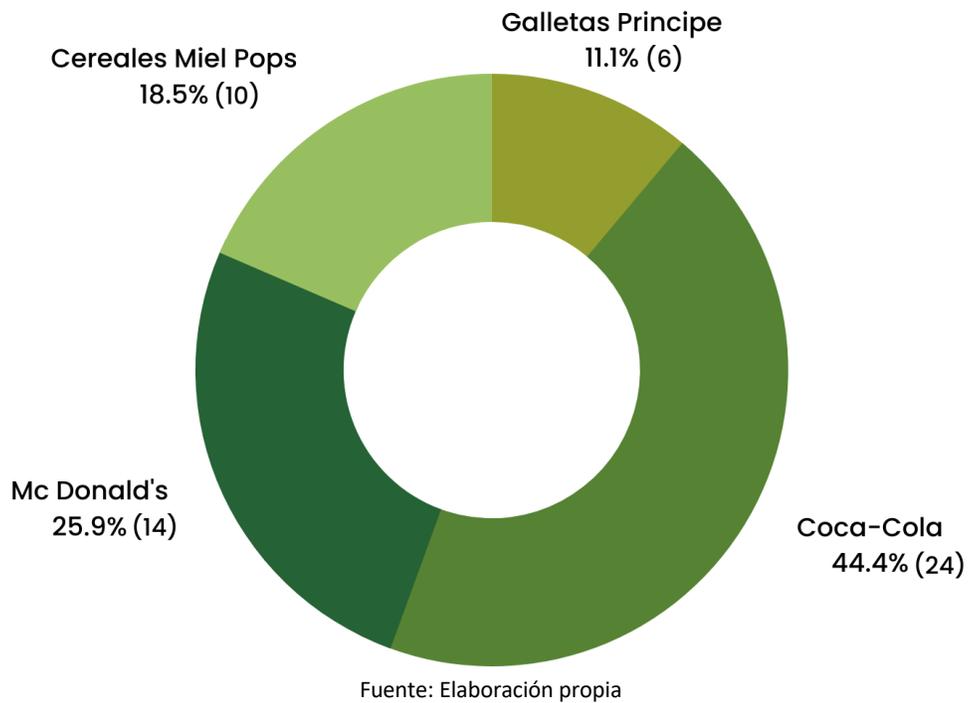
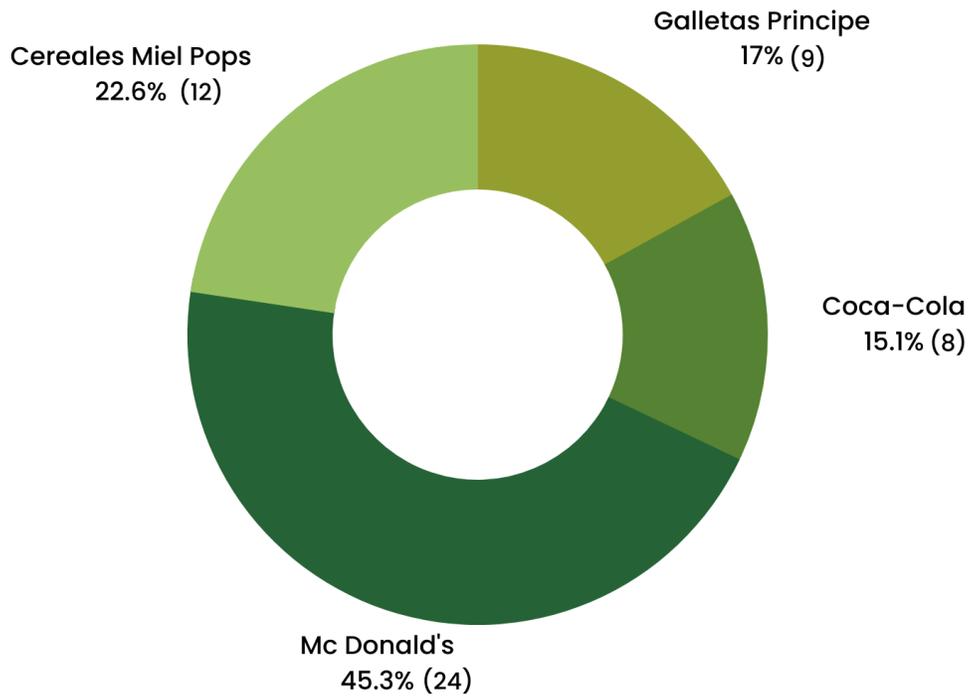
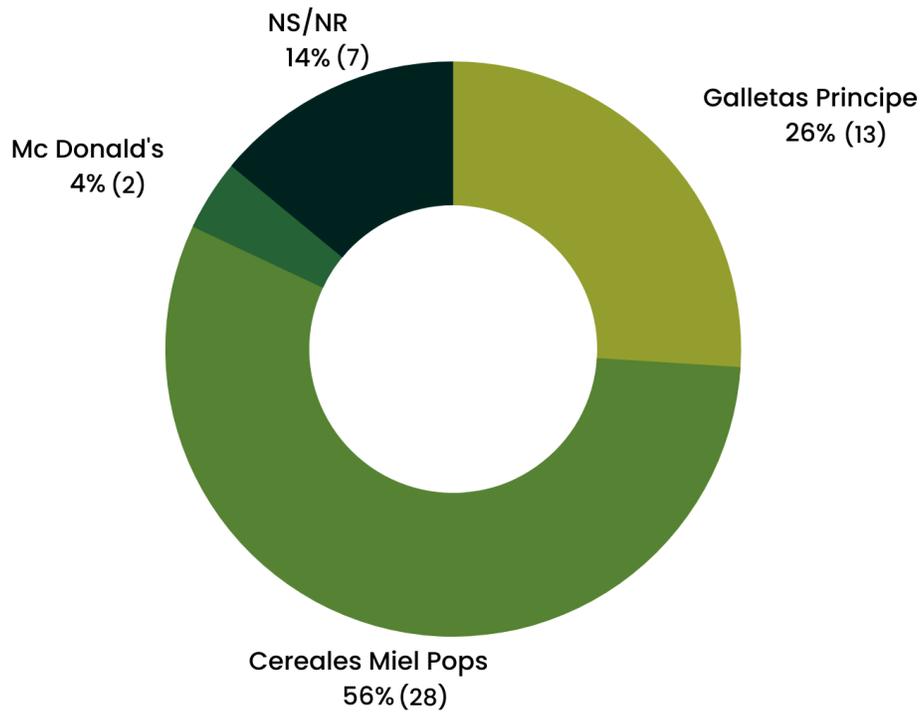


Gráfico 20. De todos los productos que han salido en los anuncios, ¿Cuál crees que es más sabroso?



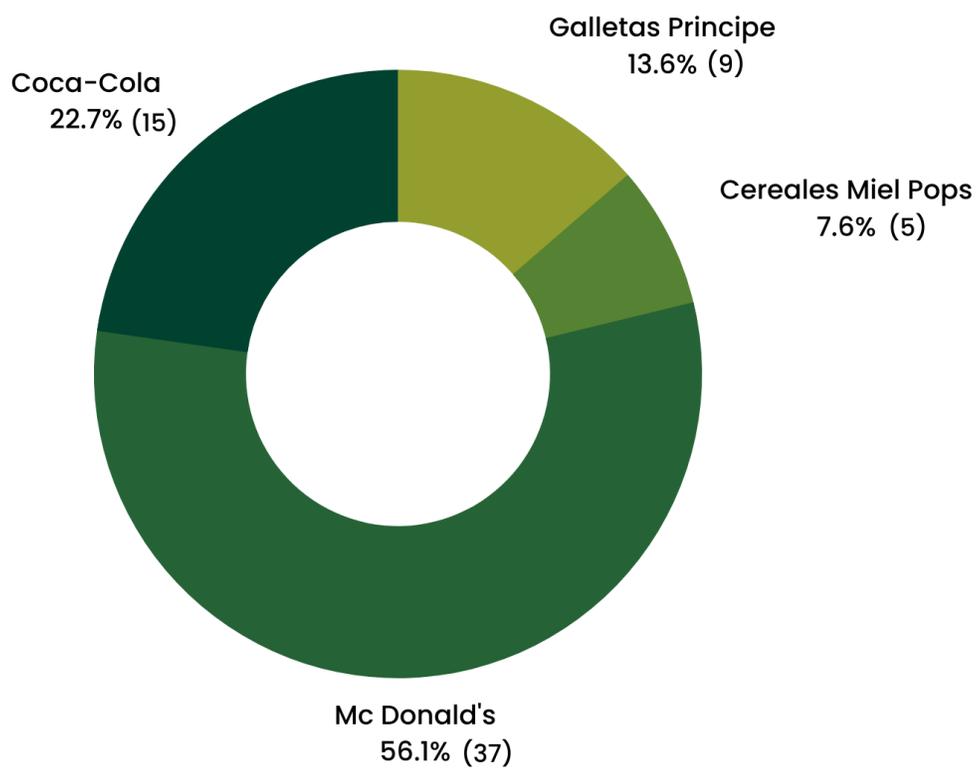
Fuente: Elaboración propia

Gráfico 21. De todos los productos que han salido en los anuncios, ¿Cuál crees que es más saludable?



Fuente: Elaboración propia

Gráfico 22. De todos los productos que han salido en los anuncios, ¿Cuál crees que es menos saludable?



Fuente: Elaboración propia

3.5. Tabla resultados observación prueba experimental

Tabla 1. Reacción anuncios prueba experimental

ANUNCIO GALLETAS PRÍNCIPE – EL HÉROE QUE LLEVAS DENTRO	ANUNCIO MC DONALD’S AITANA MC MENU
<ul style="list-style-type: none"> • Se cuestionan porqué el héroe es el niño. • Comentan que es muy breve. • A primera impresión no les agrada, insignificante. • No hay una reacción muy clara por parte de ninguno. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sorpresa y admiración al ver la cantante Aitana. • Comentarios destacados al ver la hamburguesa: “Buah, que hambre me ha entrado”. o “Que buena pinta tiene”. • Comentarios destacados al ver el postre: “Este helado está muy bueno” o “Este helado es mi favorito”.
ANUNCIO KELLOGG’S MIEL POPS	ANUNCIO COCA-COLA TASTE THE TRANSFORMATION
<ul style="list-style-type: none"> • Caras de sorpresa y curiosidad porqué nunca habían visto el anuncio. • Los alumnos empiezan a reírse al ver las abejas bailar. • Los alumnos empiezan a imitar el baile de las abejas. • Empiezan a tararear la canción del anuncio. • Curiosidad de querer probar los cereales. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sorpresa y admiración al ver la cantante Rosalía. • Los alumnos empiezan a cantar la canción “LLYLM” de Rosalía. • Curiosidad de querer probar la Coca-Cola de Rosalía. • Sorpresa al ver el pelo largo de la cantante y la escenografía total del anuncio.
OTROS COMENTARIOS DESTACADOS	
<ul style="list-style-type: none"> • La mayoría dicen se consumidores de fruta y verdura • Comentan que esporádicamente consumen productos ultraprocesados (destaca Coca-Cola, Acuaris, Cereale, Galletas, Chocolate...) • No saben la diferencia entre alimento no procesado, procesado y ultraprocesado. Se les explica y se les pone ejemplos de alimentos que forman parte de cada grupo. • Comentan que el comedor escolar les ofrecen menú de comida saludable (4 veces semana fruta + 1 día yogurt) 	

Fuente: Elaboración propia

4. ENTREVISTAS

4.1. Entrevista pediatra

¡Hola! Mi nombre es Núria Gutiérrez y soy estudiante del grado en Publicidad y Relaciones Públicas por la Universidad de Girona.

En motivo de mi trabajo de final de grado “La publicidad de alimentos de baja calidad y el etiquetado nutricional: consecuencia en la alimentación infantil de España” estaría muy interesada en que me respondiera con total sinceridad las preguntas que encontrará a continuación.

Si lo desea, la entrevista puede ser totalmente anónima. En contra, si me da su consentimiento, mencionaré su nombre en el apartado de agradecimientos. Además, quiero informarle que, para mantener la privacidad de la entrevista, toda la información proporcionada será utilizada únicamente para fines educativos y no para terceros.

¡Muchas gracias!

DATOS PERSONALES (opcional)

- Nombre: Laia
- Apellidos: Mora Gri
- Número de colegiada: 08-48253-3
- Trabajo actual: Pediatra CAP Plana Lladó (Mollet Oest)

ALIMENTACIÓN INFANTIL/ADOLESCENCIA

1. ¿Cree que la mala alimentación se puede reeducar? ¿Cómo?

Creo que sí, cambiando hábitos en las familias y dando la información adecuada.

2. ¿Cree que la sanidad pública española está desactualizada en términos de qué es realmente sano y que no, qué alimentos debemos priorizar y cuáles debemos reducir su consumo? ¿Cree que la pirámide nutricional se debería actualizar o se ajusta bien?

Desde hace unos años salió la nueva Guía de Alimentación Saludable enfocada en la primera infancia, en Cataluña, con pautas de buenos hábitos, incluso un tríptico informativo sobre qué reducir y que aumentar en el consumo. Lo que pasa, como en todos los sitios, en sanidad pública trabaja mucha gente y lo ideal será llegar a todos los profesionales para actualizarlos y quizás, en este sentido, podemos encontrar algún profesional que no está tan actualizado. Desconozco si a nivel estatal han hecho alguna cosa nueva, aunque creo que también hay un grupo de trabajo de alimentación infantil que está realmente actualizado. Sobre la pirámide nutricional, se está actualizando últimamente, añadiendo el agua como bebida, comer en compañía, seguir buenos hábitos, evitar pantallas durante las comidas, etc. Antes estaba más enfocada en alimentos.

3. ¿Qué consejos les daría a unos padres para reducir la cantidad de ingesta de productos palatables, es decir, con altos contenidos en azúcares, grasas y calorías en sus hijos?

Lo primero que les diría es que son ellos los que compran y evitar la demanda que hagan los niños. Y para reducir la cantidad de ingesta de estos productos palatables les diría que cambiaran estos productos por otros que también lo son, por ejemplo, la fruta. El paladar al final se acostumbra y se tiene que reeducar.

4. ¿Cree que los hábitos alimentarios de la familia pueden influir en la alimentación posterior del niño/adolescente? ¿Crees que muchas familias no son conscientes de lo que realmente comen y que, por esta razón, la alimentación de sus hijos tampoco es favorable?

La familia son la clave de la alimentación. Ya le puedes decir a un niño que no coma según qué cosa que, si ellos luego ven que su familia hace otra cosa de la que se dice... Al final aprende de lo que hace la familia y no de lo que se dice.

Sí, hay muchos productos que hace años que están blanqueados/banalizados tipo galletas y bollería que se piensa que son totalmente saludables o habituales, por ejemplo, el típico Cola-Cao con leche por las mañanas y en realidad son desayunos y/o productos que tienen un alto contenido en azúcar y el problema es que muchas familias no son conscientes de esta gran cantidad de azúcar.

5. ¿Considera que desde las escuelas también se debería trabajar la educación alimentaria? ¿De qué manera?

Sí, y me consta que desde muchas escuelas lo están haciendo. En los desayunos se recomienda no traer llevar productos ultraprocesados ni zumos envasados y se fomenta llevar fruta. A nivel de comedores, hay una política del *Departament de Salut i Educació* que determina los menús escolares: de postre fruta o yogur natural, reducción de proteína de origen animal, incremento de proteína vegetal.

6. ¿Conoce el etiquetaje frontal Nutri-Score? ¿Qué visión tienes sobre él?

Sí. Se ha empezado a hacer unos años en Europa para que visualmente se más fácil saber cómo es un producto sin tener la necesidad de leer las etiquetas de ingredientes. La idea es buena, ahora hace falta enseñarles a las familias a leer las etiquetas.

7. ¿Ha oído hablar sobre el movimiento Realfooding de Carlos Ríos? ¿Qué visión tiene sobre él?

Sí, he oído hablar del Realfooding. Me parece bien porque alude a la comida de verdad, a la de toda la vida, con los alimentos más naturales posible, evitando los alimentos procesados.

ENFERMEDADES

8. Desde que trabaja como pediatra, ¿considera que cada vez hay más casos de enfermedades relacionadas con una mala alimentación? ¿Me podría decir que promedio de pacientes tiene alguna enfermedad relacionada con mala alimentación?

Sí, de hecho hay muchas enfermedades que incluso no están catalogadas pero que uno de los factores es la alimentación, desde la obesidad hasta otras de tipo inflamatorias, alergias, ...

De obesidad con un índice de masa corporal (IMC) superior a 30, el promedio de los pacientes ronda el 30% de la población. Por lo que hace con otras enfermedades relacionadas a una mala alimentación, seguramente el porcentaje aumentaría.

9. En consulta, ¿cuál es la enfermedad que más destaca en relación con una mala alimentación?

El sobrepeso y la obesidad.

10. ¿Cuáles son los signos y síntomas de la malnutrición en niños y adolescentes? Y, ¿cómo se puede prevenir?

Lo que conocemos como malnutrición como bajo peso, estancamiento de peso y anemia, realmente en nuestro país hay poca, pero malnutrición en relación a comer pocos alimentos saludables, tomar pocas vitaminas de fruta y verdura fresca e ingerir muchos ultraprocesados, sí, hay mucha gente

que tiene este problema. Para prevenir debería haber un cambio estructural a nivel global para cambiar la idea de la alimentación, proporcionando ayudas.

11. ¿Cuáles son los hábitos alimentarios que deberían fomentarse en los niños para prevenir las enfermedades como TCA, obesidad, diabetes infantil, etc?

La diabetes tipo 1 tiene mucha carga genética y autoinmune entonces esta es difícil de prevenir, pero evidentemente que, contra menos productos azucarados se tome, después es mucho más fácil de regular.

El TCA es una enfermedad mental que la comida muchas veces no es la causa, hay muchos factores añadidos como presión social, ansiedad y otros determinantes. Quizá se combatiría más no hablando de físico y tratando tener una buena relación con la comida y que esta no sea el vehículo para llegar a un objetivo.

Sobre la obesidad, lo que hemos dicho, es evidente que la comida es muy importante pero todo el alrededor también: que la familia ayude en los hábitos, actividad física diaria, que los productos sean saludables, disminuir los productos procesados, ...

12. ¿Cuáles son los factores que contribuyen en la obesidad infantil? ¿Cómo se puede abordar la obesidad infantil en los niños y/o adolescentes que ya la padecen? ¿Qué pautas alimentarias le daría?

Hay una carga genética, pero aparte de ella, sobre todo hay malos hábitos, tanto alimentarios como también hábitos sedentarios. Abordar la obesidad en quienes ya la padecen es muy complicado. Desde pediatría y nutrición, se están proporcionando pequeños cambios accesibles, fáciles de adquirir, pequeños y no complicados. En pediatría, primero hablamos con las familias para que nos expliquen como son las comidas: desayuno, comida, merienda, cena y picoteo entre horas. Además de las bebidas y salsas lo acompañan. Y a partir de aquí, muchas veces los pasos/pautas son cambiar las bebidas azucaradas, bebidas envasadas y salsas. Quitando esto en las comidas principales, ya estamos consiguiendo reeducar otra vez el paladar, acostumbrándose a los sabores reales de los alimentos. Además, también se indaga para saber si la alimentación se acompaña de malos hábitos, como ansiedad para comer, comer mirando pantallas, etc.

13. ¿Cómo se trabaja desde pediatría la prevención de obesidad infantil?

Lo ideal para la prevención de la obesidad es cuando se empieza con la comida a los seis meses (AC) y a partir de aquí las recomendaciones son 0 azúcares, no productos procesados, priorizar frutas y verduras de temporada, evitar papillas azucaradas, etc. Básicamente, crear buenos hábitos en torno a la criatura, que la familia contribuya en ellos y destruir malos hábitos que ya están instaurados, como también abatir hacia falsos mitos como "a ti te hemos criado comiendo galletas y papillas, no pasa nada".

14. Sabemos que la pandemia por obesidad y sobrepeso en España es un problema que está en crecimiento, pero en relación con las redes sociales, ¿cree que cada vez pueden desarrollarse más trastornos alimenticios como la anorexia, bulimia, sobrepeso... en adolescentes?

Sí, porque la adolescencia es una etapa donde quieres pertenecer en el grupo y ser bien aceptado y te importa mucho más la opinión del compañero que de la propia familia, tener como referente a una persona de redes sociales que modifica las fotos, solo enseña la parte de su vida que le interesa, puede llegar a crear falsas expectativas para todos ellos.

SITUACIÓN ACTUAL DE LA PUBLICIDAD Y LA ALIMENTACIÓN EN ESPAÑA**15. ¿Considera que la publicidad de alimentos de baja calidad incrementa la compra y el consumo de estos productos?**

Sí, y además lo envuelven como que es saludable, poniendo gente saludable, que haciendo ejercicio al aire libre.

16. ¿Cree que actualmente hay una buena regulación de la publicidad alimentaria? ¿Por qué? ¿Piensas que debería haber una ley reguladora de la publicidad para mejorar la alimentación de los niños y adolescentes?

Actualmente, creo que aún no, pero me consta que se está intentando desde el Ministerio de Consumo regular esta publicidad. Sé que hace un tiempo se añadió/sumó el impuesto a las bebidas azucaradas (que no sé si ha servido de mucho) y sé que se ha intentado limitar la publicidad de alimentos no saludables durante el horario infantil. Y sí, creo que debería haber una ley reguladora de publicidad ya que esta va dirigida a captar el público infantil y que quieran cosas que luego los padres, cuesta frenar.

17. Como profesional del sector médico, ¿ha oído a hablar sobre el código PAOS? ¿Sabe qué es?

No, desconozco que es el código PAOS.

18. ¿Cree que, en relación con los hábitos alimentarios, los padres son los mayores influentes de que sus hijos padezcan alguna enfermedad?

Me parece muy acusador a los padres porque al final ellos lo que hacen, lo hacen con toda la buena intención y mirando para el bien de su hijo. Seguramente lo que sucede es falta de información o malos consejos en la sociedad. Sí que es cierto que si cambian hábitos o estilos de vida, que al final vienen a raíz de la familia, seguramente ayude a que sus hijos tengan buenos hábitos de salud física como de alimentos para así, prevenir las enfermedades que se desarrollan a partir del sedentarismo.

19. En contraposición a la pregunta anterior, ¿cree que un niño/adolescente expuesto más tiempo a los medios de comunicación (TV, redes sociales) puede desarrollar enfermedades relacionadas con una mala alimentación? Así mismo, ¿considera que las enfermedades relacionadas con una mala alimentación se ven influidas por las grandes multinacionales y su publicidad?

Depende. Si este recibe algún tipo de dinero para que gestione y pueda comprar comida, puede ser. No obstante, si él no tiene acceso a comprar la comida libremente, es más difícil, porque al final es la familia la que proporcionará la comida. Entonces, puede tener idea de hábitos más sanos a raíz de pantallas y publicidad, pero después se puede reeducar desde casa. Considero que las enfermedades relacionadas con una mala alimentación se pueden ver influidas en la sociedad. Ya que grandes marcas, como por ejemplo Coca-Cola, la publicidad es muy habitual, bonita, agradable, que te entra por la vista y hace ver que el producto que se anuncia sea igual de bonito y en realidad, para poner un ejemplo, las bebidas azucaradas no son ni un alimento.

20. En los últimos años, las redes sociales están presentes en nuestras vidas. ¿Cree que han influido en la alimentación de los niños/as adolescentes? ¿Considera que el porcentaje de estas enfermedades ha incrementado a consecuencia de Internet? ¿Piensa que los influencers/streamers también pueden influir en su alimentación?

Por una parte, pienso que, a lo mejor, a raíz de las redes sociales pueden inculcarse buenos hábitos dependiendo a quien se sigue. Hay gente que se está dedicando a promover los buenos hábitos. Y por otra parte, sí que es verdad que solo por el hecho de estar más enganchado a pantallas, nos movemos menos, disminuyendo la actividad física. Considero que seguramente tiene algo que ver

el incremento de estas enfermedades, pero no sé si solo ha incrementado por esto. Y sí, pienso que un *influencer* puede influir en su alimentación, ya que lo harán para semejarse más a él y seguir su estilo.

¡Muchas gracias por su tiempo y dedicación!

4.2. Entrevista nutricionista materno infantil

¡Hola! Mi nombre es Núria Gutiérrez y soy estudiante del grado en Publicidad y Relaciones Públicas por la Universidad de Girona.

En motivo de mi trabajo de final de grado “La publicidad de alimentos de baja calidad y el etiquetado nutricional: consecuencia en la alimentación infantil de España” estaría muy interesada en que me respondiera con total sinceridad las preguntas que encontrará a continuación.

Si lo desea, la entrevista puede ser totalmente anónima. En contra, si me da su consentimiento, mencionaré su nombre en el apartado de agradecimientos. Además, quiero informarle que, para mantener la privacidad de la entrevista, toda la información proporcionada será utilizada únicamente para fines educativos y no para terceros.

¡Muchas gracias!

DATOS PERSONALES (opcional)

- Nombre: Jennifer
- Apellidos: Marcheix Balagué
- Número de colegiada: NA 00394
- Trabajo/s actual/es: Nutricionista materno-infantil

ALIMENTACIÓN INFANTIL/ADOLESCENCIA

1. ¿Cree que la mala alimentación se puede reeducar? ¿Cómo?

Sí, cambiando los hábitos de toda la familia. Haciendo una reeducación nutricional para todos los miembros de la familia. Y divulgando sobre nutrición para concienciar a la población.

2. ¿Cree que la sanidad pública española no está actualizada en términos de qué es realmente sano y que no, qué alimentos debemos priorizar y cuáles debemos reducir su consumo? ¿Cree que la pirámide nutricional se debería actualizar o se ajusta bien?

No están actualizados los sanitarios, lo veo cada día en mi trabajo. La gran parte recomiendan productos o hábitos alimentarios que no son los más correctos. La pirámide tampoco se ajusta a lo que se consideraría saludable. La más ajustada, en mi opinión, es la pirámide australiana.

3. ¿Qué consejos les daría a unos padres para reducir la cantidad de ingesta de productos palatables, es decir, con altos contenidos en azúcares, grasas y calorías en sus hijos?

Que vayan poco a poco minimizando la ingesta de esos alimentos. No hay que hacerlo de forma radical, si se hace poco a poco se adaptan más fácilmente a esos nuevos hábitos. Teniendo en cuenta que prohibirlos tampoco es la solución, todo en su justa medida.

4. ¿Cree que los hábitos alimentarios de la familia pueden influir en la alimentación posterior del niño/adolescente? ¿Crees que muchas familias no son conscientes de lo que realmente comen y que, por esta razón, la alimentación de sus hijos tampoco es favorable?

Totalmente, lo que se coma en casa es lo que influirá en la alimentación del niño y que puede perdurar hasta su edad adulta. Muchas veces no son conscientes de lo que se ofrece a los niños, de ahí la importancia de una reeducación alimentaria y de concienciar sobre hábitos de vida saludables.

5. ¿Considera que desde las escuelas también se debería trabajar la educación alimentaria? ¿De qué manera?

Lo que se aprende en las escuelas es clave. Deberían no solo hacerse charlas y talleres sobre alimentación saludable, sino también dar la importancia oportuna a los menús escolares y que hubiera una asignatura sobre nutrición sería importantísimo también.

6. ¿Conoce el etiquetaje frontal Nutri-Score? ¿Qué visión tiene sobre él?

Es una vergüenza. No debería permitirse. La industria alimentaria hace trampas gracias a este algoritmo para hacer creer al consumidor que algunos productos son saludables cuando no lo son.

7. ¿Ha oído hablar sobre el movimiento Realfooding de Carlos Ríos? ¿Qué visión tiene sobre él?

Yo soy parte del equipo de Realfooding. Creo que el movimiento que ha creado Carlos ha hecho cambiar la percepción sobre la alimentación en mucha gente y está cambiando la industria alimentaria, lo cual siempre es positivo.

ENFERMEDADES

8. Desde que trabaja como nutricionista pediátrica, ¿considera que cada vez hay más casos de enfermedades relacionadas con una mala alimentación? ¿Me podría decir que promedio de pacientes tiene alguna enfermedad relacionada con mala alimentación?

No es lo habitual. Lo que yo más veo son alergias alimentarias porque sobre todo trabajo con niños más pequeños.

9. En consulta, ¿cuál es la enfermedad que más destaca en relación con una mala alimentación?

La obesidad o sobrepeso.

10. ¿Cuáles son los signos y síntomas de la malnutrición en niños y adolescentes? Y, ¿cómo se puede prevenir?

Una malnutrición puede venir desde un niño que claramente no ingiere los nutrientes que necesita, como de un niño que ingiere demasiados alimentos poco nutritivos. Para prevenirlo es clave trabajarlo de forma personalizada en consulta y seguir divulgando sobre alimentación saludable para concienciar a la población.

11. ¿Cuáles son los hábitos alimentarios que deberían fomentarse en los niños para prevenir las enfermedades como TCA, obesidad, diabetes infantil, etc?

Para evitar los TCA y tener una buena relación con la comida, lo primero de todo es no forzar a comer, y tampoco prohibir alimentos. “No ofrecer, no negar” es lo que yo siempre recomiendo, partiendo de una alimentación saludable de base, por supuesto. En cuanto a obesidad, diabetes u otras patologías relacionadas con una mala alimentación, es importante establecer desde el inicio de la AC (alimentación complementaria) una alimentación saludable y reeducar nutricionalmente a las familias.

12. ¿Cuáles son los factores que contribuyen en la obesidad infantil? ¿Cómo se puede abordar la obesidad infantil en los niños y/o adolescentes que ya la padecen? ¿Qué pautas alimentarias le daría?

Los principales factores de la obesidad infantil son el sedentarismo y el consumo de ultraprocesados. Para evitar esto, lógicamente tiene que haber unas buenas pautas alimentarias desde el inicio. Evitar el consumo de azúcar todo lo posible, evitar el consumo habitual de ultraprocesados, aumentar el ejercicio diario...pero siempre trabajándolo de forma personalizada.

13. ¿Cómo se trabaja desde nutrición pediátrica la prevención de obesidad infantil?

Concienciando y enseñando a las familias, sobre todo, para que desde el principio se hagan las cosas bien, lo que hará que todo sea más fácil y que se adquieran hábitos saludables que perdurarán hasta la edad adulta.

14. Sabemos que la pandemia por obesidad y sobrepeso en España es un problema que está en crecimiento, pero en relación con las redes sociales, ¿cree que cada vez pueden desarrollarse más trastornos alimenticios como la anorexia, bulimia, sobrepeso... en adolescentes?

Creo que los adolescentes deberían tener controlado el consumo de redes sociales y el tiempo que dedican a las pantallas. También es importante que su autoestima esté bien alta, eso hará que sea más difícil que puedan caer en ese tipo de trastornos alimenticios. Las redes sociales no son las únicas culpables, hay que mirar de forma más global e individualizada.

SITUACIÓN ACTUAL DE LA PUBLICIDAD Y LA ALIMENTACIÓN EN ESPAÑA**15. ¿Considera que la publicidad de alimentos de baja calidad incrementa la compra y el consumo de estos productos?**

Por supuesto. Reducir la publicidad de estos productos o sacarlos del horario infantil minimizaría un poco su consumo.

16. ¿Cree que actualmente hay una buena regulación de la publicidad alimentaria? ¿Por qué? ¿Piensas que debería haber una ley reguladora de la publicidad para mejorar la alimentación de los niños y adolescentes?

Se quiso regular y creo que hubo presión por parte de la industria alimentaria al ministerio de consumo para que no se llevase a cabo esa ley. Creo que debería haber una ley que regulase todo esto.

17. Como profesional del sector médico, ¿ha oído a hablar sobre el código PAOS? ¿Sabe qué es?

Sí, he oído hablar sobre el código PAOS. Regula la publicidad de alimentos y bebidas dirigidas a público infantil.

18. ¿Cree que, en relación con los hábitos alimentarios, los padres son los mayores influyentes de que sus hijos padezcan alguna enfermedad?

Los padres son una influencia importantísima, pero no la única, en relación con enfermedades derivadas de una mala alimentación.

19. En contraposición a la pregunta anterior, ¿cree que un niño/adolescente expuesto más tiempo a los medios de comunicación (TV, redes sociales) puede desarrollar enfermedades relacionadas con una mala alimentación? Así mismo, ¿considera que las enfermedades relacionadas con una mala alimentación se ven influidas por las grandes multinacionales y su publicidad?

Si la publicidad no está regulada puede hacer que quiera comer según qué alimentos con mayor frecuencia o generar más interés. Aunque lógicamente, no son los únicos culpables de que haya obesidad infantil.

20. En los últimos años las redes sociales están presentes en nuestras vidas. ¿Cree que han influido en la alimentación de los niños/as adolescentes? ¿Considera que el porcentaje de estas enfermedades ha incrementado a consecuencia de Internet? ¿Piensa que los influencers/streamers también pueden influir en su alimentación?

Creo que las redes sociales pueden ser ventajosas o no. Dependerá del tipo de contenido que se consume. Si se consume contenido de influencers expertos en nutrición, beneficiará. Pero, si se consume contenido de gente que no tiene estudios en nutrición, perjudicará. Los nutricionistas no podemos trabajar en la sanidad pública de la mayor parte de comunidades autónomas actualmente, y una de las opciones que tenemos de llegar a la población es mediante las redes sociales. Bien hecho, ayuda.

¡Muchas gracias por su tiempo y dedicación!

5. FUENTES CONSULTADAS

Bonpreu Esclat - el teu supermercat per comprar online. (s/f). Bonpreuesclat.cat.

Recuperado de: <https://www.compraonline.bonpreuesclat.cat/products/28614/details>

(S/f-a). Elcorteingles.es. Recuperado de:

<https://www.elcorteingles.es/supermercado/0110118036001123-yatekomo-fideos-orientales-instantaneos-sabor-pollo-listos-en-3-minutos-vaso-60-g/>

(S/f-b). Elcorteingles.es. Recuperado de:

<https://www.elcorteingles.es/supermercado/0110118622500975-coca-cola-zero-azucar-refresco-de-cola-movement-by-rosalia-lata-33-cl/#:~:text=agua%20carbonatada%2C%20colorante%20E%2D150d,Contiene%20una%20fuente%20de%20fenilalanina>

(S/f-c). Elcorteingles.es. Recuperado de:

<https://www.elcorteingles.es/supermercado/0110120975900109-grefusa-pipas-g-sabor-tijuana-bolsa-165-g/>

(S/f-d). Elcorteingles.es. Recuperado de:

<https://www.elcorteingles.es/supermercado/0110120610001842-principe-galletas-rellenas-de-crema-de-chocolate-paquete-300-g/>