



**Puertas-Molero, P.; San Román-Mata, S.; González-Valero, G.; Ubago-Jiménez, J. L. (2020).** Hábitos y estilos de vida saludable en escolares de Educación Primaria. Importancia de la adherencia a la dieta mediterránea. *Journal of Sport and Health Research*. 12(Supl 3):295-302.

**Original**

**HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN ESCOLARES DE  
EDUCACIÓN PRIMARIA. IMPORTANCIA DE LA ADHERENCIA A  
LA DIETA MEDITERRÁNEA  
IMPORTANCE OF ADHERENCE TO THE MEDITERRANEAN DIET  
FOR THE DEVELOPMENT OF HEALTHY HABITS AND  
LIFESTYLES IN PRIMARY SCHOOLCHILDREN**

Puertas-Molero, P.<sup>1</sup>; San Román-Mata, S.<sup>2</sup>; González-Valero, G.<sup>1</sup>; Ubago-Jiménez, J. L.<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> *Department of Didactics of Musical, Plastic and Corporal Expression, University of Granada, 18071 Granada, Spain  
(gvalero@ugr.es; jlubago@ugr.es; pilarpuertas@correo.ugr.es)*

<sup>2</sup> *Department of Nursing, University of Granada, 18071 Granada, Spain (silviasanroman@ugr.es)*

Correspondence to:

**González-Valero, Gabriel**

Department of Didactics of Musical, Plastic and Corporal Expression,  
University of Granada (Spain). Campus de Cartuja, s/n 18071. Granada.  
Tel. 958248949

Email: [gvalero@ugr.es](mailto:gvalero@ugr.es)

*Edited by: D.A.A. Scientific Section  
Martos (Spain)*



Received: 19/03/2020  
Accepted: 22/05/2020



## RESUMEN

**Objetivos:** La dieta mediterránea es considerada como un factor fundamental para el correcto desarrollo tanto físico, como cognitivo del ser humano, siendo este más fundamental en edades tempranas, ya que es esencial para la prevención de patologías y para la mejora de la salud. **Material y método:** La siguiente investigación descriptiva y transversal se ha realizado sobre 577 escolares de educación primaria, con edades comprendidas entre los 11 y 12 años ( $M= 11,41 \pm 0,492$ ). Los instrumentos empleados fueron Adherencia a la dieta mediterránea (KIDMED), Cuestionario de Experiencias Relacionadas con los Videojuegos (CERV), un cuestionario de elaboración propia Ad-Hoc para medir la práctica de actividad física, horas de sueño y de pantallas diarias y se calculó el índice de masa corporal. **Resultados:** Los resultados mostraron que la adherencia a la dieta mediterránea estuvo directamente relacionada con la práctica de actividad física, las horas de sueño, la mejora de los niveles de autoconcepto y niveles nulos en cuanto al uso problemático de videojuegos o uso de pantallas digitales. **Conclusiones:** Se concluye con que la adherencia a la dieta mediterránea es un predictor de desarrollo de estilos de vida favorable.

**Palabras clave:** Actividad física; Autoconcepto; Dieta mediterránea; IMC; Videojuegos

## ABSTRACT

**Objectives** The Mediterranean diet is considered a fundamental factor for the correct physical and cognitive development of the human being, being this one more fundamental in early ages, since it is essential for the prevention of pathologies and for the improvement of the health. **Methods:** The following descriptive and transversal research has been carried out on 577 primary school children aged between 11 and 12 years ( $M= 11.41 \pm 0.492$ ). The instruments used were Adherencia a la dieta mediterránea (KIDMED), Cuestionario de Experiencias Relacionadas con los Videojuegos (CERV) (Questionnaire of Experiences Related to Video Games), an Ad-Hoc questionnaire to measure the practice of physical activity, hours of sleep and daily screens, and the body mass index was calculated. **Results:** The results showed that adherence to the Mediterranean diet was directly related to the practice of physical activity, hours of sleep, improved levels of self-concept and zero levels of problematic use of video games or use of digital screens. **Conclusions:** It is concluded that adherence to the Mediterranean diet is a predictor of favourable lifestyle development.

**Keywords:** Physical activity; Self-concept; Mediterranean diet; BMI; Video games



## INTRODUCCIÓN

Diversos estudios han puesto de manifiesto la necesidad de crear estilos de vida saludables en los estudiantes desde edades tempranas (Ng et al., 2014; Leech, McNaughton y Timperio, 2014). Cada vez es más común que los niños alcancen altos niveles de peso, ocasionados por el desarrollo del gusto hacia actividades sedentarias (González-Valero et al., 2017). Todo esto está generando una alarma en la sociedad pues cada vez son más los jóvenes que desarrollan enfermedades como la hipertensión, diabetes tipo II o apneas del sueño, además de dolores a nivel muscular y óseo (González-Valero et al., 2018).

En este sentido, destacar la necesidad de fomentar un patrón dietético óptimo en los jóvenes, pues es uno de los principios fundamentales que permiten a un individuo un estilo de vida saludable (Rosen et al., 2015). Lo que pone de relieve la importancia de desarrollar la adherencia a la dieta mediterránea en los niños y niñas durante periodos precoces con el fin de potenciar su desarrollo y prevenir enfermedades (Chacón-Cuberos et al., 2018; San Román-Mata, 2019).

En la línea de lo expuesto, la práctica de actividad física es considerada como uno de los pilares fundamentales para el desarrollo de estilos de vida saludables. Pues esta genera múltiples beneficios, a nivel físico y cognitivo (Reiner, Niermann, Jekauc y Woll, 2013). Asimismo, se debe destacar el sueño, pues este es esencial sobre todo en la niñez, pues contribuye al correcto desarrollo cognitivo (Keller, Haak, DeWall, y Renzetti, 2019).

Atendiendo a los aspectos anteriormente destacados, mencionar que estos desempeñan un papel fundamental en el desarrollo óptimo del autoconcepto (Espejo-Garcés et al., 2018). Pues durante la niñez este constructo comienza a desarrollarse, el cual influirá en el comportamiento de los sujetos en la etapa de la adultez. Fuentes, García, García y Lila (2011) y Goñi (2009) destacan que el autoconcepto es un constructo que se confecciona, varía y se enriquece de las experiencias que vivimos y que nos rodean. Lo que pone de manifiesto que el desarrollo de un estilo de vida saludable, contribuye

positivamente en la construcción de la identidad personal (Ramírez-Granizo et al., 2020).

Sin embargo, la gran evolución y expansión que han experimentado los medios tecnológicos en la última década, hace que los más jóvenes se vean expuestos a contenidos poco apropiados para su edad, ejerciendo una influencia de carácter negativo tanto en el desarrollo cognitivo y en la madurez (Burguess, Stermer y Burgess, 2013).

Ante los múltiples desafíos y problemáticas a los que se enfrentan los estados sanitarios y educativos actualmente, este estudio tiene como objetivo analizar la relación entre la adherencia a la dieta mediterránea y la práctica de actividad física, horas de sueño y uso de pantallas semanales, el índice de masa corporal y el uso problemático de videojuegos en estudiantes de educación primaria.

## MATERIAL Y MÉTODOS

### *Participantes*

Se realizó un estudio descriptivo y de corte transversal sobre una muestra de 577 estudiantes de Educación Primaria de Granada (España), de los cuales el 56,8% (N=328) eran varones y el 43,2% (N= 249) féminas, con edades comprendidas entre los 11 y 12 años de edad (M= 11,41 ± 0,492).

### *Instrumentos*

- Cuestionario Ad-Hoc. Se utilizó para registrar el sexo categorizado en niño y niña, la edad, la práctica de actividad física diaria, las horas de sueño diarias y el uso diario de pantallas digitales.
- Adherencia a la dieta mediterránea (KIDMED). Elaborado por Serrá-Majem et al. (2004). Está compuesto por 16 ítems de tipo dicotómico. Destacar que la dieta mediterránea queda categorizada de la siguiente manera: baja (entre -4 y 0 puntos) media (entre 1 y 6 puntos) y alta (entre 7 y 12 puntos). La escala original mostró una fiabilidad interna de  $\alpha=0.86$ .
- Cuestionario de Experiencias Relacionadas con los Videojuegos (CERV). Elaborado por Chamarro et al. (2014). El instrumento consta de 17 ítems quedando categorizado de la siguiente manera: Sin problema (entre 17 y 25 puntos), problemas potenciales (entre



26 y 38) y problemas severos (entre 39 y 68 puntos). La fiabilidad de la escala fue de  $\alpha=0.87$ .

- Índice de masa corporal. Se utilizó la báscula de bioimpedancia y la cinta métrica Seca 206. Una vez con los datos recogidos, se aplicó la clasificación del estudio ENKID (Serrá-Majem y Aranceta-Batrina, 2000), quedando este constructo clasificado en cuatro niveles: Bajo peso, normopeso, sobrepeso y obesidad.

### Procedimiento

Previamente a la recogida de datos, se concertó una cita con los directores y jefes de estudios de los distintos centros de educación primaria de Granada, con el fin de explicar el carácter y objetivo de la investigación, entregándoles para ellos los permisos legales y justificativos.

Posteriormente, se procedió a entregar el consentimiento informado de los tutores legales de los alumnos, participando en el estudio solamente los escolares que lo entregaron relleno. La investigación fue desarrollada en horario lectivo, siempre en presencia tanto de los investigadores, como de los tutores académicos.

Destacar que el estudio siguió los principios éticos propuestos en la Declaración de Helsinki, en el que se aseguró en anonimato y confidencialidad de los datos extraídos de todos los participantes.

### Análisis de datos

Para el análisis de los datos se utilizó el programa estadístico SPSS en la versión 22.0 (IBM Corp, Armonk, NY, USA) para Windows. Para los descriptivos se emplearon medias, frecuencias y desviaciones típicas. Y para el estudio relacional se utilizó la prueba ANOVA. Para determinar la significatividad de las variables estudiadas se utilizó el estadístico Chi-cuadrado de Pearson.

## RESULTADOS

En la Tabla 1 se muestra la relación entre las horas de actividad física, las horas de consumo de pantalla y las horas de sueño con la dieta mediterránea. Se obtuvieron datos significativos en torno a la adherencia a la dieta mediterránea y la práctica de actividad física ( $P=0,014^*$ ), los datos pusieron de manifiesto que aquellos sujetos que tienen una

adherencia a la dieta mediterránea alta son los que más actividad física semanal practican ( $M=2,43$ ).

Asimismo, en cuanto a la media de horas de pantalla diarias y la dieta mediterránea también se obtuvieron datos significativos ( $P=0,027^*$ ), donde los datos pusieron de manifiesto que los sujetos que presentan una mejor adherencia a la dieta mediterránea son los que menos horas de pantalla consumen diariamente ( $M=1,98$ ).

En torno a las horas de sueño y la dieta mediterránea, los datos mostraron que aquellos participantes que más horas duermen al día son los que mejores índices presentan en la dieta ( $M=11,22$ ).

**TABLA 1.** Horas diarias de actividad física, uso de pantallas y sueño en función de la adherencia a la dieta mediterránea.

	Dieta	Media	Desviación Típica	F	X <sup>2</sup>
Horas de actividad física diarias	Baja	1,84	0,719	5,884	0,014*
	Media	2,32	0,806		
	Alta	2,43	0,723		
Horas de pantallas diarias	Baja	2,55	0,802	4,421	0,027*
	Media	2,24	0,786		
	Alta	1,98	0,717		
Horas de sueño	Baja	9,15	0,546	11,042	0,000**
	Media	10,06	0,489		
	Alta	11,22	0,523		

La Tabla 2 muestra la relación entre el autoconcepto y la adherencia a la dieta mediterránea. Los datos mostraron que aquellos sujetos que presentan una óptima dieta son aquellos que presentan un mayor autoconcepto académico, detectando los niveles más bajos en aquellos que peor dieta muestran ( $M=4,39$  VS  $M=3,76$ ), ocurriendo del mismo modo con el autoconcepto social ( $M=4,33$  VS  $M=4,06$ ), el autoconcepto emocional ( $M=3,53$  VS  $M=3,01$ ), el autoconcepto familiar ( $M=4,71$  VS  $M=3,95$ ) y el autoconcepto físico ( $M=4,47$  VS  $M=3,69$ ).

En la Tabla 3, se muestran las relaciones obtenidas entre el índice de masa corporal y el uso problemático de videojuegos con la adherencia a la dieta mediterránea. En torno al índice de masa corporal y la dieta mediterránea se obtuvieron datos estadísticamente significativos ( $X^2=0,026^*$ ), donde aquellos sujetos tienen un mayor índice de masa



corporal son los que muestran una adherencia baja a la dieta mediterránea ( $M=17,98$ ).

Asimismo, con respecto al uso de videojuegos y la dieta mediterránea, se obtuvieron datos significativos ( $X^2= 0,000^{**}$ ), donde los participantes que presentan una adherencia elevada a la dieta mediterránea, son los que muestran un menor uso problemático de videojuegos (20,67).

**TABLA 2.** Autoconcepto en función de la adherencia a la dieta mediterránea.

	Dieta	Media	Desviación Típica	F	X <sup>2</sup>
AA	Baja	3,76	0,478	4,776	,022*
	Media	4,21	0,494		
	Alta	4,39	0,509		
AS	Baja	4,06	0,629	3,307	,036*
	Media	4,14	0,552		
	Alta	4,33	0,608		
AE	Baja	3,01	0,758	5,023	,008*
	Media	3,16	0,637		
	Alta	3,53	0,684		
AFM	Baja	3,95	0,326	11,771	,000**
	Media	4,57	0,315		
	Alta	4,71	0,288		
AF	Baja	3,69	0,488	10,348	,000**
	Media	4,18	0,539		
	Alta	4,47	0,526		

Nota1: Autoconcepto Académico (AA), Autoconcepto Social (AS), Autoconcepto Emocional (AE), Autoconcepto Familiar (AFM) y Autoconcepto Físico (AF)

**TABLA 3.** IMC y uso problemático de videojuegos en función de la adherencia a la dieta mediterránea.

	Dieta	Media	Desviación Típica	F	X <sup>2</sup>
IMC	Baja	18,42	2,629	4,489	,026*
	Media	18,00	2,382		
	Alta	17,98	2,269		
VID	Baja	23,12	4,785	10,418	,000**
	Media	21,68	6,145		
	Alta	20,67	5,865		

Nota1: Índice de Masa Corporal (IMC), Uso Problemático de Videojuegos (VID) y Adherencia a la Dieta Mediterránea (ADM)

## DISCUSIÓN

Actualmente nos encontramos ante una epidemia de sobrepeso y gusto hacia el ocio sedentario en la población, la cual comienza cada vez desde edades más tempranas. Ante esta perspectiva, esta investigación pretende estudiar la posible relación entre la adherencia a la dieta mediterránea en función de la práctica de actividad física, horas de sueño, horas de uso de pantalla digital, el índice de masa corporal y el uso problemático de videojuegos en estudiantes de Educación Primaria, con el fin de establecer conclusiones que contribuyan a comprender mejor esta realidad. En este sentido, son múltiples los estudios que se han preocupado por esta situación, entre los que se pueden destacar los realizados por Boduszek, et al. (2019), Gipson-Jones, O' Neal, Sheats, Thorpe Beech y Bruce (2019) y Zimmermann e Iwaski (2019).

En este sentido, los resultados revelaron que los escolares que más práctica de actividad física realizaban eran los que tenían una mayor adherencia a la dieta mediterránea, viéndose esta empobrecida ante los que presentan hábitos sedentarios. Ocurre de forma similar con las horas de sueño. En la línea de lo expuesto, el estudio desarrollado por Grao-Cruces et al. (2013), puso de manifiesto que aquellos jóvenes andaluces que mostraban una mejor calidad dietética eran aquellos que llevaban una rutina de vida más activa.

Del mismo modo, en el estudio realizado por San-Maduro et al. (2015), el cual relaciona la adherencia a la dieta mediterránea con factores de vida saludable en niños y adolescentes, muestran que los sujetos que mayor adherencia a la dieta mediterránea, son aquellos que presentan una media de horas de sueño semanales más elevadas, así como una mayor práctica de actividad física. Ya que el desarrollo de hábitos saludables genera gusto y bienestar, lo que repercute en que estos aspectos sigan perdurando en el tiempo y etapas de la vida posterior.

En la línea de lo expuesto, entorno al uso de pantallas se detectó que aquellos escolares que presentan niveles elevados, son aquellos que presentan una peor adherencia a la dieta mediterránea. Datos contrastados en el estudio desarrollado por González-Valero et al. (2017), en lo que pusieron de manifiesto que el gusto por actividades sedentarias promueve



también conductas dietéticas ricas en grasas y azúcares.

A continuación, en lo concerniente al autoconcepto, se puso de manifiesto que aquellos alumnos que presentan niveles elevados de adherencia a la dieta mediterránea, obtuvieron valores más elevados en todas las dimensiones del autoconcepto. En este sentido Tapia-López (2019), obtuvo datos similares, mostrando que los estilos de vida saludables (actividad física, dieta equilibrada), son factores determinantes para que el alumno genere una visión propia de carácter positiva.

Asimismo, los resultados pusieron de manifiesto que aquellos sujetos que presentan un IMC más elevado, son los que presentan niveles más bajos de adherencia a la dieta mediterránea. En este sentido, el estudio desarrollado por Alonso, Carranza, Rueda y Naranjo (2014), muestran que los índices de masa corporal en escolares están estrechamente relacionados con los estilos de vida desarrollados, pues este parámetro será más bajo, cuanto mayor sea la práctica de actividad física y la toma de una dieta equilibrada.

Por último, destacar que aquellos sujetos que presentan índices problemáticos con el uso de videojuegos son aquellos alumnos que muestran niveles más bajos en torno a la adherencia a la dieta mediterránea. Detectando que el alumnado que presenta patrones dietéticos adecuados, son los que no muestran problemas con los videojuegos. En este sentido, destacar que múltiples estudios han obtenido datos similares, mostrando que el ocio de carácter digital está cada vez más expandido en la sociedad, llegando a edades tempranas (Gao, Lee, Pope y Zhang, 2016; Lozano-Sánchez, 2019).

## CONCLUSIONES

Como principales conclusiones del estudio se pone de manifiesto que la adherencia a la dieta mediterránea está fuertemente asociada a estilos de vida saludables, pues cuanto mayor niveles se tiene de estos más alto se muestra este patrón dietético. Asimismo, se mostró que los escolares que más actividad física, horas diarias duermen y menos uso hacen de pantallas digitales al día son los que mejor dieta presentan. Asimismo, se mostró que los alumnos que mejores niveles de adherencia a la dieta

mediterránea presentan, son aquellos que mejores niveles de autoconcepto tienen, pues la creación de estilos saludables contribuye a la creación de una auto-personalidad positiva. Del mismo modo, la correcta alimentación contribuye a que los índices de masa corporal de los jóvenes se reduzcan.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Alonso, F., Carranza, M., Rueda, J., y Naranjo, J. (2014). Composición corporal en escolares de primaria y su relación con el hábito nutricional y la práctica reglada de actividad deportiva. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, 7(4), 137-142.
2. Boduszek, D., Debowska, A., Jones, A., Ma, M., Smith, D., Willmott, D., Jemmott, E., ... Kirkman, G. (2019). Prosocial video game as intimate partner violence prevention tool among youth: A randomised controlled trial. *Computer in Human Behavior*, 93, 260-266
3. Burgess, S., Stermer, S., y Burgess, M. (2013). Video game playing and academic performance in college students. *College Student Journal*, 46(2), 376-387
4. Chacón-Cuberos, R., Muros-Molina, J., Cachón-Zagalaz, J., Zagalaz-Sánchez, M., Castro-Sánchez, M., y Zurita-Ortega, F. (2018). Actividad física, dieta mediterránea, capacidad aeróbica y clima motivacional hacia el deporte en escolares de la provincia de Granada: un modelo de ecuaciones estructurales. *Nutrición hospitalaria*, 35(4), 774-781.
5. Chamarro, A., Carbonell, X., Manresa, J., Muñoz-Miralles, R., Ortega-González, R., López-Morrón, M., y Torán-Monserrat, P. (2014). El cuestionario de Experiencias Relacionadas con los Videojuegos (CERV): Un instrumento para detectar el uso problemático de videojuegos en adolescentes españoles. *Adicciones*, 26(4), 303-311
6. Espejo-Garcés, T., Chacón-Cuberos, R., Castro-Sánchez, M., Zurita-Ortega, F., Martínez-Martínez, A., y Pérez-Cortés, A. (2018). Incidencias del consumo de videojuegos en el autoconcepto académico-físico de estudiantes universitarios. *Pixel-Bit. Revista de Medios y Educación*, 52, 7-19.



7. Fuentes, M., García, J., García, E., y Lila, M. (2011). Autoconcepto y ajuste psicosocial en la adolescencia. *Psicothema*, 23(1), 7-12
8. Gao, Z., Lee, J, Pope, Z., y Zhang, D. (2016). Effect of active videogames on undeserved children's classroom behaviors, effort, and fitness. *Games for Health Journal*, 5(5), 318-324
9. Gipson-Jones, T., O' Neal, T. J., Sheats, J., Thorpe, R., Beech, B., y Bruce, M. (2019). Food security status and overweight/obesity among 2-to 5-years-old boys and girls in a community-based clinic. *Family and community health*, 42(2), 117-122.
10. González-Valero, G., Zurita-Ortega, F., Puertas-Molero, P., Chacón-Cuberos, R., Espejo-Garcés, T., y Castro-Sánchez, M. (2017). Educación para la salud: Implementación del programa "Sportfruits" en escolares de Granada. *Sport TK*, 6(2), 137-146.
11. González-Valero, G., Ubago-Jiménez, J. L., Zurita-Ortega, F., Chacón-Cuberos, R., Castro-Sánchez, M., y Puertas-Molero, P. (2018). Eating Habits and Lifestyles in Schoolchildren from Granada (Spain). A Pilot Study. *Education Science*, 8, 216, 1-10.
12. Goñi, E. (2009). Autoconcepto personal: estructura interna, media y variabilidad. (Tesis doctoral). Universidad del País Vasco: País Vasco.
13. Grao-Cruces, A., Nuviala, A., Fernández-Martínez, A., Porcel-Gálvez, A. M., Moral-García, J. E., y Martínez-López, E. J. (2013). Adherencia a la dieta mediterránea en adolescentes rurales y urbanos del sur de España, satisfacción con la vida, antropometría y actividades físicas y sedentarias. *Nutrición hospitalaria*, 23(3), 1129-1135.
14. Keller, P. S., Haak, E. A., DeWall, C. N., y Renzetti, C. (2019). Poor sleep is associated with greater marital aggression: The role of self control. *Behavioral Sleep Medicine*, 17(2), 174-180.
15. Leech, R., McNaughton, S., y Timperio, A. (2014). The clustering of diet, physical activity and sedentary behaviour in children and adolescents: A review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 11(1), 1-9.
16. Lozano-Sánchez, A., Zurita-Ortega, F., Ubago-Jiménez, J. L., Puertas-Molero, P., Ramírez-Granizo, I., y Núñez-Quiroga, J. I. (2019). Videojuegos, práctica de actividad física, obesidad y hábitos sedentarios en escolares de entre 10 y 12 años de la provincia de Granada. *Retos*, 35, 42-46
17. Ng, N., Fleming, T., Robinson, M., Thomson, B., Graetz, N., Margono, C., ... y Abraham, J. (2014). Global, regional and national prevalence of overweight and obesity in children and adults during 1980-2013: A systematic analysis. *The lancet*, 384(945), 766-781.
18. Ramírez-Granizo, I. A., Sánchez-Zafra, M., Zurita-Ortega, F., Puertas-Molero, P., González-Valero, G., y Ubago-Jiménez, J. L. (2020). Multidimensional Self-Concept Depending on Levels of Resilience and the Motivational Climate Directed towards Sport in Schoolchildren. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(2), 534. <https://doi.org/10.3390/ijerph17020534>
19. Reiner, M., Niermann, C., Jekauc, D., y Woll, A. (2013). Long-term health benefits of physical activity. A systematic review of longitudinal studies. *BMC Public Health*, 13(1), 813-822.
20. Rosen, L., Lim, A., Felt, J., Carrier, L., Cheever, N. A., Lara-Ruiz, J. M., Mendoza, J., y Rokkum, J. (2015). Media technology use predicts ill-being among children, preteens and teenagers independent of the negative health impacts of exercise and eating habits. *Computer in Human Behavior*, 35, 364-375.
21. San-Maduro, I., Megías, A., García-De Ángulo, B., Bodega, P., Rodríguez, P., Grande, G., Micó, V., Romero, E., García, N., ... Garicano, E. (2015). Influencia de hábitos saludables en el estado ponderal de niños y adolescentes en edad escolar. *Nutrición hospitalaria*, 31(5), 1996-2005.
22. San Román-Mata, S. (2019). Mediterranean diet and physical activity in young people and



- adults of Melilla. *Education, Sport, Health and Physical Activity (ESHPA): International Journal*, 3(2), 209-222.
23. Serrá-Majem, L., Ribas, L., Ngo, J., Ortega, R. M., García, A., Pérez-Rodrigo, C., y Aranceta, J. (2004). Food, youth and the Mediterranean diet in Spain. Development of KIDMED, Mediterranean Diet Quality Index in children and adolescents. *Public health nutrition*, 7(7), 931-935
24. Serrá-Majem, L., y Aranceta-Batrina, J. (2000). *Desayuno y equilibrio alimentario. Estudio enKid*. Barcelona: Editorial Masson.
25. Tapia-López, A. (2019). Diferencias en los niveles de actividad física, grado de adherencia a la dieta mediterránea y autoconcepto físico en adolescentes en función del sexo. *Retos*, 36, 185-192
26. Zimmermann, P., e Iwanski, A. (2019). Attachment disorder behavior in early and middle childhood: Associations with children's self-concept and observed desing of negative internal working models. *Attachment and Human Development*, 21(2), 170-189.