

Annex 1. Data collection notebook.

Recogida de datos sociodemográficos

1. Nombre y apellidos del/de la triatleta _____
2. Correo electrónico de los padres o tutores legales _____
3. ¿Con qué género te identificas más?
 Hombre Mujer Otro
4. Fecha de nacimiento _____ / _____ / _____.
5. Categoría deportiva actual
 Prebenjamín Benjamín Alevín Infantil Cadete Juvenil
6. Años de práctica deportiva en triatlón _____ años.



Plantilla de toma de medidas antropométricas

Ref: Esparza-Ros F, Vaquero-Cristóbal R, Marfell-Jones M. International Standards for Anthropometric Assessment; International Society for Advancement of Kinanthropometry: Murcia, Spain, 2019.

CÓDIGO ASIGNADO:

Ha realizado los test de alimentación y deporte: Sí NO

Nombre y apellidos del triatleta:					
Categoría deportiva: <input type="text"/>					
Fecha de nacimiento:					
Teléfono padre/madre/tutor legal:					
Email padre/madre/tutor legal:					
MEDICIONES BÁSICAS		Toma 1	Toma 2	Toma 3	Promedio
1	Masa corporal (kg)				
2	Talla (cm)				
3	Talla sentado (cm)				
4	Envergadura de brazos (cm)				
PLIEGUES CUTÁNEOS (mm)					
5	Tríceps				
6	Muslo				
7	Pierna				
PERÍMETROS CORPORALES (cm)					
8	Brazo relajado				
9	Brazo flexionado y contraído				
10	Muslo medio				
11	Pierna				
12	Cintura				
DIÁMETROS (cm)					
13	Biestiloideo				
14	Fémur				
15	Antero-posterior del abdomen				



Cuestionario KIDMED

Ref: Serra-Majem L, Ribas L, Ngo J, Ortega RM, García A, Pérez-Rodrigo C, et al. Food, youth and the Mediterranean diet in Spain. Development of KIDMED, Mediterranean Diet Quality Index in children and adolescents. Public Health Nutr. 2004;7(7):931-5.

Item	Pregunta	Criterio	P*
1	Toma una fruta todos los días.	+1	
2	Toma una segunda fruta todos los días.	+1	
3	Toma verduras frescas o cocinadas regularmente todos los días.	+1	
4	Toma verduras frescas o cocinadas más de una vez al día.	+1	
5	Toma pescado regularmente (al menos 2-3 veces/semana).	+1	
6	Acude a un restaurante de comida rápida (v.g. hamburguesería) una o más veces a la semana.	-1	
7	Toma legumbres mas de una vez a la semana.	+1	
8	Toma pasta integral o arroz integral casi a diario (5 o más veces a la semana).	+1	
9	Desayuna un cereal integral o derivado integral (v.g. pan integral).	+1	
10	Toma frutos secos regularmente (al menos 2-3 veces/semana).	+1	
11	En casa se utiliza aceite de oliva.	+1	
12	No desayuna a diario.	-1	
13	Desayuna un lácteo (yogur, leche...).	+1	
14	Desayuna bollería industrial (galletas, pastas, cruasán...).	-1	
15	Toma 2 yogures y/o queso (40g) todos los días.	+1	
16	Toma dulces y golosinas varias veces al día.	-1	

*P: Puntuación.

Cuestionario APALQ

Ref: Zaragoza J, Aznar S, Abarca-Sos A, Julián J, Mota J Validation of a short physical activity recall questionnaire completed by Spanish adolescents. European Journal of Sport Science - Eur J Sport SCI. 2012;12:283-91.

1. Fuera de la escuela o el instituto, ¿participa en alguna actividad deportiva organizada semanalmente?

- Nunca. Menos de 1 vez a la semana.
 Una o más veces a la semana (2, 3 o 4 veces). Casi todos los días (5 o 6 veces).

2. Fuera de la escuela o el instituto, ¿participa en alguna actividad deportiva NO organizada (no dirigida por profesionales y sin programa semanal)?

- Nunca. Menos de 1 vez a la semana.
 Una o más veces a la semana (2, 3 o 4 veces). Casi todos los días (5 o 6 veces).

3. En las clases de educación física en la escuela o el instituto, ¿Cuántas veces realiza deporte o actividad física durante al menos 20 minutos?

- Nunca. 1 o 2 veces al mes. 1 vez a la semana.
 2 o 3 veces a la semana. 4 o más veces a la semana.

4. Fuera de la escuela o el instituto, ¿Cuántas horas a la semana realizas actividad física vigorosa?

- Nunca. 1 o 2 veces al mes. 1 vez a la semana.
 2 o 3 veces a la semana. 4 o más veces a la semana.

5. ¿Realizas algún deporte de competición?

- Nunca. 1 o 2 veces al mes. 1 vez a la semana.
 2 o 3 veces a la semana. 4 o más veces a la semana