

## 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**

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