

## Original

# Estudio de los lugares donde realizan la comida principal, comida de mediodía, los niños en edad escolar de un colegio valenciano

Encarnación Alba Tamarit<sup>1</sup>, Eva Vallada Regalado<sup>2</sup>, Gloria Olaso González<sup>3</sup>, Ángela Moreno Gálvez<sup>4</sup>,  
Asunción Gnadía Balaguer<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Licenciada en Farmacia. Diplomada en Nutrición Humana y Dietética. <sup>2</sup>Dra. en Ingeniería Informática. Departamento de Estadística e Investigación Operativa Aplicadas y Calidad de la Universidad Politécnica de Valencia. <sup>3</sup>Dra. en Química. Departamento de Fisiología. Facultad de Medicina. Universidad de Valencia. <sup>4</sup>Dra. en Farmacia. Departamento de Ciencias Experimentales y Matemáticas. Universidad Católica de Valencia "San Vicente Mártir". <sup>5</sup>Dra. en Biotecnología. Facultad de Ciencias de la Educación y del Deporte. Universidad Católica de Valencia "San Vicente Mártir". España.

## Resumen

**Introducción:** Una alimentación saludable implica la consecución de un crecimiento y desarrollo óptimos. Muchos son los niños que hacen uso del comedor escolar, realizando una comida al día, cinco días a la semana. El objetivo de este trabajo es conocer dónde realizan los niños la comida principal de mediodía de forma habitual durante el periodo escolar.

**Material y métodos:** En base a ítems contenidos en la Encuesta de Salud de la Comunidad Valenciana 2005, se elaboró un cuestionario sobre el lugar de consumo de la comida principal dirigido a padres de niños y niñas en edad escolar que cursaban primaria en un colegio de la provincia de Valencia (España). En este estudio transversal, se obtuvo una muestra de 116 cuestionarios en mayo de 2011.

**Resultados:** El 66,38% de los niños comen en casa de los padres, el 17,24% comen en el comedor escolar, mientras que el 13,80% comen en casa de los abuelos y el 0,86% comen en otros sitios, no se obtienen datos del 1,72% de ellos.

**Conclusiones:** Los niños realizan mayoritariamente la comida principal del mediodía en casa de sus padres, el segundo lugar lo ocupan los comedores escolares seguido por la casa de los abuelos.

Palabras clave: Niños. Hábitos dietéticos. Escolares. Salud. Alimentos.

## Introducción

La edad escolar abarca desde los 6 años hasta el inicio de la adolescencia, generalmente hacia los 12 años. Los cambios que tienen lugar en la primera infancia y adolescencia son evidentes. Durante este periodo hay un crecimiento lento pero continuo, por lo que se tiene que cuidar

## EVALUATION OF PUPILS' DINING ENVIRONMENTS IN A VALENCIAN SCHOOL

### Abstract

**Background:** A healthy diet in school age implies an optimum growth and development. A significant amount of pupils (6-12 years old) consume their main meal in school canteens, five days a week. The aim of this paper is to distinguish pupils' midday dining environments during school term.

**Methods:** A questionnaire was designed based on items in the Valencian Health Survey 2005 about eating environments. The questionnaire was addressed to the parents of Primary School pupils in a Valencian school (Spain). Evidence of 116 questionnaires was collected in this cross-sectional study in May 2011.

**Results:** 66,38% of pupils have lunch in their homes, 17,24 % at the school canteen. While 13,80% of students dine with their grandparents, 0,86 % eat in other environments and no data was obtained from 1,72% of pupils.

**Conclusions:** Most pupils consume lunch in the parental home, the second position is occupied by school canteens, followed by the grandparents home.

Key words: Children. Diet habits. School. Health. Food.

el aporte energético y nutricional de la dieta controlando el peso y la estatura del niño, ya que estos, son indicadores excelentes de un estado nutricional adecuado.

Una alimentación saludable implica la consecución de un crecimiento y desarrollo óptimos<sup>1,2</sup>. La desnutrición o las carencias de micronutrientes tempranas pueden perjudicar los aspectos físicos, mentales y sociales de la salud del niño<sup>3</sup>. Es muy importante que los niños en edad escolar adopten patrones dietéticos saludables para cubrir los requerimientos nutricionales durante su crecimiento, así como las necesidades asociadas al trabajo físico e intelectual<sup>4,5</sup>.

Los hábitos alimentarios empiezan a conformarse desde la etapa de lactante. El niño a medida que crece y

Correspondencia: Encarnación Alba Tamarit.  
C/ Trinquete, 1, pta. 10.  
46185 La Pobla de Vallbona. Valencia (España).  
E-mail: enalta@mail.ucv.es

Fecha Recibido: 28-3-2014.  
Fecha Aceptado: 30-5-2014.

se desarrolla física, psíquica y socialmente va adquiriendo hábitos alimentarios<sup>6,7</sup>. Estos son factores determinantes del estado de salud de la población. En los países desarrollados ha mejorado el estado nutricional, lo que ha contribuido al descenso de las enfermedades infecciosas. A principios de siglo XX uno de los principales problemas de salud era la desnutrición. Al finalizar este siglo, en los países desarrollados, unos hábitos alimentarios inadecuados se relacionan con un gran número de enfermedades que van a repercutir en la salud de la población<sup>8</sup>.

Un niño que no se alimenta de forma equilibrada puede sufrir trastornos nutricionales como anemia, sobrepeso, obesidad, desnutrición, caries, problemas de aprendizaje y de conducta<sup>9</sup>.

Son muchos los factores que influyen en los hábitos alimentarios, entre ellos los factores familiares. Estos son los que más intervienen en estos hábitos. La familia se considera el medio educativo para la adquisición de hábitos alimentarios saludables, que repercutirán en el comportamiento nutricional a corto, medio y largo plazo. Es la principal responsable de la instauración y mantenimiento de los hábitos alimentarios del niño. El niño desde su llegada al hogar toma contacto con sabores, combinaciones y tamaños de raciones de alimentos<sup>10</sup>.

Se acostumbra a los modos culinarios de su familia. Adquiere su idea de salud de modelo alimentario adecuado y así lo mantendrá durante toda su vida<sup>11</sup>.

Según el estudio Enkid el nivel socioeconómico y educacional familiar influyen en los hábitos alimentarios del niño. Cuanto mayor es el nivel socioeconómico de la familia y educacional de la madre se ingieren más alimentos de diferentes tipos.

En este estudio, se observa que las clases sociales con menos recursos consumían más cantidad de embutidos, pollo y bollería que los más pudientes. Las familias con más recursos económicos aumentan el consumo de carnes rojas, frutas y verduras frescas, leche y quesos. Así pues, los ingresos familiares influyen de una manera evidente en la alimentación del niño ya que para consumir un alimento tiene que estar disponible y ser accesible para la economía familiar.

La relación entre el estado nutricional deficitario del niño y unos bajos ingresos familiares está en la falta de variedad en la dieta, tanto del niño como de los padres e ingesta inadecuada de algunos nutrientes<sup>6</sup>.

Entre los factores sociales que envuelven al niño destaca la escuela. El niño en su etapa escolar pasa la mayor parte del tiempo con profesores, compañeros y amigos del colegio que juegan un papel primordial en la estructuración y adquisición de hábitos alimentarios<sup>11</sup>.

Son muchos los niños que hacen uso del comedor escolar, realizando allí la comida principal del mediodía. Adquiere mucha importancia el comedor del colegio, ya que no solo puede afectar al establecimiento de unos hábitos alimentarios correctos, sino que puede influir en el estado nutricional del niño, al constituir una parte importante de la dieta diaria durante 5 días a la semana y durante muchas semanas al año<sup>12,13</sup>.

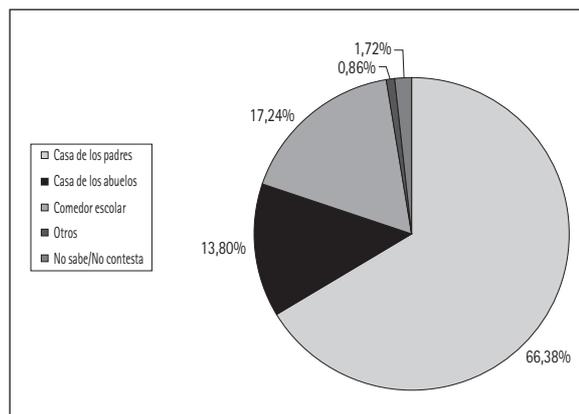


Fig. 1.—Lugar donde realizan los niños la comida principal del mediodía.

Otro factor social destacado son los amigos. El niño en edad escolar se abre a la influencia de sus amigos y esto conlleva también los aspectos relacionados con la elección de los alimentos. Durante esta etapa aumenta el consumo de golosinas, aperitivos y refrescos, productos con escaso valor nutricional y alto aporte calórico. Estos productos, si se toman en exceso, pueden desequilibrar la dieta, creando deficiencias nutricionales y produciendo falta de apetito en las comidas principales<sup>6,11</sup>.

El objetivo de este trabajo es conocer dónde realizan los niños la comida principal de mediodía de forma habitual durante el periodo escolar.

## Material y métodos

Se diseñó un estudio observacional descriptivo transversal en el que se utilizaron preguntas obtenidas de la Encuesta de Salud de la Comunidad Valenciana 2005<sup>14</sup> sobre el lugar dónde se realiza la comida principal del día. Se confeccionó un cuestionario dirigido a los padres de niños y niñas en edad escolar que cursaban primaria en el colegio diocesano San Rafael de La Pobla de Vallbona (Valencia). Se obtuvo una muestra de 116 cuestionarios en mayo de 2011.

## Resultados

El 66,38% de los niños comen en casa de los padres, como se observa en la figura 1, el 17,24% comen en el comedor escolar, el 13,80% de ellos comen en casa de los abuelos, mientras que el 0,86% de los niños comen en otros sitios y no se obtienen datos del 1,72%, ya que sus padres responden a No sabe/No contesta.

## Discusión

Un 66,38% de los niños realizan la comida principal del mediodía en casa de sus padres. Según la Encuesta de



Salud de la Comunidad Valenciana 2005, sobre una muestra de 262 niños de 6 a 10 años, el 65,8% realizan la comida principal del día en casa de los padres. Un 17,24% la realizan en el comedor escolar. En la Encuesta de Salud de la Comunidad Valenciana 2005 para niños de 6 a 10 años el 35% de ellos, comían al mediodía en el comedor escolar<sup>14</sup>.

El uso del comedor escolar es destacado, notándose más el efecto en las grandes ciudades, de ahí la importancia de que esta comida aporte los nutrientes y energía suficiente, para que los niños no sufran carencias nutricionales<sup>12</sup>.

En la Comunidad Valenciana los usuarios del comedor escolar de 6 a 11 años de edad han pasado de un 18,6% en 2001 a un 34,7% en 2005<sup>15</sup>.

La II Encuesta nacional sobre comedores escolares realizada en 2011, y llevada a cabo en las diecisiete Comunidades Autónomas de España, identifica 7.710 comedores escolares, utilizados diariamente por 678.587 usuarios<sup>16</sup>.

Un 13,80% comen en casa de sus abuelos. En 2005 según la Encuesta de Salud de la Comunidad Valenciana para la franja de edad citada fueron el 4,3% de los niños los que realizaron la comida principal del día en casa de sus abuelos.

No se obtienen datos del 1,72% de los niños. En la Encuesta de Salud de la Comunidad Valenciana 2005 no se obtienen datos del 0,3% de los niños de entre 6 y 10 años.

El 0,86% de los niños comen en otros lugares. Ningún niño, según la Encuesta de Salud de la Comunidad Valenciana 2005, de entre 6 y 10 años, come en otro lugar<sup>14</sup>.

## Conclusiones

Los niños realizan mayoritariamente la comida principal del mediodía en casa de sus padres, el segundo lugar lo ocupan los comedores escolares, seguido por la casa de los abuelos donde muchos niños comen al mediodía.

## Agradecimientos

Damos las gracias a los padres de alumnos que participaron en este estudio y al centro educativo por la colaboración prestada.

## Conflicto de intereses

Las autoras declaran no tener ningún conflicto de intereses.

## Referencias

- Hidalgo M I, Güemes M. Nutrición en la Edad Preescolar, Escolar y Adolescente. *Pediatr Integral* 2007; XI (4): 347-62.

- Sobradillo B, Aguirre A, Aresti U, Bilbao A, Fernández C, Lizárraga A et al. Curvas y Tablas de Crecimiento (Estudios Longitudinal y Transversal). Bilbao: Fundación Faustino Orbegozo Eizaguirre; 2004.
- Kristjansson EA, Robinson V, Petticrew M, MacDonald B, Krasevec J, Janzen L, Greenhalgh T, Wells G, MacGowan J, Farmer A, Shea BJ, Mayhew A, Tugwell P. Provisión escolar de comidas para mejorar la salud física y psicosocial de niños de escuelas primarias en estado de pobreza (Revisión Cochrane traducida). En: La Biblioteca Cochrane Plus, 2008 Número 4. Oxford: Update Software Ltd. Disponible en: <http://www.update-software.com>. (Traducida de The Cochrane Library, 2008 Issue 3. Chichester, UK: John Wiley & Sons, Ltd.). Recuperado el 27 de Abril de 2011.
- Garrido G, García A, Alonso M. Recomendaciones de Dieta y Ejercicio en Niños y Adolescentes. En: Muñoz MT, Hidalgo MI, Clemente J, editores. *Pediatría Extrahospitalaria. Fundamentos Clínicos para Atención Primaria*. 4ª ed. Madrid: Ergon; 2008: p.137-143.
- Dobbins M, De Corby K, Robeson P, Husson H, Tirilis D. Programas escolares de actividad física para promover la actividad física y el buen estado físico en niños y adolescentes de entre seis y 18 años de edad (Revisión Cochrane traducida). En: *Biblioteca Cochrane Plus* 2009 Número 2. Oxford: Update Software Ltd. Disponible en: <http://www.update-software.com>. (Traducida de *The Cochrane Library*, 2009 Issue 1 Art no. CD007651. Chichester, UK: John Wiley & Sons Ltd.). Recuperado el 27 de Abril de 2011, de <http://www.update-software.com/BCP/BCPGetDocument.asp?DocumentID=CD007651>
- Martínez A. Supervisión de la alimentación en la población infantil y juvenil. Informes del Grupo PrevInfad (AEPap). Madrid: Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria; 2006. Serie PAPPs infancia y adolescencia.
- Aranceta J, Pérez C, Serra L. Alimentación Saludable en la Infancia y Adolescencia. En: Aranceta J, Delgado A. *Clínicas Españolas de Nutrición: Nutrición Infantil*. Volumen II. Barcelona: Elsevier. 2007, pp. 69-71.
- Gil I. La Práctica de la Nutrición en Atención Primaria. En: Gómez C, de Cos A I. *Nutrición en Atención Primaria*. Madrid: Novartis. 2001, pp. 3-7.
- Cocina Sana para los Peques y toda su Familia. Gobierno de la Rioja, 2009. Disponible en URL: [[http://www.riojasalud.es/images/stories/publicaciones/libro\\_recetas.pdf](http://www.riojasalud.es/images/stories/publicaciones/libro_recetas.pdf)] Recuperado el 27 de Abril de 2011.
- Tojo R, Leis R. Alimentación del niño escolar. En: Muñoz MT, Suárez L, coordinadores. *Manual práctico de nutrición en pediatría*. Madrid: Ergon; 2007, pp. 91-107.
- Ortega RM, Aparicio A, López, AM. Educación Nutricional. En: Martínez E, Maldonado J. *Tratado de Nutrición*. 2ª ed. Madrid: Panamericana. 2010, pp. 466-9.
- Generalitat Valenciana; Conselleria de Sanitat, Conselleria de Cultura, Educació i Esport. *Guía de los menús en los comedores escolares*. 1.ª ed. Valencia: Generalitat Valenciana; 2007.
- Mora E, Muñoz N. Estudio del menú escolar de varias provincias españolas grado de cumplimiento según las guías de alimentación saludable en edad escolar. *Revista Española de Nutrición Comunitaria* 2011; 17 (1): 20-5.
- Valencia, Oficina del Plan de Salud. Encuesta de salud de la Comunidad Valenciana, 2005. Informe de la Oficina del Plan de Salud. Valencia: Conselleria de Sanitat, Oficina del Plan de Salud, 2007.
- Quiles, J. Comedores Escolares: ¿Es Necesario Mejorar su Calidad Nutricional? Presentado en la II Convención NAOS. Madrid: AESAN Febrero, 2008. Disponible en URL: [[http://www.naos.aesan.msssi.gob.es/naos/ficheros/estrategia/II\\_Convencion\\_NAO\\_S\\_Comedores\\_escolares\\_Joan\\_Quiles.pdf](http://www.naos.aesan.msssi.gob.es/naos/ficheros/estrategia/II_Convencion_NAO_S_Comedores_escolares_Joan_Quiles.pdf)] Recuperado el 22 de Junio de 2011
- Martínez JR, García R, Villarino A, Serrano L, Marrodán MD. Encuesta Nacional sobre Comedores Escolares y Demanda de Dietas Especiales. *Nutr Hosp* 2012; 27 (1): 252-5.

