

## “Alimentación para la infancia saludable, accesible y asequible”

Financiado por Gobierno de Navarra, PE20190579. Consorcio con: Irigoyen Comedor Saludable, CNTA, UPNA, HARIVENASA, UNAV, APEX, GRUPO IAN, SANYGRAN.

Amaia Azcona Martínez y Lucía Martínez Virto

Universidad Pública de Navarra,  
amaia.azcona@unavarra.es/lucia.martinez@unavarra.es



### OBJETIVOS / OBJETIVES

- Analizar las preferencias en el consumo alimentario de niños/as entre 3 y 12 años en Navarra
- Identificar los diferentes factores personales, sociales y territoriales que intervienen en las preferencias sobre alimentos durante la infancia
- Conocer el grado de aceptación que presenta la infancia ante platos saludables, innovadores, apetecibles, accesibles y asequibles

### GRÁFICOS/GRAPHICS

Gráfico 1. ASPECTOS ORGANIZATIVOS EN LA ALIMENTACIÓN DE LOS HOGARES: Elección del menú

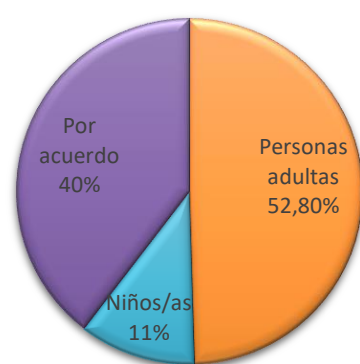


Gráfico 2. HÁBITOS ALIMENTARIOS EN EL HOGAR: Frecuencia de consumo

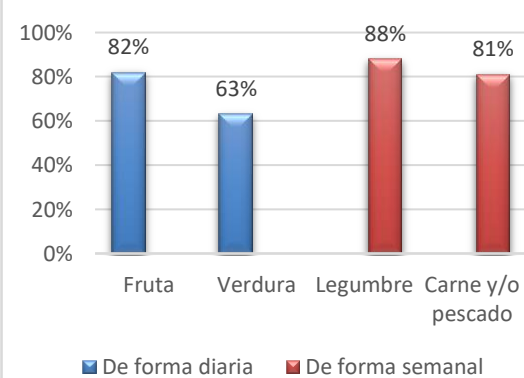


Gráfico 3. HÁBITOS ALIMENTARIOS EN EL HOGAR: Frecuencia de consumo de alimentos altamente azucarados (chucherías, bollería...)

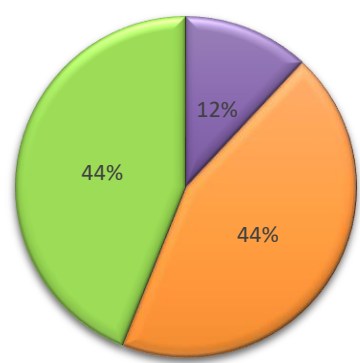


Gráfico 5. PREFERENCIAS EN EL CONSUMO DE PESCADO

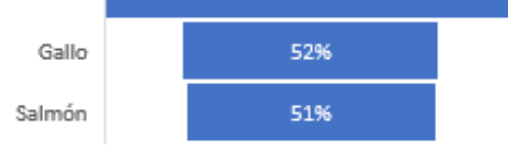


Gráfico 6. PREFERENCIAS EN EL CONSUMO DE CARNE



### CONCLUSIONES/ CONCLUSIONS

- Diferencias en el consumo y preferencia de alimentos según edad (a más edad más selectivos/as en gustos) y territorio (en zona sur de Navarra se consume más verdura y fruta).
- La sensibilidad de las familias con la alimentación saludable es clave para la mejora. A más conciencia y educación alimentaria más saludable es su alimentación. La falta de tiempo para el cocinado y el relajo en los menús durante los fines de semana son factores que empeoran la alimentación de niños/as.
- Ante una innovación en alimentación saludable de la infancia, los platos deben construirse en tacto, visual y sabor de forma similar a alimentos que triunfen en su día a día como son alimentos crujientes y con sabor a carne.
- Los comedores escolares se configuran como espacios idóneos para la innovación y mejora alimentaria y para la educación en salud y alimentación. Las familias muestran confianza y delegan a menudo estas funciones en los centros escolares.

### METODOLOGÍA / METHODOLOGY

- Estudio de campo (en centros escolares, previo a covid-19):
  - 7 grupos de discusión, 1 entrevista en profundidad y 16 encuestas presenciales
- Encuesta virtual de muestreo no probabilístico sobre preferencias y hábitos alimentarios (abril 2020. Crisis de la covid-19):
  - 733 encuestas virtuales (646 de Navarra) dirigidas a familias con hijos/as de entre 3 y 12 años que fueron preguntadas por costumbres, preferencias, grado de sensibilización y aplicación de alimentación saludable en sus hogares.
    - Zonificación de 9 áreas de Navarra (rural y urbana)

### RESULTADOS/ RESULTS

- Hábitos alimentarios de escolares: la alimentación es menos saludable cuando comen fuera del centro escolar (40% de las familias comen peor y 60% no cambia).
- El gusto de comer: prefieren la carne, pasta, fritos, verdura y legumbre procedente de recetas caseras, pero también de establecimientos de restauración.
- Factores explicativos de los patrones de consumo: diferencias territoriales (En la zona rural del sur de Navarra- zona caracterizada por la producción agrícola e industria alimentaria- comen más verdura y la prefieren en trozo), a más edad son más selectivos con lo que les gusta y qué no. Existe cierto grado de permisividad en lo alimentario. A más sensibilización en referentes ante la alimentación saludable, más dedicación en educar a niños/as en comer variado y saludable.
- Valoraciones de platos innovadores: prefieren platos con comida blandita y crujiente que a la vista se parezca a alimentos habituales y en gusto sepa a carne. Las familias encuentran dificultad para mejorar la dieta por falta de tiempo.
- El comedor escolar está bien valorado por las familias (el 80% lo usa por conciliación familiar, el 5% por comodidad para sus hijos/as, el 8% porque comen más saludable y el 7% por mejor gestión económica del hogar). Sin embargo, consideran que la calidad de los menús podría mejorar. Cuidadores/as de comedor se perciben como educadoras y las familias a menudo delegan esta función.

### REFERENCIAS/ REFERENCES

- Aecosan. (n.d.). Pirámide NAOS. Retrieved October 9, 2019, from [http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/subseccion/piramide\\_NAOS.htm](http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/subseccion/piramide_NAOS.htm)
- Aranceta Bartrina, J., Pérez Rodrigo, C., Pedrós Merino, N., Ramos, C., Fernández, S., & Lázaro, B. (2015). Estudio Nutricional y de Hábitos Alimentarios de la Población Española-Estudio ENPE.
- Goñi Murillo, C., Vilches, C., Ancizu Irure, E., Arillo Crespo, A., Lorenzo Repáraz, V., Ancizu Iribarren, P., ... Martínez Inda, M. J. (1999). Factores relacionados con los comportamientos alimentarios en una población juvenil urbana. *Atención Primaria*, 23(1), 32–37. <https://doi.org/10.1157/13128954>
- McKinley, M. C., Lewis, C., Robson, P. J., Wallace, J. M. W., Morrissey, M., Moran, A., & Livingstone, M. B. E. (2005). It's good to talk: Children's views on food and nutrition. *European Journal of Clinical Nutrition*, 59(4), 542–551. <https://doi.org/10.1038/sj.ejcn.1602113>
- OMS. (2017). La obesidad entre los niños y los adolescentes se ha multiplicado por 10 en los cuatro últimos decenios. Retrieved October 9, 2019, from <https://www.who.int/es/news-room/detail/11-10-2017-tenfold-increase-in-childhood-and-adolescent-obesity-in-four-decades-new-study-by-imperial-college-london-and-who>
- OMS. (2018). Alimentación sana. Retrieved October 9, 2019, from <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- Peña Quintana, L., Ros Mar, L., González Santana, D., & Rial González, R. (2010). Alimentación del preescolar y escolar.
- Polanco Allué, I. (2005). Alimentación del niño en edad preescolar y escolar. *Anales de Pediatría*, 3(1), 54–63. <https://doi.org/10.1157/13128003>
- Serra-Majem, L., & Aranceta, J. (2003). Food preferences of Spanish children and young people: The enKid study. *European Journal of Clinical Nutrition*, 57, S45–S48. <https://doi.org/10.1038/sj.ejcn.1601814>