

## **Encuesta sobre Hábitos de Alimentación a Escolares de Primaria**

# **MÁS DEL 60 % DE LAS NIÑAS Y NIÑOS COME FRENTE A PANTALLAS, LO QUE AFECTA A SUS HÁBITOS ALIMENTARIOS**

- **El 92 % de las niñas y niños consume frecuentemente alimentos poco saludables pese a la creciente conciencia sobre hábitos saludables**
- **El 45 % de las y los menores encuestados considera que sus hábitos alimentarios podrían mejorar**
- **El 90 % identifica a sus padres como los principales referentes en alimentación, frente a profesores (5 %) e influencers (2 %)**
- **En el 54 % de los hogares, la alimentación se utiliza como recompensa**

**Donostia-San Sebastián, 21 de noviembre de 2024.**– En el marco de la celebración del 50º Aniversario de [EROSKI Consumer](#), publicación referente en la defensa y educación de las personas consumidoras, la [Fundación EROSKI](#) ha presentado la *Encuesta sobre Hábitos Alimentarios a Escolares de Primaria* que ha realizado a 2.126 niñas y niños de entre 8 y 12 años en nueve comunidades autónomas del norte de España, entre mayo y septiembre del 2024. La encuesta aborda tres ámbitos clave: el familiar, los referentes externos en materia de alimentación, la comida y las emociones. Sus resultados revelan que, aunque la inmensa mayoría de las y los escolares de primaria afirma participar en la compra y en la preparación de alimentos, persisten problemas como evitar el consumo frecuente de alimentos poco saludables y reducir la influencia de las pantallas durante las comidas.

### **Participación infantil en las tareas alimentarias**

El 92 % de las niñas y niños encuestados afirma que su opinión se tiene en cuenta a la hora de hacer la lista de la compra familiar. Casi la mitad acompañan siempre a sus padres a hacer la compra (45 %), la otra mitad solo a veces. En cuanto a la cocina, el 82% de las y los menores asegura colaborar, al menos ocasionalmente, en la preparación de las comidas.

### **Patrones de comidas**

La mayoría de las y los escolares (90 %) que han participado en el estudio declara realizar cinco comidas diarias. Si bien, de media, un 10 % reconoce no merendar. Por otro lado, el desayuno (18 %) y la merienda (25 %) son las comidas que más

---

#### **EROSKI**

Comunicación Corporativa  
PATRICIA MARTÍN SANCHIDRIÁN

Tel: 946 211 214

[comunicacion@eroski.es](mailto:comunicacion@eroski.es)

#### **EROSKI – OFICINA DE PRENSA CONSEJEROS DEL NORTE**

JOANA G. LANDAZABAL  
EDURNE IZQUIERDO

Tel: 944 158 642

[Sala de prensa online](#)

frecuentemente realizan en soledad. Este hábito no es positivo, ya que las comidas no solo cumplen una función nutritiva, sino también social, y la falta de compañía suele derivar en un mayor uso de pantallas.

### **Consumo de bebidas y alimentos poco saludables**

Aunque el 94 % de las y los menores consultados consume agua como bebida principal durante las comidas, un 27 % bebe, además, zumos, un 19 % refrescos y un 22 % otras bebidas sin gas.

Una gran mayoría de las y los escolares, el 92 %, reconoce comer semanalmente hamburguesas, pizzas, perritos calientes y/o patatas fritas, y un 44 % también consume bollería y/o dulces más de tres veces por semana. Se trata de productos que, aunque vemos normalizados en la dieta cotidiana de las y los más pequeños, son de consumo recomendado ocasional por las personas expertas en la materia debido a su alta densidad calórica y a su aportación de grasas, muy a menudo saturadas -las menos saludables-, azúcar o sal, nutrientes cuyo exceso en la dieta incide en las elevadas tasas de sobrepeso y obesidad infantil.

### **Influencias externas**

Madres, padres y la familia son considerados los principales referentes alimentarios por el 90 % de las niñas y niños encuestados, muy por delante de sus profesores que son su segunda referencia (5 %). Tan solo el 2 % menciona a *influencers* como referentes; no obstante, el 14 % reconoce pedir alimentos que ve en redes sociales o televisión.

### **Comportamientos durante las comidas**

Un porcentaje significativo (66 %) de quienes han respondido a la encuesta, ve la televisión mientras come, y un tercio reconoce que usa dispositivos como tabletas o videoconsolas durante las comidas.

### **Comida como premio**

En un 54 % de los hogares de las y los escolares participantes en el estudio se utiliza la alimentación como recompensa o premio cuando se han portado bien, han realizado sus tareas, etc.; lo que puede reforzar la percepción de ciertos alimentos como especiales o deseados.

### **Mejora de los hábitos alimentarios**

El 45 % de las niñas y niños encuestados considera que sus hábitos alimentarios podrían mejorar, por ejemplo, comiendo más fruta y menos productos de la cúspide

---

#### **EROSKI**

Comunicación Corporativa  
PATRICIA MARTÍN SANCHIDRIÁN

Tel: 946 211 214

[comunicacion@eroski.es](mailto:comunicacion@eroski.es)

#### **EROSKI – OFICINA DE PRENSA**

##### **CONSEJEROS DEL NORTE**

JOANA G. LANDAZABAL  
EDURNE IZQUIERDO

Tel: 944 158 642

[Sala de prensa online](#)

de la pirámide nutricional, bebiendo más agua. Un dato es agrisulce ya que, por un lado, refleja una actitud positiva y una creciente conciencia sobre la necesidad de mejorar entre muchos menores; por otro, evidencia el trabajo que aún queda por hacer para sensibilizar a quienes no son plenamente conscientes de la importancia de adoptar hábitos más saludables.

### **La comida y las emociones**

Por último, prácticamente la mitad de quienes ha participado (47 %) manifiesta comer más cuando están alegres. Igualmente, reconocen comer menos cuando están tristes (45 %) o enfadados (34 %). Ante situaciones de estrés, un 30 % declara comer menos, mientras que un 14 % dice comer más. Es fundamental que niñas y niños desarrollen progresivamente la capacidad de identificar sus emociones, ya que esto les permitirá ser más conscientes de cómo estas influyen en sus hábitos alimentarios, ya sea por nervios, ansiedad, estrés o euforia. Esta conciencia emocional será una herramienta clave para fomentar una relación equilibrada con la comida en su vida adulta.

### **El reto de la educación alimentaria**

El director de la Fundación EROSKI y de la Escuela de Alimentación EROSKI, Alejandro Martínez Berriochoa, ha recordado durante la presentación de los datos del estudio que *“la alimentación saludable debe ser un esfuerzo colectivo. Necesitamos familias informadas, educadores comprometidos y políticas públicas que faciliten la adopción de hábitos saludables desde la infancia. La encuesta realizada revela un margen de mejora en la formación alimentaria. La escasa influencia actual de los docentes en estos hábitos no revela si no la oportunidad única que los centros educativos tienen de potenciar la enseñanza de prácticas saludables”*.

Asimismo, Martínez Berriochoa ha recordado, que la Fundación EROSKI reafirma su compromiso con la promoción de la educación alimentaria a través de diversas iniciativas, como su [Programa Educativo en Alimentación y Hábitos de Vida Saludables \(PEAHS\)](#) en el que, desde su puesta en marcha, han participado 2.110.000 escolares menores de 12 años. Una cifra que equivale al 72% del universo total de escolares de infantil y primaria de España.

---

#### **EROSKI**

Comunicación Corporativa  
PATRICIA MARTÍN SANCHIDRIÁN

Tel: 946 211 214

[comunicacion@eroski.es](mailto:comunicacion@eroski.es)

#### **EROSKI – OFICINA DE PRENSA**

##### **CONSEJEROS DEL NORTE**

JOANA G. LANDAZABAL  
EDURNE IZQUIERDO

Tel: 944 158 642

[Sala de prensa online](#)