

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

- Las y los menores del País Vasco destacan por sus hábitos saludables en la merienda y menor consumo de alimentos ultraprocesados y refrescos
- El País Vasco presenta el menor índice (58 %) de escolares que comen frente a la televisión u otras pantallas digitales
- Las familias vascas son las que menos usan la alimentación como recompensa
- El País Vasco se encuentra entre las tres comunidades con mayor influencia por parte de *influencers* en los hábitos alimentarios de los menores

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; aunque en el País Vasco ese porcentaje desciende al 72 %.

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

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

Tel: 944 158 642

[Sala de prensa online](#)

JOANA G. LANDAZABAL
EDURNE IZQUIERDO

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.

Sobre este aspecto, el País Vasco emerge como una de las regiones con mejores indicadores. El 95 % de las y los menores vascos declaran que meriendan habitualmente y, además, un 44 % lo hace en la escuela; una práctica que fomenta hábitos saludables y que se presenta como modelo a replicar en otras comunidades.

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.

Las y los menores en el País Vasco muestran un consumo ligeramente inferior de refrescos (16 %) y alimentos poco saludables (89 %) en comparación con otras regiones.

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 y profesoras 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. El País Vasco se encuentra entre las tres comunidades autónomas con mayor grado de influencia (2,45 %) por parte de *influencers* en los hábitos alimentarios de las y los menores.

Comportamientos durante las comidas

EROSKI

Comunicación Corporativa
PATRICIA MARTÍN SANCHIDRIÁN

Tel: 946 211 214

comunicacion@eroski.es

EROSKI – OFICINA DE PRENSA

CONSEJEROS DEL NORTE

JOANA G. LANDAZABAL
EDURNE ÍZQUIERDO

Tel: 944 158 642

[Sala de prensa online](#)

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. Dicho porcentaje desciende al 58 % en el País Vasco, la comunidad autónoma con el índice más bajo.

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. Esta práctica es menos común en el País Vasco, con un 37 %, la cifra más baja del estudio.

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 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*

EROSKI

Comunicación Corporativa
PATRICIA MARTÍN SANCHIDRIÁN

Tel: 946 211 214

comunicacion@eroski.es

EROSKI – OFICINA DE PRENSA

CONSEJEROS DEL NORTE

JOANA G. LANDAZABAL
EDURNE ÍZQUIERDO

Tel: 944 158 642

[Sala de prensa online](#)

un margen de mejora en la formación alimentaria. La escasa influencia actual de los docentes en estos hábitos no revela sino 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—209.179 de centros escolares del País Vasco—. 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

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

JOANA G. LANDAZABAL
EDURNE IZQUIERDO

Tel: 944 158 642

[Sala de prensa online](#)