

Octubre 2024

Encuesta Sobre Hábitos de Alimentación a Escolares

de Primaria de 8 a 12 años



ESCUELA DE
ALIMENTACIÓN





⁰¹ Contexto	04
⁰² Ficha Técnica de la Encuesta	06
⁰³ Contenido de la Encuesta	08
⁰⁴ Resultados y Conclusiones	10
⁰⁵ EROSKI: Aprendizajes fundamentales	50

01

Contexto

En la Fundación Eroski hemos puesto en marcha un modelo digital, ágil, y coste/eficiente que, apoyado en el Programa Educativo nos permite llevar a cabo de manera recurrente encuestas a niños/as sobre temas de interés para las familias, los docentes y las Administraciones.

En este caso, la Escuela de Alimentación de la Fundación Eroski ha llevado a cabo entre junio y septiembre de 2024 una encuesta a 2.126 niños y niñas de 8 a 12 años para conocer la relación que estos tienen con su alimentación.



Participa en la encuesta escolar sobre hábitos de alimentación

Apreciado docente,

en **Fundación Eroski** apoyamos a los centros educativos desde hace 12 años a través del programa Energía para Crecer, con innovadores recursos desarrollados por expertos/as pedagogos y nutricionistas.

2 millones de escolares ya han participado en el programa desde su inicio.



Ahora ponemos en marcha una nueva **encuesta** sobre los **hábitos de alimentación** en los escolares de **8 a 12 años** y queremos contar con tu participación.

Este estudio permitirá detectar temáticas clave que **ayudarán a mejorar** y enriquecer las **herramientas del programa** para seguir acompañando en vuestra labor en el aula con recursos actualizados a las necesidades actuales.

¿Cómo participar en la encuesta?

¡Es muy fácil!

Podrás realizar la encuesta con tu alumnado en tan solo **una sesión**.



El cuestionario se compone de **8 apartados** con **preguntas adaptadas a su edad** y con respuestas mayoritariamente cerradas.

Ficha Técnica de la Encuesta

Universo

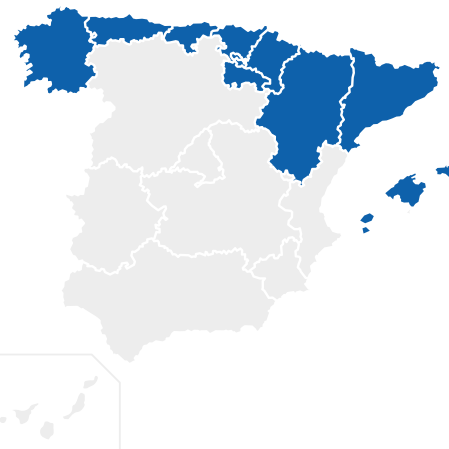
Niños/as de 8 a 12 años escolarizados en España.

Muestra

- Escolares de 8 a 12 años de centros educativos de Ed. Primaria participantes en el programa educativo de Fundación Eroski.
- Niños/as asistentes a eventos en País Vasco: Ibilaldia, Escuela pública Vasca y Araba Euskaraz.

Técnica de recogida de datos

- Encuesta enviada a centros educativos: Enlace a encuesta online y encuesta imprimible en castellano y euskera (y posterior envío por email o mensajero).
- Encuesta impresa facilitada a asistentes a los Talleres de Eroski en los eventos: Ibilaldia, Escuela Pública Vasca y Araba Euskaraz.
- En el País Vasco las encuestas se llevaron a cabo con la colaboración de EUSKAL HERRIKO IKASTOLEN ELKARTREA.





Tamaño de la muestra

Se han recogido un total de 2.126 encuestas de escolares de entre 8 y 12 años en las CC.AA. de la zona norte en dos fases:

1ª fase: entre el 17 de mayo y el 21 de junio.

2ª fase: segunda quincena de septiembre.

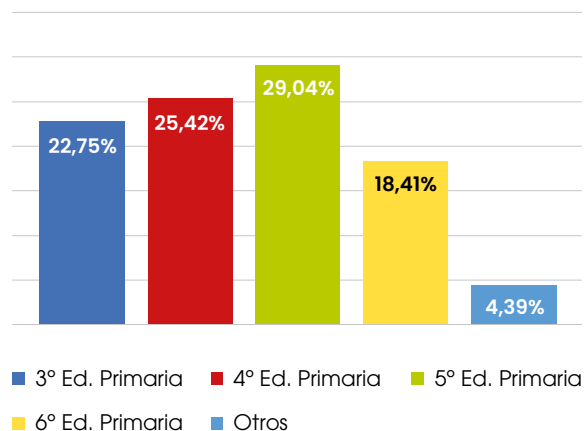
Nº de preguntas formuladas:

8 apartados/temáticas.

39 preguntas

Tipo de preguntas aplicadas:

Cerradas y abiertas



CC.AA.	TOTAL ENCUESTAS
País Vasco	286
Navarra	380
Cataluña	425
Cantabria	124
La Rioja	132
Galicia	293
Asturias	117
Aragón	224
Baleares	145
TOTAL	2.126

Contenido de la encuesta

La encuesta aborda tres ámbitos: (1) el familiar (hábitos en casa al comprar, cocinar y comer), (2) los referentes externos de los menores en materia de alimentación y (3) la comida y las emociones.

(1)

La comida

Hábitos en casa al comprar, cocinar y comer.

(2)

Los referentes externos

En quién me fijo (publicidad, influencers, padres, profesores...)

(3)

La comida y las emociones

Cómo influye mi estado de ánimo en lo que como.

Resultados y conclusiones

Hábitos en casa al comprar, cocinar y comer.

CONCLUSIÓN 01

Los niños/as participan activamente en la compra.

En la mayoría de los hogares con niños/as, se elabora una lista de la compra en la que se tiene en cuenta la opinión de los pequeños. Además, casi todos los niños acompañan a sus padres a hacer la compra, ya sea siempre o en ocasiones.

Dato obtenido en la encuesta

En el 87% de los hogares con niños/as de 8 a 12 años se elabora una lista de la compra, y en el 92% de los casos se tiene en cuenta la opinión de los niños al confeccionarla. Además, los niños afirman acompañar a sus padres a hacer la compra siempre (45%) o a veces (52%).

¿Se observan diferencias entre CCAA?

No se observan diferencias significativas entre los niños/as de las diferentes comunidades autónomas que han participado en la encuesta.

¿Qué dicen otros estudios al respecto?

El **Estudio Elikation 2024**, realizado con 500 familias vascas y 20 centros educativos, concluye que en el 81,6% de los hogares, una sola persona es la encargada de planificar los menús, y en el 75% de las familias, una sola persona se encarga mayoritariamente de hacer la compra. En ambos casos, generalmente son las madres.

INTERPRETACIÓN

Participar activamente en las compras de alimentación desde edades tempranas es un hábito muy saludable y, según los resultados de la encuesta, está muy extendido en las familias con niños. Sin embargo, es importante considerar que esta es la percepción de los niños sobre su participación en las tareas familiares, la cual a menudo contrasta con la opinión de los padres, quienes suelen afirmar que son ellos quienes elaboran la lista y realizan la compra en la mayoría de los casos.

Resultados y conclusiones

Hábitos en casa al comprar, cocinar y comer.

CONCLUSIÓN 02

Los niños/as colaboran en casa a la hora de cocinar.

Una gran mayoría de los niños/as de 8 a 12 años colabora en casa a la hora de cocinar, ya sea de manera ocasional o habitual.

Dato obtenido en la encuesta

El 82% de los niños/as de 8 a 12 años afirma colaborar en casa a la hora de cocinar, ya sea siempre (19%) o a veces (63%).

¿Se observan diferencias entre CCAA?

Se observan diferencias en la colaboración en la cocina entre los niños/as de las diferentes comunidades autónomas. En Navarra y La Rioja, los niños colaboran más (86%), mientras que País Vasco y Cantabria es donde menos colaboran (76%).

¿Qué dicen otros estudios al respecto?

El **Estudio Elikation 2024**, realizado con 500 familias vascas y 20 centros educativos, concluye que el 18% de las familias vascas perciben la tarea de cocinar como una obligación que muchas veces no se disfruta, mientras que el 34% la considera un hobby. Además, el estudio revela que los jóvenes de la casa participan principalmente en la preparación del desayuno (41%) y la merienda (37%), y que su participación en la cocina les otorga un mayor poder de decisión sobre su alimentación.

INTERPRETACIÓN

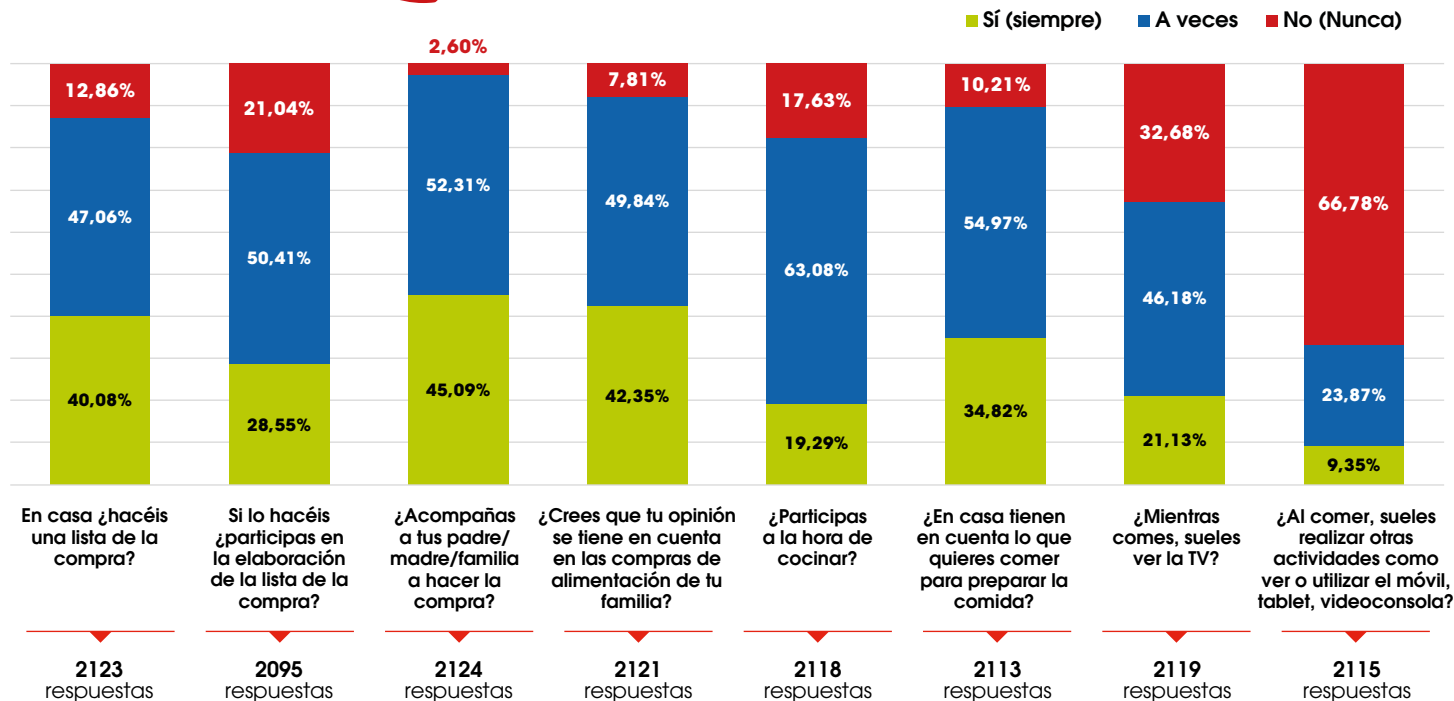
Que más de la mitad de los niños/as de 8 a 12 años colaboren en casa a la hora de cocinar es un hallazgo positivo, pero también indica que hay un amplio margen de mejora. El tiempo es un factor clave en el día a día de las familias. Por ello, en momentos de estrés, que suelen ocurrir por las mañanas, a la hora de desayunar e ir a la escuela, y por las noches, a la hora de cenar y acostarse, es más difícil que los niños/as participen en la cocina, ya que esto conlleva más tiempo para preparar la comida y requiere estar pendiente de ellos para que sigan las instrucciones de los adultos.

Sin embargo, los fines de semana y festivos, cuando los horarios son más flexibles, son buenos momentos para dedicar tiempo a cocinar en familia. Hacerlo de manera sosegada y divertida es la mejor manera de enseñar a los hijos/as cómo alimentarse de manera saludable.

RESULTADOS ENCUESTA En casa.

2.126
encuestas

Todos los niños/as han respondido la pregunta, pero no todos los ítems. Indicamos respuestas recibidas por ítem.





Resultados y conclusiones

Hábitos en casa al comprar, cocinar y comer.

CONCLUSIÓN 03

Una gran mayoría de los niños/as hace 5 comidas diarias.

La comida que menos hacen es la merienda. Y junto con el desayuno, son las dos comidas que más frecuentemente llevan a cabo solos.

Dato obtenido en la encuesta

De media, un 10% de los niños/as no meriendan. Entre los que sí lo hacen, solo un 10% merienda en la escuela, mientras que el 65% lo hace en casa y el 25% mientras realizan otras actividades. Además, la merienda (25%) y el desayuno (18%) son las dos comidas que más frecuentemente hacen solos.

¿Se observan diferencias entre CCAA?

Las comunidades autónomas donde más niños meriendan son el País Vasco (95%), Asturias (94%) y Galicia (93%). Además, hay una diferencia significativa en el porcentaje de niños que meriendan en la escuela: en el País Vasco, el 44% de los niños meriendan en la escuela, mientras que en el resto de las comunidades autónomas, este porcentaje varía entre el 1% y el 8%.

¿Qué dicen otros estudios al respecto?

El **estudio Aladino 2023**, realizado por la AESAN con 12.678 escolares de 6 a 9 años de toda España, indica que siete de cada diez escolares desayunan todos los días. Además, saltarse el desayuno puede estar relacionado con un aumento de peso, ya que incrementa el picoteo entre comidas y el consumo de alimentos poco saludables.

La Encuesta Nutricional y de Hábitos de Alimentación de la Población Española (ENPE 2015), realizada a 6.800 personas y promovida por la Fundación Eroski, concluye que la comida de media mañana y la merienda son las comidas que los encuestados realizan con menor frecuencia, con un 44% y un 38% que no las hacen, respectivamente.

En cambio, el desayuno (91%), la comida (99%) y la cena (97%) son respetados por la gran mayoría de las personas entrevistadas.

El **Estudio Elikation 2024**, con 500 familias vascas y 20 centros educativos, concluye que la comida de media mañana (hamaiketako) más común para el 73% de los escolares es la fruta y el bocadillo.

El **Estudio Health Behaviour in School-aged Children (HBSC)** en adolescentes escolarizados de 11 a 18 años concluye que el 66,3% de los chicos desayuna regularmente, frente al 57,8% de las chicas.

INTERPRETACIÓN

Es positivo que la mayoría de los niños/as de 8 a 12 años realicen cinco comidas diarias. Sin embargo, es importante considerar que la cultura de cada región influye significativamente en la realización de algunas comidas durante el día, como la media mañana y la merienda. El alto porcentaje de niños/as que meriendan en las escuelas del País Vasco es una buena práctica que podría extenderse a otras comunidades autónomas.

Por otro lado, es necesario tener en cuenta que nuevas tendencias en alimentación, cada vez más adoptadas por las familias, están cuestionando tanto la importancia del desayuno como la necesidad de realizar cinco comidas diarias.

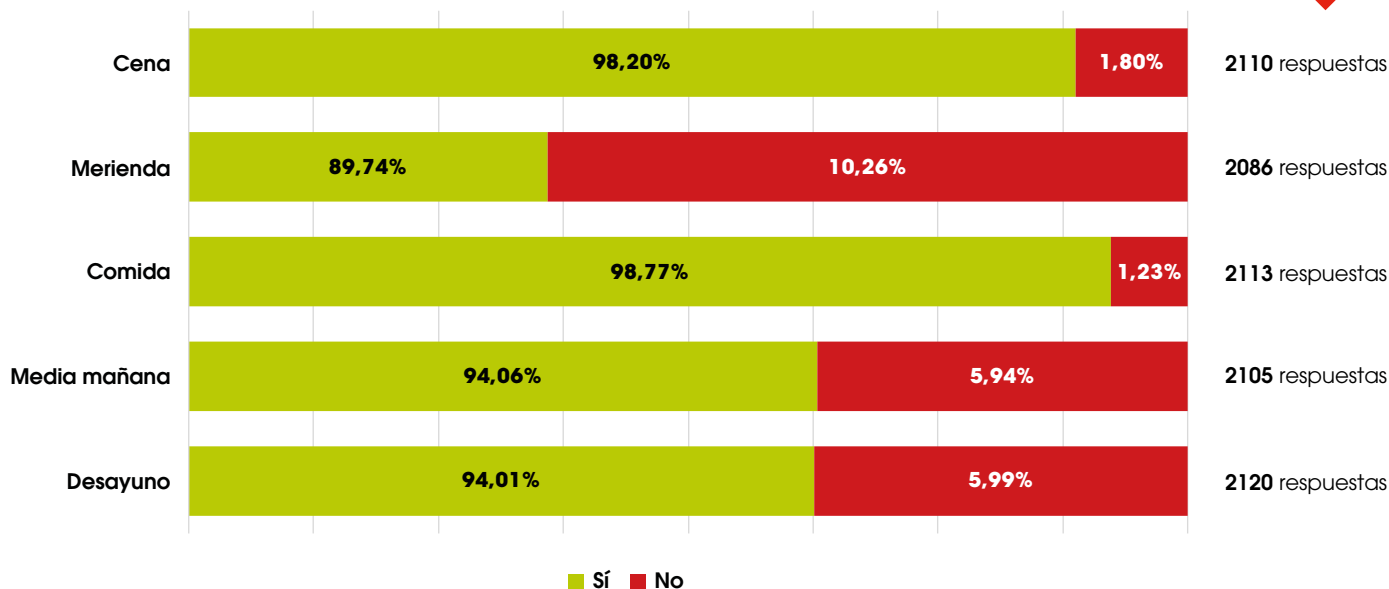
RESULTADOS ENCUESTA
Comida diaria.

PREGUNTA

¿Realizas estas comidas diarias de lunes a viernes?

2.126 encuestas

Todos los niños/as han respondido la pregunta, pero no todos los ítems. Indicamos respuestas recibidas por ítem.

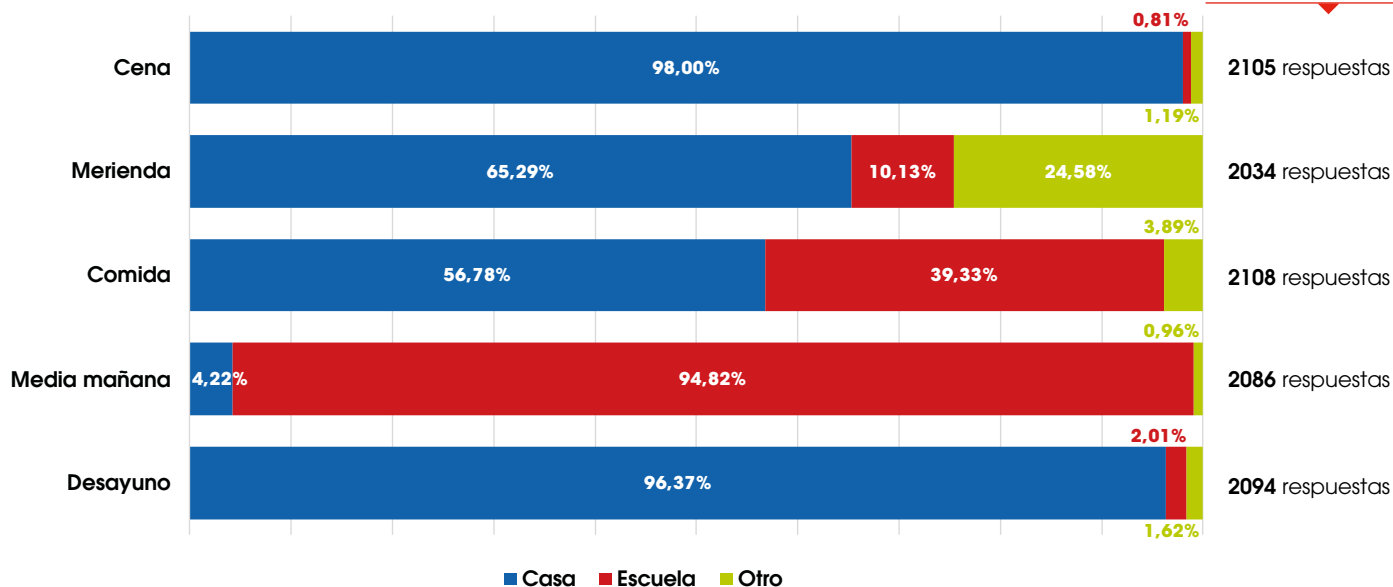


PREGUNTA

¿Dónde realizas estas comidas diarias de lunes a viernes?

2.126 encuestas

Todos los niños/as han respondido la pregunta, pero no todos los ítems. Indicamos respuestas recibidas por ítem.



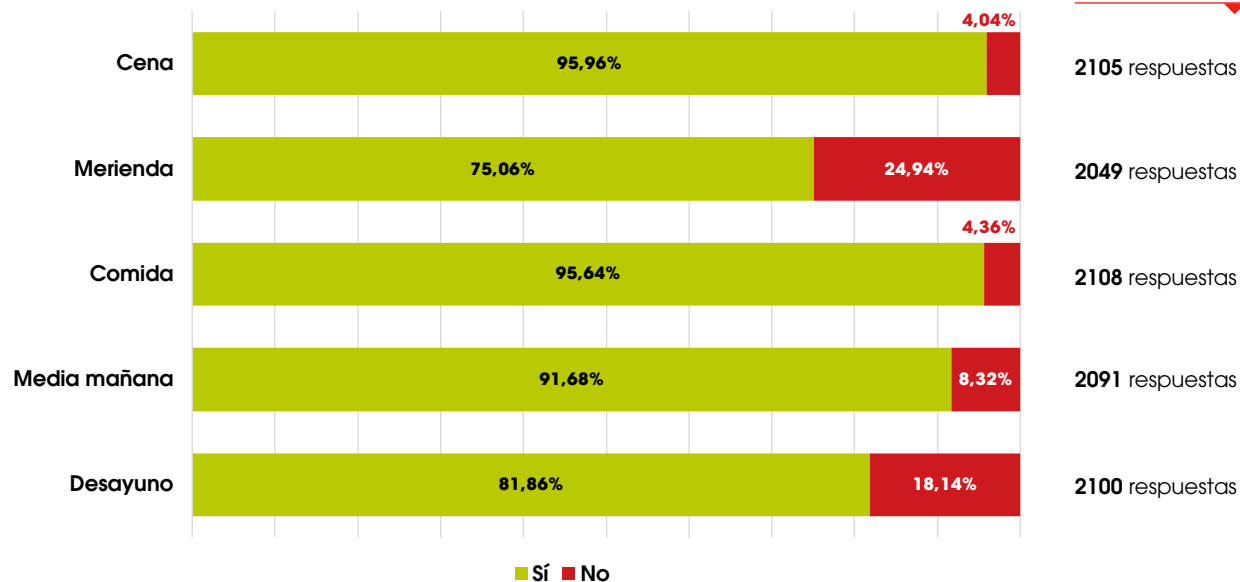
RESULTADOS ENCUESTA
Comida diaria.

PREGUNTA

¿Comes acompañado en cada una de estas comidas diarias de lunes a viernes?

2.126 encuestas

Todos los niños/as han respondido la pregunta, pero no todos los ítems. Indicamos respuestas recibidas por ítem.





Resultados y conclusiones

Hábitos en casa al comprar, cocinar y comer.

CONCLUSIÓN 04

Un porcentaje significativo de niños/as realiza otras actividades mientras come en casa.

Más de la mitad de los niños/as ve la televisión mientras come y un tercio dice comer con el móvil, la tablet o la videoconsola delante.

Dato obtenido en la encuesta

El 66% de los niños afirma ver la televisión mientras come, y un 33% dice que utiliza el móvil, la tablet o la videoconsola durante las comidas.

¿Se observan diferencias entre CCAA?

Se observan diferencias significativas entre las diferentes comunidades autónomas participantes en la encuesta. En el País Vasco, un menor porcentaje de niños/as ve la televisión (58%) o realiza otras actividades mientras come (25%). En contraste, en Cataluña, se registra el mayor porcentaje de niños/as que ven la televisión (78%) o realizan otras actividades mientras comen (40%).

¿Qué dicen otros estudios al respecto?

La **Encuesta Nutricional y de Hábitos de Alimentación de la Población Española (ENPE 2015)**, realizada a 6.800 personas y promovida por la Fundación Eroski, concluye que la duración de las comidas, la compañía y las actividades que se realizan mientras se come impactan decisivamente en los hábitos alimentarios. Destaca que casi un 48% dedica menos de 10 minutos al desayuno, el 71% dedica menos de 30 minutos a la comida y el 33% dedica menos de 20 minutos a la cena.

El desayuno suele realizarse solo en el 42% de los casos y en familia en un 20%. La comida y la cena, sin embargo, suelen realizarse con toda la familia en un 36% y un 44% de los casos, respectivamente. Los encuestados indican que suelen conversar en la mesa: un 40% en el desayuno, un 53% en la comida y un 52% en la cena. Sin embargo, el hábito más extendido es ver la televisión, en un 44% de los casos en el desayuno y hasta en un 63% y 67% en la comida y la cena, respectivamente.

El estudio **Aladino 2023**, llevado a cabo por la AESAN con 12.678 escolares de 6 a 9 años de toda España, indica que un 30% de los escolares están expuestos a más de dos horas diarias de tiempo de pantalla.

INTERPRETACIÓN

Los resultados de la encuesta reflejan claramente la sociedad en la que vivimos, donde cada vez es más difícil restringir el tiempo de pantalla a los niños/as. Esto no solo provoca una falta de atención a lo que están haciendo en ese momento, sino que también conlleva una serie de efectos nocivos, como el sobrepeso, la obesidad y los desórdenes alimentarios, tal como han demostrado otros estudios.

Resultados y conclusiones

Hábitos en casa al comprar, cocinar y comer.

CONCLUSIÓN 05

El agua es la bebida mayoritaria en las comidas de los niños/as de 8 a 12 años.

Sin embargo, un porcentaje significativo de ellos también acompaña sus comidas con zumos, refrescos con gas u otras bebidas.

Dato obtenido en la encuesta

El 94% de los niños y niñas dice consumir agua como bebida principal para acompañar sus comidas. Además, un porcentaje significativo también bebe zumos (27%), refrescos con gas (19%) u otras bebidas sin gas (22%).

¿Se observan diferencias entre CCAA?

Lo que los niños/as manifiestan sobre el consumo de bebidas durante sus comidas es bastante uniforme entre las diferentes comunidades autónomas. Sin embargo, se observa un mayor consumo de refrescos en Cataluña y de zumos en Baleares, mientras que en el País Vasco y Navarra el consumo es menor.

¿Qué dicen otros estudios al respecto?

El **Estudio Aladino 2023**, llevado a cabo por la AESAN con 12.678 escolares de 6 a 9 años de toda España, reveló que un 3,8% de los escolares consume refrescos con azúcar más de tres días a la semana. Además, al relacionar estos hábitos alimentarios con el nivel de renta, se observa que en las familias de rentas más bajas el porcentaje de niños y niñas que consumen refrescos con azúcar más de tres días a la semana se multiplica por más de ocho (7,8% frente a 0,9%).

INTERPRETACIÓN

Que la práctica totalidad de los niños/as de 8 a 12 años consuman agua como bebida de acompañamiento en sus comidas es una buena noticia, ya que es un hábito muy saludable. Sin embargo, una quinta parte de ellos también consume zumos y refrescos durante sus comidas, lo cual está directamente relacionado con el sobrepeso y la obesidad. Por otro lado, el dato realmente importante

es el consumo total de bebidas a lo largo del día, tanto en cantidad, para mantener un estado de hidratación adecuado, como en calidad, evitando en lo posible los refrescos, zumos y batidos azucarados, y las bebidas energéticas. Según los resultados de esta encuesta, un 40% de los niños y niñas consume refrescos más de tres días por semana, y un 4% consume bebidas energéticas con la misma frecuencia.

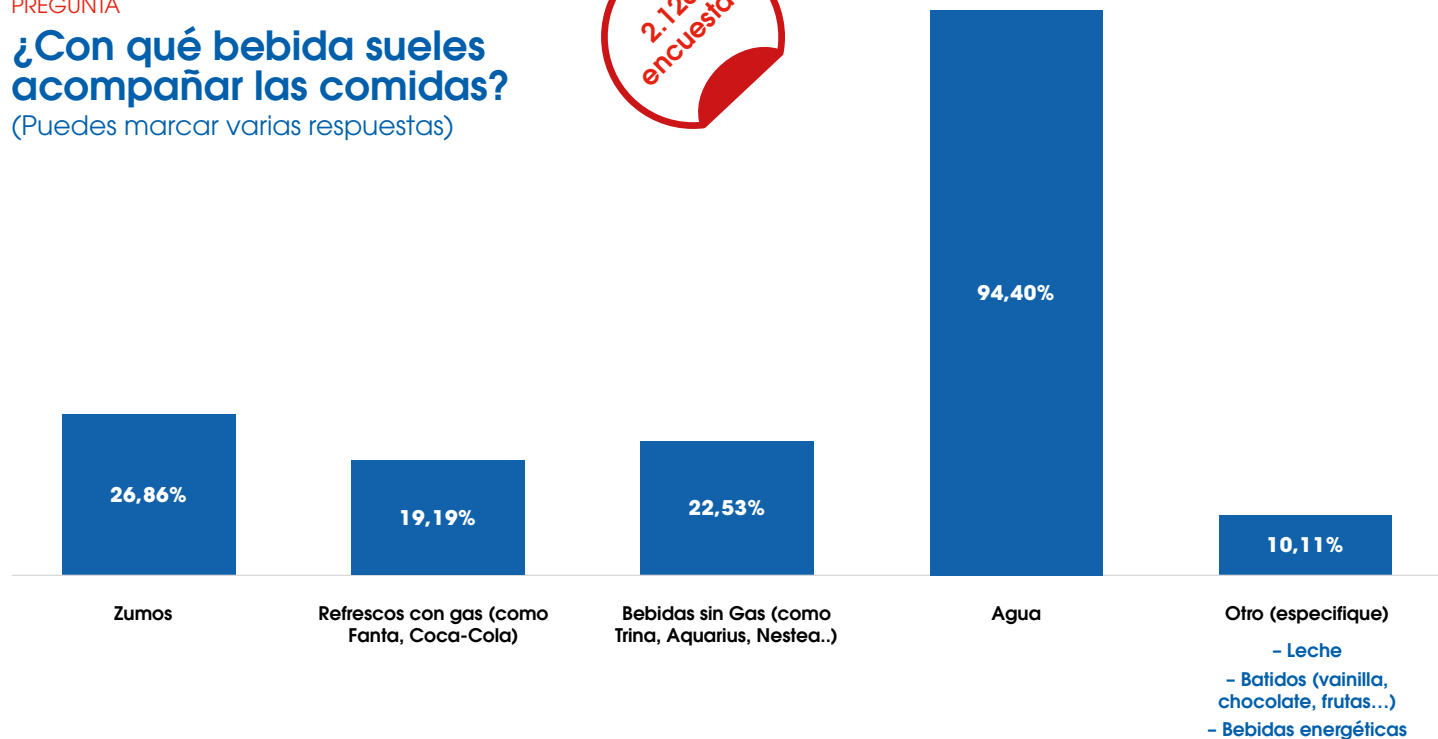
RESULTADOS ENCUESTA
Bebidas.

PREGUNTA

**¿Con qué bebida sueles
acompañar las comidas?**

(Puedes marcar varias respuestas)

2.126
encuestas





Resultados y conclusiones

Hábitos en casa al comprar, cocinar y comer.

CONCLUSIÓN 06

El consumo de productos de la cúspide de la pirámide nutricional es habitual entre los niños/as de 8 a 12 años.

La mayoría de ellos dice consumir semanalmente comida tipo hamburguesas, pizzas, patatas fritas o perritos calientes. Además, cerca de la mitad afirma consumir bollería, galletas, chuches o refrescos tres veces o más por semana.

Dato obtenido en la encuesta

El 92% consume semanalmente hamburguesas, perritos, pizzas y/o patatas fritas, y el 15% lo hace tres o más veces por semana. El 93% consume semanalmente bollería, galletas y/o chuches, y el 44% lo hace tres o más veces por semana. El 81% consume semanalmente refrescos y/o zumos, y el 40% lo hace tres o más veces por semana. Además, el 14% consume bebidas energéticas de forma semanal.

¿Se observan diferencias entre CCAA?

No se observan grandes diferencias entre las comunidades autónomas encuestadas. Sin embargo, los niños y niñas del País Vasco, Navarra, La Rioja y Baleares tienden a consumir productos de la cúspide de la pirámide nutricional en menor proporción que los del resto de las comunidades autónomas.

¿Qué dicen otros estudios al respecto?

El **estudio Aladino 2023**, llevado a cabo por la AESAN en 12.678 escolares de 6 a 9 años de toda España, reveló que el 3,8% de los escolares consume refrescos con azúcar más de tres días por semana. Por otro lado, el **estudio Health Behaviour in School-aged Children (HBSC)** en adolescentes escolarizados de 11 a 18 años concluyó que el 15,2% de los adolescentes consume dulces a diario y un 15,8% consume refrescos u otras bebidas azucaradas a diario.

INTERPRETACIÓN

El dato es preocupante, ya que, según la encuesta, una gran mayoría de los niños y niñas de 8 a 12 años en la zona norte de España consume semanalmente alimentos de la cúspide de la pirámide nutricional. Este dato se correlaciona con el porcentaje de niños y niñas en España que tienen exceso de peso (36%), según el Estudio Aladino 2023.



RESULTADOS ENCUESTA
Frecuencia de consumo.

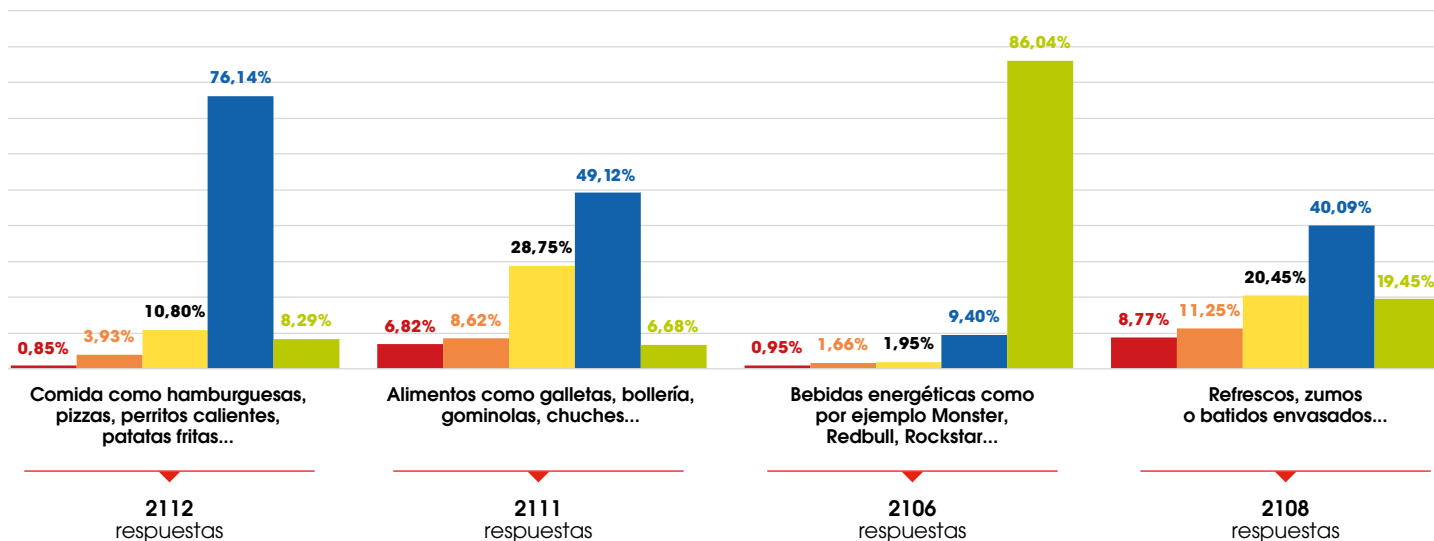
PREGUNTA

¿Cuántos días por semana comes o bebes...?

2.126 encuestas

Todos los niños/as han respondido la pregunta, pero no todos los ítems. Indicamos respuestas recibidas por ítem.

■ Todos los días ■ 5-6 días por semana
■ 3-4 días por semana ■ 1-2 días por semana ■ Nunca





Resultados y conclusiones

Hábitos en casa al comprar, cocinar y comer.

CONCLUSIÓN 07

Los niños/as son conscientes de que sus hábitos alimentarios podrían mejorar.

Prácticamente la mitad de los niños y niñas encuestados creen que deberían cambiar algunos de sus hábitos alimentarios, como comer más fruta y menos productos de la cúspide de la pirámide nutricional, y beber más agua.

Dato obtenido en la encuesta

El 45% de los encuestados considera que necesita cambiar alguno de sus hábitos relacionados con la alimentación.

¿Se observan diferencias entre CCAA?

No se observan diferencias significativas entre las comunidades autónomas encuestadas, aunque el mayor grado de complacencia con sus hábitos alimentarios se encuentra en Galicia (60%).

¿Qué dicen otros estudios al respecto?

El **estudio Aladino 2023**, llevado a cabo por la AESAN con 12.678 escolares de 6 a 9 años de toda España, concluye que menos de la mitad de los escolares consume fruta a diario y solo el 23,8% consume verdura a diario. Por otro lado, el **Estudio Elikation 2024**, realizado con 500 familias vascas y 20 centros educativos, revela que el 17% de las familias están muy

contentas con lo que comen, el 55% están bastante contentas y el 28% no están demasiado contentas. Es importante para las familias que lo que se come en casa complemente lo que se come en el comedor. El 40% de los adultos dicen que animan a sus hijos a elegir opciones más saludables concienciándoles sobre la salud, siendo ejemplo, instaurándoles hábitos saludables desde pequeños o animándolos a probar.

INTERPRETACIÓN

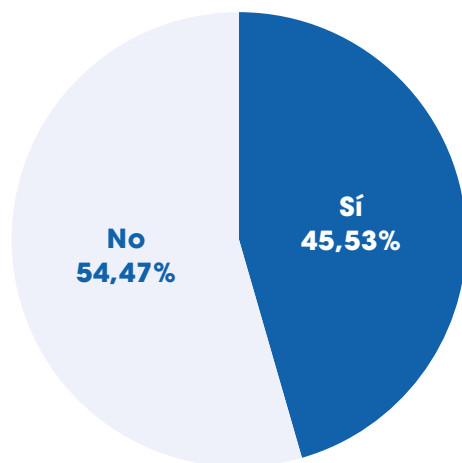
Es un dato positivo que una proporción considerable de la infancia sea consciente de que sus hábitos alimentarios son mejorables. Además, los niños y jóvenes pueden actuar como agentes de cambio, contagiando hábitos saludables a las personas de su entorno, como familiares y amistades.

RESULTADOS ENCUESTA
Cambios.

PREGUNTA

**¿Crees que necesitas cambiar alguno de tus hábitos relacionados con la alimentación?
(Como comer más fruta, beber más agua...)**

2.126
encuestas



Comer más verdura

Comer más fruta

Comer más pescado

Beber más agua

Comer menos dulce (menos azúcar,
galletas, bollería, chocolate)

Comer más variedad de comida

Dejar de beber refrescos, zumos,
bebidas energéticas



Resultados y conclusiones

En quién me fijo, mis referentes.

CONCLUSIÓN 08

Los principales referentes para los niños/as de estas edades, en lo concerniente a hábitos de alimentación, son los padres.

La percepción de los menores es que los padres son sus principales referentes, muy por delante de los profesores de la escuela, que ocuparían el segundo lugar como referentes. Famosos e

influencers en redes sociales quedan mucho más atrás en estas edades. Sin embargo, más de uno de cada diez niños y niñas dicen pedir a sus padres comidas o bebidas que ven en televisión o redes sociales.

Dato obtenido en la encuesta

El 90% de los encuestados considera que son los padres o la familia quienes les enseñan a comer sano. Para el 5%, son los profesores; para el 3%, los amigos; y solamente para el 2%, los famosos e influencers de redes sociales. Además, el 14% pide a sus padres o familia que les compren comidas o bebidas recomendadas por influencers en redes sociales o en la televisión.

¿Se observan diferencias entre CCAA?

No se observan diferencias significativas entre las comunidades autónomas encuestadas, aunque el mayor grado de influencia por parte de las redes sociales y la televisión se observa en Aragón, Cataluña y el País Vasco. Además, es en Cataluña donde una mayor proporción de niños y niñas (23%) solicita a sus padres o familias comidas o bebidas recomendadas por influencers en redes sociales.

¿Qué dicen otros estudios al respecto?

La **Encuesta Nutricional y de Hábitos de Alimentación de la Población Española (ENPE 2015)**, promovida por la Fundación Eroski y realizada a 6.800 personas, concluyó que internet destaca como fuente de información sobre alimentación para las familias, tanto de manera habitual (15%) como para búsquedas ocasionales (14%). Las revistas son una fuente de información habitual para el 11%, mientras que más del 31% las consultan de forma ocasional. La televisión también es un importante punto de referencia para el 11%.

El **Estudio AESAN 2022** sobre las percepciones en alimentación de adolescentes de 12 a 14 años concluyó que los escolares consideran que la familia es el agente más influyente para

llevar una vida saludable. El **Estudio sobre Exposición de Adolescentes al Marketing de Influencers**, llevado a cabo en **2023** por las Universidades de Navarra y La Rioja con 1.055 menores de entre 11 y 17 años, refleja que casi un 45% de los menores confirmó que recibe publicidad de alimentos poco saludables.

El **Estudio Elikation 2024**, realizado con 500 familias vascas y 20 centros educativos, concluye que la preocupación de los padres en torno a la alimentación de sus hijos disminuye a medida que crecen, siendo muy alta en la etapa de guardería y muy baja en la etapa de bachillerato. El 69,5% de los profesionales consideran que en el centro escolar el alumnado adquiere poco conocimiento para llevar una alimentación equilibrada, y los temas que más se trabajan en la escuela

relacionados con la alimentación son: medio ambiente y desperdicio/ despilfarro (87,5%), anatomía y sistema digestivo (72%), y educación física y nutrición (68%).

Por tanto, los centros educativos tienen la oportunidad de expandir aún más las áreas de aprendizaje relacionadas con el consumo y la alimentación saludable, incluso impulsando iniciativas fuera del centro escolar. Sin embargo, a día de hoy, el 82,6% de los profesionales dicen no tener ninguna iniciativa que promueva hábitos alimentarios saludables fuera del centro escolar.

Por otro lado, para las familias euskaldunes, las recetas heredadas son la primera fuente de inspiración (61,8%), mientras que para el resto, los canales de cocina de YouTube o redes sociales son la primera fuente de inspiración (65,9%).

INTERPRETACIÓN

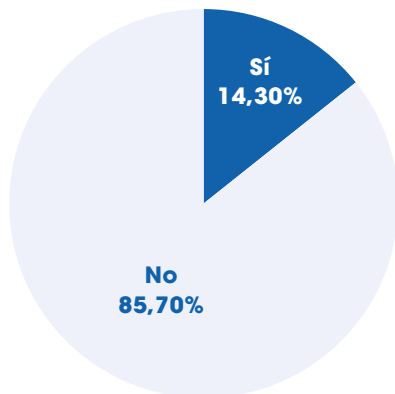
Esta conclusión pone de relieve la influencia que los padres tienen en los hábitos alimentarios de los niños y niñas de estas edades, influencia que irá disminuyendo a medida que se acerquen a la adolescencia, tal y como reflejan otros estudios. Es importante destacar la influencia no consciente que tiene la publicidad y el marketing en los menores, evidenciada por el hecho de que solo el 2% considera a los influencers o famosos como sus referentes, pero, por otro lado, el 14% pide a sus padres los productos que aquellos anuncian.

Contrariamente a lo que se considera en numerosas ocasiones, esta conclusión pone de manifiesto la escasa influencia que los profesores tienen sobre los niños y niñas de estas edades en cuanto a su alimentación. Tal y como se indica en el Estudio Elikation, esto supone una magnífica oportunidad para intensificar en los centros educativos las áreas de aprendizaje relacionadas con el consumo y la alimentación saludable.

RESULTADOS ENCUESTA Referentes.

PREGUNTA

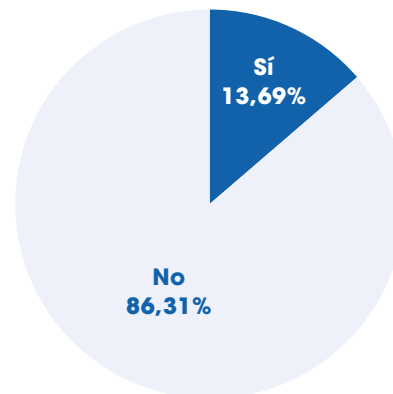
¿Pides a tus padres/familia que compren comidas o bebidas que recomiendan influencers o personas en redes sociales?



- Bebida energética PRIME
- Dulces (chocolate) y galletas (Oreo)
- Patatas de bolsa como Takis

PREGUNTA

¿Pides a tus padres/familia que compren comidas o bebidas que recomiendan influencers o personas en televisión?



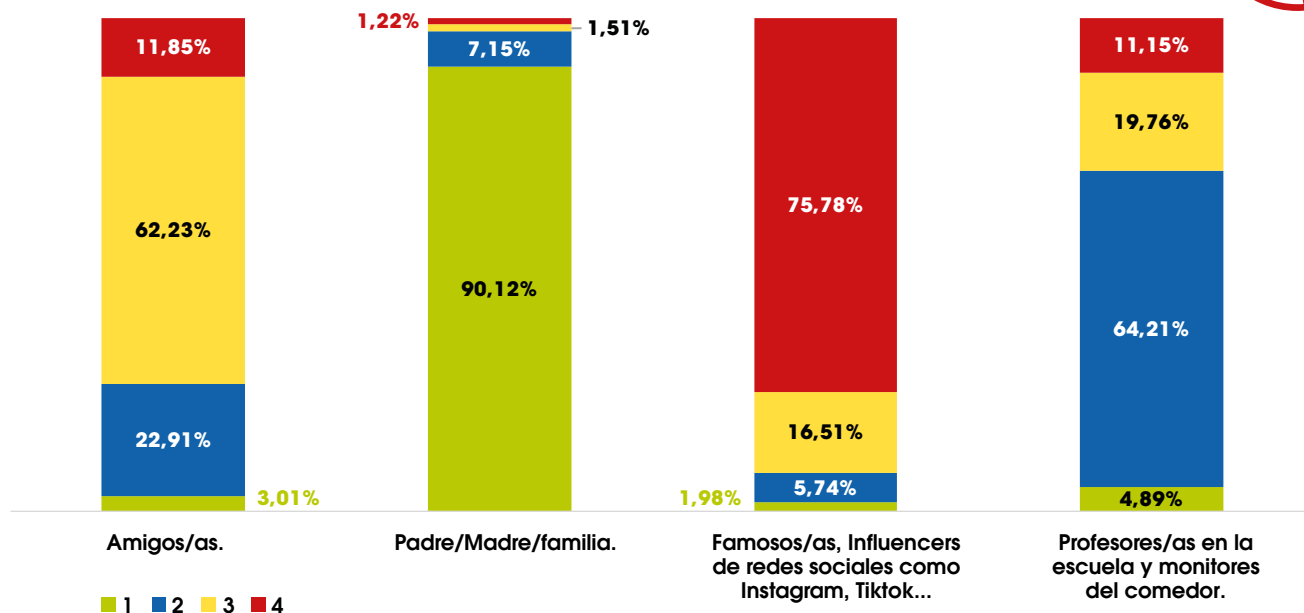
- Refrescos (Fanta, Coca-Cola)
- Comida rápida como ramen (Yatekomo, pizza...)
- Dulces como gominolas (Haribo), helados, chocolate, galletas (Dinosaurius, Oreo...)
- Bebidas energéticas (Redbull)

RESULTADOS ENCUESTA
Referentes.

PREGUNTA

Ordena del 1 al 4 quién te enseña a comer sano.
(Pon un 1 al que más te enseña y un 4 al que menos)

2.126
encuestas





Resultados y conclusiones

La comida y las emociones.

CONCLUSIÓN 09

La comida se utiliza como premio en gran parte de los hogares.

Más de la mitad de los padres utiliza la alimentación como premio para sus hijos cuando se han portado bien o han hecho sus tareas.

Dato obtenido en la encuesta

Según los datos de los niños y niñas encuestados, en el 54% de los hogares los padres premian a sus hijos con alimentos que les gustan cuando se han portado bien o han hecho sus tareas.

¿Se observan diferencias entre CCAA?

Se observan diferencias significativas entre las diferentes comunidades autónomas, siendo el País Vasco la región donde en menor proporción (37%) se premia a los hijos con productos de alimentación, y Cataluña y La Rioja donde más se les premia, con un 67% y un 72%, respectivamente.

INTERPRETACIÓN

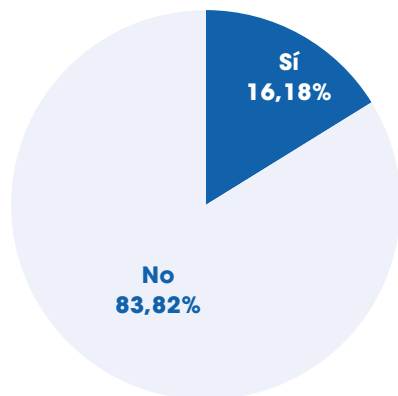
Esta conclusión pone de manifiesto el elevado porcentaje de hogares (más de la mitad) donde se utiliza la alimentación como un argumento para premiar a los hijos, lo cual desplaza la alimentación, en el imaginario de los niños, fuera de los hábitos saludables que deben mantener de manera cotidiana. Esto es aún más preocupante cuando gran parte de dichos 'premios' probablemente incluye productos de alimentación poco saludables de la cúspide de la pirámide nutricional.



RESULTADOS ENCUESTA
Referentes.

PREGUNTA

¿Has consumido algún alimento o bebida no permitido por tus padres?

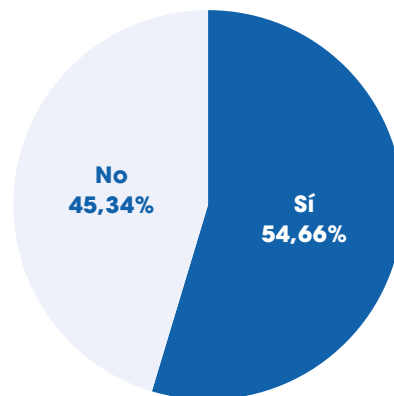


- Refrescos (Coca-Cola).
- Bebidas energéticas (Redbull, Monster) o café.
- Gominolas, chucherías, chocolate, galletas.

PREGUNTA

¿Te compran alimentos que te gustan si te has portado bien, si has hecho las tareas de casa, si has sacado buenas notas, etc?

2.126
encuestas



- Dulces como chucherías, chokolatinas, bollería, galletas.
- Comida rápida de cadenas como pizza o hamburguesa (McDonalds, Burger King, KFC).
- Patatas de bolsa.
- Helado.
- Refrescos (Nestea, CocaCola...).



Resultados y conclusiones

La comida y las emociones.

CONCLUSIÓN 10

Los estados emocionales, tanto los positivos (estar contento) como los negativos (tristeza, enfado, estrés), afectan al nivel de ingesta de los niños/as.

Prácticamente la mitad de los niños/as manifiesta comer más cuando están contentos y menos cuando están tristes, enfadados o estresados.

Dato obtenido en la encuesta

El 42% de los niños y niñas manifiesta comer más cuando están contentos, mientras que al 50% no les afecta el estar contentos en su nivel de ingesta. De manera similar, casi la mitad de los niños y niñas manifiesta comer menos cuando están tristes (45%) o enfadados (34%). Ante el estrés, un 30% manifiesta comer menos, mientras que un 14% manifiesta comer más.

¿Se observan diferencias entre CCAA?

Se observan diferencias significativas entre las distintas comunidades autónomas. En Cataluña, los estados emocionales, tanto positivos como negativos, influyen en mayor medida en la ingesta de los niños y niñas. En cambio, en Cantabria y La Rioja, los estados de estrés son los que afectan más significativamente a la ingesta de los menores.

INTERPRETACIÓN

Esta conclusión coincide con los hallazgos de otros estudios que demuestran que el estado emocional influye en el nivel de ingesta desde edades tempranas. Los estados emocionales positivos y de euforia llevan a una mayor ingesta, mientras que los estados emocionales negativos tienden a reducirla. Los estados de estrés afectan de manera más variada a los niños y niñas: un 30% manifiesta comer menos cuando están estresados, mientras que un 14% indica comer más en situaciones de estrés.

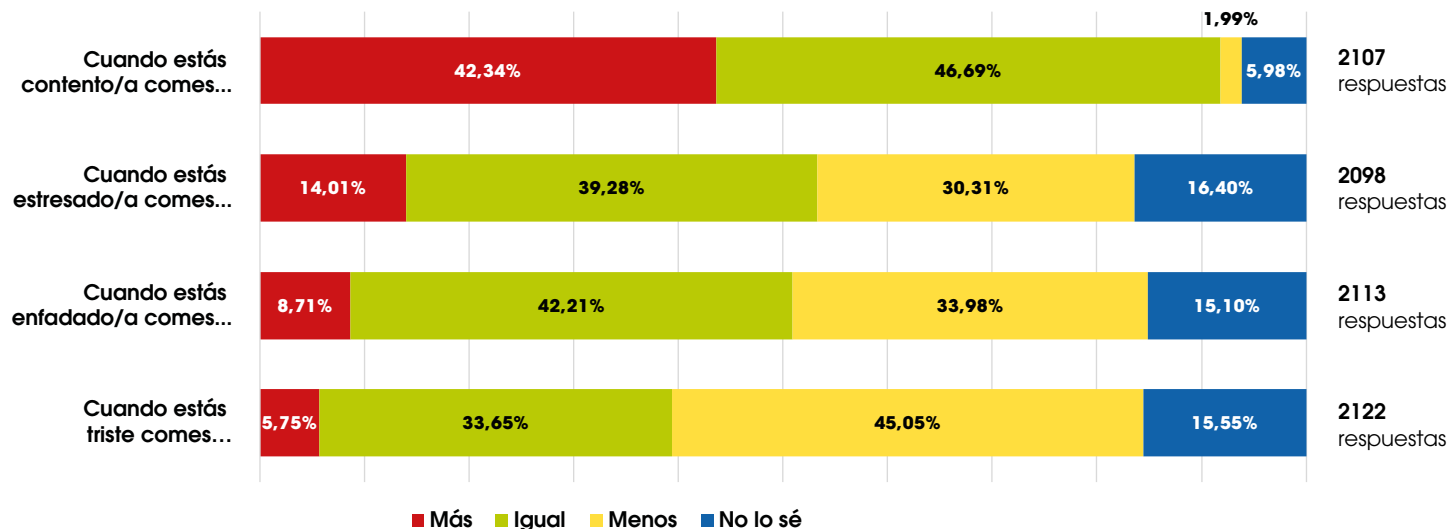


RESULTADOS ENCUESTA Emociones.

En relación con los alimentos que consumen, un gran porcentaje alega comer dulces como chucherías, galletas o chocolate, pasta (macarrones, espaguetis...) mientras que otro porcentaje también alto alega comer lo recurrente.

2.126
encuestas

Todos los niños/as han respondido la pregunta, pero no todos los ítems. Indicamos respuestas recibidas por ítem.





EROSKI: Aprendizajes fundamentales

Esta encuesta refleja la percepción que los menores (niños/as de 8 a 12 años) tienen sobre sus hábitos de alimentación y su participación en la alimentación de la familia. Refleja en muchos casos la llevanza de hábitos saludables, pero también se observa el impacto que el ritmo de vida actual, las nuevas tecnologías y formas de relacionarse tienen en sus hábitos. Es interesante el contraste que en algunos casos se observa entre la percepción de los menores y la opinión de los padres.

No se observan grandes diferencias entre los niños/as de las diferentes CCAA que han participado en la encuesta en cuanto a su percepción con respecto a los tres ámbitos encuestados: Hábitos en casa relacionados con la participación en la compra y cocinado, referentes en cuanto a llevar una alimentación saludable, y el impacto del mundo emocional en la alimentación. Sin embargo, debido probablemente a la tradicional cultura gastronómica del

País Vasco y Navarra, es allí donde los menores consumen en menor grado alimentos de la cúspide de la pirámide nutricional, incluyendo refrescos y zumos. Además, es en el País Vasco donde con diferencia más niños/as meriendan en el colegio. Por otro lado, en Cataluña es donde más menores comen mientras ven la televisión o realizan otras actividades, y donde los padres más utilizan como premio productos de alimentación.

La alimentación saludable representa un gran desafío en el hogar. Una sociedad cada vez más estresada y con largas jornadas laborales no deja a los progenitores mucho tiempo para planificar menús, hacer la compra y cocinar. Pero el ejemplo que damos a nuestros hijos e hijas es clave. Qué se come en casa debería ser un asunto de todos.

Los progenitores también necesitan “formación continua” en materia de alimentación, o al menos disponer de fuentes de información accesibles y fiables para saber qué ponemos en el plato de nuestros hijos y qué hay detrás de los productos favoritos de los pequeños. Necesitan conocimiento para elegir y educar correctamente. Por ello, parece adecuado hacer énfasis en la formación de las familias y de los escolares a través de los canales e iniciativas que ya tenemos en marcha (Eroski Club, Programa Educativo de la Fundación Eroski, tiendas,...).

Por otro lado, tal y como refleja la encuesta, una proporción considerable de la infancia es consciente de que sus hábitos con respecto a la alimentación son mejorables por lo que en muchos casos el primer paso para el cambio ya está dado. Y a esto se le suma que los niños/as y jóvenes pueden actuar como agentes del cambio contagiando hábitos saludables a las personas de su entorno (familiares, amistades...).

Las conclusiones de esta encuesta, así como las de otros estudios especialmente con adolescentes, muestran que

tanto el Código PAOS como el resto de los códigos de autorregulación existentes, no son suficientes para reducir la exposición de menores a la promoción de productos poco saludables y/o inadecuados para su edad. Con lo que promover una alfabetización publicitaria en los menores, que potencie su capacidad crítica y que les permita enfrentarse a estos mensajes comerciales de forma responsable, a través de nuestros canales, programas y tiendas, supondría una aportación acorde a nuestra naturaleza de organización preocupada por la salud de los consumidores.

Padres y madres debemos ser conscientes del peligro de la exposición “en solitario” a internet y las redes sociales (que los niños coman con la tablet o el móvil). Las noticias falsas y los retos virales, que tanto atraen a los jóvenes, pueden afectar, entre otros, a la alimentación y la salud de niños y niñas.

En opinión de los menores de esta edad, y en contra de lo que en numerosas ocasiones se considera, los profesores tienen una escasa influencia en sus hábitos de alimentación, lo cual supone que hay una importante oportunidad de mejora en los centros educativos para intensificar las áreas de aprendizaje relacionadas con el consumo y la alimentación saludable.

La alimentación no debe ser considerada por padres y educadores como “moneda de cambio” para premiar o castigar a los menores ya que ello supone tratar una

necesidad básica para la salud, como es llevar una alimentación saludable, como algo banal que puede ser ajustado en función de la situación.

Las nuevas tendencias en alimentación, muchas de ellas sin fundamento científico pero que cada vez se asumen con mayor rapidez por las familias debido a la creciente “hiperconexión” a la que están sometidas, están poniendo en entredicho muchos de los hábitos saludables en alimentación. Esta situación nos ofrece una importante oportunidad para intensificar, a través de nuestros canales, la formación de las familias en el ámbito de la alimentación.

A tener en cuenta que los fines de semana y festivos, que son días en los que los horarios son más flexibles, son buenos momentos para dedicarle tiempo a la cocina en familia, ya que, haciéndolo de manera sosegada y divertida, es la mejor manera de transmitir a los hijos/as el cómo alimentarse de manera saludable. Sin embargo, en muchas ocasiones suponen momentos en que en las familias se permiten “caprichos” o comida más insana.

El resultado de todo lo anterior tiene como consecuencia que en España nos distanciemos cada vez más de la dieta mediterránea y que esto de lugar a un elevado nivel (36%) de niños y niñas con exceso de peso, tal y como pone de manifiesto año tras año el Estudio Aladino de la AESAN (Ministerio de Consumo).

A pesar de que hay consenso a la hora de entender que la solución pasa por la implicación de todos los agentes implicados (Familia, Educadores, Administración, Servicios de Salud, Cadena de suministro de Alimentos, o Canales de Comunicación), hoy es el día en que no contamos en España con Programas efectivos que reduzcan de una manera drástica estos niveles de exceso de peso.

