



*ugr* | Universidad  
de Granada



---

# IDEAS PREVIAS SOBRE ALIMENTACIÓN EN RELACIÓN CON LAS APETENCIAS Y EL CONSUMO DE ALIMENTOS QUE LLEVAN A CABO NIÑOS Y NIÑAS DE 4 AÑOS

---

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN EDUCATIVA



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

MARÍA SANTOS MORENO

Junio 2015

# Índice

RESUMEN.....	2
MARCO TEÓRICO .....	3
INTRODUCCIÓN / JUSTIFICACIÓN .....	3
Concepto de salud.....	3
Percepción sobre apetencias y alimentos saludables.....	4
Hábitos alimentarios .....	5
Nutrición en el aula de Educación Infantil y en el comedor escolar .....	7
MÉTODO .....	9
CARACTERÍSTICAS DE LA MUESTRA .....	9
RECOGIDA DE DATOS.....	10
GUSTOS.....	11
SANO / NO SANO.....	12
REGISTRO DE COMIDAS.....	13
RESULTADOS.....	14
DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS .....	20
CONCLUSIONES.....	21
BIBLIOGRAFÍA .....	23
ANEXOS.....	26
Registro de comidas.....	26
En el comedor escolar:.....	28

## RESUMEN

Este trabajo de investigación ha sido puesto en marcha con el fin de conocer los conceptos previos que tienen los niños y las niñas de 4 años de un Colegio Público sobre los alimentos sanos o no sanos, sus apetencias y su relación con la alimentación que llevan a cabo.

Para llevar a cabo este estudio hemos utilizado varios métodos de recogida de datos, actividades lúdicas y entrevista. Tras el análisis podemos concluir que los niños y las niñas suelen conectar los alimentos no sanos con los que les gustan, y sin embargo, relacionan los sanos con los que normalmente no les gustan.

Considero que la investigación que he llevado a cabo es muy interesante tanto desde un punto de vista educativo, ya que en un futuro puede facilitar que maestros y maestras tengan en cuenta las consideraciones que los niños y niñas tienen sobre la alimentación para desarrollar programas de intervención en la clase, y también en el ámbito familiar.

**PALABRAS CLAVE:** ALIMENTACIÓN / SALUD / EDUCACIÓN INFANTIL /  
IDEAS PREVIAS

# MARCO TEÓRICO

## INTRODUCCIÓN / JUSTIFICACIÓN

### Concepto de salud

Según la OMS (Organización Mundial de la Salud), la salud es definida como el “estado de completo equilibrio físico, mental, emocional y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”.

Según un estudio realizado por LaLonde en Canadá existen cuatro elementos influyentes en la existencia o inexistencia de salud:

- “La biología humana”
- “El ambiente” (general y doméstico)
- “La forma de vida”
- “La organización del cuidado de la salud”.

Normalmente estar saludable es considerado como algo que se tiene por suerte o que únicamente la medicación puede darnos. En cambio, la salud está condicionada por los hábitos alimentarios, de higiene, de sueño, el entorno que nos rodea, el trabajo que desempeñamos e incluso las actividades de ocio y deporte que realizamos. Dicho de otra manera, la ciencia y la medicina pueden ayudar a proteger la salud, pero las acciones que cada uno desempeñe en su vida condicionan sin duda nuestra salud.

Según la investigación realizada por González, Cristina y López, J. A. (2012) en muchos estudios los padres y madres de los niños y niñas manifiestan que sus hijos e hijas piden ciertos alimentos influenciados por la publicidad que han visionado por televisión.

Las grandes cantidades de horas que pasan los niños y las niñas viendo la televisión promueve, igualmente, comer a deshoras alimentos poco saludables y sustituir el tiempo que deberían de destinar al movimiento y al juego.

Pero no se deben achacar las causas de estos problemas únicamente a factores ambientales, ya que también influyen los factores genéticos, psicosociales, hormonales y metabólicos.

## Percepción sobre apetencias y alimentos saludables

En cuanto a las apetencias de los niños y las niñas, en la investigación realizada por Durá, Mauleón y Gúrpide (2000) se ha comprobado que los alimentos preferidos son las pastas, el arroz, las carnes, las patatas fritas, las frutas, los yogures y los dulces. Por el contrario, se muestra como las verduras, los pescados y las legumbres eran los menos deseados por los niños y niñas.

En el mismo estudio no se ponen de manifiesto grandes diferencias en la alimentación en relación con el sexo, exceptuando la toma de frutas, que era inferior en niños (32,4%) en comparación con las niñas (60,4%). A su vez, se ve reflejado como los hábitos alimentarios vienen representados por un exceso consumo de azúcares y carnes a la vez que un déficit en la toma de verduras, frutas, pescados y legumbres. Es decir, que coinciden las preferencias alimenticias con la alimentación que niños y niñas en edad escolar llevan a cabo.

En el estudio realizado por Campos Rivera y Reyes Lagunes (2014) se muestra como los niños prefieren las frutas y azúcares y no les gustan las verduras.

Otra investigación realizada por Pich i Solé, Ballester Brage, Canals, Thomás, Domingo Palomares y Tur Marí (2006) a niños de mayor edad (11 a 18 años), coincide con los resultados obtenidos en la investigación anteriormente citada. Pero en este caso, la mitad de los sujetos participantes en el estudio experimentan una nueva apetencia por pescado, verduras y legumbres, y se muestra que los varones expresan más placer por la comida y hambre, valorando más la carne, los picantes y el alcohol.

Respecto a las ideas que tienen los niños y niñas sobre los alimentos saludables, en la investigación llevada a cabo por Pozuelos Estrada y Travé González (1993) se muestra como los niños consideran como alimentos sanos la fruta, los lácteos y el pescado, y como alimentos insanos los dulces, la carne y el pan.

Igualmente, en el estudio realizado por Campos Rivera y Reyes Lagunes (2014) los niños identifican las verduras y frutas como alimentos saludables, y los azúcares y grasas como alimentos no saludables.

Igualmente, todos los niños y niñas que participaron en el estudio elaborado por Ruiz Becerra (2012) calificaron como saludables las frutas y verduras, y como alimentos no saludables aquellos densamente energéticos.

### Hábitos alimentarios

La población española ha sufrido y sigue sufriendo un gran cambio en los hábitos alimentarios que tienen los habitantes. Este cambio se debe al nacimiento de modernos estilos de vida influyendo en la estructura familiar. Asimismo, hoy en día a mano de los compradores hay una masificada variedad de productos debido al crecimiento de modernas técnicas en el campo agroalimentario que ayudan en la elaboración y consumo de los productos (Graeme y Smith, 2002).

Cada vez más, en los países industrializados hay un ascendente interés debido a su ceñida concordancia tanto con la salud como con la enfermedad. Es por ello que establecer rutinas dietéticas equilibradas se aprecia como una manera de conseguir estar sano, ya que son signo de un estilo de vida óptimo.

Encontramos como definición de hábitos alimentarios: "Manifestaciones recurrentes del comportamiento relacionado con el alimento por las cuales un individuo o grupo de ellos prepara y consume alimentos directa o indirectamente como parte de prácticas culturales, sociales y religiosas" (Moreiras y col, 2001)''.

Los hábitos alimentarios en las personas comienzan a crearse de forma prematura, desplegándose mayoritariamente en la niñez donde están condicionados por los propios patrones alimentarios que tengan las personas que le rodean (familia, escuela,...). De esta manera, al igual que con la familia desarrollan la socialización, en la familia se van precisando las formas de vida y prácticas alimentarias (Serra y col, 2002; Aranceta, 2000). Obtener unos hábitos dietéticos correctos en la infancia es requisito para obtener un desarrollo y crecimiento saludable (Marín y col, 2002).

Por eso, es en el periodo escolar, cuando los niños y las niñas van aprendiendo conocimientos con facilidad, cuando los adultos debemos llevar a cabo un trabajo educativo con el fin de crear unas rutinas idóneas que continúen en su vida durante todas sus etapas, ya que los hábitos alimentarios obtenidos en edades tan tempranas suelen definir los hábitos alimentarios del futuro. (Capdevila y col, 2000).

Los hábitos alimentarios son producto de la situación geográfica y socioeconómica donde crece el sujeto, están fortalecidos por la cultura, el entorno donde se vive, las creencias, la tradición, y condicionados por los medios de comunicación. De esta manera se crean en la niñez y se establecen y ubican a lo largo de toda la existencia del individuo.

Numerosos factores condicionan la alimentación llevada a cabo por el niño o niña (Serra y col, 2002; Lucas, 2001; Capdevila y col, 2000):

- Factores fisiológicos (necesidades nutricionales, herencia, tratamiento, rechazo alimentario,...)
- Físicos (ubicación, posibilidad, ...)
- Familiares (status, fe, educación, ambiente,...)
- Sociales (televisión, relaciones sociales,...)

En España son numerosas las investigaciones y los proyectos tanto escolares como sanitarios que se han elaborado, ya sea desde el Gobierno Central, ya sea desde alguna de las diferentes Comunidades Autónomas del país. Estos trabajos fueron realizados con el fin de promover hábitos saludables de alimentación así como enseñar la importancia de la realización de ejercicio físico entre los niños y las niñas escolarizados.

La preocupación actual referida al tema no es una novedad, sino que ya comenzó en los años sesenta cuando se empezó a ver el surgimiento de una preocupación referida con el consumo alimentario de la población.

Eran numerosas los estudios realizados con el fin de conocer el consumo de alimentos llevado a cabo por la población. Entre los primeros, resaltan los Informes Foessa (1966-1975), en los que se llegó a la conclusión de que era necesario promover en el currículo oficial de

Educación Primaria distintas acciones con el fin único de mejorar esos hábitos de alimentación.

Otra iniciativa a resaltar es la llamada Perseo (2006) emprendida tanto por los Ministerios de Sanidad y Consumo, como de Educación y Ciencia, a la vez que del apoyo de varias Comunidades Autónomas (Andalucía, Murcia, Extremadura, Galicia, Castilla y León, Islas Canarias, y las ciudades autonómicas de Ceuta y Melilla) con el objetivo de llevar a cabo un proyecto para mejorar el ejercicio físico y los hábitos alimentarios sanos en el ambiente educativo.

#### Nutrición en el aula de Educación Infantil y en el comedor escolar

Como ya se ha mencionado anteriormente es fundamental que por parte de las familias se creen unos hábitos alimentarios correctos en los niños y las niñas, pero también es primordial que el centro escolar tome un papel importante en la continuación de dichos hábitos.

En la Comunidad de Madrid el 42% de los niños escolarizados en Primaria realizan la comida principal en su centro escolar.

Según un estudio de 2001 sobre la valoración nutricional de los menús de los comedores escolares elaborado por la Comunidad de Madrid se concluye que el aporte de proteínas es mucho más elevado a lo recomendado, ya que dichos menús del comedor aportan el 117% de las ingestas aconsejadas para todo un día completo.

El mismo estudio afirma que el 41% de los comedores estudiados ofrecen menús en los cuales aporte energético de la grasa es mayor al 40% de la toma energética total.



## Objetivo

El objetivo primordial de la investigación llevada a cabo es:

- Conocer las ideas previas sobre alimentación sana y no sana en relación con las apetencias y la alimentación de los niños y niñas de 4 años de un colegio de Granada.

Por último, y de acuerdo con las investigaciones previamente mencionadas nos planteamos conocer si:

- Los niños saben diferenciar correctamente los alimentos sanos y los alimentos no sanos.
- Los alimentos sanos entran dentro de sus apetencias.
- La alimentación ofrecida en los comedores escolares se ajusta más o menos a sus preferencias que la ofrecida en los hogares.

## MÉTODO

### CARACTERÍSTICAS DE LA MUESTRA

En dicha investigación han participado un total de 8 estudiantes, de los cuales 4 son niños y 4 son niñas. De estos 8 niños y niñas, 2 de los niños participantes y 2 de las niñas participantes asisten al comedor escolar.

	COMIDA	Nº	%
<b>Niño</b>	Comedor escolar	2	25%
	Casa	2	25%
<b>Niña</b>	Comedor escolar	2	25%
	Casa	2	25%
<b>TOTAL</b>		8	100%

Los participantes acuden a la misma clase de un Colegio Público de una zona céntrica de la ciudad de Granada. La edad de dichos niños oscila entre los 4 y los 5 años.

El nivel socioeconómico de las familias es medio. La mayoría de los padres y madres trabajan y muestran gran implicación en la educación de sus hijos. En cambio, 1 de los participantes pertenece a una familia cuyo nivel socioeconómico es bajo.

## RECOGIDA DE DATOS

Los instrumentos utilizados tienen como fin recoger los datos de 3 variables:



-Qué les gusta comer y qué NO les gusta comer.

-Qué consideran un alimento sano y qué consideran un alimento NO sano.

-Correlación entre lo que comen y sus apetencias.

Con el fin de obtener datos con la mayor veracidad posible y para que los participantes se impliquen, se han utilizado actividades lúdicas y fáciles de realizar, con una explicación previa individualizada. Tanto como para conocer sus gustos como lo que creen sano/no sano se han realizado sesiones de dos en dos para evitar que se influenciases unos a otros. Para la recogida de toda la información recabada hemos contado con diferentes instrumentos:

## GUSTOS

- En primer lugar, se le ha pedido a los niños que con una serie de pegatinas de alimentos, pegasen estos por orden de preferencia en un folio en una escala de 1 a 10, situando de esta manera su alimento favorito el primero, y el que menos le guste el último.



Figura 1: Ordena los alimentos que te gusten de más a menos.

## SANO / NO SANO

- El siguiente instrumento utilizado ha sido elaborado con el fin de conocer qué consideran los niños y las niñas alimentos sanos o no sanos. Para ello se han utilizado tarjetas de alimentos y dos vasos de diferente color (uno azul y otro naranja). Se les ha pedido que clasifiquen las tarjetas que consideren alimentos sanos introduciéndolas en el vaso naranja, y los alimentos que crean no sanos en el vaso azul.



Figura 2: Separa los alimentos sanos de los alimentos no sanos

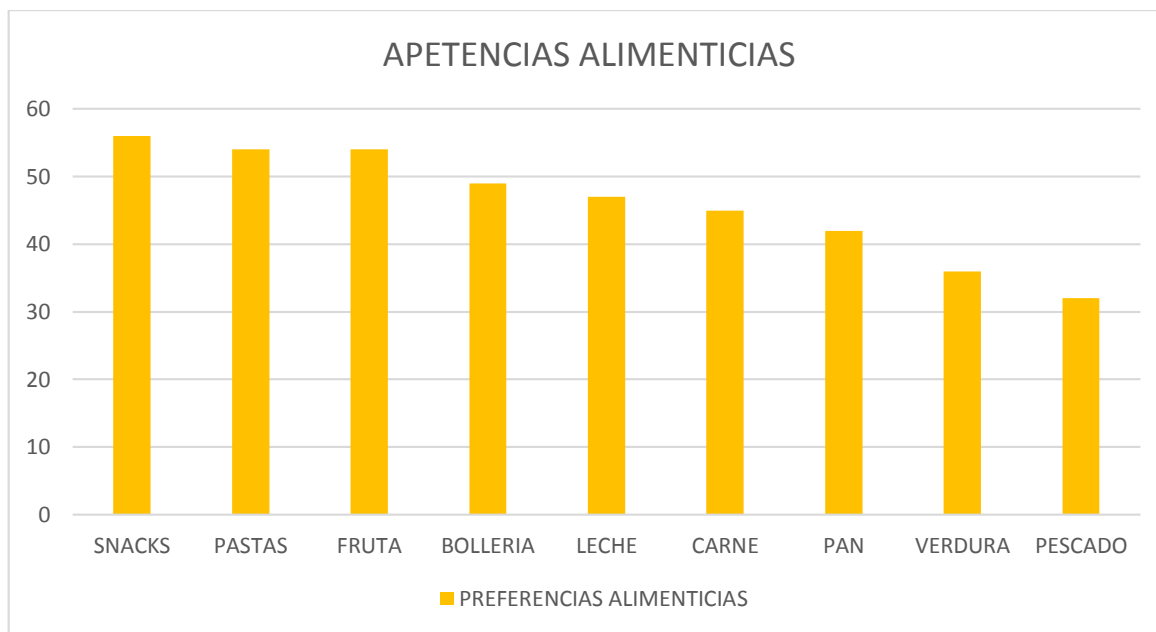
- Posteriormente a dicha actividad, se les ha realizado una entrevista personal en la cual se ha preguntado individualmente a cada niño o niña por qué consideraban esos alimentos sanos o no sanos.

## REGISTRO DE COMIDAS

- Por otro lado, con el fin de encontrar una correlación entre su alimentación y las apetencias, se les ha realizado un registro de comidas durante una semana de Lunes a Viernes en las que se ha tenido en cuenta tanto el desayuno a media mañana como el almuerzo. Estos datos han sido recabados a través de:
  - La observación en el aula
  - La realización de preguntas a los propios alumnos
  - El menú del comedor escolar

## RESULTADOS

**Resultado del análisis de la Actividad: Ordenar alimentos del que más guste al que menos (APETENCIAS)**



Como se ve en el gráfico los alimentos preferidos por los niños y las niñas son los snacks, obteniendo el mayor índice de puntuación. Seguidamente la pasta y la fruta han alcanzado los mismos valores, convirtiéndose en el segundo alimento más apetecible.

A continuación se sitúan la bollería, la leche, la carne y el pan, los cuales obtienen un índice de puntuación medio. En cambio, los alimentos que gustan menos son las verduras y el pescado, quedando por debajo del resto de alimentos.

**Resultado del análisis de la Actividad: Separa los alimentos sanos de los no sanos  
(CONCEPTO ALIMENTO SANO / ALIMENTO NO SANO)**

	<b>SANO</b>	<b>%</b>	<b>NO SANO</b>	<b>%</b>
<b>HUEVOS</b>	1/8	12,5%	7/8	87,5%
<b>PASTA</b>	5/8	62,5%	3/8	37,5%
<b>CARNE</b>	5/8	62,5%	3/8	37,5%
<b>PESCADO</b>	8/8	100%	0/8	0%
<b>VERDURA</b>	7/8	87,5%	1/8	12,5%
<b>FRUTA</b>	7/8	87,5%	1/8	12,5%
<b>PAN</b>	6/8	75%	2/8	25%
<b>LÁCTEOS</b>	6/8	75%	2/8	25%
<b>CEREALES</b>	6/8	75%	2/8	25%
<b>BOLLERIA, DULCES Y SNACKS</b>	0/8	0%	8/8	100%

Según el análisis de los datos obtenidos en esta actividad, todos los niños y niñas participantes en la investigación consideran la bollería, los dulces y snacks como alimentos insanos. A su misma vez, casi todos los participantes ante el concepto de alimento no sano identifican también el huevo.

Por otro lado, más del 60% de los niños y las niñas clasifican la pasta y la carne como alimentos sanos, y el 75% creen que son sanos tanto el pan y los cereales como los lácteos.

Por el contrario, todos los niños y las niñas consideran el pescado sano, y casi todos clasifican la fruta y la verdura como alimentos sanos.



**Resultado del análisis de la Entrevista: ¿Por qué creen que es sano? ¿Por qué creen que no es sano? (CONCEPTO ALIMENTO SANO / ALIMENTO NO SANO)**

En cuanto a las entrevistas realizadas después de la actividad anterior, hemos obtenido los siguientes resultados:

	RAZONES	H UE V OS	PA ST A	C A R N E	PES CA DO	V E R D U R A	FR UT A	P A N	LÁ CT EOS	CE RE AL ES	BOLLER IA Y SNACKS
<b>ES SANO PORQUE..</b> .	Está malo				3						
	Está bueno		4	2		1		2		2	
	Me lo han dicho			1	3	5	2	1	1	2	
	Es natural	1			2	1	5		4	1	
	NS / NC		1	2				3	1	1	
<b>ES INSANO PORQUE</b> ...	Está malo					1	1				
	Está bueno	1	2								3
	Me lo han dicho	3		1							3
	Tiene muchos azúcares							1	1	1	2
	Tiene colesterol	2		2							
	NS / NC	1	1						1	1	

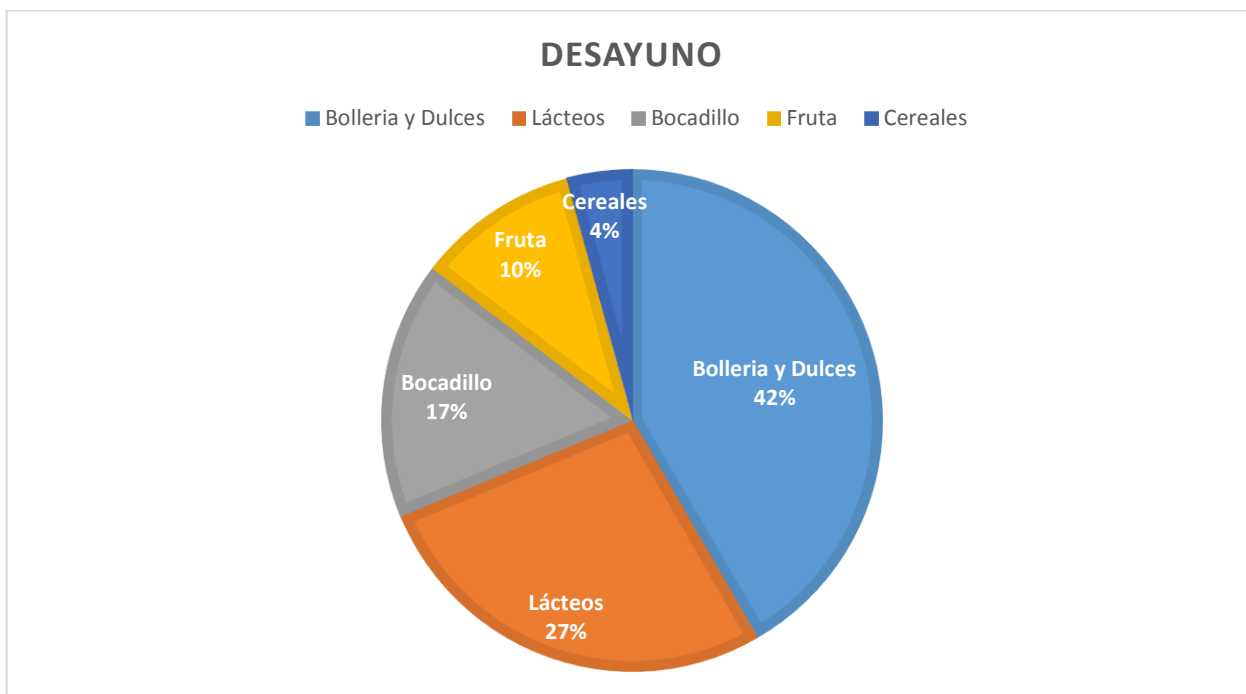
Como se puede ver en la tabla que se ha recogido, gran cantidad de niños y niñas achacan que un alimento sea sano o no lo sea en relación a si está bueno o no, e incluso algunos en el caso del pescado consideran que es sano porque sabe mal, o que la bollería y los snacks son insanos porque están buenos.

Por otro lado, gran cantidad de respuestas son justificadas con que sus familias o en la escuela lo han aprendido.

Otras respuestas dadas por los niños y niñas para justificar un alimento sano es que es natural, y para justificar que un alimento es insano es que tienen muchos azúcares o que tiene colesterol, cuyas ideas han sido aprendidas a través de la familia o de la televisión.

### **Correlación entre las comidas y sus apetencias:**

#### Desayuno



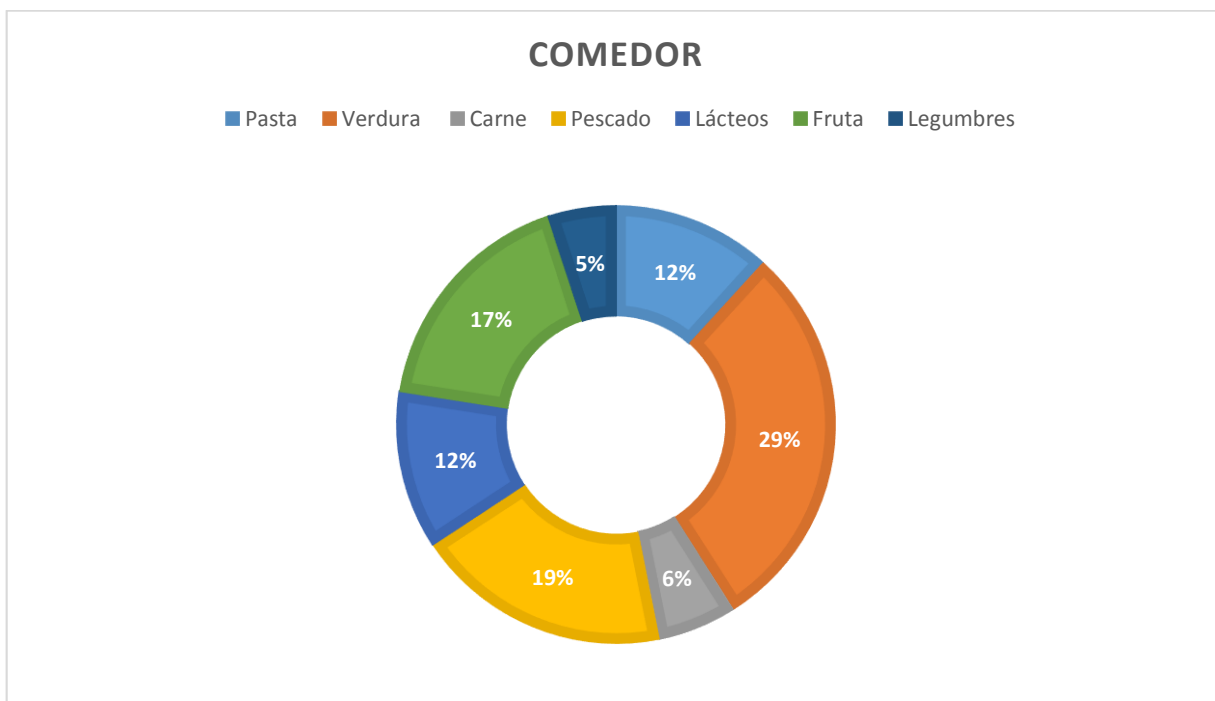
Como muestra el gráfico en los desayunos realizados por los niños y las niñas participantes en esta investigación resalta un consumo de bollería y dulces con un porcentaje del 42%,

estando acorde con el alto nivel de apetencia por estos alimentos. Los segundos alimentos más consumidos son los lácteos (yogures y batidos).

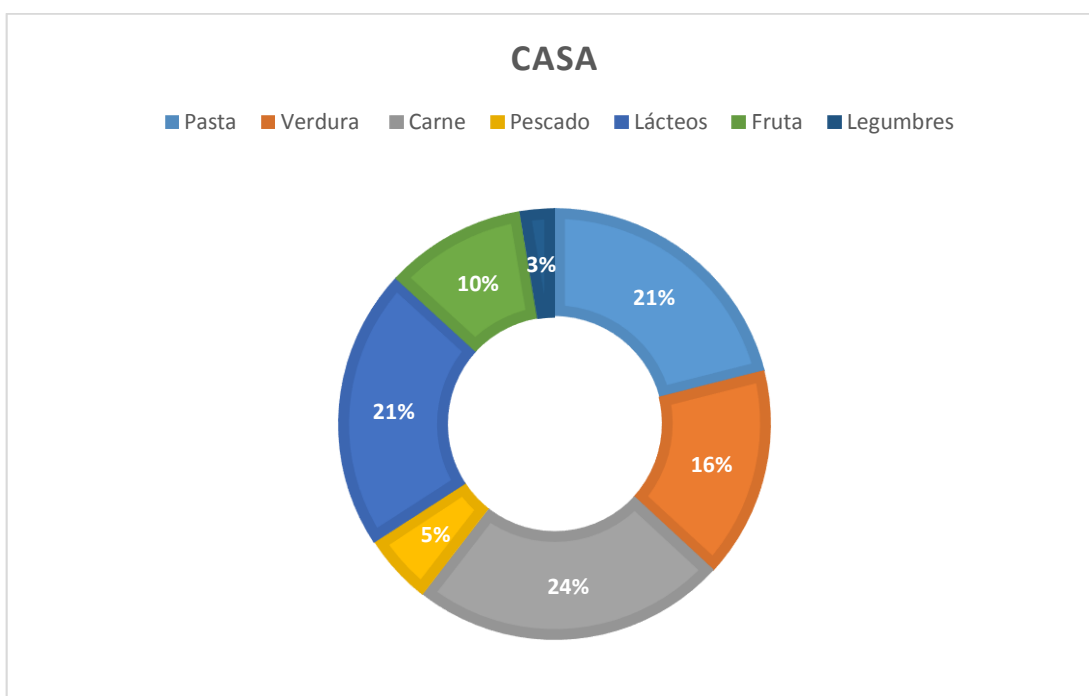
Seguidamente los bocadillos (17%), y el cuarto con tan solo un 10%, la fruta. Este último muy en contra de las preferencias alimentarias registradas anteriormente, donde los niños y niñas mostraban una alta apetencia por la fruta. Por último se ubican los cereales con tan solo un 4% de toma acorde a las apetencias.

### Almuerzo

Como ya ha sido mencionado anteriormente, la mitad de los niños y niñas estudiados en esta investigación asisten al Comedor Escolar del colegio. Después de tomar nota y analizar las comidas llevadas a cabo tanto por los niños y las niñas que asisten al comedor como los que comen en su casa se ha realizado una comparativa entre ambos.



Los niños y niñas que comen en el comedor muestran un alto porcentaje de consumo de verduras y hortalizas (29%), siendo contradictorio con sus gustos. En segundo lugar, el pescado (19%) es consumido de forma elevada en disonancia con las apetencias de los niños y las niñas. A continuación la fruta (17%) está acorde con sus apetencias, y con el mismo porcentaje están la pasta (12%) y los lácteos (12%). En última posición se encuentra la carne, que a pesar de ser un alimento deseado por los niños es consumido en el comedor escolar en pocas ocasiones (6%), y las legumbres (5%).



Tras analizar los diferentes menús llevados a cabo por los niños y las niñas que comen en sus casas se puede ver como la comida más consumida es la carne (24%). En segundo lugar están la pasta (21%) y los lácteos (21%). Como podemos vislumbrar los tres alimentos más consumidos en los hogares están acordes con las apetencias alimentarias de los sujetos. A estos les sigue la verdura (16%) y la fruta (10%). Los alimentos menos consumidos son el pescado (5%) y las legumbres (3%), también en consonancia con sus gustos.

## DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

Después de analizar los resultados de la investigación realizada podemos ver como los niños y las niñas relacionan el concepto de alimentos sanos con la fruta, la verdura y el pescado. Por el contrario, relacionan el concepto de alimentos no sanos con los snacks, la bollería y el huevo.

Es decir, coinciden en su mayoría con varios estudios realizados anteriormente, como el realizado por Pozuelos Estrada y Travé González (1993), en el cual los niños manifestaban como alimentos sanos la fruta y el pescado, y como alimentos insanos los dulces, la carne y el pan; o el elaborado por Campos Rivera y Reyes Lagunes (2014), donde los niños identificaban las verduras y frutas como alimentos saludables, y los azúcares y grasas como alimentos no saludables.

En cuanto a las preferencias alimentarias que tienen los niños y niñas destacan como alimentos preferidos los snacks, la bollería, la pasta y la fruta. En contra, los alimentos menos apetecibles para los sujetos que han intervenido son el pescado y la verdura, lo que concuerda con resultados en otras investigaciones anteriores como la realizada por Durá, Mauleón y Gúrpide (2000), en donde los resultados obtenidos clasifican como alimentos preferidos los dulces, la pasta, la fruta y las patatas fritas, y como alimentos no apetecibles por los niños y niñas la verdura y el pescado; o la investigación elaborada por Campos Rivera y Reyes Lagunes (2014), donde se muestra como los niños y las niñas se decantan por las frutas y los azúcares y no les gustan las verduras.

Por tanto, en la mayoría de los casos coinciden los alimentos que ellos consideran no sanos con los preferidos por los niños y niñas, y los alimentos que creen ser sanos con los menos apetecibles.

A su vez, también se decantan debido a causas ambientales que han podido oír en su familia o en la televisión, afirmando lo que dice González, Cristina y López, J. A. (2012) sobre la influencia externa ocasionada por la publicidad de determinados alimentos.

En lo referido a la alimentación servida en los comedores escolares se ve como en esta investigación los niños y niñas que asisten al comedor toman alimentos que no están dentro de sus apetencias (verdura y pescado) más que cualquier otro tipo de alimento y escaseando la ingesta de carne y lácteos, contradiciendo el estudio realizado por la Comunidad de Madrid (2011) en el cual el estudio reveló un aporte de proteínas muy elevado.

## CONCLUSIONES

Una vez llevada a cabo dicha investigación hemos podido llegar a las siguientes conclusiones:

- La expectativa que teníamos en cuanto a que los niños sabrían diferenciar un alimento sano de un alimento no sano se ha cumplido en su gran mayoría.
- Igualmente, en cuanto a las ideas previas que tenían sobre ello estas son basadas en influencias de su entorno, tanto de su familia como de la televisión.
- Para el alumnado investigado los alimentos sanos no suelen estar dentro de sus apetencias (exceptuando la fruta), y por el contrario, los alimentos insanos forman parte de sus alimentos preferidos.
- En cuanto al desayuno con sus apetencias, podemos concluir que este se ajusta en un porcentaje elevado a las apetencias expresadas por los escolares. No obstante existe una excepción con la fruta, que a pesar de ser de las preferidas por ellos, no aparece casi nunca, decantándose más por la bollería como ya hemos mencionada en los resultados.
- Los niños y las niñas que comen en el comedor toman asiduamente alimentos para ellos no apetecibles. Todo lo contrario ocurre con los escolares que comen en sus casas, cuyos alimentos coinciden con sus apetencias. Esto nos hace concluir que los menús elaborados por las familias se basan en las apetencias de los niños, en vez de estar basado en que lleven a cabo unos hábitos alimentarios saludables.

- Los resultados obtenidos en dicha investigación pueden servir como punto de partida a profesionales en el campo educativo para la planificación y puesta en marcha de talleres, actividades y proyectos, así como a profesionales de otros ámbitos para la campaña de obtención y cambios de hábitos sobre alimentación saludable.

- Documentar esta investigación ha sido difícil ya que hay pocas investigaciones referidas a las ideas previas de alumnos acerca de los alimentos sanos e insanos. En cambio, existe más bibliografía referida a las apetencias o preferencias de los niños y niñas, así como a investigaciones sobre la alimentación en comedores escolares.

## BIBLIOGRAFÍA

- Campos, N. & Reyes, I. (2014). Preferencias alimentarias y su Asociación con alimentos Saludables y No Saludables en Niños Preescolares. *Acta de Investigación Psicológica*, 4(1), 1385-1397. Recuperado de [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-48322014000100006&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-48322014000100006&script=sci_arttext)

-Cisternas, A. & Díaz, E. (2008). Diagnóstico nutricional de niños entre 3 y 5 años que asisten al jardín de infantil "La Gotita" de Puerto Montt, durante el primer semestre del año 2006. *Enfermería global*, 13, 1-20. Recuperado de <http://revistas.um.es/eglobal/article/view/16061>

-Ducuara, P. E (2011). Consideraciones sobre la inapetencia infantil y la adopción de hábitos alimentarios saludables. *Revista Ced Med*, 25(2):153-168.

Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/cesm/v25n2/v25n2a04.pdf>

-Duque, I. L. & Parra, J. H. (2012). Exposición a pantallas, sobrepeso y descondicionamiento físico en niños y niñas. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 10(2), pp. 971-981.

Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/rlcs/v10n2/v10n2a14>

- Durá, T., Mauleón, C. & Gúrpide, N. (2000). Hábitos y preferencias alimentarias en la población escolar. *Enfermería Clínica*, 10(5). Recuperado de <http://www.elsevier.es/es-revista-enfermeria-clinica-35-articulo-habitos-preferencias-alimentarias-poblacion-escolar-12201>



-Edo, A., Montaner, I., Bosch, A. & Casademont, M. R. (2010). Estilos de vida, hábitos dietéticos y prevalencia del sobrepeso y la obesidad en una población infantil. *Revista Pediatría de Atención Primaria*, 12, 53-65. Recuperado de [http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1139-76322010000100006&script=sci\\_arttext](http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1139-76322010000100006&script=sci_arttext)

-González, Cristina, López, J. A. (2012) La influencia de la publicidad infantil de alimentos: antecedentes y estado de la cuestión. *Doxa comunicación*, 17 (119-142). Recuperado de <http://rua.ua.es/dspace/handle/10045/34871>

- González Díaz, C. (2013). La publicidad dirigida a niños en el sector de la alimentación: un estudio atendiendo al tipo de producto. *Historia y Comunicación Social*, 18, 175-187. Recuperado de <http://rua.ua.es/dspace/handle/10045/35581>

-Granada, P. & Baena., A. (2009). Actitudes y prácticas frente a la dieta saludable en un colegio de Pereira. *Revista Médica de Risalda*, 15(2), 33-42. Recuperado de <http://revistas.utp.edu.co/index.php/revistamedica/article/view/757>

- Pich i Solé, J., Ballester, L., Canals, R., Thomas, M., Domingo, H. & Tur Marí, J. (2006). Evolución de las preferencias alimentarias. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*, 12(3), 144-155.

Recuperado de <http://www.revistas.unal.edu.co/index.php/ede/article/view/23791>

- Pozuelos, F. J. & Travé, G. (1993). Algunas ideas, hábitos y conductas de los alumnos y alumnas de Educación Primaria sobre alimentos y alimentación. *Investigación en la Escuela*, 21, 107-118. Recuperado de <http://rabida.uhu.es/dspace/handle/10272/10645>

-Rodríguez, A., Novalbos, J., Villagran, S., Martínez, J. M & Lechuga, J. M. (2012). La percepción del sobrepeso y la obesidad infantil por parte de los progenitores. *Revista Especial Salud Pública*, 86, 483-494. Recuperado de [http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1135-57272012000500003&script=sci\\_arttext](http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1135-57272012000500003&script=sci_arttext)

-Ruben, M. M., Cabreriso, M. S., Rolando, C., Torassa, E., Zagaglia, S., Kovalslys, I. & Molinas, J. (2014). Frecuencia de Obesidad infantil y determinación de los factores asociados. *Invenio*, 17(31-32), 191-202.

Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=87731335014>

-San Mauro, Ismael., Megias, A., García, B., Bodega, P., Rodriguez, P., Grande, G., Micó, V., Romero, E., García, N., Fajardo, D. & Garicano, E. (2015). Influencia de hábitos saludables en el estado ponderal de niños y adolescentes en edad escolar. *Nutrición Hospitalaria*, 31(5), 1996-2005.

Recuperado de <http://www.aulamedica.es/gdcr/index.php/nh/article/view/8616>

-Yeste, D. & Carrascosa, A. (2011). Complicaciones metabólicas de la obesidad infantil. *Anales de Pediatría*, 75(2), 135.e1-135.e9.

Recuperado de <http://www.analesdepediatría.org/es/linkresolver/complicaciones-metabolicas-obesidad-infantil/S1695403311002104/>

## ANEXOS

### Registro de comidas

En los hogares y clase:

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<i>MARCOS</i> (comedor)	<b>Desayuno:</b> 5 galletas tosta rica. 1 yogur sabor vainilla	<b>Desayuno:</b> Colacao y croissant de chocolate	<b>Desayuno:</b> Bocadillo grande de mortadela y queso	<b>Desayuno:</b> Manzana y zumo de naranja	<b>Desayuno:</b> 4 galletas de con chocolate y zumo de manzana
	<b>Comida:</b> Alubias estofadas y tortilla de patatas con tomate. Pan y fruta.	<b>Comida:</b> Ensalada malagueña y pollo al horno con zanahorias. Pan y fruta.	<b>Comida:</b> Arroz cocido con tomate. Tilapia con verduras. Pan y fruta.	<b>Comida:</b> Ensalada de hortalizas y queso. Lentejas con chorizo. Pan y fruta.	<b>Comida:</b> Pasta con tomate y queso. Merluza y ensalada de lechuga y tomate. Pan y yogur.
<i>FRANCISCO</i>	<b>Desayuno:</b> Natillas de vainilla	<b>Desayuno:</b> Palitos de pan tostados y queso	<b>Desayuno:</b> Sandwich de jamón serrano	<b>Desayuno:</b> Manzana (no se la come)	<b>Desayuno:</b> 4 galletas de chocolate
	<b>Comida:</b> Pizza y Natillas	<b>Comida:</b> San Jacobo y patatas a lo pobre. Natillas	<b>Comida:</b> Cazuela de fideos. Natillas	<b>Comida:</b> Chuletas de cerdo y patatas	<b>Comida:</b> Jamón asado con patatas fritas. Ensalada. Natillas.
<i>LUCAS</i>	<b>Desayuno:</b> Batido de chocolate. Bollo Wikies.	<b>Desayuno:</b> Bollo pepitas de chocolate, 4 galletas y batido de fresa y plátano	<b>Desayuno:</b> Manzana grande	<b>Desayuno:</b> Yogur líquido y bocadillo de aceite.	<b>Desayuno:</b> 4 galletas dinosaurio y zumo de frutas
	<b>Comida:</b> Comedor	<b>Comida:</b> Arroz blanco con zanahoria, guisantes y maíz.	<b>Comida:</b> Sopa de verduras	<b>Comida:</b> Pasta con tomate y carne picada. Yogur con azúcar.	<b>Comida:</b> Pescado con patatas cocidas. Plátano.

		Pescado. Manzana			
<i>ADRIÁN</i> (comedor)	<b>Desayuno:</b> Batido de chocolate y 1 quesito.	<b>Desayuno:</b> Batido de chocolate	<b>Desayuno:</b> Salailla con jamón york	<b>Desayuno:</b> Zum de piña	<b>Desayuno:</b> 2 galletas oreo y zumo de frutas
	<b>Comida:</b> Alubias estofadas y tortilla de patatas con tomate. Pan y fruta.	<b>Comida:</b> Ensalada malagueña y pollo al horno con zanahorias. Pan y fruta.	<b>Comida:</b> Arroz cocido con tomate. Tilapia con verduras. Pan y fruta.	<b>Comida:</b> Ensalada de hortalizas y queso. Lentejas con chorizo. Pan y fruta.	<b>Comida:</b> Pasta con tomate y queso. Merluza y ensalada de lechuga y tomate. Pan y yogur.
<i>REBECA</i> (comedor)	<b>Desayuno:</b> Natillas de vainilla. Yogur líquido. 1 galleta digestive. 2 galletas-pasta con chocolate	<b>Desayuno:</b> 2 yogures de fresa y 4 galletas (que no se come)	<b>Desayuno:</b> 2 bocadillos de chorizo	<b>Desayuno:</b> 2 galletas-pastas, 3 fresas, ½ plátano y 1 mandarina	<b>Desayuno:</b> 2 galletas-pasta con chocolate y zumo de frutas
	<b>Comida:</b> Alubias estofadas y tortilla de patatas con tomate. Pan y fruta.	<b>Comida:</b> Ensalada malagueña y pollo al horno con zanahorias. Pan y fruta.	<b>Comida:</b> Arroz cocido con tomate. Tilapia con verduras. Pan y fruta.	<b>Comida:</b> Ensalada de hortalizas y queso. Lentejas con chorizo. Pan y fruta.	<b>Comida:</b> Pasta con tomate y queso. Merluza y ensalada de lechuga y tomate. Pan y yogur.
<i>PAULA</i>	<b>Desayuno:</b> Batido de chocolate	<b>Desayuno:</b> yogur	<b>Desayuno:</b> Bocadillo de jamón	<b>Desayuno:</b> Plátano	<b>Desayuno:</b> 3 galletas de chocolate y zumo de piña
	<b>Comida:</b> Puré de calabaza, verduras con jamón. Actimel y mandarina.	<b>Comida:</b> Bacalao con pisto. Pera.	<b>Comida:</b> Macarrones con tomate. Yogur natural	<b>Comida:</b> Cous-cous con tomate y queso. Helado de fresa.	<b>Comida:</b> Pechuga de pollo con ensalada de tomate y pimiento.
<i>ELISA</i> (comedor)	<b>Desayuno:</b> Batido de chocolate. Bocadillo pequeño de paté	<b>Desayuno:</b> 4 galletas maría y batido de chocolate	<b>Desayuno:</b> Zumo y croissant de nocilla	<b>Desayuno:</b> Batido de chocolate y croissant de aceite y colacao	<b>Desayuno:</b> Mini-chips ahoy. Yogur líquido sabor fresa

LUCÍA

<b>Comida:</b> Alubias estofadas y tortilla de patatas con tomate. Pan y fruta.	<b>Comida:</b> Ensalada malagueña y pollo al horno con zanahorias. Pan y fruta.	<b>Comida:</b> Arroz cocido con tomate. Tilapia con verduras. Pan y fruta.	<b>Comida:</b> Ensalada de hortalizas y queso. Lentejas con chorizo. Pan y fruta.	<b>Comida:</b> Pasta con tomate y queso. Merluza y ensalada de lechuga y tomate. Pan y yogur.
<b>Desayuno:</b> Yogur sabor plátano	<b>Desayuno:</b> yogur sabor vainilla	<b>Desayuno:</b> Bocadillo de queso	<b>Desayuno:</b> Plátano y yogur sabor galleta	<b>Desayuno:</b> Barrita de chocolate y batido de chocolate
<b>Comida:</b> Sopa de fideos con zanahoria. Petit suit. Trina para beber.	<b>Comida:</b> Tortilla francesa y jamón. Plátano. Yogur.	<b>Comida:</b> Huevo frito con patatas. Yogur.	<b>Comida:</b> Guisaillo con patatas, carne de ternera y zanahoria.	<b>Comida:</b> Carne de pollo en salsa. Patatas fritas. Yogur.

En el comedor escolar:

<b>lunes 20</b> 1ª Alubias estofadas (zanahorias, patata, pimiento) 2ª Tortilla de patatas al horno con tomate aliñado Pan blanco Fruta IV gama 688 kcal: 12,9 Prot: 28,5 Lip: 55,4 Hc	<b>martes 21</b> 1ª Ensalada malagueña: (patata, huevo, naranja) 2ª Pollo al horno con zanahorias salteadas Pan integral Fruta IV gama 664 kcal: 14,1 Prot: 30,7 Lip: 55,1 Hc	<b>miércoles 22</b> 1ª Arroz cocido con tomate frito 2ª Tilapia al horno en salsa limón con menestra de verduras (zanahorias, judías verdes). Pan blanco Fruta IV gama 677 kcal: 11,3 Prot: 32,0 Lip: 56,6 Hc	<b>jueves 23</b> 1ª Ensalada de hortalizas (lechuga, tomate) con queso fresco 2ª Lentejas estofadas con chorizo (patata, zanahorias) Pan integral Fruta IV gama 697 kcal: 14,4 Prot: 30,7 Lip: 54,8 Hc	<b>viernes 24</b> 1ª Laitos con tomate y queso (pasta, tomate frito y queso) 2ª Figuritas de merluza rebosadas al horno con ensalada lechuga y tomate. Pan integral Yogur sabor 693 kcal: 13,4 Prot: 31,3 Lip: 56,2 Hc
--	---	---	--	--