



Universidad de Valladolid

Facultad de Medicina

¿QUÉ SABEN LAS FAMILIAS SOBRE LA ALIMENTACIÓN DE LOS MÁS PEQUEÑOS?

Trabajo de fin de grado: Janire García Gutiérrez

Curso 2021/2022

Universidad de Valladolid

Facultad de Medicina

Dirigido por:

Dra. Rebeca Da Cuña Vicente.

Dr. José Manuel Marugán de Miguelsanz.

DEPARTAMENTO DE PEDIATRIA

Agradecimientos.

En primer lugar, me gustaría agradecer a mi tutora, la Dra. Rebeca Da Cuña Vicente por el empeño y dedicación en el trabajo, así como la resolución de todas mis dudas.

En segundo lugar, al Dr. José Manuel Marugán de Miguelsanz y a Agustín Mayo Iscar, por el apoyo y la colaboración en la parte estadística del estudio.

Por último, agradecer a mi familia y amigos por acompañarme durante este largo camino y ser un continuo apoyo.

ÍNDICE

1. RESUMEN	3
2. INTRODUCCIÓN	4
3. OBJETIVOS	7
3.1 Principal	7
3.2 Secundarios	7
4. MATERIAL Y METODOS	7
4.1. Diseño del estudio y muestra	7
5. RESULTADOS	8
5.1 Características de la población.....	8
5.2 Etiquetado.....	9
5.3 Frecuencias de consumo.....	9
5.4 Alimentos saludables.....	9
5.5 Productos ultraprocesados.....	10
5.6 Productos con alta cantidad de grasa.....	10
5.7 Productos con alta cantidad de sal.....	11
5.8 Productos con alta cantidad de azúcar.....	11
5.9 Dónde acudir para pedir información.....	13
6. DISCUSIÓN	14
6.1 Ultraprocesados.....	15
6.2 Grasa.....	15
6.3 Sal.....	16
6.4 Azúcar.....	16
6.5 Importancia de los conocimientos sobre nutrición infantil.....	17
6.6 Limitaciones del estudio.....	18
7. CONCLUSIONES	19
8. BIBLIOGRAFÍA	19

1.RESUMEN

La obesidad infantil y el sobrepeso es uno de los principales problemas de salud pública del siglo XXI según la OMS. Diversos estudios recogen la importancia de la percepción y hábitos de las familias en la alimentación de los niños. También es importante saber el nivel de conocimiento sobre ello.

La población infantil está en continuo crecimiento y es el momento más adecuado de aprendizaje sobre las conductas a seguir en su futuro, así como la repercusión que tendrá sobre diversas enfermedades en la edad infantil y adulta. Por ello, podemos concluir la importancia que tiene la etapa infantil siendo un periodo decisivo para su futuro estableciendo los hábitos saludables y las distintas conductas, para lo cual es muy importante poner en conocimiento a las familias la importancia que tiene y educarlas sobre la calidad de los productos, así como los hábitos a seguir.

PALABRAS CLAVE: Hábitos de vida, niños, obesidad, nutrición, alimentos ultraprocesados, cantidad de sal, cantidad de azúcar, alimentos saludables.

ABSTRACT

Childhood obesity and overweight is one of the main public health problems of the 21st century according to the WHO. Several studies show the importance of the perception and habits of families in children's nutrition. It is also important to know the level of knowledge about it.

The child population is constantly growing and it is the correct time. Therefore, we can conclude that the infant stage is a decisive period for their future in which healthy habits and their different behaviours are established. It's very important to inform families about its repercussion and educate them about the quality of the products, as well as the habits to follow.

KEYWORDS: Life habits, children, obesity, nutrition, ultra-processed food, amount of salt, amount of sugar, healthy food.

2.INTRODUCCIÓN

La obesidad infantil y el sobrepeso es uno de los principales problemas de salud pública del siglo XXI según la OMS; en 2010 ya teníamos unos valores de 42 millones de menores en el mundo con sobrepeso y sigue aumentando, estando España entre los países con mayor porcentaje de los países de Europa ^[1]. Según la Iniciativa de Vigilancia de Obesidad Infantil (COSI) a nivel europeo los países que peor se encuentran son los pertenecientes al área mediterránea ^[2].

Una de las causas principales de este aumento de la obesidad es un abandono de los hábitos alimenticios saludables, así como dormir menos de las 10 horas de sueño recomendadas, una reducción de la actividad física y un aumento del tiempo de interacción con las pantallas tanto en las comidas como en el resto del tiempo del día que motivan al sedentarismo como, por ejemplo, la televisión, las pantallas de los móviles o cualquier tipo de pantalla táctil. Esto influye en la conducta alimentaria ya que además de no permitir al niño disfrutar de los sabores de los alimentos tampoco permite una interacción con los progenitores los cuales son los encargados de enseñarles los hábitos de vida saludables^[3].

Estos hábitos alimenticios tienen una gran importancia en relación con determinadas enfermedades crónicas de la vida adulta, lo que fue estudiado por el Global Burden of Disease en 2017^[4]. Estos hábitos se aprenden en la juventud, principalmente entre los 5-7 años siendo este un periodo crítico en el que los progenitores o cuidadores tienen un papel fundamental en que este progreso para que dichas enfermedades se prevengan. Dentro de las enfermedades a destacar podemos encontrar las enfermedades cardiovasculares, problemas respiratorios e inflamatorios, la diabetes, la hipertensión arterial, distintos tipos de cáncer, así como osteoporosis y trastornos del desarrollo y del aprendizaje. La promoción de estilos de vida saludables no sólo previene estas enfermedades a corto plazo, sino también permite que estos hábitos se mantengan en etapas posteriores de la vida del niño ^[3-4]. Por ello se debería plantear estrategias para mejorar la educación alimentaria, prevenir ciertas enfermedades, ayudar a fomentar una rutina de ejercicio y de sueño, yendo estas dirigidas tanto a los progenitores como una puesta en marcha de actividades educativas en los centros escolares.

Para conseguir unos buenos hábitos alimentarios en los más pequeños de las casas debemos tener en cuenta diversos factores dentro de los cuales las familias y progenitores son el pilar fundamental para conseguirlo, así como la conducta del niño,

el temperamento y la relación de esto con los alimentos, así como el estado emocional en el que se encuentra la persona.

Sobre la conducta deberíamos tener en cuenta que los padres tienen una gran importancia en el comportamiento de sus hijos, así como los profesores pudiendo cambiar las conductas que no sean adecuadas y reforzar las buenas. Dentro de la conducta es importante el temperamento del niño el cual influye en cómo se comporta. Dentro de esto podemos encontrar:

- El niño feliz que se acomoda y acepta cualquier cosa.
- El niño de expresión lenta que suele alejarse ante nuevas situaciones.
- El niño difícil, activo y que se distrae con facilidad.

Dentro de los hábitos alimentarios, debemos conocer que está muy influenciado por la sociedad, aspectos biológicos, culturales y ambientales del lugar donde el niño crece y al igual que los padres, ya que son estos quienes le enseñan. La alimentación es un proceso voluntario pero necesario para la supervivencia, mientras que la nutrición es involuntaria. Ambos son muy importantes en la etapa de crecimiento del niño ya que pasa por diversas etapas y cambios, por ello una alimentación adecuada y saludable es fundamental para un buen estado de salud tanto a nivel del funcionamiento del organismo como del desarrollo psicológico, emocional y motor.

Es importante establecer un horario, menú variado, saludable y un lugar que hagan al niño aprender y adoptar buenos hábitos.

Además de esto, es importante entender la relación entre la conducta y la alimentación de los niños, ya que las emociones del niño pueden asociarse al problema de consumo de alimentos, intentando evitar prohibir alimentos puesto que lo que provoca es un mayor consumo de ellos, es decir debemos llegar a un equilibrio, así como evitar el miedo a probar cosas nuevas ^[5]. Estas relaciones también han ido estudiadas en Chile llegando a las mismas conclusiones de una gran influencia familiar siendo más importante la influencia de las madres, así como la genética. Además, han reconocido el papel de la publicidad hacia los niños en la cual nos encontramos una gran exposición a alimentos y bebidas de alto contenido calórico, azúcar y de sal ^[6].

En España las autoridades sanitarias han tomado medidas en cuanto a la regulación de la publicidad de alimentos y bebidas dirigida a la población infantil contando con numerosas leyes de autorregulación siendo la más reciente la Ley 17/2011, de 5 de julio, de la seguridad alimentaria y nutrición ^[7].

Se realizó un preámbulo de la Ley 4/2022, de 25 de febrero, de protección de los consumidores y usuarios frente a situaciones de vulnerabilidad social y económica. El 7 de marzo de 2022 se ha iniciado un trámite de audiencia e información pública del borrador del Real Decreto sobre la regulación de la publicidad de alimentos y bebidas dirigidas al público infantil el cual tiene dos objetivos: fijar un marco regulatorio mínimo para la publicidad dirigida al público infantil y promover nuevos acuerdos de corregulación y códigos de conducta en el ámbito de las comunicaciones comerciales [8].

Tras estas conclusiones se han realizado diversos estudios sobre el tipo de alimentación de los más pequeños, estudiando cantidades y distintos nutrientes.

Algunos de los estudios que se han realizado entre la población infantil podemos encontrar los de la comunidad de Madrid, Canarias e incluso México y la mayoría han llegado a unas conclusiones similares, entre las cuales cabe destacar un consumo excesivo de proteínas, grasas saturadas y lípidos, así como un déficit de hidratos de carbono y de fibra [9-10-11]. La diferencia con el estudio realizado en México es que este destaca un abuso de los carbohidratos relacionándolo con la obesidad, además de demostrar un déficit de ácido fólico y vitamina A y C [11].

Dentro de estos estudios encontramos un exceso de consumo de carne, así como una ingesta media por debajo de lo recomendado de pescado, cereales, verduras, patatas y legumbres.

Además, podemos comprobar el excesivo consumo de bollería, chucherías, alimentos precocinados y ultraprocesados y bebidas industriales [9-10-11].

También se han realizado estudios sobre la alimentación en menores de 2 años en los cuales se ha dado una gran importancia a la lactancia materna en los primeros 6 meses, así como la trascendencia que tiene la incorporación de los alimentos durante el crecimiento del niño [12].

Por todo lo anterior podemos concluir con la importancia que tiene la etapa infantil siendo un periodo decisivo para su futuro estableciendo los hábitos saludables y las distintas conductas, para lo cual es muy importante el conocimiento y las prácticas de las familias lo cual influye tanto en la malnutrición como en la obesidad [13].

3.OBJETIVOS.

3.1 Principal

El objetivo principal de este estudio es analizar el conocimiento de las familias sobre diversos hábitos y productos alimentarios: cantidad de azúcar y sal, composición de algunos conocidos alimentos ultraprocesados, entre otros.

3.2 Secundarios

- Detectar los errores más habituales en la elección de los productos.
- Determinar las necesidades educativas de las familias en materia de Nutrición.

4. MATERIAL Y METODOS.

4.1. Diseño del estudio y muestra

Se llevo a cabo un estudio transversal, descriptivo y observacional. Se ha elaborado una revisión bibliográfica de la literatura científica además de un muestreo de conveniencia mediante el Forms de Google formularios en el cual hemos obtenido 168 respuestas.

Se realizó una encuesta epidemiológica anónima a familias en la cual se especificó que, con su realización, se otorgaba el consentimiento para el análisis de los datos.

Los resultados se han utilizado para elaborar un estudio sobre hábitos saludables en las familias españolas. Dada la situación presente de la pandemia, para facilitar la recogida de datos de diversas provincias hemos pedido la divulgación a través de un grupo de WhatsApp de diversas familias de niños con fisura labiopalatina, excluyendo a estos niños y a sus correspondientes familias, así como la divulgación por los distintos grupos de madres y padres de los colegios de distintas provincias y edades.

Dentro de nuestro estudio han formado parte de este las familias con niños sanos entre 3 y 14 años. La recogida de datos se llevó a cabo mediante la divulgación telefónica de nuestro cuestionario durante el mes de diciembre y enero, con posterior recogida de la información de las respuestas.

Los datos obtenidos se han analizado mediante el programa SPSS. La encuesta se realizó durante el mes de noviembre.

Las principales variables a tener en cuenta en el estudio han sido: edad, sexo, provincia, número de hijos, frecuencia de consumo, cantidad estimada de azúcares y sal...

Se realiza análisis descriptivo e inferencia poblacional. En el estudio de comparación de variables no se obtienen resultados estadísticamente significativos.

5. RESULTADOS.

5.1 Características de la población.

De las personas encuestadas un 84,5% corresponde a una población de zona urbana.



Con respecto a la provincia de origen de los encuestados un 46,5% corresponden a Castilla-La Mancha, siendo la mayoría de Toledo. Por debajo, Madrid con un 32%, siendo el resto de otras comunidades como un 8% de Castilla y León o un 7,3% de la Comunidad Valenciana.

Teniendo la mayoría dos hijos en un 64,2% (IC95 56,3-71,4).



Un 79,5 % niveles superiores de estudios.



El 73,5% de las personas que han contestado la encuesta corresponde a madres de los niños.

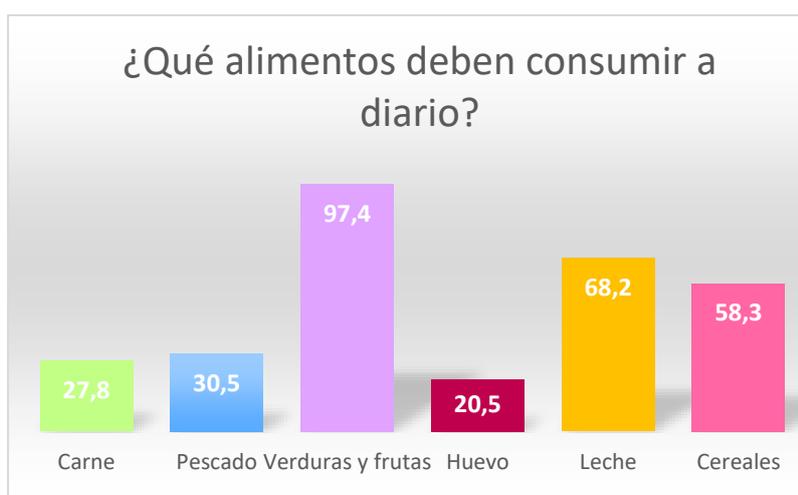
5.2 Etiquetado.

Al preguntar si conocen el etiquetado y lo saben interpretar, el 74,2% han contestado afirmativamente.

5.3 Frecuencias de consumo.

Un 5,3% (IC95 2,7-10,1) de los encuestados han sabido correctamente los alimentos que deben de consumir los niños a diario, los cuales son cereales, verduras y frutas.

La mayor confusión fue con la leche, ya que un 68,2% (IC95 60,4-75,1) opinan que es un alimento que deberían consumir los niños a diario.

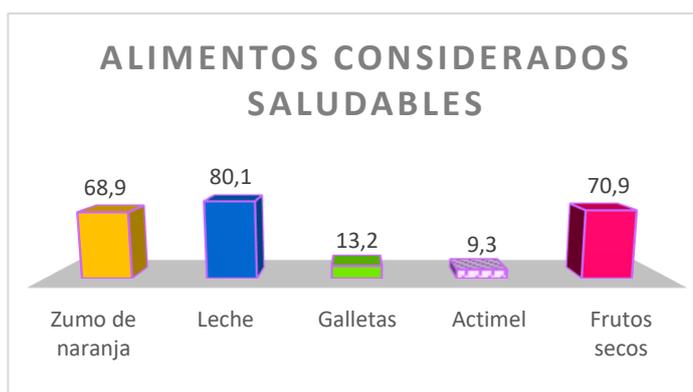


5.4 Alimentos saludables.

Posteriormente se les preguntó por qué productos consideraban saludables, lo cual fue correctamente contestado por un 21,2% (IC95 15,4-28,4)

El 69% (IC95 61,1-75,7) de los encuestados considera que el zumo de naranja es un producto saludable.

La mayoría respondieron que tanto el Actimel (90,7%) como las galletas (86,8%) son insanos.



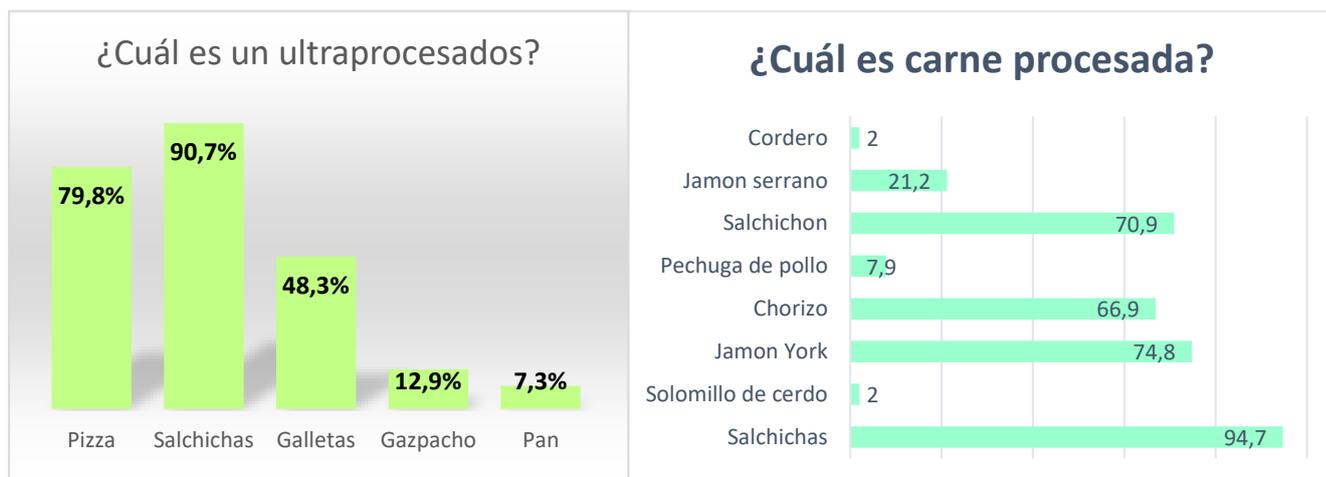
Se preguntó por la frecuencia con la que deben tomar las verduras: un 20,5% (IC95 20,5-14,9) han contestado tres o más piezas al día y un 37,1% (IC95 29,8-45) dos porciones al día.

EL 90,7% (IC 95 85-94,4) han contestado que el agua es la bebida principal que debe ingerir un niño mayor de 3 años, pero han contestado la leche en un 9,3% (IC 5,6-15).

5.5 Productos ultraprocesados.

En cuanto a la pregunta para identificar los ultraprocesados un 31,8% (IC95 24,9-39,6) han respondido adecuadamente marcando tanto la pizza, como las salchichas y las galletas. Un 48,3% (IC95 40,5-56,3) han contestado como ultraprocesadas las galletas.

Además de esto, preguntamos por la carne procesada, en la cual sólo un 15,2% (IC95 10,4-21,8) han respondido adecuadamente todas las opciones, confundiendo principalmente el jamón serrano como una carne sin procesar, la cual sólo la han marcado un 21,2 % (IC95 15,4-28,4).

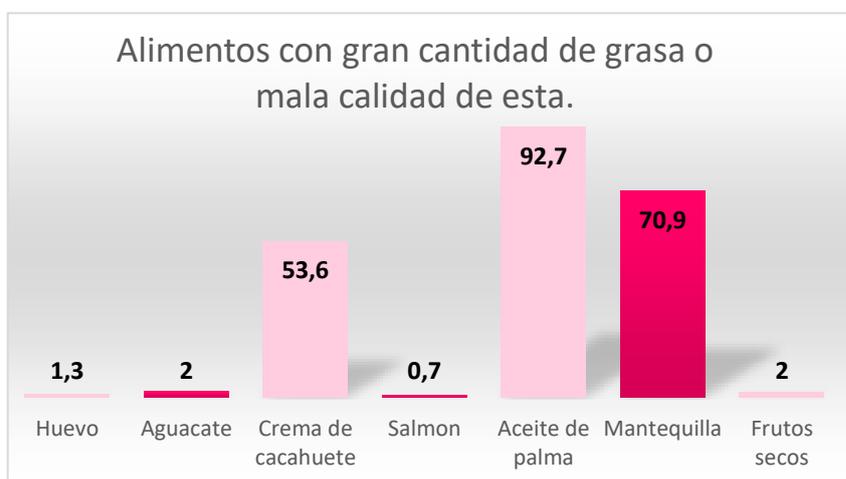


5.6 Productos con alta cantidad de grasa.

Al preguntar por los alimentos que consideran perjudiciales por una alta cantidad de grasa o mala calidad de ésta, un 26,5% (IC95 20,1-34,1) señala que tanto el aceite de palma como la mantequilla como perjudiciales.

El 92,7% (IC95 87,4-95,9) identificó sólo al primero como insaludable y el 71% (IC95 63,2-77,5) la mantequilla.

Por el contrario, el 53,6% (IC95 45,7-61,4) considera perjudicial la crema de cacahuete.



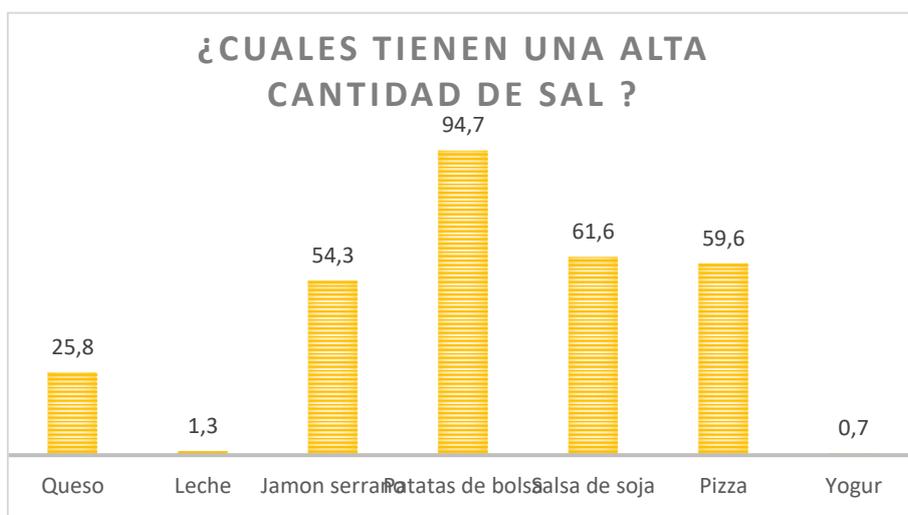
5.7 Productos con alta cantidad de sal.

Se les preguntó por los alimentos con un alto contenido en sal.

Sólo el 30,5% (IC95 23,7-38,2) identificó todas las opciones, siendo el principal confusor el queso, ya que no fue marcado como alto contenido de sal por un 74,2% (IC95 66,6-80,5).

Las patatas de bolsa fueron identificadas por un 94,7% (IC95 89,9-97,3)

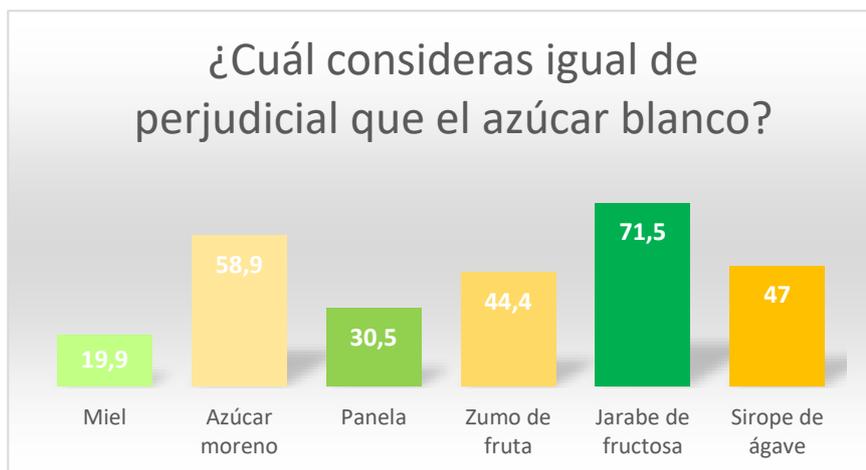
En el caso de la salsa soja y la pizza, la opinión está dividida el 61,6% y 59,6% respectivamente, los consideran productos con alta cantidad de sal.



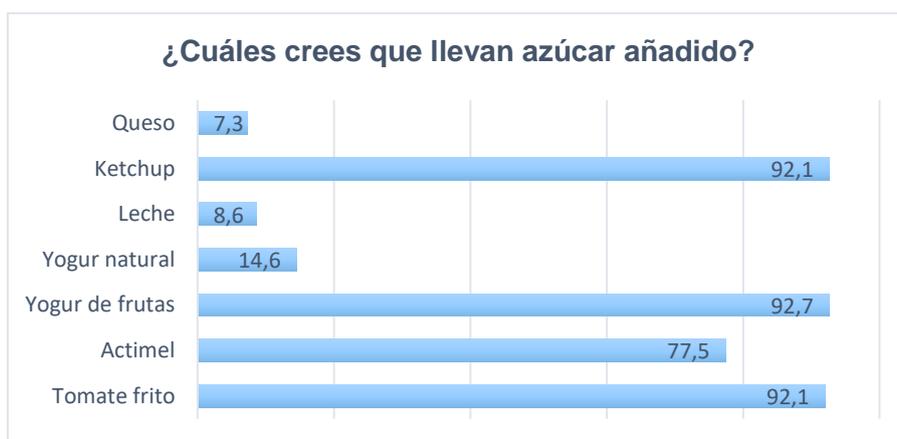
5.8 Productos con alta cantidad de azúcar.

Por último, preguntamos sobre el conocimiento de las familias sobre el azúcar de las familias. En primer lugar, les preguntamos dónde miraban la cantidad de azúcar de un alimento: un 21,9% lo buscan en la lista de ingredientes y un 72,2% (IC95 64,8-78,7) en la tabla de composición. Un 21,2% lo miran en el envase. Posteriormente preguntamos cuáles de los alimentos indicados eran igual de perjudiciales que el azúcar blanco (siendo todos ellos) obteniendo una respuesta correcta en un 10,6% (IC95 6,6-16,5). En esta pregunta observamos unos resultados muy igualados, si evaluamos alimento por alimento, excepto la miel, ya que un 80,1% piensan que no es perjudicial. Sucede lo mismo con la panela (69,5%).

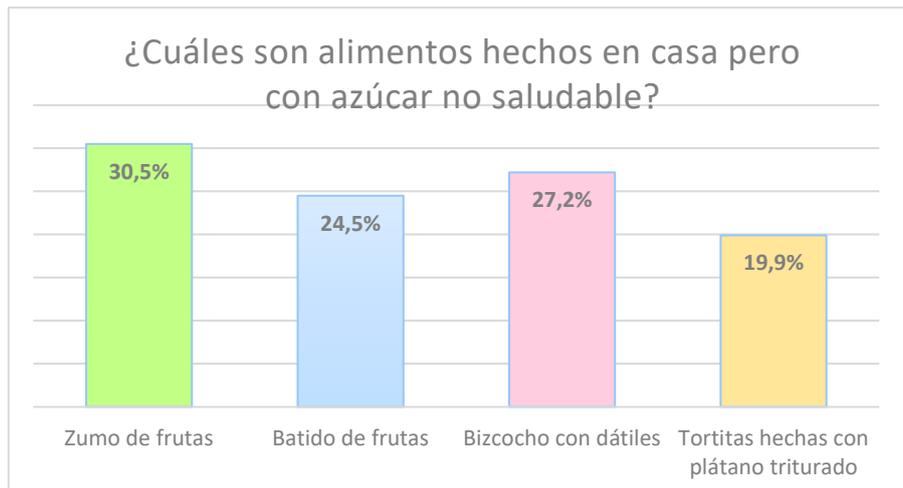
Por el contrario, el 71,5% es capaz de identificar como insano el jarabe de fructosa.



Una vez sabemos dónde miran y el conocimiento que tienen sobre los distintos tipos de azúcar les preguntamos por el azúcar añadido de distintos alimentos. Acertaron todas las respuestas correctas en un 49% (IC95 41,2-56,9). Si evaluamos los resultados según el producto, podemos observar que la mayoría tiene bastante claro cuáles son los alimentos que contienen azúcar añadido. Casi un 93% (IC95 87,4-95,9) identifica el yogurt de frutas como azucarado al igual que el ketchup.

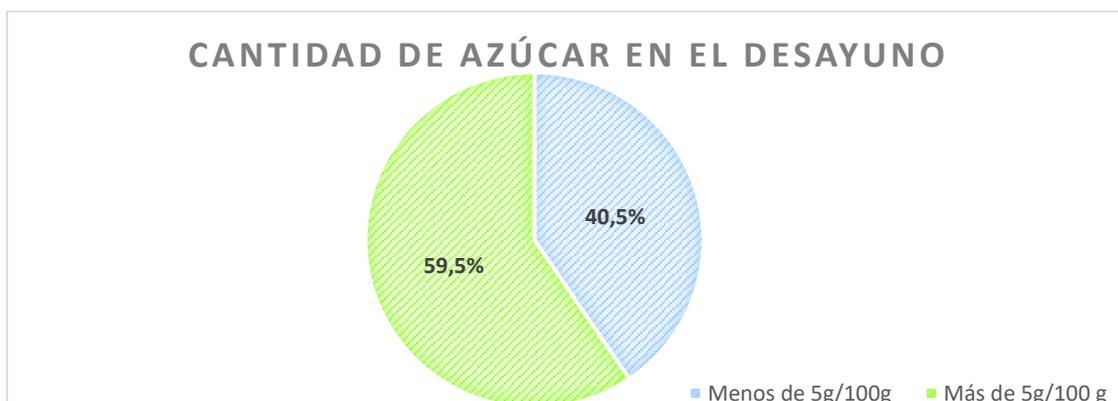


También sobre el azúcar les preguntamos sobre qué alimentos realizados en el hogar contienen azúcar no saludable. Menos de un 1% identificó todos los productos observándose que sólo un 30,5% (IC95 23,7-38,2) considera insano el zumo de frutas, el 24,5% (IC95 18,3-31,9) el batido de frutas, el 27,2% (IC95 20,7-34,8) el bizcocho de dátiles y el 20% (IC95 14,3-26,9) las tortitas de plátano.



Además, en un 90,7% y en un 97,4% respectivamente identificaron que tanto el yogurt bebido como el zumo envasado contienen 2 o más cucharadas de azúcar. Les preguntamos por la cantidad de azúcar en un refresco contestando un 68,2% 5 o más cucharadas.

Por último, en la encuesta se les pidió la elección de uno de los alimentos que desayunara el niño y posteriormente comprobar la cantidad de azúcar que contenía. Entre los resultados, un 40,5% tomaba alimentos con una cantidad adecuada, menos de 5 g/100g de producto. Un 59,5% consumía productos de elevada cantidad de azúcar (5 o más g por cada 100g de producto). Cabe destacar que entre los que tomaban productos muy azucarados, un 65% era mayor de 10g/100g de producto.



5.9 Dónde acudir para pedir información.

Finalmente preguntamos donde acudirían si quisieran pedir información sobre los hábitos saludables de su hijo, el 44,4% (IC 95 36,7-52,3) acudirían al pediatra y al nutricionista.

6. DISCUSIÓN.

Nuestro estudio pretende analizar el conocimiento de las familias sobre diversos hábitos y productos alimentarios, como son la cantidad de azúcar y sal, composición de algunos conocidos alimentos ultraprocesados, entre otros. No se han encontrado estudios que analicen los conocimientos de las familias en nutrición: la mayoría de los estudios realizados suelen ser relacionados con los hábitos de consumo, excepto un estudio de Caracas el cuál relaciona la obesidad y la desnutrición con los conocimientos de los padres, concluyendo que la mayoría de los progenitores tienen un conocimiento medio sobre lo que es adecuado ^[13].

La mayoría de las respuestas se obtuvieron de familias con niveles de estudios superiores, siendo en gran medida las madres las que contestaron. Predominan las familias de zonas urbanas.

Lo primero a recalcar es la confirmación casi del 75% de saber interpretar las tablas de composición de los alimentos, deberíamos tener cuidado con la publicidad de los envases ya que son engañosos, por ello se recomienda utilizar las listas de ingredientes y las tablas de composición.

Más de la mitad de las familias considera la leche un alimento imprescindible en dieta de cada día. A partir de los 2-3 años no es un alimento necesario de forma diaria, ya que se puede compensar ese contenido de calcio necesario con otros alimentos. Si se desea incluir en la dieta, las recomendaciones son de 2-3 raciones al día pudiendo ser leche o derivados ^[14-15].

Un gran porcentaje de encuestados afirma que los alimentos diarios deben ser verduras y frutas, recomendándose más de dos veces al día. Tienen un bajo contenido de calorías además de ser rico en fibra, agua y una fuente de vitaminas hidrosolubles. Menos del 60% creen que los niños deben de consumir cereales a diario. Sin embargo, son imprescindibles ya que aportan multitud de nutrientes idealmente en su forma integral. Queremos resaltar la confusión que ocasiona el zumo de naranja. Muchas familias lo consideran saludable y no lo es. Las frutas deben consumirse enteras o a trozos, no en forma de zumos o batidos. Ni siquiera deben de consumirse machacadas ni cocinadas, debido a que se rompen los azúcares naturales de la fruta y se vuelven azúcares libres similares al azúcar blanco y, por tanto, perjudiciales para la salud ^[16]. Nos sorprende que un 13,2% haya marcado galletas como producto saludable. Por mucho marketing que se realice sigue siendo un alimento ocasional, no saludable, equiparable al resto de bollería industrial ^[14]. También podemos destacar que, la mayoría de los encuestados

tiene claro que la bebida que deberían consumir los niños a diario es el agua. Es importante en el niño asegurar una buena hidratación, más aún en los deportistas.

6.1 Ultraprocesados.

En la encuesta se ha realizado una investigación sobre los alimentos ultraprocesados, los cuales son formulaciones de una serie de ingredientes entre los que destacan la sal, azúcar, grasas y aceites junto con saborizantes y emulgentes o aditivos, generando alimentos de alta densidad energética, pero de baja calidad nutricional. Mantienen pocas o ningunas de sus características iniciales, pero son muy fáciles de ingerir ^[17]. El consumo de éstos implica una peor calidad de la dieta además de relacionarse con hipertensión, obesidad, diabetes e incluso con algún tipo de cáncer ^[16].

Destacando de nuevo, las galletas parece ser un producto que lleva a la confusión. Un 51,7% no las incluye a las galletas dentro de los alimentos ultraprocesados. Por el contrario, observamos que conocen que tanto las salchichas como la pizza son alimentos ultraprocesados. Suelen destacar con listas de ingredientes muy largas con poca materia prima, siendo procesados industrialmente además de preparados en la mayoría para consumir al momento, con sabores muy intensos y embalajes atractivos. Sobre las carnes procesadas, cabe destacar el conocimiento del jamón de York como carne procesada ya que fue marcada por casi un 75% de personas encuestadas, lo cual es una grata sorpresa ya que, para algunas personas a día de hoy, pero sobre todo en el pasado, era un alimento considerado saludable, a pesar de no ser así en la realidad. De este grupo, el mayor confusor fue el jamón serrano ya que la mayoría de gente no lo considera como una carne procesada. La OMS recomienda reducir el consumo de carne procesada, así como de carne roja debido a la alta asociación con el riesgo de cáncer. Un consumo elevado se ha asociado también con otros problemas de salud como por ejemplo enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, diabetes mellitus tipo 2...siendo lo máximo recomendable de 1 a 2 raciones de carne roja a la semana y las procesadas lo menos posible. El concepto de carne roja incluye toda la carne muscular que proceda de los mamíferos y la procesada es aquella que pasa por un proceso de transformación de diversos tipos como salazón, curado, fermentación, ahumado o cualquier proceso que mantenga la carne conservada ^[16].

6.2 Grasa.

En cuanto a la grasa, podemos destacar el gran conocimiento del aceite de palma y de la mantequilla como de mala calidad o elevada cantidad de grasa por lo que podemos comprobar que la información recibida de los medios de comunicación en este caso ha sido bien recibida y aprendida. Las grasas son fundamentales como componente de

todos los tejidos y se encargan de diversas funciones. Las saturadas son las que están relacionadas con mayor riesgo de obesidad y de enfermedades cardiovasculares, dentro de las cuales se encuentran el aceite de palma, la mantequilla... Las insaturadas, por el contrario, han demostrado numerosos beneficios para la salud. Destaca que el consumo de aceite de oliva virgen se ha asociado con la reducción de los niveles de colesterol total y LDL, así como mejoría en las glucemias y en la tensión arterial, así como su fuente de vitaminas que favorecen la absorción de calcio, fósforo, magnesio y zinc además de antioxidantes naturales que enlentecen el envejecimiento celular previniendo enfermedades como Alzheimer y cáncer ^[14].

Los principales consejos de la OMS son: cocinar al vapor o hervir, cambiar la mantequilla por aceite de oliva, priorizar las carnes magras o eliminar la grasa visible y limitar los alimentos ultraprocesados ya que contienen una elevada cantidad de grasa trans ^[14].

El mayor problema en este apartado de la encuesta lo ha causado la crema de cacahuete ya que un 53,6% lo identificó como de mala calidad en cuanto a la grasa. Los frutos secos contienen grasas insaturadas, por lo que su consumo es recomendable ^[16].

6.3 Sal.

En relación con la cantidad de sal, la OMS recomienda reducir el contenido de sal de la dieta. En España el Real Decreto 308/2019 ha puesto límite de sal en el pan común en 1,31gr por cada 100gr de producto, lo cual es obligatorio desde el 1 de abril de 2022 ^[14], en nuestro estudio las familias reconocen el exceso de sal en las bolsas de patatas, por el contrario, no son conscientes del exceso de sal que tiene el queso, ya que la mayoría no lo ha incluido dentro de las opciones. Algunos quesos cuyo reclamo es una baja cantidad o ausencia de latosa pueden tener incluso una mayor cantidad de sal. La recomendación de la OMS es limitar la ingesta a menos de 5gr/día para niños mayores de 2 años al igual que para los adultos ^[14].

6.4 Azúcar.

Como último tema y uno de los principales de los que pudimos obtener información que pudimos obtener información de la encuesta, es el azúcar. España se diferencia de otros países en la ambigüedad del etiquetado en cuanto a la cantidad de azúcares libres. En los últimos años se está recalcando la necesidad de un etiquetado sencillo y claro ^[14-16]. La miel es el principal confusor que tienen las familias asumiendo que es más saludable que el azúcar blanco. La panela sólo un 30,5% la consideran similar al azúcar blanco. En cambio, sí que se puede observar que conocen que el jarabe de fructosa y el azúcar moreno son similares al azúcar blanco.

En realidad, todas las respuestas a la pregunta son azúcares libres y por tanto insaludables si se consumen con frecuencia.

Los alimentos con azúcar añadido sí los tienen bastantes claros, especialmente los industriales. En cambio, son poco conscientes de la proporción de azúcar de los productos hechos en casa. Es una pregunta en la que se puede observar que, por un lado, muchos han marcado la crema de cacahuete como pasó en la pregunta anteriormente comentada. Creen que es un producto insano y, según la marca, puede no tener azúcares añadidos. En cambio, pocos reconocen que los otros alimentos llevan azúcar no saludable, por ejemplo, al machacar la fruta.

En la encuesta hemos podido comprobar la falta de conocimiento de la gran cantidad de azúcar que contienen los refrescos, aproximadamente un tercio de los encuestados afirma que tiene menos de 5 cucharadas.

Además de esto, debemos destacar la cantidad de azúcar que consumen los niños en el desayuno por falta de conocimiento para reconocer los productos con alta cantidad de está. Un 59,5% nos confirmó la toma de productos con exceso de azúcar. De ellos, un 65% toma productos con muy elevado contenido de azúcar (más de 10g/100g de producto), lo cual es una cantidad desproporcionada.

La OMS recomienda reducir la ingesta de azúcares libres durante toda la vida.^[18]

Para finalizar, podemos destacar que la mayoría acudirá a profesionales bien cualificados, como el Nutricionista o el Pediatra, para pedir información con el fin de mejorar los hábitos saludables de sus hijos.

6.5 Importancia de los conocimientos sobre nutrición infantil.

En primer lugar, debemos entender la importancia entre la relación de la conducta con la alimentación del niño ^[5], así como la importancia que tienen los progenitores en fomentar los hábitos alimenticios. Para ello es necesario un mayor conocimiento de lo que es correcto y lo que no. Hay varios estudios en los que se ha demostrado la importancia de la influencia familiar, reconociendo además mayor influencia de las madres, así como de la publicidad, ya que hemos encontrado una gran cantidad de exposición de alimentos y bebidas de alto contenido calórico, de azúcar y de sal, además de la relación de éstos con los dibujos animados favoritos de los niños, lo cual contribuye a su enfoque en ese alimento ^[6-19].

Afortunadamente, en los últimos meses se pretende endurecer la normativa frente a la publicidad infantil, de modo que se limite la promoción de productos insanos para la población más vulnerable, como son los niños ^[8].

Podemos comparar todos estos datos con el estudio de Cinfa Salud, en el cual se evalúan tanto la percepción sobre la nutrición de sus hijos como los hábitos que siguen

para llevar una vida saludable, lo que es fundamental para poder llegar a una buena salud y rutinas (alimentación, sueño, ritmo de vida...) [1-3]. Pero además, creemos que es necesario saber qué información tienen sobre la calidad de los productos y sus conocimientos para poder llevar a cabo esta alimentación de la forma más adecuada, identificando los principales alimentos que creen saludables y no lo son para de esta forma poder corregirlos.

El patrón de la conducta alimentaria familiar es por tanto fundamental y a la vez un factor modificable para prevenir la obesidad infantil.

Ésta y el sobrepeso son unos de los principales problemas de salud en el siglo XXI. Esta demostrada su relación con una serie de enfermedades crónicas en la vida adulta tal y como ha estudiado el Global Burden of Disease en 2017. Dentro de las enfermedades a destacar encontramos las cardiovasculares, respiratorias e inflamatorias, así como la DM, la hipertensión arterial, cáncer, osteoporosis y trastornos del desarrollo [3-4].

Para poder llevar a cabo este beneficio o cambio en los hábitos de vida, hay que realizar estudios en los que se pueda observar la cantidad que consumen de cada tipo de nutrientes demostrando en estos un consumo elevado de calorías, proteínas, lípidos y carbohidratos frente a bajo en hidratos de carbono y fibra (ácido fólico, vitamina C y otros minerales) [9-10-11].

Se observa un consumo elevado de carne, con un consumo por debajo de la media de pescado, cereales, patata y legumbres, como hemos podido demostrar en nuestro estudio en el que un 27,8% asume que se debe de consumir carne a diario y un 37,1% confirma que la frecuencia en la que se debe consumir verdura es una vez al día, lo cual ya sabemos que es muy escaso. A la vez, se ha demostrado un excesivo consumo de bollería, chucherías, ultraprocesados y bebidas industriales [9-10-11].

Nos planteamos si uno de los principales obstáculos es el desconocimiento de las familias.

6.6 Limitaciones del estudio.

Muestra utilizada es limitada debido a la dificultad de localizar a las familias en los tiempos de pandemia.

Las preguntas al ser unidireccionales no pueden ser comentadas por las familias por lo que puede haber dificultades a la hora de interpretarlas y contestarlas.

Es necesario seguir investigando en este campo tan apasionante. Proponemos en un futuro realizar un estudio sobre los aspectos que influyen en los hábitos de alimentación (publicidad, creencias, costumbres...), así como mejorar la educación nutricional de las familias, tanto desde los centros de salud como desde los colegios, de forma que el futuro de la alimentación infantil ser más halagüeño para las próximas generaciones.

7. CONCLUSIONES.

- Tras el análisis de la encuesta realizada se constató un déficit de información o de conocimiento en algunos aspectos de la alimentación infantil.
- Existe gran confusión con el zumo de naranja natural el cual lo consideran como alimento saludable.
- Hemos podido observar un déficit en el conocimiento sobre la cantidad de consumo diario de verduras.
- La gran mayoría de personas encuestadas han determinado que el jamón serrano no es una carne procesada cuando no es así, lo cual puede llevar a un abuso de consumo de este producto.
- En cuanto a los alimentos altos en grasa hemos podido observar la consideración de la crema de cacahuete como un producto con alta cantidad o mala calidad de ésta. En los alimentos de alta cantidad de sal el principal confusor ha sido el queso.
- Según los resultados obtenidos sobre los alimentos ricos en azúcar hemos podido comprobar la falta de conocimiento sobre la miel, ya que este no lo consideran igual que el azúcar blanco. Al igual que la falta de conocimiento sobre la cantidad de azúcar de los alimentos realizados en casa.
- Más de la mitad de los encuestados realiza un consumo excesivo de azúcar en el desayuno.
- La importancia de poder impartir en un futuro una serie de ideas claves para identificar los alimentos que no son adecuados para la alimentación o los que se deberían reducir. De esta forma tener la opción los padres de poder modificarlo e ir mejorando en los hábitos saludables de sus hijos.

8. BIBLIOGRAFÍA.

1. Fraga, P Fernández, S Murias Loza, J C López Robledillo, E Urbaneja Rodríguez, P Solís Sánchez, M S Camacho Lovillo, M J Lirola Cruz, et al. «Temas de Formación Continuada», s. f., 120.

2. About COSI [Internet]. World Health Organization; 2020.[Consultado 30 de Marzo] Disponible en: WHO/Europe | Nutrition - About COSI
3. Comer, Enseñarles A. «DIETA Y SALUD EN LA INFANCIA», s. f., 15.
4. Madrigal Arellano, Cassandra, Ángela Hernández Ruiz, María José Soto Méndez, y Ángel Gil. «Nutritional Study in Spanish Pediatric Population (EsNuPI): updated findings and initial conclusions». *Nutrición Hospitalaria*, 2021. <https://doi.org/10.20960/nh.03792>.
5. Maya-Uceda, Elena. «Estudio de casos sobre conducta y hábitos alimentarios en niños de Educación Infantil». *ReiDoCrea: Revista electrónica de investigación Docencia Creativa*, 2015. <https://doi.org/10.30827/Digibug.37113>.
6. «Influencia familiar sobre la conducta alimentaria y su relación con la obesidad infantil». Accedido 1 de abril de 2022. http://ve.scielo.org/scielo.php?pid=S0004062222008000300006&script=sci_arttext.
7. BOE.es - Documento BOE-A-2011-11604 [Internet]. [Consultado 1 de abril] Disponible en: BOE.es - BOE-A-2011-11604 Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición.
8. Ministerio de consumo. Borrador de Real Decreto sobre regulación de la publicidad de alimentos y bebidas dirigida al público infantil [Internet]. [Consultado 1 de abril] Disponible en: [Borrador_RD_publicidad.pdf \(consumo.gob.es\)](http://www.consumo.gob.es/Borrador_RD_publicidad.pdf)
9. Díez-Gañán, Lucía, Iñaki Galán Labaca, Carmen María León Domínguez, Ana Gandarillas Grande, Belén Zorrilla Torras, y Francisca Alcaraz Cebrián. «Ingesta de alimentos, energía y nutrientes en la población de 5 a 12 años de la Comunidad de Madrid: resultados de la encuesta de nutrición infantil 2001-2002». *Revista Española de Salud Pública* 81, n.º 5 (octubre de 2007). <https://doi.org/10.1590/S1135-57272007000500010>.
10. Hdez, Anselmo Hernández, Cristóbal Coronel Rodríguez, M^a Cleofé, Fernández Gomariz, Sofía Hernández Cáceres, Pedro J Hernández, y Cristina Quintana Herrera. «Percepción y hábitos de salud de las familias canarias sobre la nutrición de sus hijos», s. f., 18.
11. Castillo-Ruiz, O., G. Velazquez, R.M. Uresti-Marín, N. Mier, M. Vázquez, y J.A. Ramírez de León. «Estudio de los hábitos alimentarios de niños de 4-6 años de Reynosa, Tamaulipas (México)». *CyTA - Journal of Food* 10, n.º 1 (febrero de 2012): 5-11. <https://doi.org/10.1080/19476337.2010.524941>.

12. Gatica, Dra Cristina I. «Prácticas de alimentación en niños menores de 2 años», s. f., 8.
13. Becerra, Karina, Oriana Russián, y Ruben Lopez. «Asociación entre nivel de conocimiento y prácticas de progenitores sobre alimentación infantil y el estado nutricional de preescolares, Caracas 2015.» *Ciencia e Investigación Médico Estudiantil Latinoamericana* 23, n.º 2 (27 de septiembre de 2018). <https://doi.org/10.23961/cimel.v23i2.1224>.
14. Comité de Nutrición y Lactancia materna de la AEP. [Internet]. Agencia Española de pediatría. 2021 [Consultado el 1 de mayo]. Disponible en: [manual-de-nutricion-aep-2021.pdf \(aeped.es\)](https://www.aeped.es/manual-de-nutricion-aep-2021.pdf)
15. «La alimentación saludable en la etapa escolar - Guía para familias y escuelas», s. f., 86.
16. Maria Manera, Gemma Salvador, Agencia de Salud Pública de Cataluña. Pequeños cambios para comer mejor [Internet]. Barcelona: Departamento de Salud. Generalitat de Catalunya; 2018 [consultado 1 de mayo]. Disponible en: [La-guida-peq-cambios-castella.pdf \(gencat.cat\)](https://www.gencat.cat/la-guida-peq-cambios-castella.pdf)
17. Martí del Moral, Amelia, Carmen Calvo, y Ana Martínez. «Ultra-processed food consumption and obesity—a systematic review». *Nutrición Hospitalaria*, 2020. <https://doi.org/10.20960/nh.03151>.
18. OMS. Ingesta de azúcares para adultos y niños. World Health Organization [internet] Consultado 23 de mayo. Disponible en: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/154587/WHO_NMH_NHD_15.2_spa.pdf
19. Concísate. Más sobre la salud infantil y la publicidad alimentaria, a propósito de Lidl (en Julia en la Onda) [Internet]. [Consultado 25 de abril] Concísate. 2020 Disponible en: Más sobre la salud infantil y la publicidad alimentaria, a propósito de Lidl (en Julia en la Onda) | Concísate (concisate.es)

ANEXO ENCUESTA

La siguiente encuesta es anónima. Realizándola, se otorga el consentimiento para el análisis de los datos. Los resultados se utilizarán para elaborar un estudio sobre hábitos saludables en las familias españolas, dentro de la elaboración de un Trabajo Fin de Grado de la Facultad de Medicina de Valladolid. Para participar en el estudio, alguno de los niños de la familia debe tener entre 3 y 14 años.

PROVINCIA: Diversas provincias de España.

NIVEL DE ESTUDIOS DE LOS PADRES: Sin estudios, estudios primarios, estudios secundarios

(ESO), Bachillerato, Formación Profesional (FP), enseñanzas Universitarias

NÚMERO DE HIJOS:

EDAD DE LOS HIJOS:

ENFERMEDADES:

COLEGIO DE LOS NIÑOS: Público, concertado o privado

1. ¿Cuál de estos alimentos crees que deben comer tus hijos a diario:

- a. carne
- b. pescado
- c. verduras y frutas
- d. huevo
- e. leche
- f. cereales

2. ¿Sabes interpretar las etiquetas de los alimentos?

3. ¿Dónde miras la cantidad de azúcar de un alimento?

- a. En la lista de ingredientes
- b. En la tabla de composición
- c. No lo sé

4. ¿Cuáles de estos alimentos considera saludable para un niño?

- a. Zumo de naranja
- b. Leche
- c. Galletas
- d. Actimel
- e. Frutos secos

5. ¿Cuánta fruta crees que debería comer un niño para una dieta saludable?

- Ninguna
- 1-2 veces por semana
- Casi todos los días
- Una vez al día
- 2 o más veces al día

6. ¿Cuánta verdura crees que debería comer un niño para una dieta saludable?

- Ninguna
- Alguna vez por semana
- Una pieza al día
- 2 piezas al día
- 3 o más piezas al día

7. ¿Cuáles de los siguientes productos crees que lleva azúcar añadido?

- a. Tomate frito
- b. Actimel
- c. Yogur de frutas
- d. Yogur natural
- e. Leche
- f. Ketchup
- g. Queso

8. ¿Qué bebida crees que debe ser la principal en un niño mayor de 3 años?
- a. Agua
 - b. Leche
 - c. Zumo de frutas
 - d. Otra
9. ¿Cuál de los siguientes crees que es para la salud igual de perjudicial que el azúcar blanco?
- a. Miel
 - b. Azúcar moreno
 - c. Panela
 - d. Zumo de fruta
 - e. Jarabe de fructosa
 - f. Sirope de ágave
10. ¿Cuánta cantidad de azúcar crees que tiene un zumo envasado?
11. ¿Cuánta cantidad de azúcar crees que tiene un yogurt bebido?
12. ¿Cuánta cantidad de azúcar crees que tiene un refresco?
13. Elige uno de los alimentos que desayuna su hijo habitualmente y mire la caja indicando la cantidad de azúcar que tiene (en la tabla de composición, línea que dice “de los cuales azúcares”)
14. ¿Cuáles de estos productos crees que tiene una elevada cantidad de sal?
- a. Queso
 - b. Leche
 - c. Jamón serrano
 - d. Patatas de bolsa
 - e. Salsa de soja

- f. Pizza
- g. Yogur

15. ¿Cuáles de los siguientes consideras que es un ultraprocesado?

- a. Pizza
- b. Salchichas
- c. Galletas
- d. Gazpacho
- e. Pan

16. Si quisieras informarte sobre los hábitos saludables para su hijo ¿a quién acudirías?

Pediatra, familiar o amigo, Colegio, redes sociales, Nutricionista, Internet, otro

17. De los siguientes grupos de alimentos, ¿cuáles crees que es perjudicial por su alta cantidad de grasa o mala calidad de ésta?

- a. Huevo
- b. Aguacate
- c. Crema de cacahuete
- d. Salmón
- e. Aceite de palma
- f. Mantequilla
- g. Frutos secos

18. ¿Cuáles de los siguientes alimentos hecho en casa crees que tienen azúcares no saludables?

- a. Zumo de frutas
- b. Batido de frutas
- c. Bizcocho con dátiles machacados
- d. Gazpacho
- e. Crema de cacahuete

f. Tortitas hechas con plátano triturado

19. De las siguientes, ¿cuál crees que es carne procesada?

a. Salchichas

b. Solomillo de cerdo

c. Jamón York

d. Chorizo

e. Pechuga de pollo

f. Salchichón

g. Jamón serrano

h. Cordero

ANEXO RESPUESTAS DE LA ENCUESTA

uu_	frec_abs	%	95%CI	95%CI
	NA	NA	NA	NA
X.Dónde.vivís.__Zona rural	23	15,2	10,4	21,8
X.Dónde.vivís.__Zona urbana	128	84,8	78,2	89,6
X.En.que.provincia__Albacete	1	0,7	0,1	3,7
X.En.que.provincia__Alicanfe	1	0,7	0,1	3,7
X.En.que.provincia__Alicante	5	3,3	1,4	7,5
X.En.que.provincia__ALICANTE	1	0,7	0,1	3,7
X.En.que.provincia__Almería	1	0,7	0,1	3,7
X.En.que.provincia__Asturias	1	0,7	0,1	3,7
X.En.que.provincia__Badajoz	1	0,7	0,1	3,7
X.En.que.provincia__Balears	1	0,7	0,1	3,7
X.En.que.provincia__Barcelona	1	0,7	0,1	3,7
X.En.que.provincia__Cádiz	1	0,7	0,1	3,7
X.En.que.provincia__Castellon	1	0,7	0,1	3,7
X.En.que.provincia__Ciudad real	1	0,7	0,1	3,7
X.En.que.provincia__Ciudad Real	1	0,7	0,1	3,7
X.En.que.provincia__Guadalajara	1	0,7	0,1	3,7
X.En.que.provincia__Jaen	1	0,7	0,1	3,7
X.En.que.provincia__Madrid	40	26,5	20,1	34,1
X.En.que.provincia__Madrid	8	5,3	2,7	10,1
X.En.que.provincia__Palencia	1	0,7	0,1	3,7
X.En.que.provincia__Pontevedra	1	0,7	0,1	3,7
X.En.que.provincia__Santa Cruz de tene	1	0,7	0,1	3,7
X.En.que.provincia__Santa Cruz de Tene	1	0,7	0,1	3,7
X.En.que.provincia__toledo	1	0,7	0,1	3,7
X.En.que.provincia__Toledo	50	33,1	26,1	41
X.En.que.provincia__Toledo	15	9,9	6,1	15,7
X.En.que.provincia__Valencia	3	2	0,7	5,7
X.En.que.provincia__Valladolid	7	4,6	2,3	9,3
X.En.que.provincia__Valladolid	4	2,6	1	6,6
ZONA__INTERIORNORTE	131	86,8	80,4	91,3

ZONA__SURESTE	20	13,2	8,7	19,6
MADRE__MADRE	111	73,5	66	79,9
MADRE__OTRA	40	26,5	20,1	34,1
Número.de.hijos.en__0	1	0,7	0,1	3,7
Número.de.hijos.en__1	29	19,2	13,7	26,2
Número.de.hijos.en__2	97	64,2	56,3	71,4
Número.de.hijos.en__3	17	11,3	7,1	17,3
Número.de.hijos.en__4	6	4	1,8	8,4
Número.de.hijos.en__5	1	0,7	0,1	3,7
Nivel.de.estudio.d__Niveles obligatori	31	20,5	14,9	27,7
Nivel.de.estudio.d__Niveles superiores	120	79,5	72,3	85,1
X2...Sabes.interpr__No.	39	25,8	19,5	33,4
X2...Sabes.interpr__Si.	112	74,2	66,6	80,5
X6...Cuánta.verdur__2 porciones al día	56	37,1	29,8	45
X6...Cuánta.verdur__3 o más porciones	31	20,5	14,9	27,7
X6...Cuánta.verdur__Alguna vez por sem	6	4	1,8	8,4
X6...Cuánta.verdur__Una porción al día	58	38,4	31	46,4
X10...Cuánta.canti__1 cucharada	4	2,6	1	6,6
X10...Cuánta.canti__2 cucharadas	14	9,3	5,6	15
X10...Cuánta.canti__3 cucharadas	26	17,2	12	24
X10...Cuánta.canti__4 cucharadas	25	16,6	11,5	23,3
X10...Cuánta.canti__5 cucharadas	31	20,5	14,9	27,7
X10...Cuánta.canti__Más de 5	51	33,8	26,7	41,6
X11...Cuánta.canti__1 cucharada	14	9,3	5,6	15
X11...Cuánta.canti__2 cucharadas	28	18,5	13,2	25,5
X11...Cuánta.canti__3 cucharadas	32	21,2	15,4	28,4
X11...Cuánta.canti__4 cucharadas	30	19,9	14,3	26,9
X11...Cuánta.canti__5 cucharadas	22	14,6	9,8	21,1
X11...Cuánta.canti__Más de 5 cucharada	25	16,6	11,5	23,3

X12...Cuánta.canti__1 cucharada	3	2	0,7	5,7
X12...Cuánta.canti__2 cucharadas	5	3,3	1,4	7,5
X12...Cuánta.canti__3 cucharadas	10	6,6	3,6	11,8
X12...Cuánta.canti__4 cucharadas	9	6	3,2	10,9
X12...Cuánta.canti__5 cucharadas	21	13,9	9,3	20,3
X12...Cuánta.canti__Más de 5 cucharada	103	68,2	60,4	75,1
p1_carne__0	109	72,2	64,6	78,7
p1_carne__1	42	27,8	21,3	35,4
p1_Pescado__0	105	69,5	61,8	76,3
p1_Pescado__1	46	30,5	23,7	38,2
p1_verduras_y_frut__0	4	2,6	1	6,6
p1_verduras_y_frut__1	147	97,4	93,4	99
p1_huevo__0	120	79,5	72,3	85,1
p1_huevo__1	31	20,5	14,9	27,7
p1_leche__0	48	31,8	24,9	39,6
p1_leche__1	103	68,2	60,4	75,1
p1_cereales__0	63	41,7	34,2	49,7
p1_cereales__1	88	58,3	50,3	65,8
B1__0	143	94,7	89,9	97,3
B1__1	8	5,3	2,7	10,1
p3_En_la_lista_de__0	118	78,1	70,9	84
p3_En_la_lista_de__1	33	21,9	16	29,1
p3_En_la_tabla_de__0	42	27,8	21,3	35,4
p3_En_la_tabla_de__1	109	72,2	64,6	78,7
p3_En_el_envase__0	119	78,8	71,6	84,6
p3_En_el_envase__1	32	21,2	15,4	28,4
p3_No_lo_se__0	145	96	91,6	98,2
p3_No_lo_se__1	6	4	1,8	8,4
B3__0	132	87,4	81,2	91,8
B3__1	19	12,6	8,2	18,8
p4_Zumo_de_naranja__0	47	31,1	24,3	38,9
p4_Zumo_de_naranja__1	104	68,9	61,1	75,7
p4_Leche__0	30	19,9	14,3	26,9
p4_Leche__1	121	80,1	73,1	85,7
p4_Galletas__0	131	86,8	80,4	91,3

p4_Galletas__1	20	13,2	8,7	19,6
p4_Actimel__0	137	90,7	85	94,4
p4_Actimel__1	14	9,3	5,6	15
p4_Frutos_secos__0	44	29,1	22,5	36,8
p4_Frutos_secos__1	107	70,9	63,2	77,5
B4__0	119	78,8	71,6	84,6
B4__1	32	21,2	15,4	28,4
<hr/>				
p7_Tomate_frito__0	12	7,9	4,6	13,4
p7_Tomate_frito__1	139	92,1	86,6	95,4
p7_Actimel__0	34	22,5	16,6	29,8
p7_Actimel__1	117	77,5	70,2	83,4
p7_Yogur_de_frutas__0	11	7,3	4,1	12,6
p7_Yogur_de_frutas__1	140	92,7	87,4	95,9
p7_Yogur_natural__0	129	85,4	78,9	90,2
p7_Yogur_natural__1	22	14,6	9,8	21,1
p7_Leche__0	138	91,4	85,8	94,9
p7_Leche__1	13	8,6	5,1	14,2
p7_Ketchup__0	11	7,3	4,1	12,6
p7_Ketchup__1	140	92,7	87,4	95,9
p7_Queso__0	140	92,7	87,4	95,9
p7_Queso__1	11	7,3	4,1	12,6
B7__0	77	51	43,1	58,8
B7__1	74	49	41,2	56,9
<hr/>				
p8_Agua__0	14	9,3	5,6	15
p8_Agua__1	137	90,7	85	94,4
p8_Leche__0	137	90,7	85	94,4
p8_Leche__1	14	9,3	5,6	15
p8_Zumo_de_frutas__0	151	100	97,5	100
p8_Otra__0	151	100	97,5	100
B8__0	14	9,3	5,6	15
B8__1	137	90,7	85	94,4
<hr/>				
p9_Miel__0	121	80,1	73,1	85,7
p9_Miel__1	30	19,9	14,3	26,9
p9_Azucar_moreno__0	62	41,1	33,5	49
p9_Azucar_moreno__1	89	58,9	51	66,5
p9_Panela__0	105	69,5	61,8	76,3

p9_Panela__1	46	30,5	23,7	38,2
p9_Zumo_de_fruta__0	84	55,6	47,7	63,3
p9_Zumo_de_fruta__1	67	44,4	36,7	52,3
p9_Jarabe_de_fruct__0	43	28,5	21,9	36,1
p9_Jarabe_de_fruct__1	108	71,5	63,9	78,1
p9_Sirope_de_agave__0	80	53	45	60,8
p9_Sirope_de_agave__1	71	47	39,2	55
B9__0	135	89,4	83,5	93,4
B9__1	16	10,6	6,6	16,5
p14_Queso__0	112	74,2	66,6	80,5
p14_Queso__1	39	25,8	19,5	33,4
p14_Leche__0	149	98,7	95,3	99,6
p14_Leche__1	2	1,3	0,4	4,7
p14_Jamon_serrano__0	69	45,7	38	53,6
p14_Jamon_serrano__1	82	54,3	46,4	62
p14_Patatas_de_bol__0	8	5,3	2,7	10,1
p14_Patatas_de_bol__1	143	94,7	89,9	97,3
p14_Salsa_de_soja__0	58	38,4	31	46,4
p14_Salsa_de_soja__1	93	61,6	53,6	69
p14_Pizza__0	61	40,4	32,9	48,4
p14_Pizza__1	90	59,6	51,6	67,1
p14_Yogur__0	150	99,3	96,3	99,9
p14_Yogur__1	1	0,7	0,1	3,7
B14__0	105	69,5	61,8	76,3
B14__1	46	30,5	23,7	38,2
p15_Pizza__0	35	23,2	17,2	30,5
p15_Pizza__1	116	76,8	69,5	82,8
p15_Salchichas__0	14	9,3	5,6	15
p15_Salchichas__1	137	90,7	85	94,4
p15_Galletas__0	78	51,7	43,7	59,5
p15_Galletas__1	73	48,3	40,5	56,3
p15_Gazpacho__0	132	87,4	81,2	91,8
p15_Gazpacho__1	19	12,6	8,2	18,8
p15_Pan__0	140	92,7	87,4	95,9
p15_Pan__1	11	7,3	4,1	12,6
B15__0	103	68,2	60,4	75,1

B15__1	48	31,8	24,9	39,6
p16_Pediatra__0	50	33,1	26,1	41
p16_Pediatra__1	101	66,9	59	73,9
p16_familiar_o_ami__0	150	99,3	96,3	99,9
p16_familiar_o_ami__1	1	0,7	0,1	3,7
p16_Colegio__0	149	98,7	95,3	99,6
p16_Colegio__1	2	1,3	0,4	4,7
p16_redes_sociales__0	149	98,7	95,3	99,6
p16_redes_sociales__1	2	1,3	0,4	4,7
p16_Nutricionista__0	24	15,9	10,9	22,6
p16_Nutricionista__1	127	84,1	77,4	89,1
p16_Internet__0	137	90,7	85	94,4
p16_Internet__1	14	9,3	5,6	15
p16_otro__0	149	98,7	95,3	99,6
p16_otro__1	2	1,3	0,4	4,7
B16__0	84	55,6	47,7	63,3
B16__1	67	44,4	36,7	52,3
p17_Huevo__0	149	98,7	95,3	99,6
p17_Huevo__1	2	1,3	0,4	4,7
p17_Aguacate__0	148	98	94,3	99,3
p17_Aguacate__1	3	2	0,7	5,7
p17_Crema_de_cacah__0	70	46,4	38,6	54,3
p17_Crema_de_cacah__1	81	53,6	45,7	61,4
p17_Salmon__0	150	99,3	96,3	99,9
p17_Salmon__1	1	0,7	0,1	3,7
p17_Aceite_de_palm__0	11	7,3	4,1	12,6
p17_Aceite_de_palm__1	140	92,7	87,4	95,9
p17_Mantequilla__0	44	29,1	22,5	36,8
p17_Mantequilla__1	107	70,9	63,2	77,5
p17_Frutos_secos__0	148	98	94,3	99,3
p17_Frutos_secos__1	3	2	0,7	5,7
B17__0	111	73,5	66	79,9
B17__1	40	26,5	20,1	34,1
p18_Zumo_de_frutas__0	105	69,5	61,8	76,3
p18_Zumo_de_frutas__1	46	30,5	23,7	38,2
p18_Batido_de_frut__0	114	75,5	68,1	81,7

p18_Batido_de_frut__1	37	24,5	18,3	31,9
p18_Bizcocho_con_d__0	110	72,8	65,2	79,3
p18_Bizcocho_con_d__1	41	27,2	20,7	34,8
p18_Gazpacho__0	149	98,7	95,3	99,6
p18_Gazpacho__1	2	1,3	0,4	4,7
p18_Crema_de_cacah__0	68	45	37,3	53
p18_Crema_de_cacah__1	83	55	47	62,7
p18_Tortitas_hecha__0	121	80,1	73,1	85,7
p18_Tortitas_hecha__1	30	19,9	14,3	26,9
B18__0	150	99,3	96,3	99,9
B18__1	1	0,7	0,1	3,7
<hr/>				
p19_Salchichas__0	8	5,3	2,7	10,1
p19_Salchichas__1	143	94,7	89,9	97,3
p19_Solomillo_de_c__0	148	98	94,3	99,3
p19_Solomillo_de_c__1	3	2	0,7	5,7
p19_Jamon_York__0	38	25,2	18,9	32,6
p19_Jamon_York__1	113	74,8	67,4	81,1
p19_Chorizo__0	50	33,1	26,1	41
p19_Chorizo__1	101	66,9	59	73,9
p19_Pechuga_de_pol__0	139	92,1	86,6	95,4
p19_Pechuga_de_pol__1	12	7,9	4,6	13,4
p19_Salchichon__0	44	29,1	22,5	36,8
p19_Salchichon__1	107	70,9	63,2	77,5
p19_Jamon_serrano__0	119	78,8	71,6	84,6
p19_Jamon_serrano__1	32	21,2	15,4	28,4
p19_Cordero__0	148	98	94,3	99,3
p19_Cordero__1	3	2	0,7	5,7
B19__0	128	84,8	78,2	89,6
B19__1	23	15,2	10,4	21,8

¿QUÉ SABEN LAS FAMILIAS SOBRE LA ALIMENTACIÓN DE LOS MÁS PEQUEÑOS?

Autor: Janire García Gutiérrez **Tutores** Dra. Rebeca Da Cuña Vicente, Dr. José Manuel Marugán de Miguelsanz

Departamento de Pediatría.



1. INTRODUCCIÓN

La obesidad es uno de los principales problemas de salud del siglo XXI. Tiene una gran importancia ya que conduce a determinadas enfermedades crónicas en la vida adulta. Entre sus causas figura el abandono de los hábitos alimenticios saludables.

Para poder conseguir buenos hábitos es importante tener en cuenta diversos factores como la conducta, el temperamento, asumir la gran influencia que tienen las familias, los conocimientos de estas sobre la alimentación, entre otros.

En España se están tomando medidas para la publicidad de alimentos y bebidas hacia la población infantil.

2. OBJETIVOS

- **Analizar el conocimiento** de las familias.
- Detectar los **errores** más habituales en la elección de los productos.
- Determinar las **necesidades educativas** de las familias en materia de Nutrición.

3. MATERIAL Y MÉTODOS

Se llevó a cabo un estudio transversal, descriptivo y observacional sobre una muestra de conveniencia. La recogida de datos se realizó mediante un cuestionario en Forms de Google por vía telefónica a familias con niños sanos entre 3 y 14 años.

Las variables a tener en cuenta en el estudio han sido: edad, sexo, provincia, número de hijos, frecuencia de consumo, cantidad estimada de azúcares y sal...

Se realiza análisis descriptivo e inferencia poblacional.

5. CONCLUSIONES

- Se constató un déficit de información o de conocimiento en algunos aspectos.
- El zumo de naranja natural confunde a la población ya que lo consideran como alimento saludable.
- Existe un déficit en el conocimiento de la cantidad de consumo diario de verduras.
- El jamón serrano no es considerada una carne procesada para la población.
- La crema de cacahuete es considerada como un producto con alta cantidad de grasa.
- Podemos observar un desconocimiento de la elevada cantidad de sal en el queso.
- Hemos podido comprobar la falta de conocimiento sobre la miel y la cantidad de azúcar de los alimentos realizados en casa.
- Se constató un elevado consumo de azúcar en el desayuno.
- Es importante poder impartir en un futuro una serie de ideas claves, para identificar los alimentos perjudiciales.

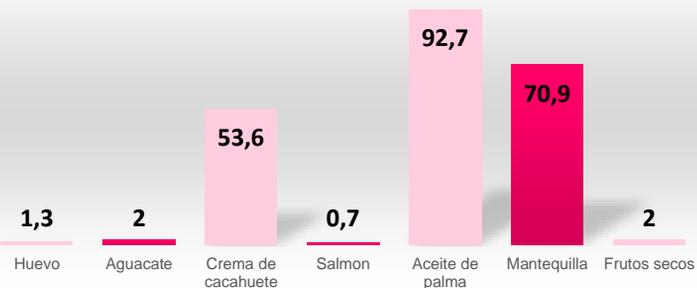
4. RESULTADOS

El 73,5% de las personas encuestadas corresponde a las madres.

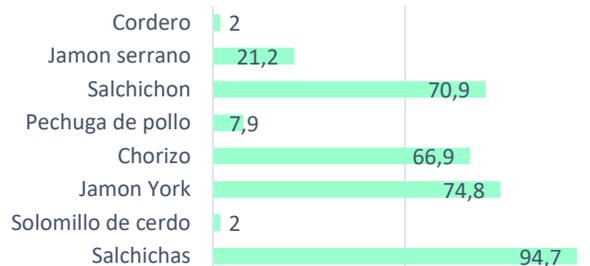
¿Qué alimentos deben consumir a diario?



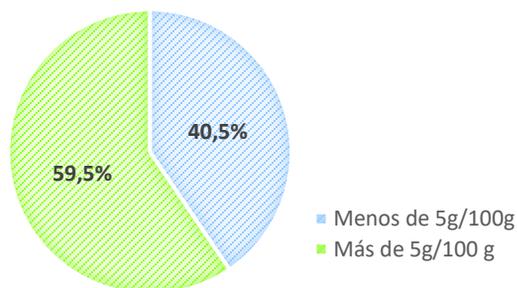
Alimentos con gran cantidad de grasa o mala calidad de esta.



¿Cuál es carne procesada?



CANTIDAD DE AZÚCAR EN EL DESAYUNO



6. BIBLIOGRAFÍA



Scan me