



# **Universidad de Valladolid**

**Facultad de Educación y Trabajo Social**

## **Grado en Educación Infantil**

Curso 2024/2025

Trabajo de fin de grado

El impacto del consumo excesivo de azúcar en la infancia y su influencia en el comportamiento. Investigación y análisis de sus repercusiones.

Presentado por Sheila Del Val Rodríguez para optar al título de Grado de Maestro en Educación Infantil por la Universidad de Valladolid

Dirigido por: M. A. Gómez Niño

Valladolid a 7 de enero de 2025

## **Resumen**

El presente trabajo de investigación aborda la problemática del consumo excesivo de azúcar en la infancia, analizando su impacto en la salud y el papel que juegan tanto las familias como los hábitos sociales en la alimentación de los niños. Asimismo, se enfoca en los efectos negativos del azúcar, como el aumento del riesgo de numerosas enfermedades. A través de una encuesta realizada a padres y madres se ha recogido información sobre sus conocimientos y preocupaciones, así como las estrategias que implementan para controlarlo.

El estudio destaca la importancia de la educación nutricional y la necesidad de promover alternativas saludables al azúcar, además de la relevancia de enseñar a los niños hábitos alimentarios equilibrados.

## **Palabras claves**

Azúcar, salud infantil, educación nutricional, hábitos alimentarios, alimentación saludable, etiquetas nutricionales.

En coherencia con el valor de la igualdad de género asumida por la Universidad de Valladolid, todas las denominaciones que en este trabajo se efectúan en género masculino, cuando no hayan sido sustituidos por términos genéricos, se entenderán hechas indistintamente en género femenino.

## **Abstract**

This research paper addresses the issue of excessive sugar consumption in childhood, analysing its impact on health and the role of both families and social habits in children's diets. It also focuses on the negative effects of sugar, such as the increased risk of numerous diseases. A survey of parents collected information on their knowledge and concerns, as well as the strategies they implement to control it.

The study highlights the importance of nutrition education and the need to promote healthy alternatives to sugar, as well as the relevance of teaching children about balanced eating habits.

## **Keywords**

Sugar, children's health, nutrition education, eating habits, healthy eating, nutrition labels.

## Índice

<b>1.</b>	<b>Introducción</b>	<b>5</b>
<b>2.</b>	<b>Objetivos</b>	<b>7</b>
<b>3.</b>	<b>Justificación del tema expuesto</b>	<b>8</b>
<b>4.</b>	<b>Fundamentación teórica y antecedentes</b>	
<b>4.1.</b>	<i>¿Qué es el azúcar?</i>	<b>11</b>
<b>4.2.</b>	<i>Impacto del consumo de azúcar</i>	<b>13</b>
<b>4.3.</b>	<i>¿Qué relación hay entre el consumo de azúcar y la conducta en los niños?</i>	<b>14</b>
<b>4.4.</b>	<i>El modelo Nutri - Score</i>	<b>15</b>
<b>5.</b>	<b>Diseño de la investigación</b>	
<b>5.1.</b>	<i>Elección y justificación del método de investigación</i>	<b>19</b>
<b>5.2.</b>	<i>Diseño de investigación</i>	<b>20</b>
<b>5.3.</b>	<i>Metodología</i>	
<b>5.3.1.</b>	<i>Obtención de datos</i>	<b>22</b>
<b>5.3.2.</b>	<i>Rigurosidad del estudio</i>	<b>26</b>
<b>6.</b>	<b>Interpretación de los resultados del proyecto</b>	<b>28</b>
<b>7.</b>	<b>Análisis del alcance del trabajo y las oportunidades o limitaciones del contexto en el que ha de desarrollarse</b>	<b>40</b>
<b>8.</b>	<b>Consideraciones finales, conclusiones y recomendaciones</b>	<b>41</b>
<b>9.</b>	<b>Referencias bibliográficas</b>	<b>44</b>
<b>10.</b>	<b>Anexos</b>	<b>46</b>

## **1. Introducción**

El consumo de azúcar en la dieta diaria es un tema en auge en el ámbito de la salud pública, especialmente en lo que respecta a la infancia. En las últimas décadas, el fácil acceso a alimentos y bebidas con alto contenido de azúcares añadidos ha incrementado significativamente, lo que ha llevado, por ende, a un aumento en el consumo de este tipo de productos por parte de los niños. A medida que crece la preocupación por los efectos negativos del azúcar en la salud física, también ha surgido una discusión importante en torno a su posible impacto en el comportamiento infantil.

Este trabajo de fin de grado tiene como objetivo analizar el impacto del consumo excesivo de azúcar en la infancia y explorar sus repercusiones en el comportamiento de los niños. La investigación parte de la hipótesis de que una ingesta elevada de azúcar no solo puede tener efectos nocivos sobre la salud física, como la obesidad, las caries dentales y otros trastornos metabólicos, sino también sobre el comportamiento, contribuyendo a la hiperactividad, problemas de atención y dificultades en la regulación emocional.

Para llevar a cabo este estudio, se ha realizado una revisión exhaustiva de la escasa literatura científica disponible, analizando tanto estudios epidemiológicos como investigaciones experimentales que abordan las posibles conexiones entre el consumo de azúcar y el comportamiento infantil. Asimismo, se ha llevado a cabo un análisis de datos cuantitativos y cualitativos con el fin de proporcionar una visión integral de las repercusiones que este consumo desmesurado del azúcar puede tener en el desarrollo conductual y emocional de los niños.

La investigación se estructura en varias secciones. En primer lugar, se presenta un marco teórico que aborda la composición del azúcar y sus efectos sobre el cuerpo humano, seguido de un análisis de la repercusión que se dan en la dieta de los niños, destacando los principales hallazgos y lagunas en la investigación. En segundo lugar, continuamos con el análisis y la interpretación de los resultados de una encuesta realizada a padres de alumnos entre 3 y 6 años.

Finalmente, el trabajo concluye con una serie de recomendaciones dirigidas a los padres, educadores y responsables de políticas públicas, con el objetivo de promover hábitos alimentarios más saludables y conscientes en la infancia. Estas recomendaciones están orientadas a reducir el consumo de azúcares añadidos en la dieta infantil y a fomentar una mayor comprensión de los efectos que los alimentos pueden tener en la salud integral de los niños. Entre las propuestas, se incluyen estrategias para mejorar la calidad, riqueza y variedad de los alimentos que ofrecemos a los niños en casa, así como, algunas recetas sencillas.

## **2. Objetivos**

### Objetivos Generales:

1. Analizar el impacto del consumo excesivo de azúcar en la salud y el bienestar de los niños, considerando tanto los efectos físicos como emocionales y conductuales, con el fin de comprender la gravedad de esta problemática en la infancia.
2. Sensibilizar a los padres, educadores y profesionales de la educación sobre la importancia de una alimentación consciente y saludable desde una edad temprana, destacando la influencia nociva de los azúcares añadidos en la dieta y sus repercusiones en el desarrollo infantil.

### Objetivos Específicos:

1. Examinar el nivel de conocimiento y conciencia que tienen las familias sobre el azúcar oculto en los alimentos de consumo habitual en la dieta infantil, identificando las principales barreras informativas y prácticas.
2. Identificar y analizar los productos de uso común en la alimentación infantil que contienen cantidades elevadas de azúcares añadidos, con especial atención a los alimentos considerados generalmente saludables o de consumo diario, como yogures, cereales de desayuno y zumos.

3. Investigar el efecto del consumo elevado de azúcar en diferentes aspectos del comportamiento infantil, incluyendo la capacidad de atención, la regulación emocional y el rendimiento escolar, con el fin de establecer la relación entre la ingesta de azúcar y el desarrollo cognitivo y emocional.
4. Evaluar la claridad y accesibilidad de la información sobre el contenido de azúcar en el etiquetado de productos, explorando el papel que juega el etiquetado en la toma de decisiones alimentarias por parte de los padres y cuidadores.
5. Proponer estrategias y recomendaciones para reducir el consumo de azúcar en la infancia, orientadas a las familias y al ámbito educativo, con el fin de fomentar una alimentación más saludable y reducir los riesgos asociados al consumo excesivo de azúcar. En definitiva, ofrecer alternativas más saludables.

### **3. Justificación del tema expuesto**

El presente trabajo se centra en el impacto del consumo excesivo de azúcar en la infancia, y sus repercusiones en el comportamiento infantil, responde a una problemática de gran relevancia social, sanitaria y educativa. En un contexto en el que los índices de obesidad infantil, diabetes tipo 2 y otros trastornos metabólicos han aumentado de manera alarmante, resulta imprescindible abordar los factores que contribuyen a esta realidad.



En particular, uno de los factores que motiva esta investigación es la falta de conciencia y desconocimiento por parte de muchas familias acerca de la cantidad de azúcar oculta en los alimentos que forman parte de la dieta diaria de sus hijos. Este problema, a menudo inadvertido, tiene importantes repercusiones en la salud física y emocional.

Aunque existe una mayor sensibilización sobre los efectos perjudiciales del azúcar en la salud, el desconocimiento sigue siendo muy elevado. Productos como yogures, cereales, zumos industriales y salsas procesadas, suelen tener una cantidad excesiva de azúcares añadidos, que muchas veces pasan desapercibidos para los consumidores.

La falta de información clara y accesible en el etiquetado de alimentos, combinada con una presión de la publicidad atractiva dirigida a los niños, ha contribuido a que el consumo de azúcar supere con creces las recomendaciones nutricionales, sin que los padres sean completamente conscientes del riesgo que esto representa.

La fundamentación teórica de este estudio se sustenta en investigaciones recientes que parecen evidenciar la relación entre el consumo excesivo de azúcar y los problemas de salud física como la obesidad, la resistencia a la insulina y las caries dentales, así como posibles alteraciones conductuales. Aunque algunos estudios como los de Benton (2008) y Wolraich et al. (1995) han explorado el impacto del azúcar en el comportamiento infantil, los resultados no siempre han sido concluyentes, dejando abiertas importantes preguntas sobre los efectos a largo plazo.

Asimismo, instituciones como la Organización Mundial de la Salud han subrayado la necesidad de reducir el consumo de azúcares añadidos en la dieta infantil, estableciendo recomendaciones claras, pero reconociendo también las dificultades que enfrenta la población debido a la falta de claridad en el etiquetado de los productos ya mencionada y a la presión de las estrategias de marketing. Este trabajo se basa en estas investigaciones y recomendaciones para analizar cómo estas cuestiones se manifiestan en el contexto local y qué medidas podrían adoptarse desde el ámbito educativo para contrarrestar estos efectos.

La elección de este tema está directamente vinculada con las competencias propias del Grado en Educación Infantil, ya que aborda una problemática que afecta de manera directa al desarrollo integral de los niños en una etapa crucial de sus vidas. Desde la promoción de hábitos saludables y la colaboración con las familias hasta el análisis de las dinámicas de desarrollo infantil, este trabajo refleja la capacidad del futuro docente para identificar y abordar desafíos actuales que afectan tanto al entorno escolar como al familiar.

Además, contribuye a fomentar una ciudadanía crítica mediante la sensibilización sobre los riesgos del consumo excesivo de alimentos ultraprocesados y la necesidad de adoptar hábitos alimentarios más equilibrados desde edades tempranas, incluyendo una fuente de proteínas, animal o vegetal, carbohidratos complejos como el arroz integral, la avena o la quinoa y grasas saludables.

Es esencial, por tanto, que los padres cuenten con las herramientas y el conocimiento necesario para identificar y reducir el consumo de azúcar en la dieta de sus hijos, contribuyendo así a una crianza más saludable y sobre todo más consciente.

Este trabajo no solo busca ofrecer un análisis riguroso del impacto del azúcar en el comportamiento infantil, sino también sensibilizar a padres, educadores y profesionales de la educación sobre la importancia de revisar las pautas alimentarias y fomentar hábitos nutricionales más saludables desde una edad temprana. De manera que debe ser un objetivo esencial de la sociedad adoptar una dieta equilibrada como parte de un estilo de vida saludable y sostenible en el tiempo adquiriendo los conocimientos y herramientas necesarias desde la infancia.

#### **4. Fundamentación teórica y antecedentes**

##### ***4.1. ¿Qué es el azúcar?***

Habitualmente denominamos *azúcar* a la sacarosa, también conocido como azúcar común o de mesa. La sacarosa es un disacárido compuesto por una molécula de glucosa y una de fructosa, que se obtiene en su mayoría de la caña de azúcar o de la remolacha azucarera. El conocido azúcar blanco, es sometido a un proceso de purificación a través de la centrifugación, a diferencia del azúcar moreno que no pasa por este proceso.

Las primeras referencias acerca de este producto se remontan hace casi 5.000 años. Fueron los árabes, grandes amantes de los dulces, quienes, al conquistar las regiones del Tigris y

el Éufrates, descubrieron sus múltiples usos. Ellos introdujeron el cultivo de la caña de azúcar en las áreas que habían conquistado, tales como Siria, Egipto, Chipre, Rodas y el norte de África. Fueron así, los químicos egipcios los que lograron perfeccionar su refinamiento. El azúcar fue ampliando sus fronteras gracias a los comerciantes venecianos, y un siglo después, las Cruzadas a Tierra Santa contribuyeron a que este producto se conociera en todo el mundo cristiano. No fue hasta la Edad Media cuando el azúcar llegó a España, donde se utilizó como una especia alimenticia, con un uso similar al de la sal o la pimienta, con el objetivo de aromatizar los platos de su gastronomía.

El azúcar refinado se compone de hidratos de carbono (sacarosa), aportando 398 kcal por cada 100 gramos, pero no contiene proteínas, grasas, minerales o vitaminas. Los hidratos de carbono, como la sacarosa, tienen la función principal de generar la energía necesaria para el funcionamiento de los diferentes órganos del cuerpo. Por ejemplo, el cerebro, consume aproximadamente el 20% de la energía total y utiliza la glucosa como su única fuente de combustible. No obstante, no es solo el cerebro el que necesita azúcar, sino que todos los tejidos del cuerpo requieren glucosa, lo que hace imprescindible mantener estos niveles estables en sangre.

Para garantizar que el índice glucémico se mantenga por encima del mínimo necesario, diferentes hormonas, entre ellas la insulina, actúan rápidamente regulando el flujo de glucosa en el organismo. Si los niveles de glucosa en sangre disminuyen, pueden aparecer síntomas como debilidad, temblores, confusión mental e incluso desmayos.

El cuerpo obtiene glucosa de manera directa de los alimentos ricos en hidratos de carbono, como el azúcar, o de las reservas de glucógeno almacenadas en el hígado y los músculos, que sirven como una fuente rápida y eficiente de energía. Sin embargo, como veremos detalladamente en el siguiente apartado, el consumo excesivo de este compuesto está asociado a diversas enfermedades, tales como caries dental, un aumento en la demanda de vitaminas del complejo B, lo que, si no se compensa adecuadamente con la dieta, puede generar déficits, hipertrigliceridemia, sobrepeso, obesidad y diabetes mellitus.

#### **4.2. *Impacto del consumo excesivo de azúcar.***

El consumo excesivo de azúcar en niños en edad infantil puede acarrear diversas consecuencias físicas que afectan su desarrollo y bienestar general. En primer lugar, se ha comprobado que la ingesta elevada de azúcar está estrechamente vinculada al aumento del riesgo de sobrepeso y obesidad infantil. Este fenómeno ocurre debido a que los productos con alto contenido de azúcar, especialmente los procesados y ultraprocesados, bebidas azucaradas y golosinas, suelen ser calóricamente densos y estos, consumidos de manera regular, contribuyen al desbalance energético, consumiendo una cantidad mayor de calorías de las que se gastan.

En segundo lugar, otra consecuencia física notable es el deterioro de la salud dental. El consumo constante de azúcar favorece la proliferación de bacterias en la cavidad bucal, las cuales producen ácidos que erosionan el esmalte dental, facilitando la aparición de caries. En niños, esta afección puede tener un impacto significativo, porque la pérdida prematura

de piezas dentales afecta no solo la masticación y el habla, sino también el adecuado desarrollo de la dentición permanente.

Por último, el exceso de azúcar en la dieta infantil puede alterar los niveles de glucosa en sangre, lo que, a largo plazo, incrementa el riesgo de desarrollar mayor resistencia a la insulina y, en consecuencia, padecer diabetes tipo 2 a edades tempranas. Esta es una preocupación creciente, observando un aumento de casos en la población infantil, asociado al consumo excesivo de productos azucarados y al sedentarismo.

#### ***4.3 ¿Qué relación hay entre el consumo de azúcar y la conducta en los niños?***

La discusión sobre el consumo de azúcar y su impacto en la conducta de los niños invita a una reflexión más amplia sobre la nutrición y el bienestar infantil. Si bien, es fundamental estar atentos a los efectos que los alimentos pueden tener en la salud y el comportamiento, también es crucial considerar el entorno y la educación alimentaria. Promover una dieta equilibrada y saludable puede ayudar a mitigar no solo los efectos negativos del azúcar, sino también, fomentar hábitos que mejoren el bienestar general de los niños.

Asimismo, es importante que los padres y educadores desarrollen un enfoque crítico hacia la información disponible. Muchas creencias populares sobre el azúcar se basan en anécdotas y no en evidencia científica sólida. Por tanto, fomentar un diálogo informado y basado en la evidencia puede ayudar a desmitificar conceptos erróneos y a adoptar un enfoque más saludable hacia la alimentación en la infancia.

El consumo de azúcar no debe ser demonizado sin una comprensión adecuada de sus efectos. Más bien, es fundamental adoptar una perspectiva sinergista que incluya la educación nutricional, la consideración de factores sociales y psicológicos, y el fomento de hábitos saludables desde una edad temprana. Estos elementos pueden contribuir a un desarrollo saludable y a una conducta positiva en los niños, minimizando los riesgos asociados al consumo excesivo de azúcar.

#### ***4.4 El modelo Nutri-Score***

El modelo *Nutri-Score* es un sistema de etiquetado nutricional frontal (FOPL, por sus siglas en inglés) que clasifica los alimentos y bebidas procesados en función de su calidad nutricional. Su objetivo principal es facilitar a los consumidores la comprensión de la información nutricional y ayudarles a realizar elecciones alimentarias más saludables de forma rápida y sencilla al momento de la compra.

*Nutri-Score* utiliza un código de colores y letras para representar la calidad nutricional de un producto, siguiendo un sistema que va desde el verde oscuro (calidad nutricional óptima) hasta el rojo (calidad nutricional baja). Los productos se agrupan en cinco categorías:

A (verde oscuro): Productos con la mejor calidad nutricional.

B (verde claro): Buena calidad nutricional.

C (amarillo): Calidad nutricional moderada.

D (naranja): Baja calidad nutricional.

E (rojo): Calidad nutricional muy baja.



*Figura I. Imagen del modelo Nutri Score. Fuente: Internet*

En un contexto en el que las dietas ricas en azúcar, sal y grasas constituyen una de las principales causas de enfermedades crónicas, el *Nutri-Score* emerge como una medida para combatir este problema, especialmente relevante en un país como España, donde la obesidad infantil y el exceso de peso presentan cifras alarmantes.

Sin embargo, este sistema europeo ha generado una considerable controversia, especialmente en España, debido a cómo clasifica ciertos productos emblemáticos de la dieta mediterránea, como el aceite de oliva y el jamón ibérico, como a continuación analizaremos. Aunque su objetivo principal es ayudar a los consumidores a realizar elecciones alimentarias más saludables mediante un etiquetado frontal simplificado, su algoritmo ha sido ampliamente criticado por no considerar adecuadamente las características únicas de alimentos no procesados y tradicionalmente valorados por sus beneficios nutricionales.



Uno de los principales focos de polémica ha sido la calificación inicial del aceite de oliva con una D, una puntuación baja que lo situaba al nivel de productos con menor valor nutricional. Esto suscitó indignación entre productores y defensores de la dieta mediterránea, ya que el aceite de oliva virgen extra (AOVE) es un pilar fundamental de esta dieta, reconocida como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad por la UNESCO. El aceite de oliva, rico en grasas monoinsaturadas y antioxidantes como los polifenoles, ha demostrado científicamente sus beneficios para la salud cardiovascular y metabólica. Sin embargo, el algoritmo del *Nutri-Score* no diferencia entre tipos de grasas ni valora los compuestos bioactivos, lo que llevó al Gobierno español a excluir el aceite de oliva del sistema de etiquetado en 2021.



Figura II. Imagen de ejemplo de Nutri Score. Fuente: fitness.revolucionario en su post de Instagram

Tras la decisión de excluir al aceite de oliva, los productores de jamón ibérico han solicitado un trato similar. Este alimento, aunque procesado, tiene características nutricionales particulares, como su contenido en proteínas de alto valor biológico y grasas saludables (ácido oleico). Sin embargo, al tratarse de un producto curado y salado, el algoritmo de *Nutri-Score* lo califica desfavorablemente. Este caso evidencia uno de los grandes desafíos del sistema: aplicar un criterio único a productos de categorías muy diversas, sin considerar contextos culturales y dietéticos específicos.

[Ver perfil](#)

## SEGÚN NUTRI-SCORE

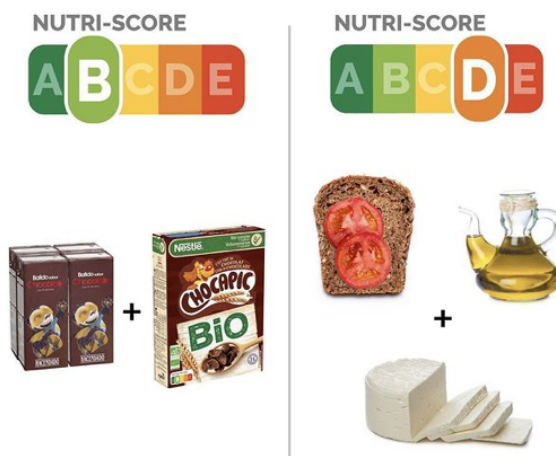


Figura III: Imagen de otro ejemplo de Nutri Score. Fuente: carlosriosq en su post de Instagram

*"Será el último golpe a lo que queda de nuestra cultura alimentaria, de la comida real frente a las multinacionales de los ultraprocesados"* apunta Carlos Ríos, nutricionista

creador del movimiento *Realfooding*, un estilo de vida acogido por cientos de miles de seguidores a través de redes sociales.

El debate sobre el *Nutri-Score* ha puesto de relieve la necesidad de desarrollar sistemas de etiquetado más precisos y adaptados a las recomendaciones científicas actuales, sin desincentivar el consumo de productos saludables clave en dietas tradicionales como la mediterránea. Además, muchos expertos insisten en que la educación nutricional debe ser el pilar fundamental para guiar las decisiones de los consumidores, complementando cualquier sistema de etiquetado. Iniciativas educativas en colegios, centros de mayores y campañas de sensibilización podrían ayudar a resolver las confusiones generadas por modelos simplificados como Nutri-Score.

Por lo que podríamos afirmar que aunque el Nutri-Score busca facilitar la elección de alimentos saludables, su implementación ha evidenciado limitaciones significativas que deben ser abordadas para evitar la desinformación y la desvalorización de productos con reconocidos beneficios para la salud.

## **5. Diseño de la investigación**

### ***5.1. Elección y justificación del método de investigación***

Para el desarrollo de este TFG, he optado por utilizar una metodología mixta que combina una encuesta online a los padres con la consulta de diversas fuentes de información. La elección de la encuesta a los padres responde a la necesidad de comprender el nivel de

conocimiento y percepción que tienen sobre el contenido de azúcar en los alimentos que sus hijos consumen diariamente, así como los hábitos alimentarios familiares que podrían influir en su dieta. La revisión de fuentes es fundamental para complementar el análisis teórico, proporcionando un contexto actualizado sobre los efectos del azúcar en la infancia y las recomendaciones nutricionales, además de información sobre la accesibilidad y claridad de los etiquetados de alimentos. Esta combinación metodológica permite obtener datos empíricos y teóricos que en conjunto ofrecen una visión integral del impacto del consumo de azúcar en la infancia.

## **5.2. *Diseño de investigación***

Para el diseño de esta investigación, se ha adoptado un enfoque descriptivo con un método mixto, el cual permite recopilar y analizar tanto datos cuantitativos como cualitativos para una comprensión integral de la problemática del consumo excesivo de azúcar en la infancia. La estructura del diseño incluye tres componentes principales: encuestas a familias y consulta de fuentes de información.

- Encuestas a los padres

Este componente se centra en recopilar datos cuantitativos mediante un cuestionario estructurado que será aplicado a una muestra de padres de niños en edad infantil. La encuesta incluye preguntas cerradas y de escala lineal sobre el conocimiento que los padres tienen respecto a los azúcares añadidos en los alimentos, sus hábitos alimentarios y su percepción de los efectos del azúcar en la

salud de sus hijos. Esta herramienta permitirá analizar el nivel de conciencia y prácticas de consumo en el hogar.

- Consulta de fuentes en internet

Este último componente consistirá en una revisión documental a partir de fuentes actualizadas en internet, incluyendo estudios científicos, informes de instituciones de salud, artículos especializados y bases de datos de etiquetado de productos alimenticios. La información recopilada servirá para contextualizar los resultados obtenidos en las encuestas y la observación, brindando un marco teórico sobre las consecuencias del consumo de azúcar en la infancia y las recomendaciones nutricionales actuales.

En conjunto, este diseño permite no solo cuantificar y describir la problemática, sino también comprender la experiencia y percepción de los padres en relación al consumo de azúcar en la dieta infantil. Esta combinación metodológica ofrece una base sólida para analizar los efectos del azúcar en los niños y proponer recomendaciones informadas para mejorar sus hábitos alimentarios.

### 5.3. *Metodología*

#### 5.3.1. *Obtención de datos*

En la fase de obtención de datos, se ha llevado a cabo una encuesta estructurada compuesta por doce ítems, cada uno de ellos diseñado en una escala Likert de 5 puntos, donde 1 representa "totalmente en desacuerdo" y 5 "totalmente de acuerdo". Además, se incluyó una última pregunta abierta que permite a los participantes expresar cuáles son aquellas herramientas o información que les gustaría poder tener. Esta metodología, que combina preguntas cerradas y una pregunta abierta, facilita la recolección de datos cuantitativos y cualitativos, enriqueciendo así la comprensión de las percepciones y actitudes sobre el consumo de azúcar en la infancia.

Con este conjunto de preguntas, la encuesta busca obtener un panorama amplio sobre la conciencia, actitudes, barreras y predisposición de los padres y madres hacia la reducción del consumo de azúcar en la dieta de sus hijos. Estos datos son esenciales para desarrollar estrategias de intervención y educación que promuevan hábitos alimentarios saludables en la infancia.

##### *1. Creo que el consumo de azúcar tiene un impacto negativo en la salud de los niños.*

Esta pregunta busca identificar el grado de conciencia de los encuestados sobre los efectos perjudiciales del azúcar en la salud infantil. Con ella se pretende evaluar si los participantes perciben al azúcar como un riesgo para el bienestar de los niños, una percepción clave para motivar cambios en los hábitos alimentarios.

2. *Considero y soy consciente de que el azúcar está presente en demasiados alimentos destinados a los niños incluidos aquellos categorizados como "alimentos nutritivos"*

Este ítem explora la conciencia del participante sobre la presencia de azúcar en productos aparentemente saludables, revelando su nivel de conocimiento sobre el etiquetado y composición de los alimentos que compra.

3. *Estoy preocupado/a por la cantidad de azúcar que consume mi hijo/a.*

Con esta pregunta se busca captar el nivel de preocupación individual sobre el consumo de azúcar específico de cada hijo/a. Esta información es fundamental para entender la motivación de los encuestados para limitar o controlar el consumo de azúcar.

4. *Me resulta difícil evitar el consumo de azúcar en mi hijo/a debido a la influencia de anuncios y promociones.*

Aquí se pretende medir el grado de dificultad que los encuestados perciben al intentar evitar el azúcar en la dieta de sus hijos debido a factores externos. La intención es conocer cómo la publicidad y promociones pueden estar influyendo en la dieta infantil.

5. *Estoy dispuesto/a a buscar alternativas más saludables al azúcar en la dieta de mi hijo/a.*

Esta pregunta pretende medir la disposición de los padres a realizar cambios en la dieta de sus hijos buscando alternativas al azúcar. Su objetivo es evaluar la apertura y motivación hacia un cambio positivo en la alimentación infantil.

6. *Me parece complicado convencer a mi hijo/a para que consuma alimentos bajos en azúcar.*

Este ítem aborda las dificultades que enfrentan los padres al intentar que sus hijos adopten una dieta más saludable, especialmente en cuanto a la preferencia de los niños por alimentos azucarados.

7. *He notado que, al consumir azúcar, mi hijo/a se vuelve más inquieto/a o tiene cambios de humor.*

Con esta pregunta se busca determinar si los encuestados han observado un vínculo directo entre el consumo de azúcar y el comportamiento de sus hijos. Este ítem contribuye a explorar la percepción de efectos inmediatos del azúcar en el bienestar infantil.

8. *Mi hijo/a prefiere los alimentos y bebidas azucarados frente a opciones más saludables.*



Este ítem explora las preferencias alimentarias de los niños, permitiendo evaluar hasta qué punto los alimentos azucarados son preferidos frente a opciones menos dulces.

9. *Leo habitualmente las etiquetas nutricionales para conocer el contenido de azúcar de los productos que compro para mi hijo/a.*

La intención de esta pregunta es determinar el hábito de lectura de etiquetas entre los encuestados, lo cual es crucial para comprender el nivel de información con el que cuentan al hacer elecciones alimentarias para sus hijos.

10. *Intento mantener una dieta equilibrada y saludable en mi vida diaria.*

Este ítem busca identificar si los padres y madres mantienen hábitos de alimentación saludable en su propia vida, lo cual puede influir en las decisiones alimentarias que toman para sus hijos.

11. *Creo que mis propios hábitos alimentarios influyen en la alimentación de mi hijo/a.*

Con esta pregunta se pretende comprender si los encuestados perciben una relación entre sus propios hábitos y la alimentación de sus hijos. Esto permite evaluar el reconocimiento de los padres sobre su rol en la dieta infantil.

12. *Estoy interesado/a en recibir más información sobre cómo reducir el consumo de azúcar en la dieta de mi hijo/a.*

Este último ítem busca captar el interés en obtener información adicional sobre estrategias para reducir el consumo de azúcar. Se pretende medir la receptividad hacia la educación nutricional, lo cual es clave para futuras intervenciones.

### **5.3.2. Rigurosidad del estudio**

La rigurosidad de un estudio planteado depende de varios factores que garantizan la validez y la fiabilidad de los datos obtenidos, así como su relevancia científica. A continuación, se analizan los principales aspectos que contribuyen a la rigurosidad del estudio:

La encuesta ha sido cuidadosamente estructurada con preguntas diseñadas para abordar diferentes aspectos del problema del consumo de azúcar en la infancia. El uso de una escala Likert de 5 puntos garantiza que los datos recogidos sean consistentes y comparables. Además, la inclusión de una pregunta abierta permite obtener datos cualitativos que enriquecen el análisis.

Cada ítem de la encuesta tiene un propósito claro y responde a un objetivo específico del estudio. Esto asegura que las preguntas sean pertinentes y que los datos recolectados sean directamente aplicables al análisis de la problemática.

El cuestionario parece estar alineado con los objetivos del estudio, evaluando dimensiones clave como la percepción, los hábitos, las barreras y las actitudes relacionadas con el consumo de azúcar. Para reforzar la validez, sería recomendable

realizar un pilotaje previo para identificar posibles sesgos o problemas de interpretación.

El uso de una escala Likert permite medir la consistencia en las respuestas de los participantes. Sin embargo, es importante asegurarse de que los participantes comprendan todas las preguntas de manera uniforme, lo cual podría garantizarse mediante instrucciones claras y lenguaje accesible.

La rigurosidad también depende de la selección de una muestra adecuada y representativa. Es fundamental que los participantes reflejen la diversidad del público objetivo en términos de contexto socioeconómico, cultural y educativo para garantizar que los resultados puedan generalizarse a la población objetivo.

El estudio se fundamenta en una problemática actual y relevante, respaldada por investigaciones previas que evidencian los efectos del consumo excesivo de azúcar en la salud infantil. Esta conexión con investigaciones existentes refuerza su rigor y su importancia científica.

Reconocer las posibles limitaciones, como el tamaño de la muestra, el posible sesgo en las respuestas o la dificultad de medir ciertos aspectos subjetivos, es esencial para evaluar críticamente los hallazgos y garantizar la transparencia del estudio.

El diseño y la metodología planteados son sólidos y adecuados para abordar la problemática del consumo de azúcar en la infancia. Sin embargo, la rigurosidad final dependerá de su implementación, incluida la selección de la muestra, la

claridad de las instrucciones, el pilotaje previo del instrumento y el análisis exhaustivo de los datos. Con una planificación cuidadosa y atención a estos aspectos, el estudio puede cumplir con altos estándares de rigor científico.

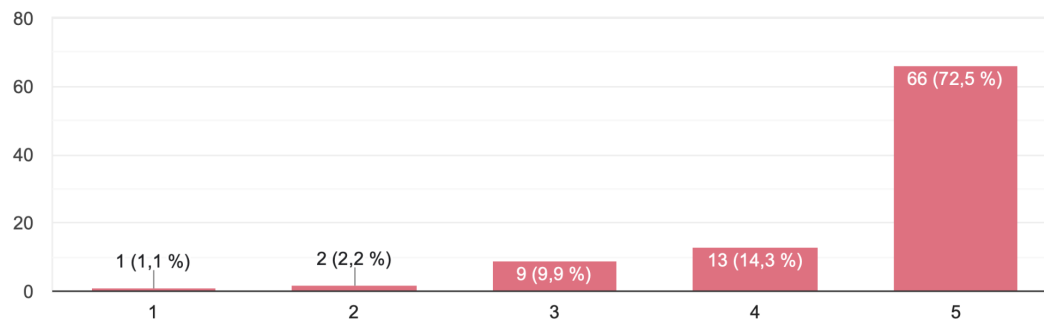
## **6. Interpretación de los resultados del proyecto**

El cuestionario fue diseñado con el objetivo de recopilar información sobre los hábitos y percepciones relacionados con el consumo de azúcar en la infancia, específicamente en niños y niñas de entre 3 y 6 años. Para su distribución, se decidió centrar la muestra en el colectivo de padres y madres del centro educativo donde realicé mis prácticas en la etapa de Educación Infantil, además de algunos miembros de mi familia que también cumplieran los requisitos. Se solicitó la participación de este grupo específico, obteniendo un total de 91 respuestas completas. De este modo, se logró alcanzar una tasa de respuesta del 100% entre las familias contactadas.

Es importante destacar que los encuestados comparten un entorno similar o en su caso, forman parte de una misma comunidad escolar. Esto aporta homogeneidad al perfil de los participantes, lo que resulta especialmente valioso para interpretar los resultados en un contexto común. A su vez, las características de esta muestra reflejan las realidades y particularidades propias de las familias escogidas. A continuación procedemos a analizar algunas de las preguntas más relevantes para el estudio.

Creo que el consumo de azúcar tiene un impacto negativo en la salud de los niños.

91 respuestas



*Figura IV. Gráfico I: Resultado de una de las preguntas de la encuesta realizada*

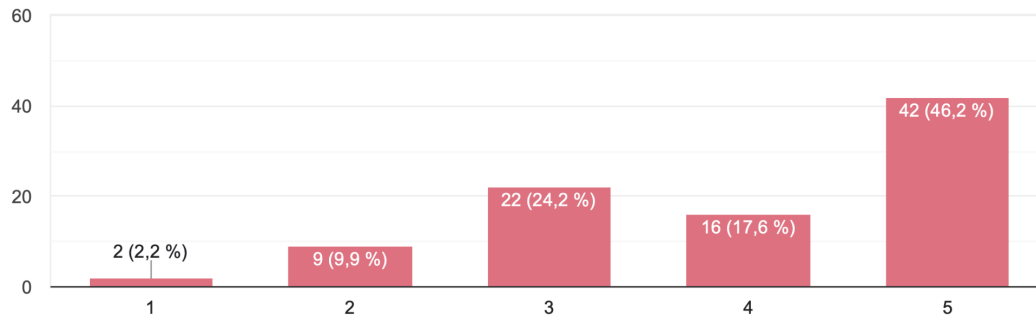
La primera pregunta de la encuesta refleja que la mayoría de los encuestados (72,5%) está completamente de acuerdo con la afirmación de que el consumo de azúcar tiene un impacto negativo en la salud de los niños, lo que sugiere una fuerte conciencia sobre los efectos adversos del azúcar. Un pequeño porcentaje (1,1%) está totalmente en desacuerdo, y un 2,2% está en desacuerdo, lo que indica que una minoría no ve el azúcar como un factor perjudicial para la salud infantil. El 9,9% de los encuestados no tiene una opinión clara, lo que puede reflejar una falta de información o indecisión sobre el tema.

Un 14,3% está de acuerdo con la afirmación, aunque no de manera tan rotunda como el grupo que está totalmente de acuerdo. Estos resultados reflejan una preocupación generalizada por los efectos del azúcar en la salud infantil y sugieren que existe una fuerte necesidad de continuar con la educación y sensibilización para reducir el consumo de azúcar. A pesar de la alta conciencia, todavía hay un pequeño porcentaje que no comparte

completamente esta visión, lo que indica que se debe seguir trabajando en la información y concienciación.

Estoy preocupado/a por la cantidad de azúcar que consume mi hijo/a.

91 respuestas



*Figura V. Gráfico II: Resultado de una de las preguntas de la encuesta realizada*

El análisis de los resultados indica que existe una alta preocupación entre los encuestados sobre el consumo de azúcar por parte de los niños. Un 46,2% de los participantes se muestra extremadamente preocupado (valor 5), lo que sugiere que gran parte de los padres y cuidadores son conscientes de los riesgos asociados con el consumo excesivo de azúcar en la salud infantil y están alertas sobre este tema. Además, un 24,2% manifiesta una preocupación moderada (valor 3), lo que también refleja una conciencia generalizada sobre los posibles efectos negativos, aunque no tan intensa como en el grupo anterior.

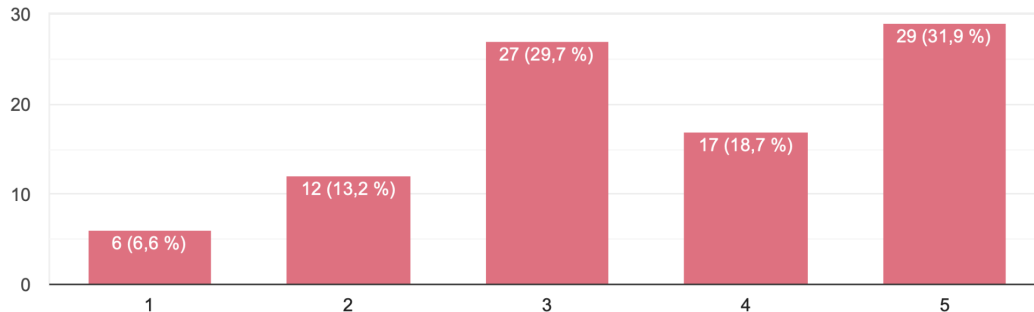
Por otro lado, un 17,6% se siente algo preocupado (valor 4), lo que muestra una percepción de importancia, aunque con un grado de preocupación menor en comparación con el grupo

mayoritario. En contraste, solo un 9,9% no se muestra demasiado preocupado (valor 2), y un 2,2% está completamente en desacuerdo con la afirmación (valor 1), lo que indica que una pequeña fracción de los encuestados no considera el consumo de azúcar como un tema relevante para la salud de sus hijos.

La mayoría de los encuestados muestra una preocupación notable por la cantidad de azúcar que consumen sus hijos, lo que resalta una posible conciencia colectiva de los efectos negativos del azúcar en la salud infantil y un interés por gestionar y reducir su consumo. Este hallazgo sugiere que la educación sobre nutrición y hábitos saludables podría ser un paso positivo para abordar las preocupaciones manifestadas.

**Me resulta difícil evitar el consumo de azúcar en mi hijo/a debido a la influencia de anuncios y promociones.**

91 respuestas



*Figura VI. Gráfico III: Resultado de una de las preguntas de la encuesta realizada*

Los resultados de esta pregunta reflejan una percepción significativa sobre la dificultad de evitar el consumo de azúcar en los niños debido a la influencia de anuncios y promociones.

Un 31,9% de los encuestados está completamente de acuerdo (valor 5), lo que indica que más de una tercera parte de los padres considera que la publicidad y las promociones juegan un papel crucial en la elección de alimentos y bebidas azucaradas para sus hijos. Esto resalta la efectividad de los medios publicitarios en el fomento del consumo de productos poco saludables, especialmente entre los niños, que son particularmente vulnerables a los mensajes publicitarios.

El 28,7% de los encuestados se muestra neutral (valor 3), lo que puede sugerir que, aunque reconocen la influencia de la publicidad, no consideran que sea un obstáculo insuperable para evitar el consumo de azúcar. Este grupo podría estar tomando medidas de concienciación en el hogar para contrarrestar dicha influencia, como educar a los niños sobre las decisiones alimentarias o ofrecer alternativas saludables.

Por otro lado, el 18,7% está de acuerdo (valor 4) en que los anuncios y promociones dificultan la reducción del azúcar, lo que indica que esta es una preocupación presente pero no tan extrema como en el caso de los que marcan 5. Sin embargo, el 13,2% (valor 2) y el 6,6% (valor 1) no parecen percibir la influencia de los anuncios como un obstáculo importante. Estos porcentajes más bajos pueden reflejar una menor exposición a este tipo de promociones o una mayor capacidad para resistir la influencia publicitaria, posiblemente debido a una mayor educación sobre nutrición o un entorno familiar más controlado.

Los resultados muestran que, aunque muchos padres son conscientes de la influencia negativa de la publicidad y las promociones en el consumo de azúcar, una parte importante



considera que aún pueden gestionar esta influencia en sus hogares. Por otro lado, sigue existiendo una necesidad urgente de políticas más estrictas que regulen la publicidad dirigida a niños y fomenten hábitos más saludables desde la infancia. Esto podría incluir restricciones en los anuncios de alimentos poco saludables y un enfoque más fuerte en la educación nutricional tanto para los niños como para los padres.

Me parece complicado convencer a mi hijo/a para que consuma alimentos bajos en azúcar.

91 respuestas

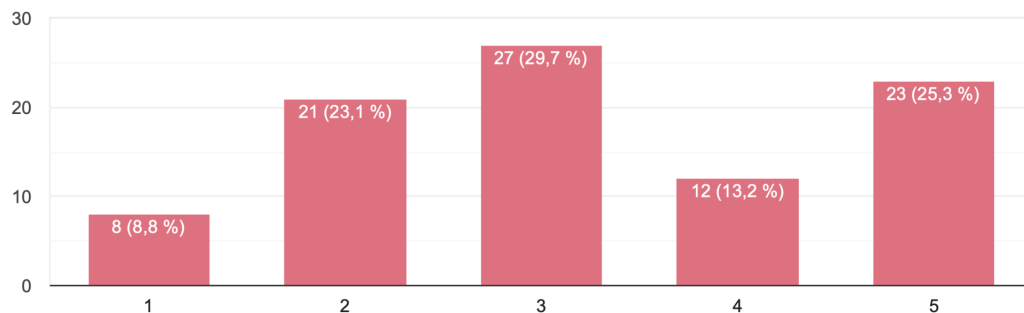


Figura VII. Gráfico IV: Resultado de una de las preguntas de la encuesta realizada

Los resultados de esta pregunta indican que, si bien existe una preocupación generalizada sobre la dificultad de convencer a los niños para que consuman alimentos bajos en azúcar, las respuestas muestran una cierta diversidad de opiniones sobre este tema.

El 29,7% de los encuestados se muestra neutral (valor 3), lo que sugiere que para una buena parte de los padres, la dificultad de convencer a sus hijos de consumir alimentos bajos en azúcar es una realidad, pero no necesariamente un desafío insuperable. Es probable que

estos padres experimenten dificultades puntuales o moderadas, pero tal vez han encontrado estrategias o alternativas para fomentar hábitos más saludables sin que esto represente un problema grave en su día a día.

Un 25,3% de los padres (valor 5) se muestra totalmente de acuerdo en que resulta complicado convencer a sus hijos de consumir alimentos bajos en azúcar, lo que refleja la frustración de una parte significativa de los encuestados. Este grupo puede estar enfrentando resistencias importantes por parte de los niños debido a las preferencias por alimentos azucarados, lo que resalta la difícil tarea de cambiar hábitos alimentarios en una edad temprana, especialmente si los niños están acostumbrados a un consumo elevado de azúcar o están influenciados por factores externos como la publicidad.

Por otro lado, el 23,1% (valor 2) está de acuerdo en que convencer a sus hijos es complicado, pero en menor medida que el grupo anterior. Este segmento podría estar reconociendo el desafío, pero quizás encuentra que hay soluciones moderadas, como introducir alimentos bajos en azúcar de manera gradual o elegir opciones que sean atractivas para los niños.

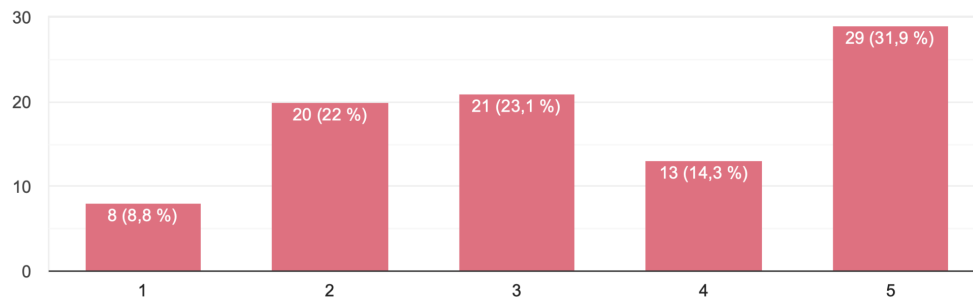
Sin embargo, un 13,2% (valor 4) se muestra menos de acuerdo, lo que indica que aunque consideran que es un desafío, no lo ven como algo tan complejo o persistente, tal vez porque ya han implementado ciertos hábitos o estrategias exitosas para reducir el consumo de azúcar.

El 8,8% (valor 1) no tiene problemas para convencer a sus hijos, lo que sugiere que un pequeño grupo de padres ha logrado gestionar este aspecto sin mayores dificultades, posiblemente debido a que sus hijos ya tienen una preferencia por opciones más saludables o porque han creado un entorno familiar que favorece la alimentación equilibrada.

Los resultados reflejan que el proceso de convencer a los niños para que consuman alimentos bajos en azúcar es un desafío para una parte significativa de los padres, aunque las dificultades no son uniformemente graves. Es evidente que los hábitos alimentarios de los niños y las influencias externas como los anuncios tienen un impacto considerable, y esto subraya la necesidad de educación nutricional y de políticas públicas más eficaces que faciliten la transición hacia hábitos más saludables.

He notado que, al consumir azúcar, mi hijo/a se vuelve más inquieto/a o tiene cambios de humor.

91 respuestas



*Figura VIII. Gráfico V: Resultado de una de las preguntas de la encuesta realizada*

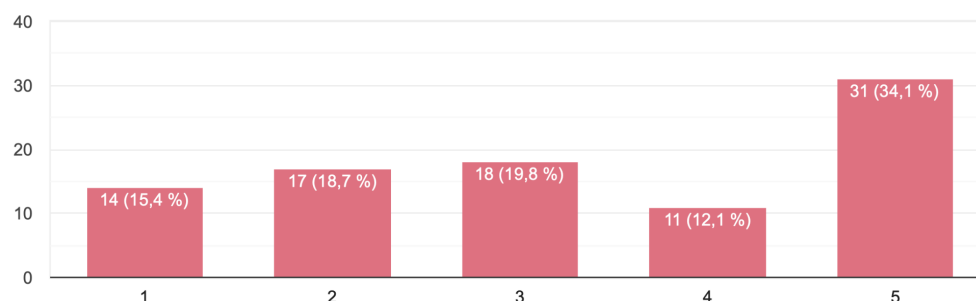
Los resultados de la pregunta muestran que una gran parte de los padres (31,9% y 23,1%) perciben que el consumo de azúcar influye en el comportamiento de sus hijos, en particular,

en su inquietud o cambios de humor. Este hallazgo sugiere que muchos padres notan una correlación entre la dieta azucarada y ciertos comportamientos de sus hijos, como mayor energía o impulsividad, lo que podría estar relacionado con el aumento de azúcar en sangre seguido de una caída, causando cambios en el estado emocional y la conducta. Sin embargo, hay una parte significativa de los encuestados (22%) que no está completamente segura de esta relación, lo que indica que los efectos del azúcar no son percibidos de manera uniforme por todos los padres. Por otro lado, el 14,3% de los encuestados observa cambios pero no de manera tan consistente, lo que refleja que algunos pueden notar los efectos en algunas ocasiones, pero no consideran que sea algo generalizado o frecuente.

Por último, el 8,8% de los padres no ve ninguna relación entre el consumo de azúcar y el comportamiento de sus hijos, lo que podría reflejar una menor sensibilidad a los efectos inmediatos del azúcar o la presencia de otros factores que afectan el comportamiento de los niños. En general, los resultados reflejan una preocupación común entre los padres por los efectos del azúcar en el comportamiento infantil, indicando que muchos creen que este consumo puede ser responsable de comportamientos inquietos o alterados, lo cual subraya la necesidad de educar a las familias sobre los efectos potenciales del azúcar en los niños y cómo regular su consumo.

Leo habitualmente las etiquetas nutricionales para conocer el contenido de azúcar de los productos que compro para mi hijo/a.

91 respuestas



*Figura IX. Gráfico VI: Resultado de una de las preguntas de la encuesta realizada.*

Los resultados de la pregunta indican que una mayoría significativa de los padres (34,1%) afirma que habitualmente lee las etiquetas nutricionales para conocer el contenido de azúcar de los productos que compran para sus hijos, lo que sugiere una preocupación activa por parte de los padres sobre la salud nutricional de sus hijos y su interés por hacer elecciones informadas en relación con el azúcar en la dieta. Sin embargo, el 19,8% de los encuestados se sitúa en una posición intermedia, mostrando una actitud moderada hacia la lectura de las etiquetas, aunque no con la misma regularidad. Un porcentaje considerable (18,7%) declara que no siempre lee las etiquetas, lo que podría indicar que la educación o la motivación para hacerlo aún no está plenamente consolidada. El 15,4% de los encuestados se encuentra en el extremo de no leer habitualmente las etiquetas, lo que sugiere una falta de interés o conciencia sobre la importancia de conocer el contenido de azúcar de los productos, posiblemente por una confianza en las marcas o una falta de

tiempo o hábito para realizar este tipo de chequeos. Estos resultados reflejan una actitud bastante positiva en relación con la conciencia nutricional, aunque también evidencian que aún hay una parte significativa de los padres que no siempre verifica el contenido de azúcar de los productos que adquieren, lo que podría ser un área de mejora en términos de educación alimentaria y de salud.

Las respuestas abiertas recogen una variedad de preocupaciones, deseos y percepciones de los padres sobre el consumo de azúcar en la dieta infantil, lo que aporta una visión más detallada y humana de sus inquietudes. En general, las respuestas reflejan una creciente conciencia sobre el impacto negativo del azúcar en la salud de los niños y el deseo de obtener más información para tomar decisiones informadas sobre la alimentación de sus hijos.

Una de las principales preocupaciones expresadas, es la necesidad de orientación sobre las cantidades adecuadas de azúcar que se pueden ofrecer a los niños, lo que resalta una falta de claridad o conocimientos específicos sobre las recomendaciones nutricionales diarias. Este aspecto subraya una posible carencia de información accesible y clara sobre las dosis recomendadas de azúcar para los niños.

Además, muchas respuestas muestran un interés genuino en aprender estrategias y consejos prácticos para reducir el consumo de azúcar, como *tips* para una alimentación infantil baja en azúcares o recomendaciones de hábitos alimentarios más saludables. Esto indica que los padres están abiertos a aprender y a hacer cambios en la dieta de sus hijos, pero

probablemente necesiten más apoyo y recursos prácticos que les faciliten la transición hacia hábitos más saludables.

Al mismo tiempo, también hay un reconocimiento de que, aunque el azúcar es perjudicial para la salud, eliminarlo por completo de la dieta infantil parece una tarea difícil. Los padres mencionan las dificultades que enfrentan debido a la disponibilidad de productos azucarados en el mercado y la presión de los anuncios publicitarios, lo que sugiere que los hábitos alimentarios no saludables están profundamente arraigados en la cultura actual y son difíciles de cambiar sin un esfuerzo colectivo a nivel social y cultural.

Otra respuesta relevante es la percepción de que la educación sobre nutrición es clave, tanto para los niños como para los padres. En este sentido, se destaca la importancia de enseñar a los niños sobre qué es una dieta saludable, en lugar de simplemente prohibirles ciertos alimentos. Esta idea refleja un enfoque más inclusivo y positivo hacia la educación alimentaria, basado en la comprensión y el conocimiento, en lugar de en la imposición de restricciones.

Finalmente, varios padres señalan que la falta de tiempo debido a las demandas cotidianas y el bombardeo constante de productos poco saludables dificulta la capacidad de los padres para ofrecer una alimentación adecuada a sus hijos. Este punto resalta la importancia de apoyar a las familias con soluciones prácticas que se adapten a sus horarios y que consideren las presiones externas como la publicidad y la disponibilidad de alimentos ultraprocesados.

En resumen, las respuestas abiertas destacan tanto el deseo de cambiar los hábitos alimentarios de los niños como la necesidad de apoyo educativo y práctico. Los padres se muestran conscientes de los peligros del azúcar, pero también reconocen las dificultades inherentes a las presiones sociales y a la falta de tiempo, lo que subraya la necesidad de una intervención integral que combine educación, acceso a recursos y políticas públicas para facilitar cambios sostenibles en los hábitos alimentarios familiares.

## **7. Análisis del alcance del trabajo y las oportunidades o limitaciones del contexto en el que ha de desarrollarse**

El alcance de este trabajo es amplio, ya que busca abordar una problemática de gran relevancia como es el consumo excesivo de azúcar en la infancia, con implicaciones directas sobre la salud física y emocional de los niños. Este estudio tiene como objetivo principal comprender las percepciones, actitudes y barreras de los padres y madres frente a esta cuestión, lo que permitirá generar conocimiento útil, tanto a nivel teórico, como práctico. Además, el trabajo pretende identificar comportamientos relacionados con la alimentación infantil, explorar la influencia de factores externos como la publicidad y analizar las dificultades que enfrentan las familias al intentar reducir el consumo de azúcar en la dieta de sus hijos. Con ello, se aspira a ofrecer propuestas concretas que fomenten hábitos más saludables, como el uso de alternativas al azúcar, la lectura de etiquetas alimenticias y el acceso a educación nutricional.



El contexto en el que se desarrolla el estudio presenta diversas oportunidades que pueden favorecer el impacto del trabajo. Existe una creciente conciencia social sobre la importancia de adoptar una alimentación saludable, lo que incrementa la receptividad de las familias hacia iniciativas que promuevan cambios positivos en la dieta infantil. Además, la disponibilidad de recursos informativos y el apoyo de políticas públicas y programas educativos sobre nutrición pueden facilitar la implementación de las estrategias propuestas. Sin embargo, también se identifican limitaciones importantes. La influencia de la industria alimentaria, mediante la promoción masiva de productos azucarados, sigue siendo un obstáculo significativo, al igual que las preferencias alimentarias de los niños, que suelen estar orientadas hacia productos dulces. Asimismo, la falta de educación nutricional en muchas familias limita su capacidad de tomar decisiones informadas, y las desigualdades socioeconómicas pueden dificultar el acceso a opciones saludables, especialmente en comunidades de bajos recursos. Por otro lado, factores como el tiempo limitado de los padres y madres o la falta de prioridad de la educación nutricional en algunos contextos escolares añaden más complejidad al problema.

A pesar de estas limitaciones, las oportunidades identificadas permiten vislumbrar un impacto positivo si el trabajo logra adaptarse a las realidades socioeconómicas y culturales de las familias destinatarias. En este sentido, el estudio puede convertirse en una herramienta útil para diseñar intervenciones y estrategias prácticas que promuevan hábitos alimentarios más saludables en la infancia, teniendo en cuenta tanto las barreras existentes como las potencialidades del contexto actual.

## **8. Consideraciones finales, conclusiones y recomendaciones**

Este trabajo ha permitido explorar y analizar una problemática de gran relevancia actual: el consumo excesivo de azúcar en la infancia y sus implicaciones para la salud, los hábitos alimentarios y el bienestar general de los niños. A lo largo del proceso de investigación, se ha evidenciado que el azúcar está presente en gran parte de los alimentos consumidos diariamente por los niños y adultos, incluidos aquellos categorizados como nutritivos, y que su ingesta excesiva está estrechamente relacionada con problemas como la obesidad, las caries dentales, los cambios de comportamiento y el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas en el futuro. Aunque muchas familias son conscientes de los efectos negativos del azúcar, a menudo enfrentan barreras importantes para reducir su consumo, como la influencia de la publicidad, la preferencia infantil por alimentos azucarados, la falta de tiempo para preparar opciones caseras y la falta de información clara sobre alternativas saludables. Además, se han identificado desigualdades socioeconómicas que limitan el acceso a alimentos más saludables en ciertos contextos, lo que agrava aún más la problemática.

La investigación destaca que la educación alimentaria es un pilar fundamental para fomentar cambios sostenibles en los hábitos de consumo de azúcar. Las familias desempeñan un papel crucial en este proceso, ya que sus hábitos y actitudes influyen directamente en las preferencias alimenticias de sus hijos. Sin embargo, también se subraya la importancia de implementar acciones a nivel colectivo, desde políticas públicas que regulen la comercialización de productos azucarados hasta campañas educativas en

escuelas y comunidades. La creación de un folleto informativo dirigido a las familias ha sido uno de los aportes más destacados, convirtiéndose en una herramienta práctica para guiar la transición hacia una dieta más saludable. Este material incluye consejos claros sobre cómo reducir el consumo de azúcar, identificarlo en los alimentos procesados mediante la lectura de etiquetas y priorizar alternativas naturales y caseras. Además, ofrece recetas sencillas y accesibles, diseñadas para motivar a las familias a preparar meriendas saludables con ingredientes comunes y económicos, como galletas de avena y plátano, *smoothies* de frutas y barritas de cereales caseras. (*Véase anexo I*)

A partir de estos hallazgos, se concluye que es necesario continuar trabajando en educación y sensibilización, ampliando el acceso a recursos sobre alimentación saludable para padres, madres y educadores, incluyendo talleres prácticos en centros escolares, campañas comunitarias y materiales didácticos adaptados. También resulta fundamental fomentar políticas públicas que regulen de manera más estricta la comercialización de productos azucarados dirigidos a niños, con restricciones en la publicidad y etiquetados más claros que adviertan sobre el contenido de azúcar. La sociedad actual debe luchar contra la inmediatez y centrar sus esfuerzos en lo verdaderamente importante, la salud. Tomando conciencia y elaborando juntos los niños desde temprana edad unos menús semanales ricos y variados priorizando los productos frescos y de temporada y el cocinado casero.

En conclusión, este trabajo reafirma la urgencia de abordar el consumo de azúcar en la infancia como una prioridad educativa y de salud pública. Si bien las familias tienen un rol

central en la adopción de hábitos saludables, el éxito a largo plazo dependerá de un enfoque integral que combine acciones individuales, comunitarias e institucionales. Con esta investigación, se busca no solo contribuir al conocimiento sobre la problemática, sino también proporcionar soluciones prácticas y accesibles que promuevan una infancia más sana y consciente de la importancia de una buena alimentación.

## 9. Referencias bibliográficas

AESAN - Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. (s. f.) [Información Nutri-Score]

([https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/para\\_el\\_consumidor/seccion/informacion\\_Nutri\\_Score.htm](https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/para_el_consumidor/seccion/informacion_Nutri_Score.htm))

Basulto, J., Ojuelos, F. J., Baladia, E., & Manera, M. (2016). Azúcar en alimentos infantiles: la normativa española y europea, ¿A quién protege?. *Pediatría Atención Primaria*, 18 (69), e47-e53.

Benton, D. (2008). Sucrose and behavioral problems. *Critical reviews in food science and nutrition*, 48 (5), 385-401.

Correa, S. (2021). Azúcar e hiperactividad o nerviosismo ¿Existe relación? Desde hace décadas se ha relacionado el consumo de azúcar con el Trastorno por déficit de atención e hiperactividad, pero ¿Qué hay de cierto? *Fuentes*, (6).

- Díez Roldán, M. P. (2020). Efectos nocivos del consumo excesivo de azúcar en el cerebro.
- Donaciano-Montiel, C., Cureño-Viveros, E. I., & García-Morales, S. E. (2024). ¿En qué momento nos volvemos adictos al azúcar? *TEPEXI Boletín Científico de la Escuela Superior Tepeji del Río*, 11 (21), 35-38.
- Fidler Mis, N., et al. (2017). Sugar in Infants, Children and Adolescents: A Position Paper of the European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition Committee on Nutrition. *J Pediatr Gastroenterol Nutr*, 65 (6), 681-696.
- Galafate, C., & Galafate, C. (2021, 5 marzo). La polémica del semáforo Nutri-Score con el aceite de oliva y el jamón ibérico, vista por sus protagonistas. *EL MUNDO*.  
[<https://www.elmundo.es/metropoli/gastronomia/2021/03/06/603fb0e121efa05e7b8b457d.html>](<https://www.elmundo.es/metropoli/gastronomia/2021/03/06/603fb0e121efa05e7b8b457d.html>)
- Martínez, A. S. (s. f.). El impacto que tiene la publicidad en el consumo de azúcar de los niños de la ZMG.
- Rada, P., Avena, N. M., & Hoebel, B. G. (2005). Adicción al azúcar: ¿Mito o realidad?. *Revista Venezolana de Endocrinología y Metabolismo*, 3(2), 02-12.

Suárez, N. F. R. (2023). El consumo excesivo de azúcar en la alimentación de los niños de 9 y 13 años de edad en la ciudad de Loja: The excessive consumption of sugar in the diet of children of 9 and 13 years of age in the city of Loja. *Latam: Revista latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4 (2), 326.

## 10. Anexos

### Anexo I. Folleto informativo

### El azúcar en la infancia

#### GUÍA PARA UNA ALIMENTACIÓN MÁS SANA

#### Hablemos de datos...

Según la encuesta realizada, más del 70% de las familias consideran que el azúcar tiene un impacto negativo en la salud de sus hijos/as.

Además la OMS recomienda que el azúcar libre no supere el 10% de la ingesta calórica diaria, esto equivale a 25 gramos al día o 6 cucharaditas de café.

#### PERO ENTONCES... ¿QUÉ PODEMOS HACER?

- **Lee las etiquetas nutricionales**

Revisa el contenido de azúcar de los productos que compras, optando por alimentos con menos de 5 gramos de azúcar cada 6 gramos. Debemos evitar ingredientes como el jarabe de maíz, la fructosa o la glucosa como primeros ingredientes de la lista.
- **Prioriza los alimentos naturales**

Ofrece frutas frescas como merienda en lugar de snacks procesados e incorpora verduras en cada comida, también puedes hacerlo en presentaciones divertidas como bastones o utilizando moldes con distintas formas.
- **Cocina en casa siempre que sea posible**

Prepara galletas, bizcochos o snacks caseros con menos azúcar utilizando el plátano maduro o la compota de manzana para endulzar los postres, además se puede convertir en una actividad muy divertida con los peques.
- **Fomenta la educación alimentaria**

Enseña a tu hijo/a qué alimentos son saludables y por qué. Evitando clasificar los alimentos como "buenos" o "malos" y sin utilizar la comida como premio o castigo.
- **Reduce las bebidas azucaradas**

Cambia los refrescos y zumos envasados por agua, smoothies o zumos naturales de fruta fresca.
- **Planifica las comidas evitando la improvisación**

Diseña un menú semanal equilibrado y sencillo para reducir la dependencia de opciones rápidas y procesadas, además puedes preparar sopas o guisos durante el fin de semana para ahorrar tiempo entre semana.

#### PASAMOS A LA PUESTA EN PRÁCTICA

#### Algunos ejemplos de snacks saludables...

- **Yogurt con fruta y nueces**

Sirve un vaso de yogurt natural y agrega trozos de fruta fresca como fresas, arándanos o plátano. También puedes añadirle un puñado de frutos secos o cereales.
- **Galletas de avena y plátano**

Tritura un plátano maduro y mézclalo con una taza de avena, forma pequeñas bolitas y colócalas en una bandeja. Hornea a 180° durante 10-12 minutos. Su aporte energético lo convierte en una opción muy buena para el desayuno.
- **Sándwich de aguacate y pavo**

Unta el aguacate en un bollo de pan integral de calidad, agrega la pechuga de pavo, el queso y cierra el sándwich. Así tendrás un snack nutritivo y rápido para llevar de almuerzo al cole.
- **Barritas de cereales**

En un bol grande mezclamos 2 tazas de copos de avena y 1/2 taza de arroz inflado, añadimos 1/4 taza de miel o sirope de agave y 1/4 de mantequilla de cacahuete (previamente calentado) y removemos hasta cubrirlo todo. Para los más golosos pondremos algunos chips de chocolate 85%. Forramos una bandeja de horno con papel vegetal y vertemos la mezcla. Horneamos a 180° durante 10-15 minutos y cuando se haya enfriado lo cortamos en porciones.
- **Smoothie verde**

Colocamos 1/2 plátano, 1 taza de espinacas frescas, 1/2 taza de yogurt natural, 1/4 taza de zumo de naranja y 1 cucharadita de miel o sirope de agave en la licuadora y mezclamos hasta obtener una textura suave. Es una opción perfecta para una merienda saludable y saciaste.

**"La salud no lo es todo, pero sin ella, todo lo demás es nada." Arthur Schopenhauer**