

¿CUÁLES SON LAS PREFERENCIAS ALIMENTARIAS EN NUESTROS ESCOLARES? ¿SON SALUDABLES?

AUTORES: María Isabel Montoro Ortiz; María Mercedes Carrasco Racero; Fátima Fernández García

OBJETIVO:

Determinar las preferencias alimentarias en nuestros escolares (niños de 6 años en concreto).

Se analizan los hábitos alimentarios en general y más específicamente el hábito de consumir fruta en el desayuno.



METODOLOGÍA:

Estudio descriptivo, observacional de corte transversal realizado en el último trimestre del año 2014. La muestra estuvo formada por 75 niños de 1º de primaria (6 años) de Málaga. El estudio se llevo a cabo siguiendo unos principios éticos y habiéndose firmado los consentimientos informados por parte de los progenitores de los niños tras explicarles la finalidad del estudio. Se realizó un cuestionario auto-elaborado donde se recogían datos de manera anónima sobre las preferencias alimentarias de los niños, sobre todo en cuanto al consumo de algún tipo de fruta en el desayuno; pero también sus hábitos en cuanto al consumo de verduras variadas y en alimentación general.

Fruta preferida



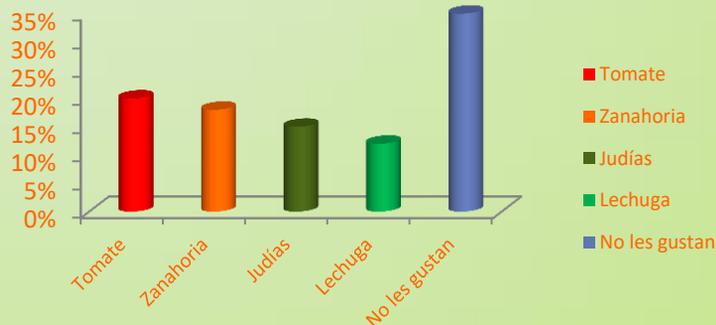
RESULTADOS:

En relación a las preferencias sobre el tipo de frutas, la fruta preferida fue el plátano en el 30%, el 26% prefería la manzana, el 21% las uvas y el 13% el melocotón. El 10% restante eligieron frutas diferentes o no escogieron ningún tipo de ellas.

En relación a las verduras, el 20% escogió el tomate, el 18% la zanahoria, el 15% las judías y el 12% la lechuga. El 35% restante declaró no gustarle ninguna verdura.

En cuanto a las preferencias de alimentación general el 45% seleccionó la pasta, el 25% las patatas fritas, el 20% el pescado.

Verdura preferida



CONCLUSIONES:

A pesar de las limitaciones del estudio debido a su tamaño muestral, los resultados obtenidos son buenos, ya que se acercan a una nutrición saludable. Trabajar en los colegios incentivando el consumo de frutas y verduras, que son los alimentos que mas suelen costar introducir, así como promoviendo la dieta mediterránea deberían ser políticas fundamentales en cuanto a salud pública se refiere.