

Preferencias y aversiones alimentarias de escolares participantes en el programa “Thao-Salud Infantil” de Villanueva de la Cañada (Madrid)

Serrano María*, García Vanesa*, Sánchez Elena*, Martín Eva**, Ávila José Manuel**

**Concejalía de Salud. Ayuntamiento de Villanueva de la Cañada (Madrid)

*Departamento de Ciencias Farmacéuticas y de la Alimentación. Facultad de Farmacia (Universidad CEU San Pablo)

1. Introducción

La mayoría de las preferencias alimentarias se adquieren mediante la experiencia con los alimentos y la comida y juegan un papel importante en los hábitos alimentarios presentes y futuros de cada persona. Pueden ser modificadas y, aunque resulta más fácil a una edad más temprana, también en la adolescencia pueden producirse cambios hacia un consumo de alimentos más saludables, ya que con la edad se amplía el rango de alimentos probados, disminuye la neofobia y aumenta la autonomía con relación a los alimentos y la comida.

Es importante que estas preferencias no se convierten en conductas, ya que pueden determinar en gran parte la alimentación, pudiendo afectar al estado nutricional si la dieta no es correcta.

2. Objetivo

Conocer las principales preferencias y aversiones alimentarias de la población infantil de Villanueva de la Cañada, una de las 5 ciudades piloto del programa Thao-Salud infantil y estimar si, debido a la mejora en la información y educación nutricional, se ha producido un cambio en las preferencias y aversiones alimentarias en los últimos años.

3. Metodología

La muestra está compuesta por 266 escolares, 119 niños (46,14%) y 147 niñas (53,86%), de entre 10 y 11 años, de 5º de Educación Primaria, escolarizados en Villanueva de la Cañada, que cumplimentaron un cuestionario de hábitos alimentarios, que recogía información sobre las tres principales preferencias y aversiones alimentarias.

4. Resultados

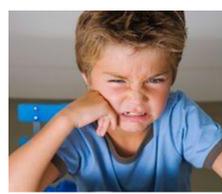


Figura 1. Preferencias y aversiones más frecuentes en la muestra.

❖ Preferencias:

Un 52,9% de los niños eligieron la comida rápida (mayoritariamente hamburguesa) como alimento preferido, seguido de la pasta (48,7%) y de la carne (31,1%). Un 54,4% de las niñas eligieron la pasta como alimento preferido, seguido de la carne (32%) y de la comida rápida (23,8%). Aunque en distintas proporciones, la pasta, la comida rápida y la carne son los alimentos preferidos en la población infantil de este municipio.

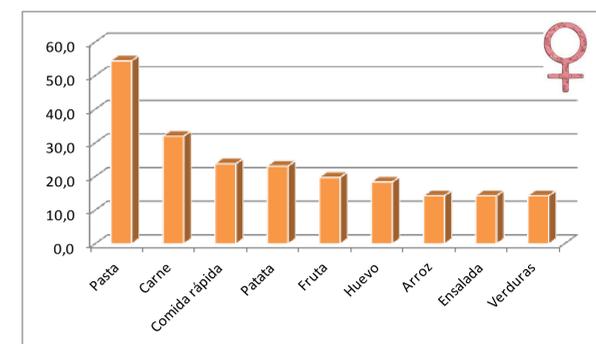
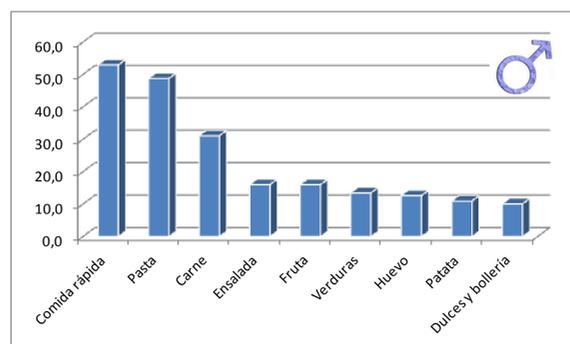


Figura 2. Principales preferencias según sexo.

❖ Aversiones:

Las verduras, pescados y legumbres son los grupos de alimentos entre los que se incluyen las principales aversiones alimentarias. En los niños, destaca como principal aversión alimentaria el pescado (21,8%), seguido de las verduras en general, acelgas y brócoli con el mismo porcentaje (19,3%). En las niñas, la principal aversión alimentaria es la coliflor (23,1%), seguida de las legumbres (21,8%) y del pescado (19%).

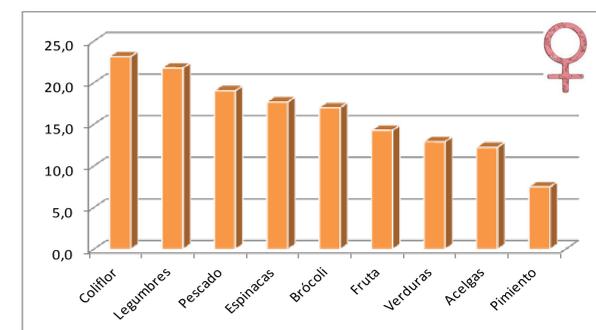
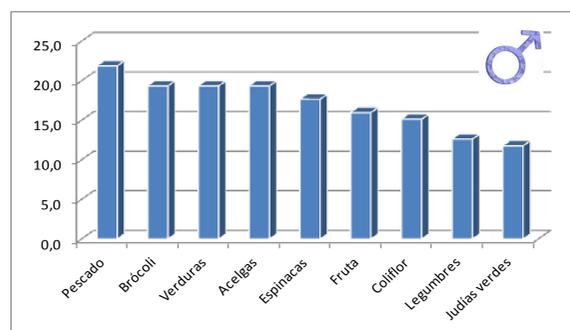


Figura 3. Principales aversiones según sexo.

5. Conclusiones

Conocer las preferencias y aversiones alimentarias de la población infantil es una herramienta útil para promover el consumo de alimentos más saludables y diseñar menús equilibrados y variados, que sean fácilmente aceptados e incorporados en los hábitos alimentarios de los niños, avanzando así en la prevención de la actual epidemia de obesidad. Los padres deben inculcar estilos de alimentación saludables a sus hijos. Para ello, cuentan con el apoyo del Ayuntamiento de Villanueva de la Cañada, a través de sus programas de educación nutricional, así como el de la escuela, que es un lugar óptimo para desarrollar programas de educación y promoción de la salud.

No se han producido cambios sustanciales en las preferencias y aversiones alimentarias en los últimos años, ya que las principales preferencias alimentarias eran la pasta, la carne, la fruta y la comida rápida y las principales aversiones alimentarias eran las verduras.