



ORIGINAL

Programa CASERIA (Cuestionario hábitos Saludables en Primaria). Respuestas de escolares de 6 a 10 años de edad

E. Rodríguez Huertas, M.I. Solana Moreno, F. Rodríguez Espinosa,
M.J. Rodríguez Moreno, J.C. Aguirre Rodríguez* y M. Alonso Ródenas

Medicina de Familia y Comunitaria, Centro de Salud Casería de Montijo, Granada, España

Recibido el 12 de septiembre de 2011; aceptado el 27 de octubre de 2011

Disponible en Internet el 20 de diciembre de 2011

PALABRAS CLAVE

Encuesta nutricional;
Infancia;
Sobrepeso;
Dieta;
Ejercicio

Resumen En los reconocimientos escolares, realizados de forma periódica, detectamos un continuo aumento de la obesidad y del sedentarismo en nuestros escolares; con este trabajo pretendemos contrastar, con datos objetivos, la situación real de la población infantil de nuestro entorno respecto a sus hábitos alimenticios, su actividad física e higiene.

Material y métodos: Se entregaron cuestionarios sobre hábitos alimenticios, preferencias en cuanto a la dieta, práctica de ejercicio e higiene dental a 430 escolares de entre 6 y 10 años. Fueron válidos para su estudio 366.

Resultados: El 85,8% de los encuestados vivía en el seno de una familia «tradicional»; el 22% tenía familiares con sobrepeso; el 96,7% desayunaba antes de ir al colegio, siendo los lácteos el producto más consumido; la bollería industrial era muy utilizada tanto en el desayuno (7,4%) como en el recreo (16,9%). La comida favorita era la pasta en el 29,8% de los casos, seguida de las patatas, sobre todo fritas (10,4%). Los alimentos que menos gustaban eran las verduras (26,2%) y el pescado (8,2%). El 70% veía diariamente la televisión más de 2 h; el 34% pasaba 2 h o más al día jugando con las videoconsolas o similares, por otra parte, los deberes y el estudio ocupaban más de 2 h diarias al 50% de los alumnos. El 55% de los encuestados consumía chucherías 2 o más veces al día, y comer y ver la televisión de forma simultánea era un hábito casi constante en más del 60%. El 9,29% de los participantes en el estudio no se limpiaba los dientes nunca.

Conclusiones: El conocimiento teórico de lo que debe de ser una correcta alimentación parece ser adecuado, pero su puesta en práctica no. La población estudiada tiene hábitos bastante sedentarios, come poca fruta y no le agradan ni las legumbres, ni las verduras, ni el pescado. Todos estos factores disminuyen la protección cardiovascular asociada a su práctica y consumo, y comprobamos que ya están presentes desde la infancia, en nuestra población, lo que sin duda repercutirá en su futuro estado de salud y bienestar, en caso de no modificarse.

© 2011 Elsevier España, S.L. y SEMERGEN. Todos los derechos reservados.

* Autor para correspondencia.

Correo electrónico: jcaguirre30@hotmail.com (J.C. Aguirre Rodríguez).

KEYWORDS

Nutrition survey;
Childhood;
Overweight;
Diet;
Exercise

CASERIA Program (Healthy Habits in Primary School Questionnaire). Responses of 6 to 10 year-old children

Abstract In schoolchildren examinations, carried out periodically, we detect a continuous increase in obesity and sedentarism in our schoolchildren. In this study we attempt to compare, with objective data, the real situation of the childhood population in our area, as regards their eating habits, physical activity and hygiene.

Material and methods: Questionnaires on eating habits, preferences as regards diet, doing exercise, and dental hygiene, were handed out to 430 schoolchildren between 6 and 10 years-old. A total of 366 were valid for the study.

Results: The majority (85.8%) of those surveyed lived within a "traditional" family; 22% had family members who were overweight; 96.7% had breakfast before going to school, with milk products being the most consumed; the cake and pastry industry was well used, both at breakfast (7.4%) and at playtime (16.9%). The favourite food was pasta in 29.8% of cases, followed by potatoes, particularly fried (10.4%). The least liked foods were vegetables (26.2%) and fish (8.2%). Television was watched for more than 2 hours by 70%; 34% exceeded 2 hours or more per day playing with video consoles or similar. On the other hand, homework and studying took up more than 2 hours daily for 50% of pupils. A majority (55%) of those surveyed ate sweets 2 or more times a day, and to eat and watch television at the same time was an almost constant habit in more than 60%. Of the participants in the study, 9.29% never brushed their teeth.

Conclusions: The theoretical knowledge of what should be a correct diet seems adequate, but its putting into practice is not. The population studies had fairly sedentary habits, with little fruit and they did not like pulses or vegetables or fish. All these factors decrease the cardiovascular protection associated with its practice and consumption. We have shown that they are already present since childhood in our population, which without a doubt will have repercussions in their future health status and well-being, if it is not changed.

© 2011 Elsevier España, S.L. and SEMERGEN. All rights reserved.

Introducción

Desde mediados del siglo pasado se considera que tanto el sobrepeso como el sedentarismo son responsables de graves problemas de salud como la enfermedad cardiovascular, la diabetes y algunos tipos de cáncer^{1,2} que causan un importante impacto sobre la morbimortalidad. Por ello, actualmente hay una creciente preocupación en todas las instancias implicadas para ofrecer una respuesta. En concreto, Europa en sus dos dimensiones, la OMS-Europa en su documento «objetivos Salud XXI», y la Unión Europea insisten en la prioridad destacada que el problema de la obesidad y el sedentarismo tienen especialmente para los países desarrollados^{3,4}.

El III Plan Andaluz de Salud sitúa entre sus líneas prioritarias de actuación el «mejorar la salud desde los entornos sociales mediante el fomento de hábitos de vida saludables», en concreto, la promoción de la actividad física y la alimentación equilibrada como factores de protección frente al sobrepeso, las enfermedades cardiovasculares, metabólicas y osteoarticulares⁵⁻⁷.

En la población infantil se reconocen hábitos de vida inadecuados y potencialmente condicionantes de obesidad que pueden proyectarse a lo largo de toda la existencia, afectar a la calidad de vida del individuo y favorecer el desarrollo determinadas enfermedades⁸. La consolidación de los hábitos nutricionales y de ejercicio tiene en la infancia su momento decisivo⁹.

La obesidad infantil es un problema de Salud Pública cada vez más importante en nuestro país: España va a la cabeza de los países europeos en su crecimiento¹⁰, debido sobre todo a las comidas desequilibradas y/o excesivas por una

parte y a la escasez de ejercicio físico por otra^{11,12}. Otro factor importante, que ha contribuido al desarrollo de obesidad en edades tempranas de la vida, ha sido el cambio de hábitos alimenticios, con un abandono progresivo de la dieta mediterránea en beneficio de otro tipo de dieta más globalizada¹³.

Sea como fuere, el sobrepeso y la obesidad en la infancia se han convertido en un problema de magnitud colosal, su prevalencia se ha multiplicado en las 2 últimas décadas en los países occidentales. Hoy en España, uno de cada 5 niños y una de cada 7 niñas de 6 a 10 años son considerados obesos; y gran parte de ellos se convertirán en adolescentes obesos y posteriormente en adultos obesos¹⁴. Por tanto, es importante actuar en estas edades tanto para corregir hábitos alimenticios como para evitar el abuso de actividades sedentarias: videoconsolas, televisión y ordenador, entre otras¹⁵. En Cataluña, las encuestas muestran que la mayoría de las personas no realizan el nivel de actividad física suficiente, ni siguen las recomendaciones saludables de forma adecuada¹⁶.

Es fundamental que las acciones educativas se dirijan a los niños concienciándolos de la importancia de su propia salud para que sean ellos los protagonistas de la adquisición de estilos de vida más saludables; los especialistas en nutrición insisten en la necesidad de educarlos desde pequeños y fomentar unos hábitos alimentarios sanos, basándose en una dieta mediterránea equilibrada. Se recomienda a los padres que acostumbren a sus hijos a comer de todo desde pequeños¹⁷, ya que tomar solo lo que les gusta es una mala práctica nutricional^{18,19}.

El aumento de las alteraciones detectadas en los reconocimientos escolares periódicos que realizamos a los niños de

6 años (sobre todo de tipo antropométrico) nos ha motivado a plantearnos el presente trabajo con el objetivo de contrastar con datos reales la situación de la población infantil de nuestro entorno, respecto a sus hábitos alimenticios, de actividad física y de higiene. Por tanto, el objetivo del presente trabajo es conocer los hábitos alimenticios de nuestra población infantil y la actividad física que realizan de forma cotidiana, para poder intervenir sobre los hábitos más nocivos y afianzar aquellos más saludables.

Material y Métodos

Se trata de un estudio transversal descriptivo, con varias fases. La primera parte de este programa consistió en la elaboración de unas encuestas basadas en estudios previos⁹, como el estudio PERSEO (Anexo 1), en la que contamos con la colaboración y el apoyo del Grupo de Actividades Preventivas de SEMERGEN.

Las encuestas van dirigidas a niños de 6 a 10 años de los 3 centros escolares de la zona básica de salud dependiente del Centro de Salud Casería de Montijo, que se encuentra situado en la zona norte de la ciudad de Granada; 2 de los colegios participantes están situados en una zona de transformación social, con un gran número de población inmigrante y son públicos; el tercero de los colegios participantes es concertado. Ninguno de los 3 centros tiene servicio de comedor.

La segunda fase del programa consistió en la motivación y explicación exhaustiva de la finalidad del estudio al profesorado, mediante una reunión previa, convenciéndoles de los beneficios que supone la obtención y análisis de los resultados para posteriormente aplicarlos en la población escolar, y así asegurarnos de su colaboración e implicación en el mismo. Posteriormente se realizó la encuesta escrita; esta era rellenada por el propio alumno en clase como actividad escolar, gracias a la supervisión y ayuda de los diferentes profesores.

Las encuestas se cumplimentaron de forma anónima, cumpliendo la Ley Orgánica de Protección de Datos de 15 de diciembre de 1999 (LOPD 13/1999).

Los cuestionarios se entregaron a la totalidad de niños de entre 6 y 10 años de los 3 colegios, a primeros de febrero de 2011 y de forma simultánea. Del total de 430 niños, respondieron 366 (57,35% niñas), no habiendo diferencias entre los 3 colegios en el número de no participantes (21, 18 y 25, respetivamente). La mayoría de escolares son españoles, aunque hay un número considerable de inmigrantes procedentes de Marruecos, Ecuador, Rumanía, Argentina, Brasil, China y Senegal.

Resultados

Para una mejor comprensión, los resultados obtenidos los separaremos en diferentes apartados:

Resultados demográficos

El 85,8% de los estudiantes encuestados vivía en el seno de una familia «tradicional»: padre y madre; el 10,7%, solo con su madre, y el 1,9% con otros familiares diferentes a los padres. Solamente el 0,05% convivía solo con su padre.

Respecto al número de hermanos, eran hijos únicos el 13,7%. La mayoría, un 55,2%, tenía un hermano o hermana; el 19,1%, 2 hermanos, y más de 2, casi un 12% del total.

Por otra parte, más del 22% de los alumnos encuestados reconocía tener al menos un miembro de su familia cercana con sobrepeso (la madre solía ser la que más frecuentemente lo presentaba: 18,6%) (fig. 1).

Resultados referentes a hábitos alimenticios

El desayuno estaba basado en productos lácteos en el 79% de los casos, de los que la leche era el único de los alimentos en el 13,4%. Le seguían en orden de consumo para el desayuno las galletas (25,1%), los cereales (21%) y el pan, sobre todo en forma de tostada en el 14,2%. La bollería estaba presente en el 7,4% de los casos, y la fruta solo la tomaban para desayunar el 5,2% de los encuestados. No desayunaba nada en absoluto el 3,3% (fig. 2).

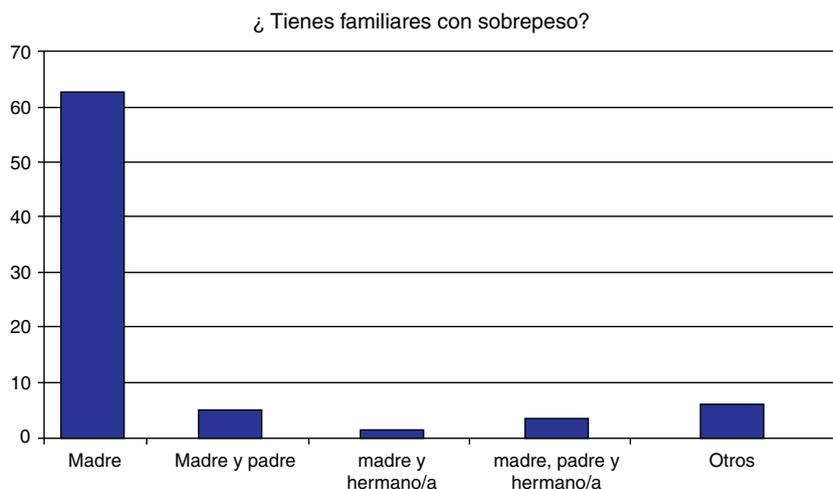


Figura 1 Respuestas a la pregunta: ¿Tienes familiares con sobrepeso?

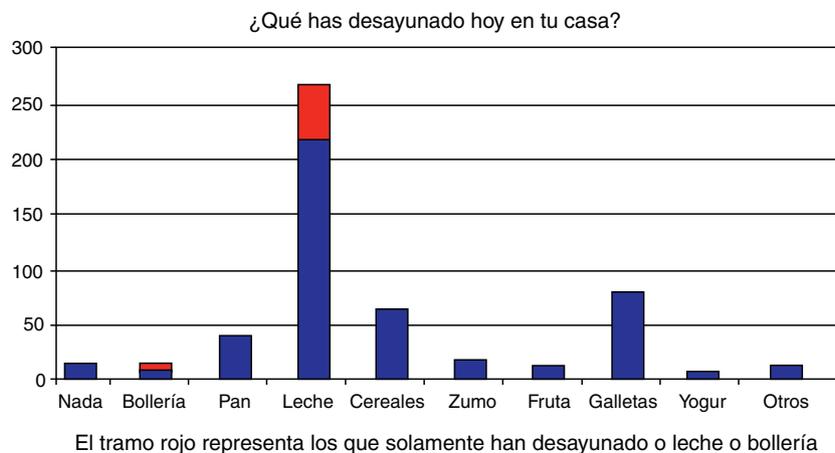


Figura 2 Respuestas a la pregunta: ¿Qué has desayunado hoy en tu casa? El tramo rojo representa los que solamente han desayunado o leche o bollería.

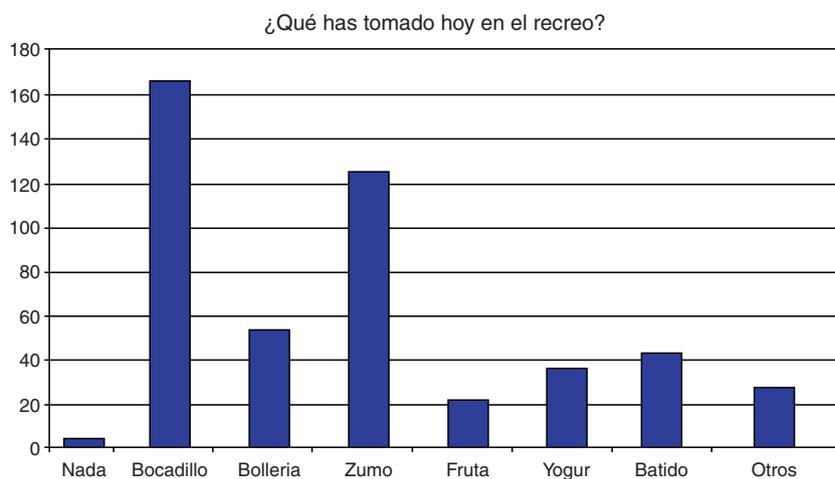


Figura 3 Respuestas a la pregunta: ¿Qué has tomado hoy en el recreo?

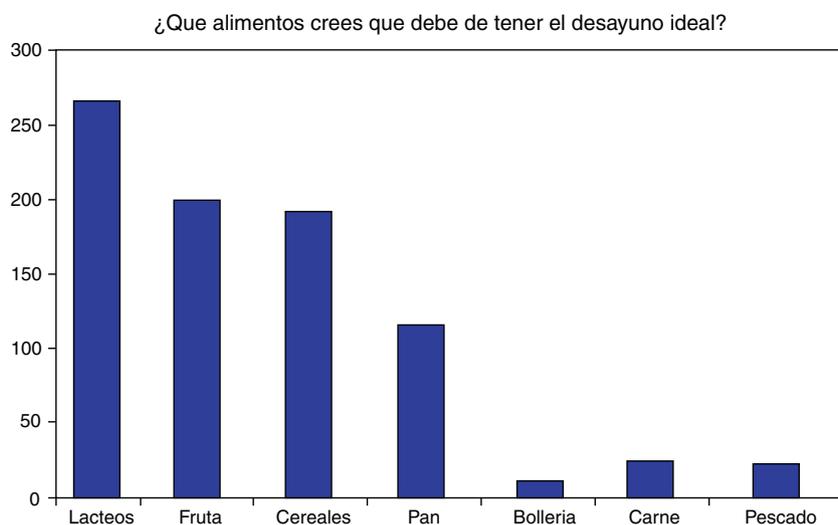


Figura 4 Respuestas a la pregunta: ¿Qué alimentos crees que debe de tener el desayuno ideal?

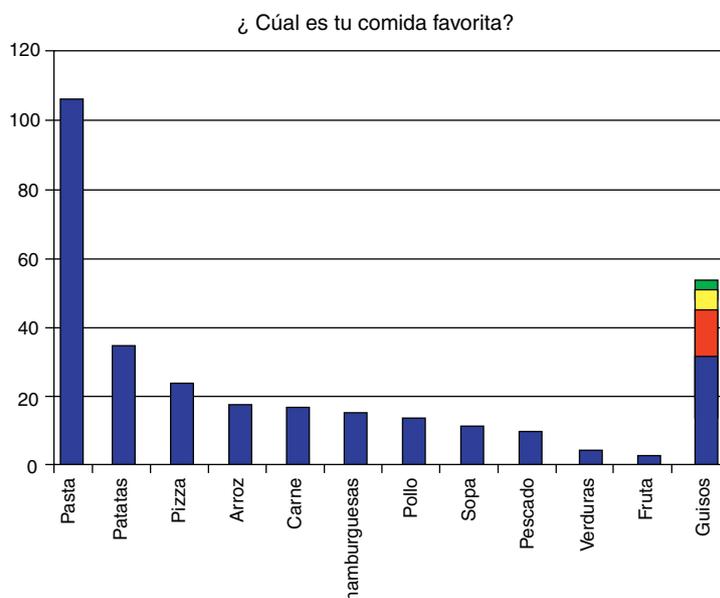


Figura 5 Respuestas a la pregunta: ¿Cuál es tu comida favorita? Dentro de los guisos diferenciamos: en azul: lentejas; en rojo: habichuelas; en amarillo: guisado de carne y en verde cocido.

Tomaban suplemento a media mañana, en el recreo del colegio, casi el 98%, siendo los alimentos más consumidos a esta hora el bocadillo y el zumo (47,5 y 36,6%, respectivamente). La bollería industrial tipo palmeras, donuts, pastelitos y similares eran el segundo alimento sólido más consumido en el recreo (16,9%), seguido de los lácteos (batidos: 14,2%; y yogur: 12%). El 8,2% tomaba fruta (fig. 3). El conocimiento que los alumnos tenían de lo que debería de ser un desayuno ideal se resume en la figura 4: destacando la importancia que le daban a los lácteos (76,2%), frutas (58,5%) y cereales (56,3%).

El número de comidas diarias suele ser de 5 para el 55,5%. Aproximadamente el 80% de los alumnos comía entre 3 y 5 veces; y la mayoría de ellos lo hacían en compañía de sus padres, solo el 2,5% reconoció no comer nunca con sus padres.

Tres o más piezas de fruta eran consumidas al día por el 35% de los alumnos; el 26,5% tomaba sólo una pieza de fruta diaria, y el 0,5% confirmó no tomar nada de fruta al día.

Resultados sobre preferencias en la dieta

La comida favorita era la pasta para el 29,8% de los casos, seguida de las patatas, sobre todo fritas (10,4%). Las lentejas eran el alimento preferido del 9,6% de los encuestados. La pizza (7,4%), el arroz (5,7%), la carne (5,5%), las hamburguesas (4,9%) y el pollo (4,6%) también estaban entre los alimentos preferidos. El pescado, las verduras y la fruta eran los favoritos del 3,6; 1,9, y 1,6% del total, respectivamente (fig. 5). En cambio, los alimentos que menos gustaban fueron las verduras (26,2%) y el pescado (8,2%). Los guisos, en general, no le gustaban a casi el 40% de los alumnos (lentejas al 15,3% y habichuelas al 13,4%) (fig. 6).

Resultados referidos al ejercicio físico

Casi el 70% veía diariamente la televisión más de 2 h. El 17,76% estaba más de 4 h al día frente al televisor.

Asimismo, casi el 34% pasaba 2 h o más al día jugando con las videoconsolas o similares, por otra parte, los deberes y el estudio ocupaban más de 2 h diarias al 50% de los alumnos (figs. 7-9). En cambio, el 57% jugaba menos de 1 hora al día en la calle y el 21,9% no salía nunca a jugar. En este apartado hemos analizado las posibles diferencias existentes entre sexos, obteniendo significación sólo para las niñas y los videojuegos, ya que del total de participantes que no jugaba ninguna hora al día, el 73,59% fueron niñas ($p < 0.001$).

Consumo de chucherías y modo de comer

Más del 55% de los encuestados consumía chucherías 2 o más veces al día (el 4,1% reconocía comer chucherías más de 6 veces al día). Por el contrario, el 33,9% no tomaba ningún tipo de chuchería (fig. 10).

Comer y ver la televisión de forma simultánea era un hábito casi constante en más del 60% de los encuestados. Solo el 8,5% nunca comía viendo la televisión (fig. 11).

Otros hábitos

El 9,29% de los participantes en el estudio no se limpiaba los dientes nunca, mientras que casi el 70% lo hacía de 2 a 4 veces al día (fig. 12).

Discusión

La gran cantidad de datos que presentamos en este trabajo descriptivo puede proporcionar a su vez numerosas interpretaciones de cada uno de los resultados señalados cuando son objeto de un profundo análisis; de hecho, nuestro primer objetivo es presentar de forma global aquellos datos que más interesantes nos parecen, aunque seguramente nos plantearemos trabajos analíticos más complejos cruzando las diferentes variables entre sí, con el peso, con la talla o con el índice de masa corporal de los sujetos estudiados.

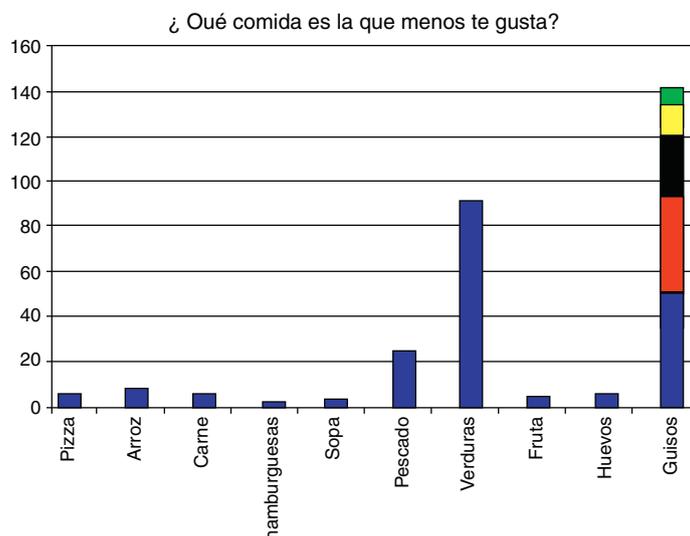


Figura 6 Respuestas a la pregunta: ¿Qué comida es la que menos te gusta? Dentro de los guisos diferenciamos: en azul: lentejas; en rojo: habichuelas; en amarillo: guisado de carne y en verde cocido.

Como hemos señalado, la base para nuestro trabajo fue el estudio PERSEO⁹ (programa piloto escolar de referencia para la salud y el ejercicio, contra la obesidad), llevado a cabo durante los cursos 2007/2008 y 2008/2009, de forma conjunta por los ministerios de Sanidad, Política Social e Igualdad, y de Educación. El programa está dirigido al alumnado de educación primaria, de entre 6 y 10 años, de 67 centros escolares de Andalucía, Canarias, Castilla y León, Extremadura, Galicia, Murcia, Ceuta y Melilla, alcanzando cerca de 14.000 alumnos. Consiste en un conjunto de intervenciones sencillas en los centros escolares que pretenden promover hábitos de vida saludables entre los alumnos, implicando también a las familias y a los profesionales sanitarios, y actuando de manera simultánea sobre el comedor y el entorno escolar para facilitar la elección de las opciones más sanas, la detección precoz de la obesidad evitando que progrese y la elaboración de unos indicadores sencillos fácilmente evaluables. El programa

incluía un material divulgativo de comunicación y sensibilización y otro de formación, así como unos cuestionarios elaborados, que utilizamos en nuestro estudio con algunas modificaciones para adaptarlas a nuestra población.

La elección del tramo de edad de la muestra estudiada se justifica por ser en esta etapa cuando los niños son más receptivos, tanto a sus tutores legales como a sus profesores como a los profesionales de la salud, para que adquieran hábitos saludables en alimentación, ejercicio físico y actividades de higiene, como lavado de dientes, de manos e higiene corporal¹⁸.

La familia es el núcleo fundamental para adquirir y mantener determinados hábitos saludables, podemos señalar que el perfil típico del participante en esta encuesta vive en un familia «tradicional» compuesta por padre, madre, con sobrepeso, y un único hermano; solo uno de cada 6 participantes vive con uno solo de los padres o con otros familiares.

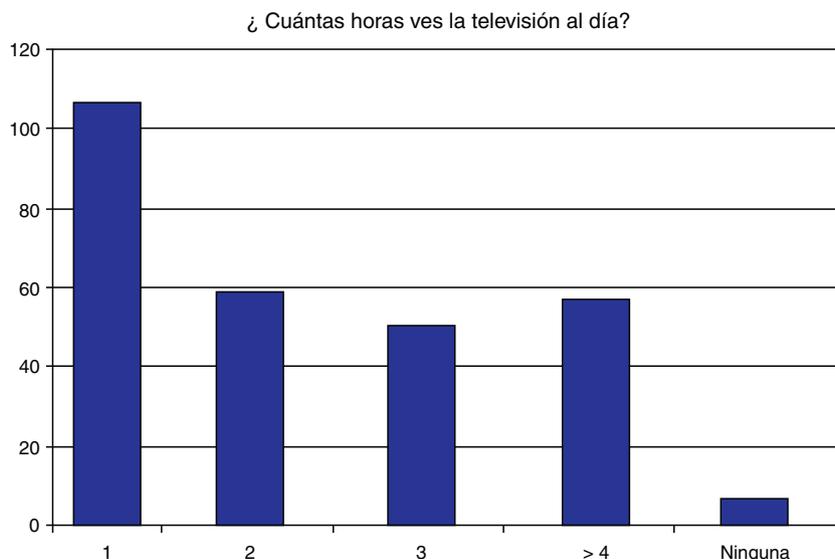


Figura 7 Respuestas a la pregunta: ¿Cuántas horas ves la televisión al día?

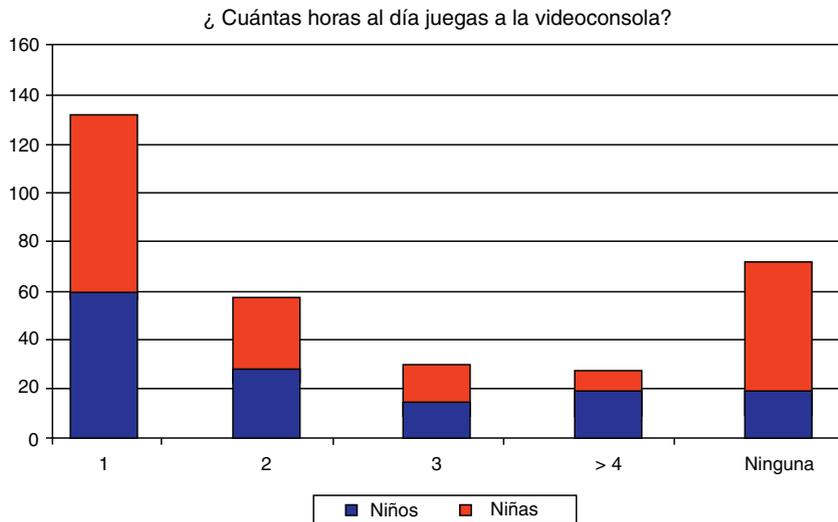


Figura 8 Respuestas a la pregunta: ¿Cuántas horas al día juegas a la videoconsola?

Siguiendo con el perfil típico de nuestros encuestados, podemos señalar que comen más de 4 veces al día, casi siempre en compañía de sus padres, pero eso sí, delante de la televisión; asimismo suelen comer bastantes «chuches», pero a pesar de eso solo se lavan los dientes tres veces al día uno de cada 2 encuestados.

Además pasan bastantes horas viendo la televisión, jugando a videojuegos o haciendo los deberes, ya que solo uno de cada 3 refiere estar tan solo una hora jugando a la videoconsola y otra hora viendo la televisión. Esto demuestra el carácter sedentario de la población estudiada, ya que si a las 5 h diarias de colegio, le sumamos la media de 2 h de televisión, 2 h de videojuegos y 2 h de deberes, tenemos un total de 11 h de escasa o nula actividad física en la gran mayoría de niños estudiados, sin tener en cuenta otras actividades extraescolares, no relacionadas con el deporte, realizadas por un número importante de los niños. Este dato se confirma con que la media de tiempo para jugar en la calle es de menos de una hora y media al día, habiendo uno de cada 5 niños que nunca sale a la calle a jugar; de esta

manera, la única actividad física se limita a la asignatura de educación física, que como media tiene lugar 2 h a la semana en cada colegio. Nuestros datos corroboran los obtenidos en el llamado estudio enKid¹², estudio transversal realizado sobre una muestra aleatoria de la población española con edades comprendidas entre los 2 y los 24 años, seleccionada según el censo oficial de población. Según este estudio, la prevalencia de obesidad entre los chicos y chicas que no practicaban ningún deporte fue más elevada en comparación con los que tenían este hábito, sobre todo entre los chicos que practicaban actividades deportivas tres veces por semana.

Aunque parece ser que los participantes tienen un aceptable conocimiento de lo que sería el desayuno ideal, y más de la mitad incluye la fruta como uno de sus componentes, solo uno de cada 20 realmente desayuna con fruta; y solo uno de cada 3 toma 3 o más piezas de fruta al día. Por otra parte, uno de cada 5 participantes no desayuna ningún lácteo. Como señalábamos, los encuestados parecen ser conscientes de la importancia del desayuno, no solo de

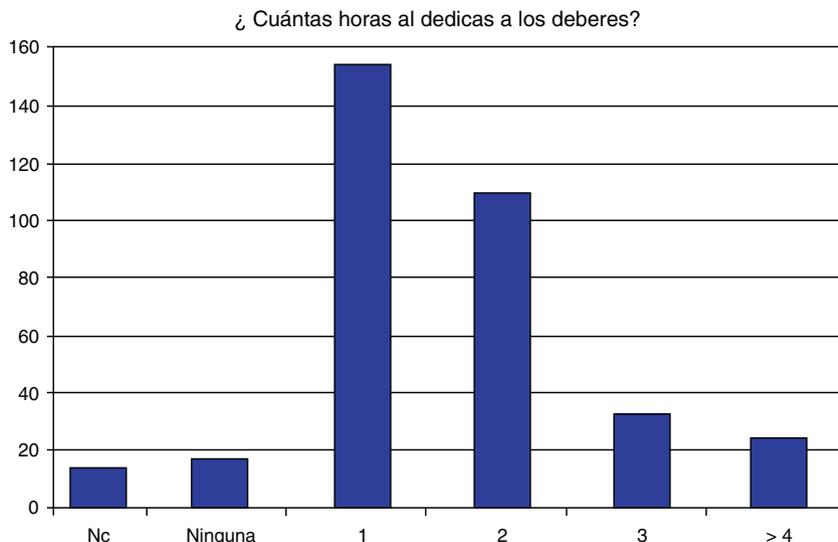


Figura 9 Respuestas a la pregunta: ¿Cuántas horas al día dedicas a los deberes?

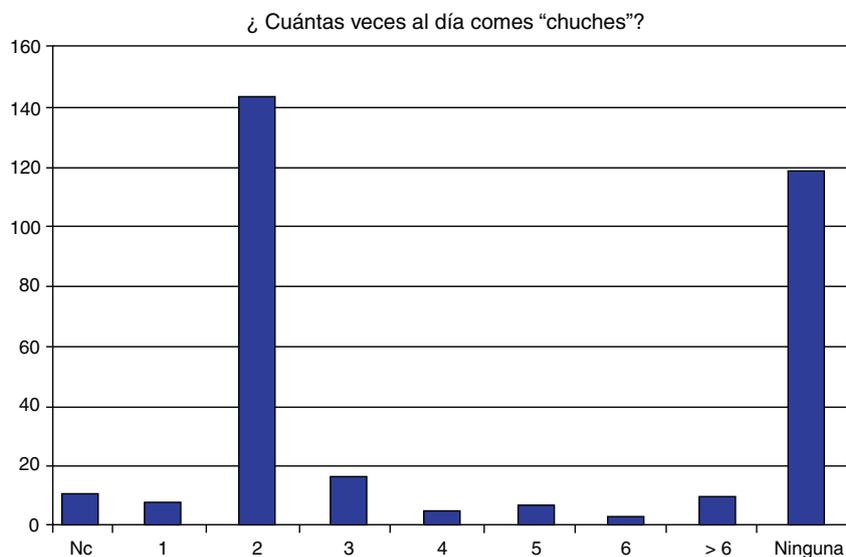


Figura 10 Respuestas a la pregunta: ¿Cuántas veces al día comes «chuches»?

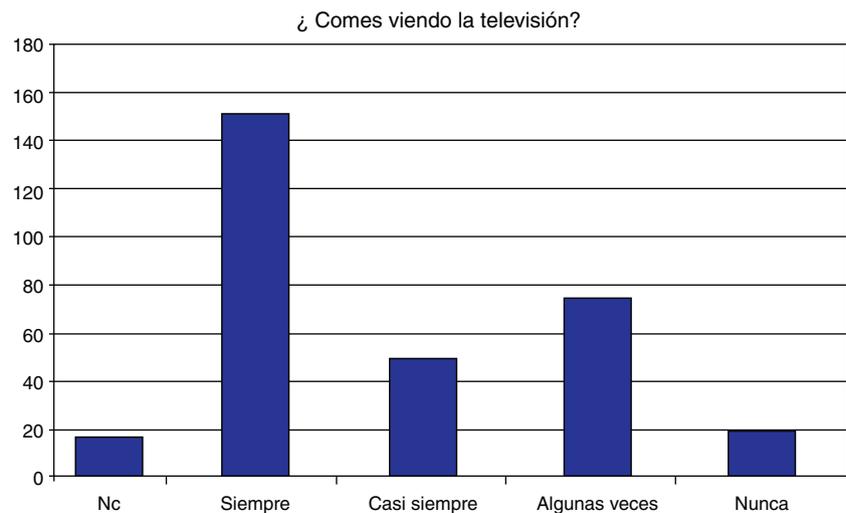


Figura 11 Respuestas a la pregunta: ¿Comes viendo la televisión?

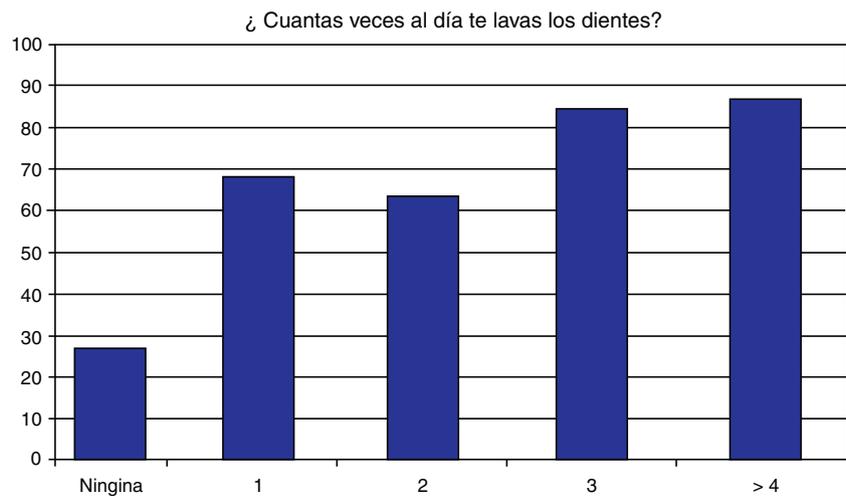


Figura 12 Respuestas a la pregunta: ¿Cuántas veces al día te lavas los dientes?

su composición, sino de su importancia en sí, ya que solo un porcentaje mínimo no desayuna nada antes de ir al colegio (3,3%), dato a tener en cuenta, si se considera que no desayunar o realizar un desayuno insuficiente disminuye el rendimiento escolar, y predispone a padecer sobrepeso y obesidad¹³.

La bollería industrial tipo palmeras, donuts, pastelitos y similares no parece ser muy importante en el desayuno de nuestra población, pero su consumo se duplica a la hora del recreo, y aunque el tradicional bocadillo casero ocupa el primer puesto de los alimentos consumidos a esta hora del día, el zumo le sigue muy de cerca, siendo el alimento consumido por más de un tercio de los estudiantes.

En el mismo estudio enKid, en los varones a partir de los 14 años, se aprecia una diferencia estadísticamente significativa en el consumo de productos azucarados, bollería, embutidos y refrescos, entre los obesos y los no obesos, siendo las tasas de prevalencia de obesidad más elevadas en los chicos con edades entre 6 y 14 años que realizaban con mayor frecuencia consumo de embutidos, e inferior en aquellos con un mayor porcentaje de consumo de frutas y verduras (4 o más raciones al día).

Igualmente, los chicos que realizaban un desayuno completo expresaban tasas de obesidad más bajas que los que no desayunaban o realizaban un desayuno incompleto.

La pasta es el alimento favorito de casi un tercio del total de los encuestados y, de entre los guisos, solo las lentejas son las preferidas de uno de cada 10 niños, en cambio es mayor el porcentaje de aquellos a los que no les gustan en absoluto. Como se ha referido en otros estudios previos^{9,12}, los alimentos que menos gustan a nuestros escolares son los guisos tradicionales, las verduras y el pescado; si consideramos los guisos como una importante fuente de legumbres, tenemos que las bases de la dieta mediterránea (legumbres, pescado y verdura) no son del agrado de la mayoría, y la fruta, aunque no les desagrada del todo, la consumen en raciones muy por debajo de las recomendadas.

Según el estudio PERSEO, el aporte claramente insuficiente de verduras, pescados, legumbres, huevos, yogur y fruta y el exceso de carnes y productos precocinados preparados en fritura, entre otros desequilibrios en la dieta, hacen que sea necesario incidir en aquellos aspectos que aproximen la forma de comer de los niños a la tradicional dieta mediterránea.

Conclusiones

Tras analizar cuáles son los hábitos alimenticios y la actividad física de nuestra población infantil, principal objetivo del Programa CASERÍA, pretendemos hacer un conjunto de intervenciones sencillas en los centros escolares, implicando tanto al profesorado como a las familias para obtener su colaboración, y entre todos realizar la elección de las opciones más sanas para nuestros niños. En este sentido, ya hemos realizado varias reuniones con los responsables de los colegios y los padres de los participantes para comunicarles los resultados obtenidos y entregarles un folleto sobre hábitos saludables, realizado específicamente para este evento.

Tanto, la actividad física como la alimentación como una higiene saludable influyen sobre la salud de las personas: una alimentación saludable ayuda a prevenir no solo la obesidad sino también diferentes enfermedades, y a disfrutar de la vida con energía, bienestar y salud; la práctica de actividad física es esencial para el mantenimiento y mejora de la salud y la prevención de otras tantas enfermedades; la práctica de una buena higiene bucal es esencial para el mantenimiento de la salud, así como una buena higiene corporal y de lavado de manos.

El conocimiento teórico de lo que debe de ser una correcta alimentación parece ser adecuado, pero su puesta en práctica no. La población estudiada tiene hábitos bastante sedentarios, come poca fruta y no le agradan ni las legumbres, ni las verduras ni el pescado. Todos estos factores disminuyen la protección cardiovascular asociada a su práctica y consumo, y comprobamos que ya están presentes desde la infancia, en nuestra población, lo que sin duda repercutirá en su futuro estado de salud y bienestar, en caso de no modificarse.

Nos planteamos la necesidad de completar este trabajo, teniendo en cuenta nuevas variables como podrían ser las preferencias alimentarias de los padres de la población escolar que hemos estudiado, y así analizar la influencia real de la familia en la adquisición de determinados hábitos, y la presencia de obesidad; y otras variables como nivel social, cultural, económico, etc. Asimismo, sería interesante hacer un seguimiento de esta población tras un tiempo prudencial de haber compartido con ellos, con sus profesores y con sus progenitores, los resultados que aquí hemos reflejado y evaluar en un futuro próximo el efecto de nuestra intervención.

Responsabilidades éticas

Protección de personas y animales. Los autores declaran que para esta investigación no se han realizado experimentos en seres humanos ni en animales.

Confidencialidad de los datos. Los autores declaran que en este artículo no aparecen datos de pacientes.

Derecho a la privacidad y consentimiento informado. Los autores declaran que en este artículo no aparecen datos de pacientes.

Conflicto de intereses

Los autores declaran no tener ningún conflicto de intereses.

Agradecimientos

Este trabajo no se habría podido realizar sin la colaboración de los directores y profesorado de primaria del Colegio Padre Manjón, del Colegio Juan Ramón Jiménez y del Colegio Santa Cristina, de Granada, cuya ayuda ha sido fundamental para completar y recoger las encuestas. Igualmente agradecemos la colaboración desinteresada de la doctora Dulce Ramírez Puerta, coordinadora del grupo de trabajo de Actividades Preventivas de SEMERGEN por su orientación en la elaboración de las plantillas y su apoyo a este trabajo.

A todos ellos nuestro más sincero agradecimiento.

Anexo 1. Encuesta sobre hábitos dietéticos en población infantil

ENCUESTA SOBRE HÁBITOS DIETÉTICOS EN POBLACIÓN INFANTIL

Colegio:

Curso:

Apellidos:

dd mm aaaa

Nombre:

Fecha de nacimiento:

/

/

País:

Peso:

Estatura:

Niño

Niña

1.- ¿Vives Con tus padres?

Sólo con mi madre

Sólo con mi padre

Con los 2

Con otros familiares

2.- ¿Cuántos hermanos tienes?

1

2

3

4

Más de 4

3.- ¿Hay alguien en tu familia que creas que tenga sobrepeso?

Mi padre

Mi madre

Mi herman@

Varios herman@s

4.- ¿Qué has desayunado hoy en tu casa, antes de venir al colegio?

Leche

Cacao

Galletas

Cereales

Magdalenas o bollos

Pan

Fruta

Zumo

Yogur

Otras cosas

Hoy

no he tomado nada

5.- ¿Qué has tomado hoy en el recreo o que vas a tomar hoy en el recreo?

Palmera, donuts, bollicao u otros pastelitos

Yogur

Bocadillo

Fruta

Zumo

Batido

Otras cosas

Hoy no

he tomado o no tomaré nada

6.- ¿Cuáles de las siguientes frutas y verduras te gustan y cuáles no te gustan?

	Me gusta mucho	Me gusta un poco	No me gusta mucho	No me gusta nada	Nunca la he probado
Manzanas					
Plátanos					
Peras					
Naranjas					
Mandarinas					
Ciruelas					
Melocotones					
Fresas					
Uvas					
Cerezas					
Kiwis					
Piña					
Melón					
Sandía					
Tomate					
Lechuga					
Pepino					

Espinacas					
Puerros					
Judías verdes					
Cebolla					
Zanahoria					
Guisantes					
Col o Coliflor					

7.- ¿Cuántas piezas de fruta te tomas al día? 1 2 3 Más de 3

8.- ¿Cuáles de los siguientes alimentos te gustan y cuáles no te gustan?

	Me gusta mucho	Me gusta un poco	No me gusta mucho	No me gusta nada	Nunca la he probado
Lentejas					
Habichuelas					
Garbanzos					
Patatas cocidas					
Patatas fritas					
Arroz					
Macarrones y espagueti					

Pescado					
Carne de pollo					
Lomo					
Ternera					
Hamburguesas					
Salchichas					
Pizza					
Huevos					
Leche					
Yogur					

9.- ¿Cuántas veces comes a la semana estos alimentos?

	4 o Más veces	3 Veces	2 Veces	1 Vez	Nunca como
Lentejas					
Habichuelas					
Garbanzos					
Patatas cocidas					
Patatas fritas					

Arroz					
Macarrones y espagueti					
Pescado					
Carne de pollo					
Lomo					
Ternera					
Hamburguesas					
Salchichas					
Pizza					
Huevos					
Leche					
Yogur					

10.- Señala qué alimentos crees tú que deben de formar parte de un desayuno saludable:

Leche, yogur o queso Pastes y bollos Pan Fruta Pescado Carne Cereales

11.- ¿Cuántas veces comes al día, contando lo que traes para el recreo y la merienda? 2 veces 3 veces 4 veces 5 veces 6 veces

Más de 6 veces

12.- ¿Cuántas veces comes junto con tus padres?

Ninguna 1 vez 2 veces 3 veces 4 veces o más

13.- ¿Sueles comer viendo la televisión?

Nunca Algunas veces Casi siempre Siempre

14.- ¿Cuántas veces comes “chuches” al día?

Ninguna 2 veces 3 veces 4 veces 5 veces 6 veces Más de 6

15.- ¿Cuántas horas al día sueles ver la televisión?

Ninguna 1 hora al día 2 horas al día 3 horas al día Más de 4 horas

16.- ¿Cuántas horas al día sueles jugar a videojuegos o consolas?

Ninguna 1 hora al día 2 horas al día 3 horas al día Más de 4 horas

17.- ¿Cuántas horas al día sueles dedicar a hacer los deberes?

Ninguna 1 hora al día 2 horas al día 3 horas al día Más de 4 horas

18.- ¿Cuántas horas al día sales a jugar a la calle?

Ninguna 1 hora al día 2 horas al día 3 horas al día Más de 4 horas

19.- ¿Cuántas veces te lavas los dientes al día?

Ninguna 1 vez 2 veces 3 veces 4 veces o más

20.- ¿Qué comida es la que más te gusta?.....

21.- ¿Qué comida es la que menos te gusta?.....

Bibliografía

1. Azcona San Julián C, Romero Montero A, Bastero Miñon P, Santamaría Martínez E. Obesidad infantil. *Rev Esp Obesidad*. 2005;1:26-39.
2. Ramos F, Baglivo HP, Ramírez AJ, Sánchez R. The metabolic syndrome and related cardiovascular risk. *Curr Hypertens Rep*. 2001;3:100-6.
3. World Health Organization, Food and Agricultura Organization of the United Nations. Diet, nutrition and prevention of chronic diseases. *Public Health Nutrition*. 2004;7 (1[A] Suppl 1001): 245-50.
4. World Health Organization. Obesity: preventing and managing. Geneva: The Global Epidemic; 1998.
5. Alonso Alfonso J, Aparicio Ibáñez D, Baus Japón M, Blanco Aguilar J, Caballero López G, Conejo Díaz JA. Plan de Promoción de la Actividad Física y la Alimentación Equilibrada (2004-2008). Junta de Andalucía. Consejería de Salud. 1-95.
6. Oude Luttikhuis H, Baur L, Jansen H, Shrewsbury VA, O'Malley C, Stolk RP, et al. Intervenciones para tratar la obesidad infantil (Revision Cochrane traducida). *Biblioteca Cochrane Plus* 2009;numero 2.
7. Whitlock EP, Willians SB, Gold R, Smith PR, Shipman SA. Screening and interventions for childhood overweight: a summary of evidence for the U.S. Preventive Services Task Force. *Pediatrics*. 2005;116:125-44.
8. Willians J, Wake M, Hesketh K, Maher E, Waters E. Health-related quality of life of overweight and obese children. *JAMA*. 2005;293:70-6.
9. Programa Perseo. Estrategia NAOS, guía de obesidad infantil para profesionales de atención primaria, introducción, p.9. Disponible en: http://www.perseo.aesan.msp.es/docs/docs/guias/guia_obesidad_infantil_profesionales_sanitarios_atencion_primaria.pdf
10. Encuesta Nacional de Salud. Ministerio de Sanidad. Gobierno de España: Política Social e Igualdad; 2006.
11. Luengo A. Hablemos de adelgazar, mantenimiento del peso, obesidad infantil. En: Alimentación en la tercera edad. Madrid: Pearson Alhambra; 2007. p. 205-6.
12. Aranceta Bartrina J, Serra Majem LI, Ribas Barba L, Perez Rodrigo C. Factores determinantes de la obesidad en la población infantil y juvenil española. En: Serra Majem LI, Aranceta Bartrina J, editores. Obesidad infantil y juvenil. Estudio enKid. Barcelona: Editorial Masson; 2001. p. 109-28.
13. Grande Covián Francisco. Nutrición y salud, anexo 1 las teorías de Grande Covián en el siglo XXI, Madrid, Temas de hoy, 2003, 24ª: 202.
14. Ferran A, Valentín F, Corbella J. La cocina de la salud, prevención desde la infancia. 4.ª ed. Barcelona: Planeta; 2010. p. 25.
15. Gortmaker SL, Must A, Sobel AM, Peterson K, Colditz GA, Dietz WH. Television Beijing as a causa of increasing obesity among children in the United States. *Arch Pediatr Adolesc Med*. 1996;150:356-62.
16. Salvador Castell, G. Plan integral para la promoción de la salud mediante la actividad física y la alimentación saludable. Barcelona. 2007. Actividad dietética n1.
17. Aparicio Rodrigo M, García Vera C. Las actuaciones sobre el nivel educativo de los padres podrían ser prioritarias en la intervención sobre los factores de riesgo de la obesidad. *Evid Pediatr*. 2010;6:19.
18. Castillo Ureña M J. Revista digital. Práctica Docente n° 7.Granada. CEP de INSS Julio-septiembre 2007: 2.
19. Aranceta Bartrina, J. Guía alimentaria para la población española recomendaciones para una dieta saludable (SENC: Sociedad española nutrición comunitaria, 2001): Madrid. 201-2.