



## LA ALIMENTACIÓN EN UN CENTRO EDUCATIVO DONDE LAS MINORÍAS SON MAYORÍA

**Francisco Javier Pérez & Olga Arias-Gundín**

Universidad de León

### RESUMEN

Son muchos los estudios que han demostrado la influencia que tiene en el desarrollo de los escolares su alimentación. En este trabajo se presenta un estudio descriptivo de la población escolar de un centro de la periferia de la ciudad de León. En este estudio se analizaron los hábitos de alimentación de más del 80% de los estudiantes de educación primaria del centro, perteneciendo cerca de un 65% de ellos a diferentes minorías (población gitana, población latinoamericana y población oriunda de los países de la Europa del Este). De este modo se estableció un doble objetivo para este trabajo; por un lado, conocer los hábitos de alimentación de los estudiantes del centro; y por otro lado, determinar si existen diferencias en los hábitos de alimentación entre las diferentes minorías. Los resultados muestran que existen diferencias estadísticamente significativas en los hábitos de alimentación en varios aspectos destacando tanto el consumo de huevos como el consumo de carne, tanto de pollo como de cerdo.

Hábitos de alimentación, minorías, estudio descriptivo, inmigración, Educación para la salud.

### ABSTRACT

Many studies have shown the impact on the development of students their feeding habits. This paper presents a descriptive study of the school population of a school on the outskirts of the city of León. This study analyzed the eating habits of more than 80% of students of this school; almost 65% of them belong to a minority (Roma, Latin American population and population of Eastern Europe). Thus we established a double objective for this work, on the one hand, to know the eating habits of students in this school and on the other hand, to determine whether differences in eating habits between the different minorities. The results show statistically significant differences in dietary habits in various aspects, highlighting both the consumption of eggs and meat consumption, both chicken and pork.

Feeding habits, minorities, descriptive study, immigration and health education.

### INTRODUCCIÓN

La nutrición está integrada por un complejo sistema en el que interaccionan el ambiente, el agente (agua, energía y nutrientes) y el huésped (el niño con sus características fisiológicas). Si en el adulto la



## LA ALIMENTACIÓN EN UN CENTRO EDUCATIVO DONDE LAS MINORÍAS SON MAYORÍA

nutrición tiene por objeto el mantenimiento de las funciones vitales y la producción de energía en su sentido más amplio, en el niño adquiere una dimensión mayor, al ser el factor determinante del crecimiento e influir de forma importante en el desarrollo tanto físico como psíquico (CNAEP, 2007).

En la sociedad actual, los objetivos de la alimentación infantil se han ampliado y ya no sólo se pretende conseguir un crecimiento óptimo y evitar la malnutrición y la aparición de enfermedades carenciales, sino también optimizar el desarrollo madurativo, instaurar hábitos saludables y prevenir la aparición de las enfermedades relacionadas con la dieta, tratando de conseguir la mejor calidad de vida y la mayor longevidad (Mataix & Alonso, 2002).

La etapa escolar, se caracteriza por ser un periodo de crecimiento estable con menores necesidades de crecimiento que las etapas anterior y posterior de la infancia, aumentando la talla anualmente entre 5 y 7 cm y el peso entre 2,5 y 3,5 kg por año (Chaure & Inarejos, 2001; Pedrón & Hernández, 1993). Los niños pueden tener detenciones en el crecimiento, denominadas patrón sostenido, de varios meses e incluso un año y luego presentar un aumento súbito de peso y estatura que suelen ser paralelos a los cambios de apetito y de ingesta de alimentos; para los padres que no conocen estas tendencias, estos periodos de crecimiento lento con poco apetito pueden causarles ansiedad, situación que puede acarrear conflictos a la hora de las comidas (Lucas, 1995). En cuanto al aporte calórico, existen diferencias importantes de unos niños a otros dependiendo fundamentalmente del grado de desarrollo de la carga genética y del grado de actividad. Siendo las necesidades de calorías para el crecimiento bajas, no sobrepasando el 1% de las calorías ingeridas, lo mismo ocurre con las necesidades de proteínas (Hernández, 1993). Durante este periodo, el niño deja de depender absolutamente de la madre y empieza a realizar comidas fuera de casa, concretamente en la escuela, y adquieren una importancia capital los factores educativos, tanto en el seno de la familia como en la escuela (Pedrón & Hernández, 1993). En esta etapa de la vida los niños van adquiriendo cada vez más autonomía y reciben instrucción para integrarse en la cultura de su entorno, además de formación académica y social, la alimentación tiene la característica de que es educable (Ruiz, Martínez, & González, 2000), por lo que merece una especial atención el proceso de aprendizaje es el momento adecuado para potenciar la educación para la salud, gran parte de esta educación debe consistir en formarlos en aspectos del autocuidado, de forma que el niño logre la mayor autonomía responsable y con conocimiento posible (Aguilar, García, & Garcés, 2002). La influencia de la escuela se puede utilizar de forma positiva a través de programas de educación para la salud, en este caso sobre alimentación y utilizando el comedor escolar de forma educativa ya que el niño tiene en él más autonomía y puede empezar a realizar comidas sin supervisión familiar (Gómez, Díaz, & Ruiz, 2006). Asimismo sería deseable que la educación nutricional se incluyera en el curriculum como área de conocimiento transversal de manera generalizada (Serra, 2006).

No obstante, hay que considerar que en la formación de los hábitos alimenticios intervienen factores tanto internos (i.e. genéticos, fisiológicos...) como externos; en estos últimos se incluyen los físicos (i. e. geográficos, climatológicos, económicos...) y los sociales (i. e. religión, clase social, tradición cultural, nivel y tipo de educación...). Básicamente la tipología alimentaria está supeditada a la disponibilidad de alimentos, a los recursos económicos y a la capacidad de elección (Serra, 2006) dentro de este último apartado adquieren especial importancia los aspectos psicológicos, la tradición, la cultura, la religión pudiéndose obtener patrones saludables de alimentación siguiendo distintos patrones de consumo; pero también los aspectos familiares, sociales y la influencia de los medios de comunicación y la publicidad. Esta última puede inducir al consumo de alimentos como consecuencia de modas y de costumbres importadas sobre todo de Estados Unidos, haciendo que los escolares y adolescentes se acerquen al patrón de la llamada comida basura (Cao, 2003), rica en calorías, azúcares refinados, exceso de proteínas y de grasas animales, así como pobre en fibra, en hidratos de carbono de absorción lenta y potencialmente deficitaria en algunos micronutrientes como hierro, zinc, magnesio o ácido fólico. Esta publicidad ofrece mensajes contradictorios, por un lado fomenta los alimentos hipercalóricos y por otro promueve modelos de extrema delgadez, dejándose influir unos niños por un tipo de mensajes y otros por el otro, existiendo tanto el riesgo de obesidad como el de anorexia y bulimia (Gómez,



## CONTEXTOS EDUCATIVOS ESCOLARES: FAMILIA, EDUCACIÓN Y DESARROLLO

Díaz, & Ruiz, 2006). Hay que tener en consideración que la familia y la comunidad próxima son los que más influyen en los hábitos alimenticios del niño, para que según se acerca la adolescencia pasen a tener una importancia creciente los compañeros y la información proveniente de los medios de comunicación, muchas veces no seleccionada e incluso insana, siendo necesario en muchos casos actuar sobre los hábitos familiares para mejorar la dieta del niño; el niño come y debe comer lo que come la familia, permaneciendo los patrones adquiridos hasta esta etapa en la casi totalidad de las personas hasta la edad adulta. El niño debe de ser capaz de aceptar y comer todo tipo de alimentos, cocinados y presentados como para los adultos (Pedrón & Hernández, 1993; Ruiz, Martínez, & González, 2000).

En general, en alimentación, se utilizan referentes para conocer la adecuación de la dieta. Por un lado se encuentran los *grupos de alimentos*, que son las ruedas o tablas de alimentos que cada país ha publicado con el objetivo de divulgar y favorecer el consumo de los alimentos propios del país de acuerdo con las ingestas recomendadas y los objetivos nutricionales. Es de particular interés para la población escolar española la pirámide elaborada para la estrategia NAOS (Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición 2005) que recomienda: *i)* comer ocasionalmente pasteles, dulces, golosinas, refrescos azucarados, etc.; *ii)* comer cada semana legumbres, carne, pescado, frutos secos y embutido; *iii)* comer a diario frutas, verduras, leche y derivados, pan, pasta, arroz, aceite de oliva y agua; y *iv)* hacer cinco comidas al día, un desayuno completo y con tiempo, utilizar poca sal y azúcar, no picotear entre comidas y comer cinco frutas o verduras al día. Por otro lado, las *guías alimentarias* sirven como marco que permite realizar una evaluación cualitativa de la dieta. En 2001 se publicó la segunda edición de las guías alimentarias para la población española que introduce para los niños los siguientes aspectos: *i)* tomar al menos medio litro de leche diario, *ii)* los alimentos deben ser variados, *iii)* no saltar excesivamente las comidas, *iv)* aumentar el consumo de alimentos ricos en polisacáridos y reducir el consumo de azúcar, dulces y bollería, *v)* evitar el exceso de zumos no naturales, *vi)* moderar el consumo de proteínas, procurando que sean de fuente animal y vegetal, *vii)* estimular el consumo de pescado, *viii)* estimular el consumo de alimentos vegetales como cereales, legumbres, frutas y verduras, y *ix)* el número de comidas al día debe ser al menos de cuatro y el desayuno supondrá el 25% de la dieta (Hernández & Sastre, 1999; Mataix & Alonso, 2002; SENC, 2001).

De todo lo expuesto hasta el momento se desprende la necesidad de conocer los hábitos de alimentación de los escolares, para poder determinar pautas de actuación, tanto en los centros educativos como en las familias, que favorezcan la adquisición y desarrollo de hábitos saludables de alimentación. De este modo, y tomando en consideración que el trabajo que se presenta a continuación se realizó únicamente en un centro educativo como paso previo para la evaluación y estudio masivo de diversos centros tanto de la ciudad como de la provincia de León, se estableció un doble *objetivo*; por un lado, conocer los hábitos de alimentación de los estudiantes del centro; y por otro lado, determinar si existen diferencias en los hábitos de alimentación entre las diferentes minorías, así como entre aquellos alumnos que almuerzan en el centro escolar y aquellos otros que lo hacen en su domicilio.

## MÉTODO

### *Participantes*

En este estudio participaron un total de 42 alumnos, que representan el 80,77% de los estudiantes de educación primaria del centro educativo. En la siguiente tabla se recoge la distribución de la muestra en función de la minoría y el curso.

**LA ALIMENTACIÓN EN UN CENTRO EDUCATIVO DONDE LAS MINORÍAS SON MAYORÍA****Tabla 1. Distribución de la muestra del estudio**

Curso		1º EP	2º EP	3º EP	4º EP	5º EP	6º EP	Total minoría
<b>Minoría</b>	<i>Gitano</i>	2	6	3	2	*	3	16
	<i>Latino-americano</i>	1	*	2	*	*	1	4
	<i>Países del Este</i>	2	2	*	2	*	*	6
	<i>Norte africanos</i>	*	*	*	*	*	1	1
	<i>No minoría</i>	1	3	*	4	3	4	15
<b>Total curso</b>		6	11	5	8	3	9	<b>42</b>
<b>Edad mín-máx</b>		6-7	7	8-9	9-10	10	10-12	

*Instrumento*

Para la realización de este estudio descriptivo sobre los hábitos de alimentación de la población escolar de un centro de la periferia de la ciudad de León, se utilizó un diario de recuerdo. Con este instrumento, se utilizan medidas caseras para cuantificar, y el alumno anota todos los alimentos y bebidas ingeridas durante varios días. La ventaja es su precisión y que no depende de la memoria, los inconvenientes vienen dados de la necesidad de cooperación de los entrevistados, de las influencias que se den durante el registro, otro inconveniente es la diferencia en la alimentación de unos días a otros; para minimizar el impacto de este inconveniente el diario se utilizó durante toda una semana. Este instrumento, es sin duda el método más fiable empleándose para validar otros métodos.

*Procedimiento*

Para la recogida de los datos, los profesores tutores de cada uno de los cursos se encargaron en primer lugar de entregar y explicar a los estudiantes en qué consistía y cómo debían rellenar el diario; en segundo lugar de supervisar, todas las mañanas del 5 al 12 de noviembre de 2008, que cada estudiante hubiera completado de forma adecuada el diario en su casa el día anterior; y en tercer lugar si no lo habían hecho, se dedicaba el tiempo necesario para terminarlo.

Una vez recogidos los diarios, estos fueron categorizados en función de un sistema de categorías exhaustivo y mutuamente excluyente que había sido elaborado por los autores previamente. Una vez concluida dicha categorización, los resultados fueron informatizados para su posterior análisis estadístico.

**RESULTADOS**

El análisis de los datos se comenzó estudiando la distribución en base a los parámetros de simetría y curtosis, confirmando dichos análisis que se cumplía la normalidad en la distribución de la muestra; lo cual permitió realizar pruebas paramétricas.

En la tabla 2 se pueden observar el consumo semanal de los alimentos principales que constituyen la dieta de los alumnos que pertenecen a las diferentes minorías estudiadas. Cabe resaltar la ingesta semanal de comida hidrocarbonada ( $M_{\text{Hidrocarbonada}} = 5.30$ ) que sumado a la de legumbres ( $M_{\text{Legumbres}} = 1.67$ ) supone más de una comida principal diaria de hidratos de carbono con polisacáridos. Esto es más notable en aquellos alumnos procedentes de países latinoamericanos ( $M_{\text{Hidratos Carbono}} = 9.80$ ) y gitanos ( $M_{\text{Hidratos Carbono}} = 8.22$ ). Asimismo el consumo de pescado es más frecuente su consumo entre los escolares gitanos ( $M_{\text{Pescado}} = 2.54$ ) y menor entre los latinoamericanos



## CONTEXTOS EDUCATIVOS ESCOLARES: FAMILIA, EDUCACIÓN Y DESARROLLO

( $M_{\text{Pescado}} = 1.050$ ). Del mismo modo resaltar el consumo de bocadillos ( $M_{\text{Bocadillos}} = 6,90$ ), el cual es mayor en los niños no pertenecientes a minorías ( $M_{\text{Bocadillos}} = 8.12$ ).

**Tabla 2 Medias de consumo alimentario semanal**

	No minorías	Gitanos	Europa del Este	Latino-Americanos	Total
Leche	8.307	10.675	9.333	8.750	9.333
Queso	.37	.18	.00	.35	.23
Yogurt u otros lácteos	2.800	4.462	2.567	3.850	3.467
Lácteos (total)	11.48	15.31	11.90	12.95	13.03
Bollería	4.20	1.75	1.17	1.75	2.60
Zumo	4.107	2.975	3.033	4.900	3.700
Pasta	1.96	2.19	.70	1.40	1.83
Arroz	.747	2.012	1.167	4.900	1.700
Patatas	1.493	2.012	2.100	1.400	1.767
Patatas fritas	.840	.525	1.400	.700	.767
Comida hidracionada (pasta, arroz, patatas)	4.20	6.21	3.97	7.70	5.30
Legumbres	1.213	2.012	1.167	2.100	1.667
Puré	.75	1.49	2.10	1.40	1.30
Sopa	1.400	1.487	3.267	2.800	1.900
Cerdo	.84	1.05	3.50	1.05	1.33
Pollo y aves	1.77	.88	.00	.35	1.00
Carne (total)	6.813	5.250	7.933	5.950	6.233
Pescado	1.773	2.538	1.167	1.050	1.933
Verdura	.747	2.012	1.167	4.900	1.700
Ensalada	.560	1.138	.933	2.450	1.067
Verduras y hortalizas	1.307	3.150	2.100	7.350	2.767
Fruta	5.227	4.288	3.733	6.300	4.867
Pizza	.560	1.138	.933	2.450	1.067
Bocadillo graso	.37	.70	.23	.00	.50
Bocadillo embutido	1.400	2.100	.933	.350	1.467
Bocadillo jamón u otra carne magra	.560	.262	.000	1.400	.433
Bocadillo (total)	8.120	6.475	6.767	4.900	6.900
Dulces	4.29	1.84	1.17	2.10	2.73
Huevos	1.68	4.20	3.03	5.25	3.27
Infusión	.00	.35	.00	1.05	.27

**LA ALIMENTACIÓN EN UN CENTRO EDUCATIVO DONDE LAS MINORÍAS SON MAYORÍA**

Asimismo, en la tabla 3 se recogen los datos del consumo diario de algunos alimentos. Cabe resaltar el consumo general de sólo una ración y media diaria de lácteos ( $M_{\text{Lácteos}} = 1,83$ ), la única ración que toman de fruta, verdura y hortalizas ( $M_{\text{FruVerHor}} = 1,09$ ), así como la casi ración de alimentos proteicos ( $M_{\text{Proteico}} = 1,44$ ).

**Tabla 3 Medias de consumo alimentario diario**

	No minorías	Gitanos	Europa del Este	Latino-Americanos	Total
Lácteos	1.59	2.16	1.70	1.80	1.83
Fruta	.747	.613	.533	.900	.695
Verdura	.187	.450	.300	1.050	.395
Patata	.213	.288	.300	.200	.252
Fruta, verdura y hortalizas	.933	1.062	.833	1.950	1.090
Embutido y fiambre	.280	.337	.133	.250	.271
Carne	.973	.750	1.133	.850	.890
Pescado	.253	.362	.167	.150	.276
Carne y pescado	1.51	1.45	1.43	1.25	1.44

Mediante los análisis multivariado de la varianza se obtuvieron diferencias estadísticamente significativas cuando se realizó el estudio en función de las minorías [ $F_{(40,1)} = 1.588$ ;  $p \leq .046$ ]. En la tabla 4 se recogen todas aquellas variables que resultaron estadísticamente significativas.

**Tabla 4 Variables estadísticamente significativas en función de las minorías**

Variable	No minoría	Gitanos	Europa del Este	Latino-americanos	F	p
Consumo semanal Verdura y Hortalizas	1.31	3.15	2.10	7.350	13.549	.000
Consumo semanal Verdura	.75	2.01	1.17	4.90	10.867	.000
Consumo diario Verdura	.19	.45	.30	1.05	13.549	.000
Consumo semanal Huevos	1.68	4.20	3.03	5.25	4.093	.013
Consumo semanal carne de Cerdo	.84	1.05	3.50	1.05	6.035	.002
Consumo semanal carne de Pollo	1.77	.88	.00	.35	3.873	.017
Consumo semanal Hidratos de Carbono	4.20	6.21	3.97	7.70	2.977	.044
Consumo semanal Arroz	.75	2.01	1.17	4.90	10.867	.000

Nota: Sólo se presentan aquellos resultados estadísticamente significativos  $p \leq .05$ .



## CONTEXTOS EDUCATIVOS ESCOLARES: FAMILIA, EDUCACIÓN Y DESARROLLO

Los contrastes *post hoc* efectuados muestran que la ingesta de carne de cerdo es mayor en aquellos alumnos que proceden de los países del Este de Europa [ $M_E = 3.50$  frente a  $M_{NM} = .84$ ;  $p \leq .003$ ; y frente a  $M_G = 1.05$ ;  $p \leq .007$ ]; por el contrario son los alumnos que no pertenecen a ninguna minoría quienes consumen más carne de pollo [ $M_{NM} = 1.77$  frente a  $M_E = .00$ ;  $p \leq .039$ ]. Respecto al consumo de verduras, de forma general, es mayor en aquellos alumnos que proceden de los países latinoamericanos respecto al resto de minorías estudiadas, tanto en el consumo diario [ $M_L = 1.05$  frente a  $M_{NM} = .19$ ;  $p \leq .000$ ; y frente a  $M_G = .45$ ;  $p \leq .001$ ; y frente a  $M_E = .30$ ;  $p \leq .001$ ] como en el consumo semanal [ $M_L = 4.90$  frente a  $M_{NM} = .75$ ;  $p \leq .000$ ; y frente a  $M_G = 2.01$ ;  $p \leq .000$ ; y frente a  $M_E = 1.17$ ;  $p \leq .001$ ]. Esta misma tendencia también se mantiene en el consumo de arroz [ $M_L = 4.90$  frente a  $M_{NM} = .75$ ;  $p \leq .000$ ; y frente a  $M_G = 2.01$ ;  $p \leq .005$ ; y frente a  $M_E = 1.17$ ;  $p \leq .001$ ].

Igualmente se obtuvieron diferencias estadísticamente significativas cuando se realizó el estudio en función del lugar en que los alumnos almorzaban, es decir, en su casa o en el comedor del colegio [ $F(40.1) = 2.561$ ;  $p \leq .002$ ].

En la tabla 5 se recogen todas aquellas variables que resultaron estadísticamente significativas.

**Tabla 5 Variables estadísticamente significativas en función del lugar en que almorzaban los alumnos**

Variable	Casa	Colegio	No clasificado	F	p
Consumo semanal Pescado	1.621	2.400	.000	3.231	.050
Consumo semanal Lácteos (sin incluir leche)	2.358	4.600	2.100	3.929	.028
Consumo semanal Huevos	1.179	3.400	.700	8.989	.001
Consumo semanal carne de Cerdo	2.140	.600	1.400	5.880	.006
Consumo semanal de Hidratos de Carbono	3.760	6.800	4.200	7.693	.002
Consumo semanal Patatas	1.032	2.533	.700	7.879	.001
Consumo diario Patatas	.147	.362	.100	7.879	.001

Nota: Sólo se presentan aquellos resultados estadísticamente significativos  $p \leq .05$ .

Los contrastes *post hoc* efectuados muestran que la ingesta de carne de cerdo es mayor en aquellos alumnos que no comen en el comedor del colegio [ $M_{Ca} = 2.140$  frente a  $M_{Co} = .600$ ;  $p \leq .006$ ]. Respecto a la ingesta semanal de patatas es mayor en aquellos alumnos que comen en el comedor [ $M_{Ca} = 1.032$  frente a  $M_{Co} = 2.533$ ;  $p \leq .002$ ], manteniéndose la misma tendencia con el consumo diario [ $M_{Ca} = .147$  frente a  $M_{Co} = .362$ ;  $p \leq .002$ ]. Lo mismo sucede tanto con la ingesta semanal de hidratos de carbono [ $M_{Ca} = 3.760$  frente a  $M_{Co} = 6.800$ ;  $p \leq .002$ ], como de huevos [ $M_{Ca} = 1.179$  frente a  $M_{Co} = 3.400$ ;  $p \leq .000$ ] y de lácteos sin incluir la leche [ $M_{Ca} = 2.358$  frente a  $M_{Co} = 4.600$ ;  $p \leq .035$ ].

## DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Recordando que los objetivos de este estudio eran, tanto conocer los hábitos de alimentación de los estudiantes del centro, como determinar si existen diferencias en los hábitos de alimentación entre las diferentes minorías y el lugar donde almorzaban, se comenzarán por analizando el consumo de ali-



## LA ALIMENTACIÓN EN UN CENTRO EDUCATIVO DONDE LAS MINORÍAS SON MAYORÍA

mentos en relación con estudios previos (Hernández & Sastre, 1999; Mataix & Alonso, 2002) y las recomendaciones de la estrategia NAOS (Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición, 2005).

El consumo de dulces del alumnado del colegio analizado es alto, acercándose a las tres veces por semana, alejándose de la recomendación de que su consumo sea ocasional.

El consumo de carne, pescado y embutido es de más de una ración al día lo que unido al consumo de legumbres y leche nos dan como resultado un consumo elevado de proteínas que se asemeja al de países desarrollados, además la procedencia de estas proteínas es fundamentalmente de origen animal, siendo más elevado este consumo entre los escolares que no pertenecen a ninguna minoría y más bajo en aquellos otros procedentes de países latinoamericanos. Cabe destacar, en cuanto al tipo de carne, el consumo mayor de carne de cerdo entre los originarios de los países del Este de Europa y de pollo entre los que no pertenecen a ninguna minoría, aspecto importante de los hábitos alimentarios en los escolares españoles y donde se puede observar que está calando el mensaje de *carne sana*.

En cuanto al consumo de huevos éste se sitúa entre las recomendaciones de 3-4 por semana, excepto en los alumnos de origen latinoamericano cuyo consumo semanal superan las cinco raciones; un factor que favorece el consumo de este alimento es el almuerzo en el comedor del colegio, dado que los alumnos que acuden al mismo ingieren más huevos que los que no lo hacen, siendo este un factor que se debe tener en cuenta a la hora de planificar los menús, ya que al ser el huevo un alimento barato y cómodo, sería recomendable no utilizarlo en el comedor y dejar su utilización para el domicilio.

Con respecto al consumo de frutas, verduras y hortalizas la media es de una al día, llegando casi a dos en los escolares latinoamericanos, pero siempre lejos del horizonte de la estrategia de 5 al día, preconizada por la plataforma 5 al día y apoyada por la citada estrategia NAOS del Ministerio de Sanidad y Consumo.

Igualmente el consumo de lácteos es inferior al que se recomienda, al menos 500cc de leche o equivalente; no obstante, cabe destacar que no existen diferencias significativas entre las minorías.

Por el contrario, el consumo de zumos industriales es alto, dado que se ingiere cerca de cuatro veces por semana cuando su consumo debería ser ocasional, encontrándose que en muchas ocasiones sustituye a un alimento más sano como la fruta fresca, en la creencia de que su valor nutritivo es similar.

Se destaca asimismo el consumo alto de hidratos de carbono de absorción lenta polisacáridos (arroz, patatas, pasta, legumbres) que son más utilizados en los niños de nuestro estudio, se trata de un buen hábito que unido al poco consumo de bolsas de aperitivos ricos en grasa y refrescos nos alejan del estereotipo de que los niños pertenecientes a poblaciones marginales tienen una comida insana.

Otro factor a tener en cuenta es la comida en el comedor que en este centro es fundamentalmente un servicio social que según nos manifestaban los profesores sirve para que coman adecuadamente y que da como resultado positivo un mayor consumo de pescado, lácteos, patatas e hidratos de carbono del tipo polisacáridos que entran dentro de las recomendaciones de la estrategia NAOS, siendo menor el consumo de carne de cerdo, destacándose como único aspecto negativo el mayor consumo de huevos al que se ha hecho referencia anteriormente.

Así pues, el consumo alimentario de los escolares pertenecientes a minorías, comparándolo con los modelos alimentarios de los países de acogida (Larrañaga, Carballo, Rodríguez, & Fernández, 1998), se acerca más a estos últimos dado que muestran: *i*) una excesiva ingesta de energía, con abundancia en el componente graso de la dieta y con altas cantidades de grasa de procedencia animal, *ii*) un alto consumo de proteínas que además son en gran proporción de alto valor biológico relacionado con el alto consumo de productos de origen animal *iii*) escasez de fibra dietética por un consumo relativamente bajo de alimentos vegetales; y cabe destacar como aspecto más positivo el aporte aceptable de hidratos de carbono, tanto en la comida como en el desayuno, además del abundante consumo de bocadillos que si bien son desaconsejables por su contenido graso, sí contribuyen al aporte de hidratos de carbono necesario.





## CONTEXTOS EDUCATIVOS ESCOLARES: FAMILIA, EDUCACIÓN Y DESARROLLO

Asimismo es importante mencionar las limitaciones del estudio, muchas de las cuales surgen de la dificultad con el idioma que han encontrado algunos escolares, de forma que los últimos en llegar han sido los que menos han contestado el cuestionario por estas dificultades idiomáticas. Así mismo el tamaño de la muestra también constituye una limitación; no obstante es importante resaltar la dificultad que existe para acceder al alumnado de estas características y conseguir una respuesta satisfactoria con un método muy fiable pero que requiere la una gran colaboración de los encuestados, sus familias y el profesorado. Sin embargo es necesario ampliar la muestra con la finalidad de corroborar los resultados encontrados hasta el momento.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (2005). *Estrategia NAOS. Ministerio de Sanidad y Consumo*. Madrid. disponible en <http://www.naos.aesan.msc.es/naos/ficheros/investigacion/publicacion1estrategianaos.pdf> (consultado el 9 de marzo de 2009).
- Aguilar, M. J., García, M., & Garcés, B. (2002). Crecimiento y desarrollo del niño escolar. Guías de alimentación. En M. J. Aguilar, *Tratado de enfermería infantil: cuidados pediátricos* (pp. 321-336). Madrid: Harcourt Brace.
- Cao, M. J. (2003). *Nutrición y dietética*. Barcelona: Mason.
- Comité de nutrición de la A. E. P. (2007). *Manual práctico de nutrición en pediatría*. Madrid: Argon.
- Chaure, I., & Inarejos, M. (2001). *Enfermería Pediátrica*. Barcelona: Masson.
- Gómez, C., Díaz, M., & Ruiz, M. J. (2006). *Enfermería de la infancia y la adolescencia*. Madrid: McGraw-Hill Interamericana.
- Hernández, M. (1993). *Alimentación infantil*. Madrid: Díaz Santos S. A.
- Hernández, M., & Sastre, A. (1999). *Tratado de Nutrición*. Madrid: Ed. Díaz de Santos.
- Larrañaga, I. J., Carballo, J. M., Rodríguez, M. M., & Fernández, J. A. (1998). *Dietética y dietoterapia*. Madrid: McGraw-Hill.
- Lucas, B. (1995). Nutrición en la niñez. En L. K. Mahan, & S. Escott-Stump, *Nutrición y dietoterapia* (pp. 261-279). México: Mc Graw-Hill-Interamericana.
- Mataix, F. J., & Alonso, M. (2002). El niño preescolar y escolar. En F. J. Mataix, *Nutrición y alimentación humana. Vol. II, Situaciones fisiológicas y patológicas* (pp. 859-868). Madrid: Ergón.
- Pedron, M., & Hernández, M. (1993). Alimentación del niño preescolar y escolar. En M. Hernández, *Alimentación infantil* (pp. 61-67). Madrid: Díaz de Santos.
- Ruiz, M. D., Martínez, M. R., & González, P. (2000). *Enfermería del niño y adolescente*. Madrid: Difusión avances de la Enfermería.
- Serra, LL. (2006). *Nutrición y salud pública: Métodos, bases científicas y aplicaciones*. Madrid: Masson Salvat.
- Sociedad Española Nutrición Comunitaria (SENC) (2001). *Guías alimentarias para la población española: recomendaciones para una dieta saludable*. Madrid: IM&C.

Fecha de recepción: 28 febrero 2009

Fecha de admisión: 19 marzo 2009

