

<https://doi.org/10.30827/reugra.v28.20987>

Artículos Originales

# Un acercamiento a las concepciones y prácticas alimentarias de familias de escolares

Approaching notions and food practices of schoolchildren families

## Información

### Fechas:

Recibido: 2021.04.12

Aceptado: 2021.11.10

Publicado: 2021.12.30

### Correspondencia:

Gabriel H. Travé-González  
[gabriel.trave@dedu.uhu.es](mailto:gabriel.trave@dedu.uhu.es)

### Conflicto de intereses:

No existe conflicto de interés.

### Financiación:

En esta publicación no ha recibido ninguna ayuda o financiación.

## Autorías

Angustias González-Rodríguez<sup>1</sup>  0000-0002-8852-7362

Gabriel H. Travé-González<sup>2</sup>  0000-0002-0887-8649

Francisca M<sup>a</sup> García-Padilla<sup>3</sup>  0000-0003-2920-1925

Almudena Garrido-Fernández<sup>3</sup>  0000-0001-7940-3328

<sup>1</sup>Universidad de Huelva, Facultad de Enfermería, Departamento de Enfermería, Huelva, España.

<sup>2</sup>Universidad de Huelva, Facultad de Educación, Psicología y Ciencias del Deporte, Departamento de Pedagogía, Huelva, España.

<sup>3</sup>Universidad de Huelva, Facultad de Enfermería, Departamento de Enfermería, Huelva, España.

### Cómo citar este trabajo:

González-Rodríguez, A., Travé-González, G. H., García-Padilla F. M., & Garrido-Fernández, A. (2021). Un acercamiento a las concepciones y prácticas alimentarias de familias de escolares. *Revista de Educación de la Universidad de Granada*. 28, 53-69. <https://doi.org/10.30827/reugra.v28.20987>

## RESUMEN

La mejora de los hábitos alimentarios de los escolares representa una necesidad por el impacto en su desarrollo y desempeño escolar. En el presente estudio se indaga en las concepciones de las familias acerca del hecho alimentario y sus prácticas con relación a la alimentación de sus hijos e hijas. Se ha utilizado una metodología integrada a partir de instrumentos de investigación como la encuesta y la entrevista. De este modo, se ha administrado un cuestionario a las familias del alumnado de dos cursos de 3º de Educación Primaria de un centro educativo andaluz y se han celebrado entrevistas colectivas con grupos de madres. Entre los resultados del estudio se detectan prácticas alimentarias incorrectas con respecto al consumo de fruta, verduras, hortalizas y pescado por parte de los niños-as, a la vez que éstas se acercan más a las recomendadas en el grupo de cereales, lácteos, huevos y carnes. El análisis de las declaraciones de las madres evidencia la presencia de los modelos de alimentación tradicional y medicalizado, numerosos mitos en torno a la alimentación y su predisposición a profundizar en el aprendizaje del hecho alimentario. Las conclusiones del estudio apuntan a la necesidad de emprender acciones de alfabetización alimentaria familia-escuela dadas las importantes carencias identificadas.

**Palabras clave:** Costumbres alimenticias; Nutrición; Salud; Dieta; Mitos alimentarios.

## ABSTRACT

Improving the eating habits of schoolchildren is a necessity due to its impact on their development and school performance. This study investigates the notions of families regarding eating habits and practices in relation to their children nutrition. An integrated methodology has been used based on research instruments such as a survey and an interview. In this way, a questionnaire has been administered to the families of third year Primary Education students in an Andalusian educational center, and collective interviews have been held with groups of mothers. In the results of the study, incorrect dietary practices were detected regarding the consumption of fruit, vegetables and fish by children; whereas, consumption of cereals, dairy products, eggs and meats were found to be closer to nutritional recommendations. The analysis of the mothers' statements shows the presence of traditional and prescriptive eating models, numerous myths about eating, and their predisposition to deepen their understanding about nutrition. The conclusions of the study address the need for family-school food literacy initiatives to be undertaken given the significant deficiencies identified.

**Keywords:** Food habits, Nutrition; Health; Diet; Food myths

## Introducción

La población española, al igual que el conjunto de las sociedades desarrolladas, se encuentra inmersa en un proceso de transición nutricional que supone un profundo cambio de modelo alimentario. Nos enfrentamos a problemáticas nutricionales paradójicas que oscilan entre desequilibrios energéticos con ingestas excesivas o deficitarias, repartos calóricos inadecuados, así como la baja calidad de nutrientes e hipovitaminosis (Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición [AESAN] (2019). Esta casuística genera que, en un mismo grupo de población, coexistan problemas tradicionalmente opuestos, complejizando a su vez el diseño de intervenciones dirigidas a la comunidad.

Los hábitos alimentarios se forjan en la infancia y responden a una compleja matriz de influencias de naturaleza multifactorial. A esto se añade que, en el contexto de las sociedades globalizadas, evolucionan de manera rápida y constante a partir de la interacción de factores económicos, sociales y demográficos, junto a las tecnologías de la información y comunicación de masas, así como el papel activo de la industria alimentaria y sus intereses comerciales (Pereira-Álvarez, 2018; Norman et al., 2018).

El contexto familiar constituye el núcleo de transmisión de las prácticas, pero también de las concepciones y mitos en torno a lo alimentario. Sin embargo, carecemos de estrategias comunitarias globales para contribuir a la alfabetización alimentaria de las familias, a pesar de las muchas evidencias que lo señalan como una necesidad. Por ejemplo, la Encuesta sobre hábitos de consumo 2016, realizada con más de 2.000 familias de todas las comunidades autónomas españolas puso de relieve que, entre otros aspectos, alrededor de un tercio de los encuestados no se informa acerca de aspectos relacionados sobre nutrición, y el resto lo realiza a partir de los medios de comunicación, de especialistas y de su entorno cercano (Moreno-Rodríguez, 2018).

Ante este vacío, son numerosas las iniciativas de promoción de la alimentación saludable que han tenido a la escuela y a las familias del alumnado como objetivo de intervención prioritario, obteniendo resultados desiguales (Adab et al., 2018; Black et al., 2017). Uno de los obstáculos para lograr el objetivo de la alfabetización alimentaria radica en la dificultad para llegar a las familias. Las escuelas han sido identificadas como contextos idóneos para la promoción de la salud (Lorente, 2013), pero se necesitan apoyos ante las múltiples demandas y expectativas que la sociedad hace recaer en el sistema educativo. En este sentido, la enfermera escolar podría ser la figura idónea para desarrollar funciones de promoción de la salud y alimentación saludable con las familias del alumnado de forma sostenida en el tiempo; además de intervenir en aquellos casos de mayor complejidad y en situaciones de pandemia como los actuales (Casado, 2015; Gracia, 2020).

En cualquier caso, para aumentar las garantías de éxito de dichas intervenciones es preciso partir de un conocimiento exhaustivo de las prácticas alimentarias de las familias, de sus concepciones y creencias en torno a la alimentación, así como contar con ellas en las propias intervenciones (Pérez-López et al., 2015; Juanes et al., 2017). En este sentido, como revela el estudio Aladino (AESAN, 2019) las prevalencias de sobrepeso y obesidad son significativamente superiores en los escolares de familias con menor nivel de estudios respecto a las que tienen estudios secundarios y universitarios, y entre las que tienen menor nivel de ingresos con respecto a las de mayor nivel.

Situados en el contexto de un centro de Educación Primaria, y tras detectar inconsistencias y carencias en las dietas del alumnado de tercero, se decide indagar sobre las prácticas alimentarias del alumnado a partir de las declaraciones familiares, así como las concepciones, mitos y necesidades formativas de la familia en el ámbito alimentario. La elección del grupo etario se produjo a partir de dos elementos clave. En primer lugar, el compromiso de los docentes con la promoción de los hábitos de alimentación de su alumnado los llevó a solicitar la colaboración de los investigadores para el diseño y desarrollo de un proyecto de alimentación en el aula. En segundo lugar, la selección de la franja de edad se produjo en función de que el alumnado de tercero se encuentra plenamente en el periodo de las operaciones concretas, en el que “el niño es capaz, entre otras cosas, de considerar otros puntos de vista; puede razonar sobre el todo y las partes simultáneamente” (Duek, 2010, p. 804), permitiendo el ejercicio de la reflexión crítica de los propios hábitos y decisiones alimentarias. El proyecto se desarrolló en dos planos, tanto en el aula a través de una secuencia de actividades, como en forma de taller para las familias. Previamente al diseño de dichas intervenciones se consideró fundamental realizar un análisis de las concepciones alimentarias de las familias. Para ello se emprende un estudio a partir de los siguientes objetivos:

- a. Caracterizar la dieta del alumnado a partir de las declaraciones familiares.
- b. Examinar las necesidades formativas, los interrogantes y mitos sobre alimentación de las familias.

## Métodos

El diseño del estudio es de corte integrado, incorporándose técnicas cuantitativas y cualitativas. La muestra del estudio la constituyeron 44 familias correspondientes a 27 niñas y 21 niños de tercer curso de Educación Primaria. Se establecieron dos categorías con sus correspondientes contenidos: Categoría 1. Caracterización de la dieta del alumnado a partir de las declaraciones familiares, y Categoría 2. Necesidades formativas, interrogantes y mitos sobre alimentación.

El estudio se articuló a través de la administración de un cuestionario a las familias del alumnado de dos aulas de un centro educativo de una localidad costera de la provincia de Huelva (Andalucía). El cuestionario se basó en la encuesta nutricional sobre los hábitos alimentarios de la población andaluza, realizada por el Instituto Europeo de la Alimentación Mediterránea (IEAMED, 2008), de la que se han seleccionado una serie de ítems y se han añadido otros (tabla 1). Se obtuvieron 41 encuestas que fueron cumplimentadas por el 85,4% de las familias (38 madres, 1 padre, 1 abuela y 1 tía). La entrevista ha sido otro de los instrumentos utilizados. Se optó por la utilización de un patrón de entrevista semiestructurada, utilizándose los elementos contenidos en la tabla 1 a modo de guion, celebrándose un total de 6 entrevistas colectivas en las que participaron un total de 10 de madres.

**Tabla 1.** Ítems del cuestionario administrado a las familias y del guion de la entrevista semiestructurada.

1. Marque con qué frecuencia acostumbra su hijo/a a tomar los siguientes alimentos representados en la pirámide de la alimentación
2. ¿Considera que la dieta actual de su hijo/a es excesiva, equilibrada o pobre en los siguientes alimentos representados en la pirámide de la alimentación?
3. En cuanto a las cantidades que come su hijo/a considera que son... a) Escasas, debe comer más. b) Adecuadas. c) Excesivas.
4. ¿Con cuál de las siguientes frases sobre la dieta actual de sus hijos está más de acuerdo? a) Excesiva. b) Cambiar hábitos alimentarios. c) Cambiar bastante los hábitos alimentarios.
5. ¿Considera que la dieta actual de su hijo/a es equilibrada? a) Sí b) No
6. ¿Se considera, personalmente suficientemente formado e informado sobre alimentación? a) Mi formación es escasa. b) Estoy formado-a e informado-a sobre alimentación y nutrición. c) Creo que necesitaría saber más sobre alimentación y nutrición. d) NS/NC
7. Con respecto a la formación en temas de alimentación pienso que: a) Si tuviera la oportunidad de saber más lo haría. b) El tema de la alimentación no me interesa especialmente. c) NS/NC
8. ¿Qué necesita o le gustaría saber sobre alimentación?

## Resultados

Comenzaremos caracterizando la muestra de familias participantes en función de las variables ilustrativas. La media de edad de las madres se encuentra en 32 años, mientras la de los padres se sitúa en 36 años. El 67% de las familias participantes cuentan exclusivamente con estudios primarios. Las profesiones mayoritarias de las madres oscilan entre ama de casa (28%), sector agrícola (25%) y sector servicios (14%); por su parte, el 21% de los padres trabaja en el sector de la construcción, el 18% en el sector agrícola, mientras un 21% se encuentra en paro. El 40% de las familias tienen un hijo, al igual que el otro 40% tiene dos. El 78% de las familias están compuestas por madre y padre, mientras un 11% son monoparentales.

## Categoría 1. Caracterización de la dieta del alumnado a partir de las declaraciones familiares

Los resultados del ítem 1 (tabla 2) revelan los patrones de consumo alimentario del alumnado con relación a los principales grupos de alimentos. Los cereales representan el grupo de alimentos más consumido, con un 61% de los niños-as que lo ingiere a diario. Se detecta un consumo amplio de pan precocinado y otras variedades de pan envasado, en detrimento del pan tradicional: “Siempre tengo pan Bimbo® en casa” (E1M8).

**Tabla 2.** Resultado del ítem 1.

Frecuencia	Grupos de alimentos				
	Cereales	Legumbres	Fruta	Verduras	Lácteos
Varias veces al día	41,5	2,4	12,2	9,8	68,3
Al menos una vez al día	19,5	4,9	43,9	22	14,6
Varias veces a la semana	26,8	51,2	26,8	31,7	9,8
Al menos una vez a la semana	4,9	19,5	7,3	19,5	2,4
Varias veces al mes	-	4,9	2,4	2,4	-
Al menos una vez al mes	-	-	-	-	-
Con menor frecuencia	2,4	2,4	-	2,4	-
Nunca	-	4,9	2,4	4,9	-
NS/NC	4,9	9,8	4,9	7,3	4,9

### Frecuencia de consumo de alimentos clave

Analizando el consumo de legumbres, se constata que solo el 58,5% del alumnado las consume con frecuencia. Acercándonos al consumo de frutas y verduras, sólo el 12,2% de niños-as toman frutas varias veces al día, mientras que verduras apenas el 9,8%. Las madres entrevistadas apuntan a las preferencias de sus hijos-as como principal dificultad para aumentar su consumo: “En casa, lo que son ensaladas, ellas no pican nunca, el probar parece que les cuesta mucho trabajo” (E1M2), “Para los años que tiene, ha comido poquísima fruta” (E2M7). Nótese que en las propias declaraciones de las madres se identifica un cierto rechazo tanto a la fruta: “Pues te voy a ser sincera, hay veces que no me como ninguna fruta” (E5M2), como a la verdura: “La verdura es muy difícil dársela a los niños, además a mí me gustan ciertas verduras, otras no” (E4M2).

Atendiendo seguidamente al consumo de lácteos, más de las dos terceras partes del grupo (68,3%) los consumen varias veces al día y el 14,6% al menos una vez. El 65,9% de las familias considera que la presencia de leche y queso en la dieta de sus hijos-as es equilibrada. En el desarrollo de las entrevistas

colectivas emerge el generalizado consumo de leche entera, que se hace extensible al resto de lácteos, por la elevada presencia de productos como natillas y postres de diversa composición. Estos alimentos son considerados como sustitutos habituales de la fruta y se adquieren comercialmente en lugar de prepararlos en el hogar. Aunque les preocupa la calidad de estos alimentos comerciales, preguntan buscando pautas alimentarias concretas de tipo prescriptivas: “Para darle lo mejor a los niños ¿qué es mejor: los petit (sic), ¿los yogures o las cajitas de natillas caseras?” (E4M2). Asimismo, es destacable en este apartado el elevado consumo de los denominados alimentos funcionales (Actimel®, yogurt Activia® y yogurt L´casei®), siendo generalizado los ejemplos de su ingesta en diferentes momentos del día: “de beberlos, todos los días; los dos. Tanto mi hijo mayor como la pequeña toman L´casei®, que es un yogur de distintos sabores” (E2M7).

Analizando los datos de consumo de carne roja (cerdo y vaca) más de las dos terceras partes del alumnado (39%) los consumen al menos una vez a la semana y el 41,5% varias veces a la semana. Por su parte, más de la mitad (56,1%) consume carne blanca (pollo principalmente) varias veces a la semana.

Los datos de ingesta de pescado están por debajo de los del grupo de lácteos y carnes. De este modo, el 31,7% del alumnado ingiere pescado blanco varias veces a la semana, mientras que el 41,5% lo toma al menos una vez. En torno al pescado azul, el 29,3% lo ingiere varias veces a la semana, mientras que el 39% al menos una vez. Las declaraciones familiares evidencian que el pescado no se encuentra entre sus preferencias: “El pescado fresco, pues que no me gusta” (E5M3), “El pescado no me gusta” (E4M2) y “El pescado es una de las cosas que como por obligación” (E4M1). Centrando la atención en el consumo de huevos, más de la mitad del grupo (56,1%) sigue una frecuencia de consumo de varias veces a la semana y cerca de la tercera parte (29,3%) lo ingiere al menos una vez.

**Tabla 3.** Resultado del Ítem 2.

Alimento	Excesivo	Equilibrado	Pobre	NSNC
Pescado	2,4	61	36,6	-
Grasas	4,9	65,9	26,8	2,4
Sal	7,3	68,3	24,4	-
Pan	4,9	75,6	19,5	-
Dulces y Pasteles	12,2	31,7	51,2	4,9
Leche y queso	19,5	65,9	14,6	-
Frutas y verduras	2,4	43,9	53,7	-
Fritos	12,2	39	39,0	9,8
Carne	4,9	92,7	2,4	-
Snacks y paquetitos	12,2	31,7	48,8	7,3

### Consideración del consumo de determinados alimentos como excesivo, equilibrado o pobre por parte de las familias

Atendiendo al consumo de otro tipo de alimentos presentes en la dieta, se pone de manifiesto que ocho de cada diez alumnos-as (90%) consumen aceite de oliva. El análisis de las declaraciones familiares revela que la idea más extendida se relaciona con que el aceite de oliva virgen se ha de tomar crudo en la comida (cocidos y guisos), mientras que el de girasol es más recomendable para fritos: "A mí no me gustan las patatas fritas con aceite de oliva... yo cuando no es patatas fritas, es el pescado frito y cuando no es... siempre con aceite de girasol" (E1M9), "Pues yo para las patatas suelo freír con aceite de girasol" (E6M6). También es generalizada la utilización de diferentes margarinas, desconociéndose su origen, composición y características nutricionales: "Yo utilizo Tulipan®, ¿eso qué es mantequilla o margarina?" (E1M8) y "Yo uso la margarina, porque es más fácil de untar" (E1M9), siendo la mantequilla consumida con menor frecuencia. El 65,9% de las familias piensa que la ingesta de grasa por parte de sus hijos-as es equilibrada (tabla 3). Sin embargo, no se tiene en cuenta su presencia, como grasa oculta, en carnes, lácteos, huevos, embutidos, bollería y dulces. Algo similar ocurre con la cantidad de sal que debe ingerirse, que está en este caso totalmente condicionada por el concepto de ración. De este modo, el 63,3% valora su ingesta como equilibrada y el 24,4% que es pobre.

Es frecuente, por su parte, el consumo de embutidos, con un 31,7% que los ingiere al menos una vez al día y un 39% varias veces a la semana. La presencia de platos comerciales preparados se documenta en el 53,7% de las familias encuestadas.

Adentrándonos en el análisis de productos no recomendados como la bollería se evidencia su presencia en el 70,7% del grupo encuestado (una vez al día el 14,6%, varias veces a la semana el 34,1% y al menos una vez a la semana el 22%). El consumo de chucherías está presente en el 87,8% del alumnado con una frecuencia de consumo muy desigual, el 24,4% las come al menos una vez a la semana y el 22% lo hace varias veces a la semana, con sólo dos casos donde se declara no consumirlas. Analizando las declaraciones familiares se pone de manifiesto su consumo habitual y cierta preocupación ante este hecho: "A veces hay que ceder, porque las chucherías es algo que me desagrada mucho" (E1M9).

En cuanto al consumo de snacks y paquetitos, el 31,7% lo considera equilibrado, frente al 12,2% de las familias que lo considera excesivo. Se utilizan, asimismo, salsas tipo ketchup y mayonesas como acompañamiento en diversos platos: "Las verduras me gustan algunas si les pongo mayonesa" (E4M1).

Analizando el grupo de bebidas, se pone de manifiesto que el agua es consumida por los niños-as varias veces al día en el 88% de la muestra. Por su



parte, tres de cada cuatro niños-as toman zumo comercial frecuentemente: el 34,1% lo ingiere varias veces al día, el 22% lo hace al menos una vez al día y el 19,5% varias veces a la semana. Los refrescos y gaseosas son consumidos una vez al día por 12,2% y, al menos, una vez a la semana por el 17,7%. El consumo de café asimismo está presente al menos en 5 escolares (12,5%). Al abordar el consumo de bebidas en el desarrollo de las entrevistas se puso de manifiesto cierto rechazo hacia el agua y la sustitución por otros productos: “Yo no tomo agua” (E1M6), “Tomo mucha CocaCola®” (E1M10), “Bebo zumo y mucha leche” (E1M4); “Para mí el agua es como un purgante” (E1M1), “Mis hijas se levantan a beber agua, y yo soy incapaz, estoy reñida con el agua” (E6M2). Algunas de las explicaciones de porqué se ingiere agua escasamente se relacionan con la reacción digestiva y su sabor, además de elegir otras bebidas por las propiedades nutritivas de la que ésta carece. Se tiene asumido que hay que acompañar a las comidas con algún tipo de bebida diferente al agua: “Mi marido ha sido siempre muy delgado, pero tiene un barrigón; y yo le digo, pues eso es de la CocaCola® que tiene mucha azúcar y dice pues qué me vas a echar, digo pues te echaré Acuario®, y ahora me han dicho que en la composición del Acuario® hay mucha azúcar, entonces ¿qué?” (E1M6).

Respecto a las cantidades de alimento que ingieren los niños/as, encontramos que el 61% considera que es adecuada y el 22% piensa que debería comer más (ítem 3). Sin embargo, el 61% quisiera cambiar los hábitos de alimentación de sus hijos/as (ítem 4). A pesar de los datos obtenidos, el 75,6% de las familias del alumnado considera que en líneas generales la dieta actual de sus hijos/as es equilibrada (ítem 5).

## **Categoría 2. Necesidades formativas, interrogantes y mitos sobre alimentación**

El 34,1% de las familias afirma que su formación en alimentación es escasa, al tiempo que el 65,9% valora la necesidad de saber más sobre alimentación y nutrición (ítem 6). De análoga manera, el 51,2% de las familias afirma que si tuviera la oportunidad de saber más lo haría, frente a un sustantivo 41,5% que no valora la temática alimentaria como de especial prioridad (ítem 7).

La realización de las entrevistas permitió identificar un amplio abanico de temáticas e intereses en torno a la alimentación, vinculados con la cantidad recomendada de consumo de determinados alimentos: “¿Cuántos huevos se pueden comer al día? (E1M8), los alimentos funcionales: “¿Qué productos aportan omegas 3? (E2M2), las grasas: “¿El aceite engorda, aunque sea en crudo?” o la idoneidad del consumo de productos congelados: “¿Los productos congelados son buenos o malos?” (E3M5), entre otros. Se evidencian, por tanto, grandes áreas de potencial intervención en materia formativa con las madres entrevistadas.

Aunque la idea sobre alimentación y su importancia en la salud es uno de los mensajes de mayor calado entre las participantes: “La alimentación y la actividad física son aspectos fundamentales en la salud” (E1M8), esta relación conceptual se sitúa en un plano teórico, sin proyección en la práctica real, detectándose discrepancias entre las prácticas alimentarias y las concepciones. Por su parte, no existe la idea de multicausalidad de la salud y, por tanto, no establecen relaciones, por ejemplo, entre el cáncer y la alimentación: “Yo creía que el cáncer era hereditario más que nada, ¿no?” (E1M4), “¿La alimentación incide en el cáncer?, ¿En qué sentido?, ¿qué tipo de alimentos?” (E1M10).

Encontramos en las declaraciones de las participantes numerosas ideas alineadas con las recomendaciones actuales. Los primeros alimentos identificados como saludables son la fruta y la verdura: “Hay que comer mucha fruta y verdura” (E2M6). Sin embargo, al preguntar por las raciones que consumen, exponen diferentes razones para justificar su baja o nula ingesta. Acontece además que se aplican referentes médicos para la comprensión y análisis del hecho alimentario: “¿Cuántos días a la semana me puedo permitir comer alimentos con proteínas, hidratos de carbono y de grasas?, ¿Entonces no puedo sentirme culpable de estar dándoles espaguetis y macarrones?” (E1M9), evidenciando la presencia de concepciones enmarcadas en modelos medicalizados de la alimentación que tradicionalmente la han cifrado en términos de lo que se puede o no comer.

El análisis de las declaraciones de las madres entrevistadas evidencia la existencia de diferentes mitos alimentarios que se han organizado en siete tipologías (tabla 4).

**Tabla 4.** Tipologías de mitos alimentarios expresados por las madres participantes en las entrevistas colectivas.

Tipología de mito alimentario	Concreción del mito
1. Alimentos y nutrientes que engordan	El pan blanco engorda. La margarina engorda menos que la mantequilla. Beber agua durante la comida engorda. Estando a dieta no se puede comer patatas porque engordan.
2. Alimentos adelgazantes o con pocas calorías	Beber agua antes de las comidas adelgaza.
3. Alimentos y nutrientes saludables o buenos	Las legumbres son importantes porque tienen mucho hierro. La carne alimenta más que el pescado. Las grasas vegetales son inherentemente buenas al ser vegetales. Los huevos crudos alimentan más que los cocinados.
4. Alimentos poco saludables o malos	Los alimentos congelados son peores que los alimentos frescos. Las grasas son malas.
5. Alimentos prohibidos	El huevo y marisco están prohibido si se tiene el colesterol alto.
6. Alimentos incompatibles	Se debe evitar ingerir alimentos después de la leche (se referencia un dicho popular: “después de la leche, nada echas” (E2M3). No es bueno comer fruta después de las comidas.
7. Pautas de manipulación de los alimentos	Los huevos hay que lavarlos antes de guardarlos.

Los diferentes tipos de alimentos son valorados por las madres desde una perspectiva dicotómica, a partir de la que enjuician los alimentos en grupos de opuestos. Como se evidencia en la tabla anterior (pautas 1 y 2), los alimentos se dividen en aquellos que engordan frente a otros que lo hacen en menor grado: “el lomo engorda más que el huevo” y “lo que más engorda son las patatas fritas” (E3M5). En las pautas 3 y 4 se enjuician los alimentos como buenos o malos en función de criterios diversos según los casos referenciados: “Los chipirones a la plancha son malos para el ácido úrico” (E3M2), “Los frutos secos son buenos para el colesterol” (E2M4). Por su parte, la pauta 5 alude directamente a alimentos prohibidos: “Hidratos de carbono en personas diabéticas” (E1M6).

Como se ha evidenciado, las concepciones y prácticas alimentarias de las familias son susceptibles de mejora. En algunos casos subyacen ideas erróneas sobre alimentación, en otras, existe una práctica alimentaria inadecuada a pesar de que el conocimiento se adecue a lo recomendado. En cualquier caso, se pone de manifiesto de forma reiterada la dificultad que experimentan para tomar decisiones argumentadas y fundamentadas en materia alimentaria: “Te empiezan a llegar informaciones que después no sabes ¿cómo haces las cosas? pues como las han hecho en tu casa siempre, o alguna amiga, o lo que ves en la televisión o en el supermercado y hacemos un pequeño popurrí de lo que nos parece bien o no” (E1M2).

Por todo ello, los datos obtenidos en ambas categorías determinan diferentes áreas de mejora que justifican la necesidad de propuestas educativas dirigidas a la familia en el ámbito escolar. La alfabetización alimentaria en este grupo se configura como un elemento esencial para mejorar los hábitos alimentarios de los escolares, atendiendo además a la actitud positiva y participativa expresada.

## Discusión

El desarrollo de la investigación pone de manifiesto cómo las prácticas alimentarias están condicionadas por las creencias y mitos existentes en la familia, muchos de los cuales coinciden con los ya identificados por diversos autores (Cuervo et al., 2018; Murillo-Godínez & Pérez-Escamilla, 2017). Por ejemplo, se identifica el consumo frecuente de huevos con un riesgo directo en la salud y los niveles de colesterol; a pesar del consenso internacional sobre los beneficios de este alimento y que su ingesta no está vinculada con el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares (Fuentes-García, 2016). La presencia de dichos mitos revela que las madres entrevistadas tienen un conocimiento alimentario muy básico, desestructurado y con importantes errores conceptuales. Se expresan así ideas fragmentadas, inconexas e imprecisas, que incluso cuando se alinean con las recomendaciones alimentarias saludables, carecen de argumentación fundamentada.

Para garantizar la mayor claridad expositiva se presentan las conclusiones respondiendo a los objetivos de la investigación.

El primer objetivo perseguía conocer las prácticas de las familias con respecto a la alimentación de sus hijos-as. El desarrollo del estudio ha documentado que, a grandes rasgos, se evidencian patrones de consumo similares a los obtenidos por estudios tanto a nivel regional como nacional (Pérez-Rodrigo et al., 2017; Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, 2018).

La ingesta de cereales se produce en cantidades y frecuencia óptimas, siendo el pan la fuente principal. Las representaciones familiares del pan lo conceptúan como un alimento que engorda y que es necesario reducir o evitar. No obstante, existen evidencias de que el consumo de este alimento no se relaciona con el aumento de peso, especialmente en su modalidad integral (Serra-Majem y Bautista-Castano, 2015). De análoga manera, el consumo de legumbres está presente en la dieta de forma habitual, asegurándose su ingesta a partir de recetas tradicionales del repertorio culinario andaluz y español. Muy por el contrario, se detecta un escaso consumo de frutas y verduras, que se encuentran por debajo de los datos andaluces (Santi-Cano et al., 2019). Abordando el consumo de lácteos en el grupo estudiado se pone en evidencia que se sigue la tendencia expuesta en los estudios a nivel nacional donde se observa un exceso de postres lácteos, sustitutos no justificados de la fruta (AECOSAN, 2017). Un consumo superior a 2-3 raciones al día se relaciona con déficits nutricionales (anemia ferropénica) y sobrealimentación; asimismo, con frecuencia los lácteos y sus derivados contienen una elevada proporción de grasa, azúcares y aditivos como colorantes y gelatinas, entre otras sustancias. Los datos obtenidos en el presente estudio ilustran la necesidad de aumentar la diversidad de la dieta del alumnado, tal y como lo ha puesto de relieve el Informe sobre nutrición infantil de UNICEF (2021), en el que utilizando datos de 50 países se determina que solo un 20% del alumnado realizaría una alimentación mínimamente diversa.

El consumo frecuente de carne es generalizado entre el alumnado, constatándose que su presencia en la dieta está sobrevalorada en el grupo encuestado, ya que prácticamente la totalidad de las familias considera su ingesta equilibrada. Se evidencia una falta de identificación del consumo de carne roja, principalmente procesada, con enfermedades como el cáncer colorrectal y los riesgos para la salud cardiovascular (Godfray et al., 2018). Inversamente, más de la mitad de los escolares no consumen las raciones recomendadas de pescado. En cuanto al consumo de huevos, se registran de 3 a 4 huevos semanales, coincidiendo con las recomendaciones españolas. Aludiendo a las grasas, se evidencia un gran desconocimiento de este nutriente, tanto de las que son componentes estructurales de los alimentos como los tipos de grasas contenidas en los productos del mercado; quizás por ello, se detecta un uso inadecuado de los diferentes tipos de aceites en la cocina. Este desconocimiento hace que se obvие la grasa oculta en muchos alimentos.

En referencia al consumo de bollería industrial y chucherías se pone de manifiesto su presencia generalizada en la dieta de los niños-as. Se aprecia aceptación y permisividad en el consumo de snacks y paquetitos por parte de las familias. Por su parte, los refrescos y zumos envasados se han convertido en sustitutos del agua y, a menudo, se consideran equivalentes a la fruta o a la leche. Asimismo, se detecta la presencia de café con cafeína en la dieta del alumnado. Estas conclusiones coinciden con los resultados obtenidos estudio de Suh & Kavouras (2019) en el que tras la revisión de 32 investigaciones sobre consumo de agua en la población infantil en 25 países concluyeron que los niños-as no están consumiendo la suficiente cantidad de agua para estar adecuadamente hidratados.

El segundo objetivo, perseguía indagar acerca de las concepciones, mitos y necesidades formativas en alimentación por parte de las familias.

El análisis de las declaraciones familiares permite analizar sus concepciones sobre el complejo hecho alimentario. La mayoría de las familias expresan que la dieta de sus hijos-as es adecuada en vínculo con los gustos, apetencias o costumbres, pero reconocen la necesidad de cambiar hábitos alimentarios. En este sentido, aunque se produce una validación de las prácticas alimentarias familiares, el desarrollo de las entrevistas pone de manifiesto que en cierta manera las familias toman decisiones arbitrarias en relación con múltiples dimensiones relacionadas con la conformación de la dieta de sus hijos-as, sin contar con criterios ni principios sólidos, evidenciándose numerosos mitos alimentarios, como así también se ha puesto de manifiesto en diferentes estudios (Díaz & Murcia, 2011; UNICEF, 2019). De hecho, existen mitos, como el relacionado con la ingesta de fruta después de las comidas el vinculado con el consumo de huevos y la aparición de colesterol que han sido identificados por estudios realizados en otros contextos como el portugués (Florença et al., 2021). Por su parte, se evidencia cómo las representaciones familiares acerca de la alimentación están influenciadas por los modelos alimentario tradicional y medicalizado (Gracia, 2007). El modelo alimentario tradicional es el predominante en el grupo de madres, que se ha ido actualizando a partir de la incorporación de maquinaria que facilita la elaboración y preparación de los platos, así como la presencia de nuevos alimentos y otros productos. Además, se identifican rasgos del modelo alimentario medicalizado, que a la vez es restrictivo y contraproducente, pues se aleja de los "criterios estrictamente alimentarios" y conduce "a una banalización de la alimentación por parte de la sociedad de consumo, que posiciona a este modelo como un estilo de vida donde se procura el cuerpo ideal para vivir saludablemente" (Pereira-Álvarez, 2018, p. 349).

La idea de dieta saludable está arraigada como un conocimiento intuitivo elaborado a partir de la información disponible del entorno y los medios de comunicación, articulándose en torno a la incorporación de determinados productos y la ausencia de otros. Así, pues, se valoran de manera polariza-

da dos tipos de alimentos: los buenos o sanos y los malos o insanos. En el primer grupo, destacan los alimentos ricos en proteínas. En el segundo, las grasas seguidas de los hidratos de carbono, por contener muchas calorías a las que se atribuyen su potencial de engorde. Es así como el término caloría está estigmatizado al atribuirle propiedades negativas para la salud, alejándose de su significado de unidad de medida de los alimentos con capacidad de nutrir. Por su parte, el concepto de cantidad es una de las nociones que requieren un abordaje más profundo, ya que la tradición familiar y las rutinas en la cocina configuran referentes de cantidad diferentes a las raciones propuestas. De este modo, sin la concreción de esta medida, por ejemplo, en lo referente a la sal o al azúcar, difícilmente se puede medir el grado óptimo o excesivo de su consumo.

La importancia de la variedad en la alimentación parece una idea asentada, aunque distorsionada por el mercado. Así, en la compra se adquieren diferentes tipos de productos, pero de un mismo grupo de alimentos (leche, yogurt, petit suisse, entre múltiples postres lácteos), que se justifican entre otras razones en función de su comercialización como alimentos funcionales. El desarrollo del estudio constata que las principales fuentes de información nutricional tienen su origen en la televisión y más concretamente en la publicidad. Las familias, a pesar de intentar conformar un menú saludable y nutritivo para sus hijos-as, se encuentran muy limitadas a nivel formativo, dando pie a la incertidumbre, sentimientos de culpa y decisiones arbitrarias. El fácil acceso a productos de baja calidad nutricional y bajo precio ofertados en los supermercados (Jahns et al., 2016) contribuye a que la cesta de la compra esté determinada por criterios que se alejan de las recomendaciones nutricionales. Así, existe toda una oferta de productos sustitutivos de la fruta fresca que son adquiridos en virtud de su potencial equivalencia con los naturales, especialmente mostrando la vulnerabilidad de los sectores de población más depauperados (Maher et al., 2018).

A la luz del desarrollo del estudio se llevó a cabo una intervención educativa con las madres en las que se desarrolló un taller de "Alimentación y Salud", consolidándose con la participación estable de seis madres que se implicaron en todas las actividades, tanto las desarrolladas en el taller, como las propuestas desde el aula por el profesorado durante siete meses. El taller se estructuró en tres fases: inicial, de desarrollo y de síntesis. Entre las diferentes actividades se abordaron temáticas como las de dieta mediterránea y salud, la lectura de etiquetas de productos y la elaboración de menús saludables, entre otros. Una vez finalizado el taller de alfabetización familiar se puso de manifiesto una mayor adherencia a las recomendaciones, introduciendo cambios importantes en la alimentación familiar.

El estudio evidencia la necesidad de que las iniciativas de educación alimentaria emprendidas es el marco escolar cuenten con la participación de las familias del alumnado, así con la participación de los servicios y profesiona-



les de salud comunitarios. Específicamente, se hace patente la pertinencia de acciones formativas integradas en las escuelas orientadas al alumnado y sus familias, con la finalidad de mejorar sus concepciones y prácticas alimentarias. Avanzar en el logro de este objetivo de tan crucial importancia urge y depende de la voluntad compromiso de agentes diversos y de naturaleza intersectorial.

## Referencias

Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición [AECOSAN] (2017). *Encuesta Nacional de Consumo de Alimentos en Población Infantil y Adolescente*. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. <https://bit.ly/33huJmL>

Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición [AESAN] (2019). *Estudio ALADINO. Estudio sobre la alimentación, actividad física, desarrollo infantil y obesidad en España*. Ministerio de Consumo. <https://bit.ly/3bZs6aZ>

Adab, P., Pallan, M. J., Lancashire, E. R., Hemming, K., Frew, E., Barrett, T., ... & Daley, A. (2018). Effectiveness of a childhood obesity prevention programme delivered through schools, targeting 6 and 7 year-olds: cluster randomised controlled trial (WAVES study). *bmj*, 360, k211. <https://doi.org/10.1136/bmj.k211>

Black, A. P., D'Onise, K., McDermott, R., Vally, H., & O'Dea, K. (2017). How effective are family-based and institutional nutrition interventions in improving children's diet and health? A systematic review. *BMC public health*, 17(1), 818. <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4795-5>

Casado, A. E. (2015). Enfermería escolar, la situación hoy en día. *Revista Enfermería CyL*, 7(1), 56-61. <https://bit.ly/2wcJarM>

Cuervo, C., Cachón, J., Zagalaz, M. L., & González-González de Mesa, C. (2018). Conocimientos e intereses sobre hábitos alimentarios saludables y práctica de actividad física. Un estudio con población adolescente. *Aula abierta*, 47(2), 211-220. <https://doi.org/10.17811/rifie.47.2.2018.211-220>

Díaz, I., y Murcia, L. (2011). *¿Verdad? ¿Mentira?: la respuesta a los mitos más frecuentes de la alimentación*. León: Everest.

Duek, C. (2010). Infancia, desarrollo y conocimiento: los niños y niñas y su socialización. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, niñez y juventud*, 8(2), 799-808. <https://bit.ly/3qViBQi>

Florença, S. G., Ferreira, M., Lacerda, I., & Maia, A. (2021). Food Myths or Food Facts? Study about Perceptions and Knowledge in a Portuguese Sample. *Foods*, 10(11), 2746. <https://doi.org/10.3390/foods10112746>

Fuentes-García, A. (2016). Consumo de huevos y riesgo cardiovascular. *Nutrición Hospitalaria*, 33(4), 41-43. <https://doi.org/10.20960/nh.344>

Godfray, H. C. J., Aveyard, P., Garnett, T., Hall, J. W., Key, T. J., Lorimer, J., ... & Jebb, S. A. (2018). Meat consumption, health, and the environment. *Science*, 361(6399), eaam5324. <https://doi.org/10.1126/science.aam5324>

Gracia, M. (2007). Comer bien, comer mal: la medicalización del comportamiento alimentario. *Salud Pública de México*, 49(3). <https://bit.ly/2wgXRu7>

Gracia, C. (2020). Revisión bibliográfica - enfermera escolar y Covid-19. *NPunto Volumen III*, 31. <https://bit.ly/2PY4sTR>

Instituto Europeo de la Alimentación Mediterránea [IEAMED] (2008). Encuesta Nutricional de Andalucía. Instituto Europeo de la Alimentación Mediterránea. Consejería de Agricultura, Pesca y Medio Ambiente. Junta de Andalucía. <https://bit.ly/3zGFAIX>

Jahns, L., Scheett, A. J., Johnson, L. K., Krebs-Smith, S. M., Payne, C. R., Whigham, L. D., ... & Kranz, S. (2016). Diet quality of items advertised in supermarket sales circulars compared to diets of the US population, as assessed by the Healthy Eating Index-2010. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 116(1), 115-122. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2015.09.016>

Juánez, J. C., Franco-Reynolds, L., Calderón, M., Caro, B., Rodrigo, M., & Ruiz, C. (2017). El desayuno escolar; una intervención educativa en alimentación y nutrición saludable. *Didáctica de las Ciencias Experimentales y Sociales*, 32, 171-182. <https://doi.org/10.7203/DCES.32.4546>

Lorente, L. M. (2013). La educación para la salud en la escuela en la adquisición de estilos de vida saludables. *Revista Internacional de Educación y Aprendizaje*, 1(107-121). <https://bit.ly/2xU75wy>

Maher, J. K., Crawley, D., & Potter, J. (2018). Real fruit substitution: the case of at-risk American families. *British Food Journal*, 120(4), 815-826. <https://doi.org/10.1108/BFJ-05-2017-0302>

Martínez Rubio, A. (2011). Desde la lactancia materna al destete y alimentación en la infancia y la adolescencia ¿Qué estamos haciendo? ¿Qué hay de nuevo? *Revista Pediátrica Atención Primaria*, Supl.(20), 43-52. <https://bit.ly/3JUELL9>

Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación (2018). *Informe del consumo de alimentos en España 2017*. <https://n9.cl/un84>

Moreno-Rodríguez, J. (2018). Papel de las organizaciones de consumidores en la alfabetización alimentaria de la población. *Nutrición hospitalaria*, 35(4), 70-74. <https://doi.org/10.20960/nh.2130>

Murillo-Godínez, G., & Pérez-Escamilla, L. M. (2017). Los mitos alimentarios y su efecto en la salud humana. *Medicina interna de México*, 33(3), 392-402. <https://bit.ly/2xOIIHi>

Norman, J., Kelly, B., McMahon, A. T., Boyland, E., Baur, L. A., Chapman, K., ... & Bauman, A. (2018). Children's self-regulation of eating provides no defense against television and online food marketing. *Appetite*, 125, 438-444. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.02.026>

Pereira-Álvarez, P. G. (2018). Construcción del modelo de alimentación saludable y su implicancia en la configuración de la subjetividad de la infancia y la familia. *Demetra: alimentação, nutrição & saúde*, 13(2), 341-361. <https://doi.org/10.12957/demetra.2018.33244>



Pérez-Rodrigo, C., Gianzo-Citores, M., Gil, Á., González-Gross, M., Ortega, R. M., Serra-Majem, L., ... & Aranceta-Bartrina, J. (2017). Lifestyle patterns and weight status in Spanish adults: The ANIBES study. *Nutrients*, 9(6), 606. <https://doi.org/10.3390/nu9060606>

Pérez-López, I. J., Tercedor-Sánchez, P. & Delgado-Fernández, M. (2015). Efectos de los programas escolares de promoción de actividad física y alimentación en adolescentes españoles: revisión sistemática. *Nutrición Hospitalaria*, 32(2). <https://doi.org/10.3305/nh.2015.32.2.9144>

Serra-Majem, L., & Bautista-Castano, I. (2015). Relationship between bread and obesity. *British Journal of Nutrition*, 113(S2), S29-S35. <https://doi.org/10.1017/S0007114514003249>

Santi-Cano M. J., Moreno-Rojas, R., & Rodríguez-Martín, A. (2019). Modelo alimentario en Andalucía occidental. *Nutrición Hospitalaria*, 36(N.º Extra 1), 121-129. Doi: <http://dx.doi.org/10.20960/nh.02726>

Suh, H., & Kavouras, S. A. (2019). Water intake and hydration state in children. *European journal of nutrition*, 58(2), 475-496. <https://doi.org/10.1007/s00394-018-1869-9>

UNICEF (2019). *Estado mundial de la infancia 2019: Niños, alimentos y nutrición-Crecer bien en un mundo en transformación*. Naciones Unidas. <https://www.unicef.org/es/informes/estado-mundial-de-la-infancia-2019>

UNICEF (2021). *Informe sobre nutrición infantil 2021. ¿Una alimentación para el fracaso?* Naciones Unidas. <https://uni.cf/3tqHhTO>