

# Preferencias alimentarias

## en una muestra de niños y niñas de Galicia

A. Martínez L. Maceiras<sup>1</sup>  
<sup>1</sup> Área de Medicina Preventiva y Salud Pública, Universidad de Vigo



UNIVERSIDADE  
DE VIGO

### OBJETIVO

■ Conocer las preferencias y aversiones alimentarias en una muestra de escolares de Galicia.

### SUJETOS Y MÉTODOS

- Estudio descriptivo de prevalencia.
- Muestra: 199 escolares de quinto y sexto curso de Educación Primaria (11 y 12 años) de Galicia.
- Cuestionarios: abierto (preferencias y aversiones) y cerrado (hábitos alimentarios).

### RESULTADOS

#### Distribución muestral por edad y género

Curso E.	Niños	Niñas	Total
5º E.P.	57 (57%)	56 (56,6%)	113 (56,8%)
6º E.P.	43 (43%)	43 (43,4%)	86 (43,2%)
Total	100 (50,2%)	99 (49,8%)	199 (100%)

#### Alimentos Preferidos en primer lugar

1º Elecc.	%
Marisco	21,1
Espagueti	12,6
Pizza	11,6
Bistec	9,6
Patatas fr.	4
Churrasco	4

#### Alimentos Rechazados en primer lugar

1º Elecc.	%
Pescado	20
Verdura	15
Hígado	10,5
Lentejas	7,5
Coliflor	5,6
Caldo gallego	5

#### PREFERENCIAS ALIMENTARIAS POR GRUPOS DE ALIMENTOS



#### AVERSIONES ALIMENTARIAS POR GRUPOS DE ALIMENTOS



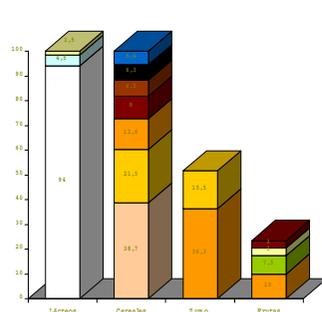
#### Alimentos que les gustan a los padres entre los rechazados por los hijos

PADRE	%	MADRE	%
Pescado	12,6	Pescado	10,5
Verdura	5,6	Lentejas	6
Cocido	5,6	Coliflor	5,3
Caldo	5,3	Caldo	3,5
Coliflor	4	Cocido	2,5
Lentejas	3	Hígado	2,5

#### Alimentos que rechazan los padres entre los preferidos por los hijos

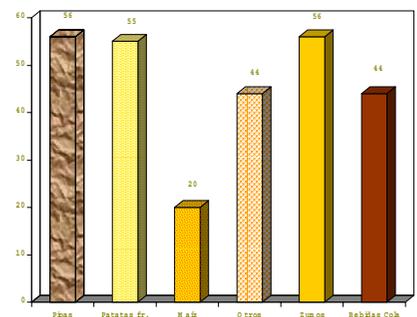
PADRE	%	MADRE	%
Pizza	16,6	Pizza	15,8
Hamburguesa	6	Hamburguesa	6,5
Arroz	5,6	Patatas fritas	5,3
Espagueti	4,5	Espagueti	4,5
Lasaña	4,5	Salchichas	3,5
Salchichas	3	Macarrones	3

#### COMPOSICIÓN HABITUAL DEL DESAYUNO



- ▶ Lácteos 100%: leche (94%), yogurt (4,5%) y queso (1%).
- ▶ Cereales 100%: galletas (38,7%), cereales para el desayuno (21,5%), tostadas (12,6%), magdalenas (9%), pan (6,3%), churros (6,5%), bollos (6%).
- ▶ Zumos de frutas 51,8%: naranja (70%), melocotón (30%).
- ▶ Fruta 28%: naranjas (35,7%), manzana (26,8%), plátanos (10,7%), peras (10,7%).

#### FRECUENCIA DE CONSUMO DE SNACKS (al menos una vez al día)



### CONCLUSIONES

- ✦ El marisco (21,1%), la pasta alimenticia (12,1%) y la pizza (11,6%) son los alimentos preferidos.
- ✦ El pescado (20%) y la verdura (15%) son los rechazados por la mayoría del alumnado.
- ✦ La pizza (11,6%), los fritos y otros alimentos procesados tienen buena aceptación.
- ✦ Un porcentaje muy bajo de la muestra ha elegido las verduras (3,5%) y las legumbres (2,5%). Los lácteos no fueron elegidos como alimentos preferidos.
- ✦ El consumo de aperitivos, fritos o snacks es alto en la población estudiada. El 44% de los escolares consume diariamente refrescos de cola y un 56% toma algún tipo de 'fritos', golosinas o 'snacks'.