



Comunicación. Gastroenterología, nutrición y obesidad

Hábitos de alimentación y su repercusión antropométrica en una población pediátrica

Cecilia Pérez Gavilán^a, María Aparicio Rodrigo^b, Paz González Rodríguez^c,
Reyes Grande Álvarez^a, Cristina Grande Altable^a

Publicado en Internet:
26-mayo-2025

Cecilia Pérez Gavilán:
ceciliaperezgavilan@gmail.com

^aCS Valladolid Rural-II. Zaratán. Valladolid. España.

^bCS Entrevías. Madrid. España.

^cCS Barrio del Pilar. Madrid. España.

INTRODUCCIÓN Y OBJETIVOS

Los patrones de alimentación abarcan el tipo y cantidad de alimentos que una persona ingiere y cómo los reparte durante el día. Se desarrollan en la infancia y perduran a lo largo de la vida. Últimamente se ha apreciado un incremento en los trastornos alimentarios, aunque no se ha podido determinar con precisión su prevalencia.

El objetivo fue realizar un estudio piloto para analizar los hábitos de alimentación de niños de 5-10 años de una consulta de Atención Primaria y si los hábitos considerados menos saludables tienen repercusión sobre su peso, talla y tensión arterial.

MÉTODOS

Estudio transversal en pacientes de entre 5 y 10 años de edad, adscritos a un centro de salud semiurbano en Valladolid. Muestra seleccionada mediante aleatorización por ordenador. Se excluyeron los pacientes con patología de base o dificultades para la ingesta. Se realizó una encuesta telefónica sobre hábitos de alimentación de progenitores e hijos y se tomaron datos antropométricos (peso, talla y tensión arterial) de la historia clínica o se citó a aquellos de los que no había registro desde el año 2023 en adelante.

RESULTADOS

Se incluyeron 50 pacientes. La mayoría de raza caucásica, 42% varones, 22% hijos únicos, 2% padres separados y 4% prematuros. El 94% tenía normopeso, el 4%, sobrepeso, y el 2%, obesidad.

Casi todos comían cinco veces al día, con horario regular, y desayunaban diariamente. Su dieta era variada y el 98% comía todo tipo de alimentos, aunque el 50% tenían preferencias definidas y un 56% rechazaba totalmente algún alimento. Un 6% tenía un menú diferente al resto de la familia. El 28% utilizaba distracciones para comer y la duración de la comida era superior a 30 minutos. A un 30% le costaba comer nuevos alimentos y a un 15 %, mucho. Ningún paciente cumplió criterios de ARFID. Nuestra serie no presenta consumo habitual de comida rápida ni bebidas azucaradas.

En niños con hábitos especiales no se encontró repercusión sobre los datos antropométricos.

CONCLUSIONES

- Los hábitos alimentarios de los niños de esta muestra son buenos respecto a lo que la Organización Mundial de la Salud recomienda.
- Sería necesaria una muestra más amplia y representativa, para poder conocer los hábitos de alimentación de los niños españoles en la actualidad, cuáles están relacionados con peores parámetros antropométricos y elaborar una guía actualizada sobre consejos de alimentación.
- Es necesario definir adecuadamente los trastornos de la alimentación y desarrollar herramientas de evaluación sencillas pero efectivas, que permitan valorar adecuadamente la prevalencia de esta problemática.

CONFLICTO DE INTERESES

Los autores declaran no presentar conflictos de intereses en relación con la preparación y publicación de este artículo.

Cómo citar este artículo: Pérez Gavilán C, Aparicio Rodrigo M, González Rodríguez P, Grande Álvarez R, Grande Altable C. Hábitos de alimentación y su repercusión antropométrica en una población pediátrica. Rev Pediatr Aten Primaria Supl. 2025;(34):e112.