



# Comunicación. Gastroenterología, nutrición y obesidad

## Influencia de la familia en los hábitos de alimentación de una población pediátrica

Cecilia Pérez Gavilán<sup>a</sup>, María Aparicio Rodrigo<sup>b</sup>, Paz González Rodríguez<sup>c</sup>,  
Reyes Grande Álvarez<sup>a</sup>, Cristina Grande Altable<sup>a</sup>

Publicado en Internet:  
26-mayo-2025

Cecilia Pérez Gavilán:  
ceciliaperezgavilan@gmail.com

<sup>a</sup>CS Valladolid Rural-II. Zaratán. Valladolid. España.

<sup>b</sup>CS Entrevías. Madrid. España.

<sup>c</sup>CS Barrio del Pilar. Madrid. España.

### INTRODUCCIÓN Y OBJETIVOS

Los hábitos alimentarios se definen como el tipo y la cantidad de alimentos que una persona consume, así como la manera de distribuirlos a lo largo del día. Se establecen a una edad temprana y se mantienen a lo largo de la vida. Son influenciados por múltiples factores, siendo el más importante los propios hábitos de los padres.

El objetivo fue realizar un estudio piloto para analizar los hábitos de alimentación de niños de entre 5-10 años de una consulta de Atención Primaria y estudiar los factores socio-familiares relacionados con la comida que tienen influencia en los mismos.

### MÉTODOS

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

### RESULTADOS

Se incluyeron 50 pacientes. Se encontró una correlación positiva entre el consumo de verduras (coeficiente de correlación [CC] 0,40 y 0,57), frutas (CC: 0,39 y 0,29), azúcares (CC: 0,41 y 0,29) y grasas (CC: 0,41 y 0,42) de los progenitores (madre y padre, respectivamente) y el de los hijos. También se encontró una correlación positiva entre la edad de los progenitores y comer lo mismo que el resto de la familia ( $p < 0,001$ ) y una menor necesidad de distracción durante las comidas ( $p < 0,013$ ). En familias con varios hijos, el menor rechaza más alimentos ( $p < 0,043$ ). Los hijos únicos tienen un mayor consumo de azúcares y grasas saturadas.

### CONCLUSIONES

Los hábitos alimentarios de los padres representan un importante ejemplo para sus hijos y debe ser tomado en cuenta en lo que a su educación respecta. A la hora de ofrecer educación y valorar la alimentación en las consultas de Pediatría habría que tener en cuenta, de forma especial, a los hijos pequeños o hijos únicos, además de la edad de los padres.

### CONFLICTO DE INTERESES

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

### ABREVIATURAS

CC: coeficiente de correlación.

**Cómo citar este artículo:** Pérez Gavilán C, Aparicio Rodrigo M, González Rodríguez P, Grande Álvarez R, Grande Altable C. Influencia de la familia en los hábitos de alimentación de una población pediátrica. Rev Pediatr Aten Primaria Supl. 2025;(34):e113.