



Comunicación. Prevención y promoción de la salud

Promoción de alimentación saludable en Atención Primaria

Ana M.ª Martín Suárez, Ana Garach Gómez

Hospital Universitario San Cecilio. Granada. España.

Publicado en Internet:
26-mayo-2025

Ana M.ª Martín Suárez;
anamartin24696@gmail.com

INTRODUCCIÓN Y OBJETIVOS

El cambio en los hábitos alimentarios en la población infantil-juvenil hacia el consumo de alimentos ultraprocesados y ricos en azúcar ha incrementado el sobrepeso y las enfermedades crónicas, afectando la salud pública global. Se destaca la importancia de promover la dieta mediterránea, basada en alimentos naturales y con efectos protectores, y de llevar a cabo herramientas educativas, así como el cuestionario KIDMED para evaluar la adherencia a esta dieta.

El objetivo es aumentar la adherencia a la dieta mediterránea de niños entre 2 y 14 años pertenecientes a un centro de salud.

MÉTODOS

El estudio pre-post compara la adherencia a la dieta mediterránea antes y después de una intervención en niños de 2 a 14 años. Se reclutaron 144 sujetos en un centro de salud de Granada, recogiendo variables sociodemográficas y somatométricas. Se utilizó el cuestionario KIDMED para evaluar hábitos alimenticios y se aplicaron análisis estadísticos para valorar la relación entre variables.

RESULTADOS

El estudio incluyó 144 niños, con una distribución equilibrada por género. La mayoría eran españoles y vivían en zonas urbanas. El 83,3% tenía normopeso y la mayoría tenía adherencia intermedia a la dieta mediterránea. Tras la intervención, se observaron mejoras en algunos hábitos alimenticios, sin encontrar diferencias estadísticamente significativas en la adherencia global a la dieta.

CONCLUSIONES

Tras la intervención, aunque se registraron algunas mejoras en los hábitos alimenticios, como el aumento en el consumo de frutas y pescado, y la reducción de comida rápida, estos cambios no lograron una mejora significativa en la adherencia general a la dieta mediterránea.

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: Martín Suárez AM, Garach Gómez A. Promoción de alimentación saludable en Atención Primaria. Rev Pediatr Atención Primaria Supl. 2025;(34):e226.