

Gustos, consumo y acceso a los alimentos: opinión de escolares de Santander, Colombia

Zayne Milena Roa Díaz¹, Jacqueline Hernández Sánchez¹, Diana Carolina Galvis Padilla¹, Nieves Zoraida Flórez García¹.

¹ Instituto PROINAPSA. Universidad Industrial de Santander, Colombia.

Resumen

Fundamentos: Las investigaciones sobre los hábitos, prácticas o conductas alimentarias en la infancia centran su atención en cuidadores o familiares. El objetivo fue describir el hábito alimentario en términos de gustos, consumo y acceso desde la opinión de la población infantil (4 a 12 años) de instituciones educativas públicas en 22 municipios del departamento de Santander, Colombia.

Métodos: Estudio de corte transversal, muestreo bietápico, se calculó un tamaño de muestra de 1.507 escolares. Se construyó un instrumento que evaluó 3 características de los hábitos alimentarios (gustos, consumo y acceso).

Resultados: Participaron 1.615 escolares; el promedio de edad fue 10 DE±1,95 años, 50% eran hombres, el 66% residía en zona urbana. El reporte de gusto por alimentos como el pollo fue de 95%, arroz y gelatina 97%, manzana 97%, tomate 87%. La mayoría de alimentos se consumen 1 vez al día, más del 90% reportó la familia como fuente de acceso a los alimentos.

Conclusiones: Desde la opinión de escolares, las carnes, los cereales, las raíces, los tubérculos y los plátanos, son los alimentos preferidos; las verduras son menos apreciados. La mayoría de alimentos se consumen 1 vez al día y el hogar es el principal proveedor.

Palabras clave: Conducta alimentaria; preferencias alimentarias; niño; estudiantes.

Tastes, consumption and access to food: opinion of schoolchildren in Santander, Colombia

Summary

Background: Research on childhood habits, practices or eating behaviors focuses on caregivers or family members. The objective was to describe the alimentary habit in terms of tastes, consumption and access from the opinion of the child population (4 to 12 years) of public educational institutions in 22 municipalities of the Department of Santander, Colombia.

Methods: Cross-sectional study, two-stage sampling, a sample size of 1,507 schoolchildren was calculated. It was built an instrument that evaluated 3 characteristics of eating habits (tastes, consumption and access).

Results: 1.615 school children participated; the mean age was 10 SD±1,95 years, 50% were men, 66% lived in urban areas. The taste report for foods such as chicken was 95%, rice and gelatin 97%, apple 97%, tomato 87%. Most foods are consumed 1 time a day, more than 90% reported family as a source of access to food.

Conclusions: From the opinion of schoolchildren, meat, cereals, roots, tubers and bananas are the preferred foods; vegetables are the least appreciated. Most foods are consumed 1 time a day and the family is the main provider.

Key words: Eating habits; food preferences; child; students.

Correspondencia: Zayne Milena Roa Díaz
E-mail: zaynemilena6@gmail.com

Fecha envío: 14/11/2018
Fecha aceptación: 17/09/2019

Introducción

Los hábitos alimentarios y la nutrición son considerados aspectos clave para el desarrollo humano, es así como desde la perspectiva de Amartya Sen¹, en situaciones como el hambre subyacen asuntos relacionados con la limitación de las capacidades humanas y por ende la vulneración de derechos y libertades², como es el de disfrutar del nivel más alto posible de salud, que incluye entre otros, una buena alimentación cómo se describe en el Artículo 24 de la Convención Internacional sobre los Derechos del Niño y de la Niña³.

Por otra parte, es importante mencionar que, aunque algunos programas orientados al cambio de estilos de vida han sido enmarcados en la promoción de la salud⁴; esta última es más amplia y contempla en su gestión acciones políticas y de transformación del entorno en el cual el individuo se desarrolla⁵; es por ello que ambientes, como el escolar, son considerados escenarios potenciadores de las capacidades de niñas y niños en los que de manera temprana se pueden construir espacios que favorezcan la salud y contribuir a la formación de hábitos alimentarios saludables^{5,6}.

Lo anterior es aún más relevante, al conocerse que para el 2015 en la población de menores de 19 años de América Latina y el Caribe se reportó una prevalencia de sobrepeso y obesidad del 20% al 25%, cifra considerada por la Organización Panamericana de la Salud como una epidemia de obesidad infantil. A todo esto se suman los reportes de déficits de nutrientes específicos, malnutrición infantil y la prevalencia de aproximadamente el 40% de malos hábitos alimentarios en la población general⁷.

Al hablar de hábitos alimentarios no existe unanimidad en su definición y no se identifica

acuerdo sobre su significado en población de niñas y niños; sin embargo, en el presente trabajo se acogió la síntesis propuesta por Macías, Gordillo y Camacho⁸ quienes los describen como una “convergencia de manifestaciones recurrentes de comportamientos individuales y colectivos respecto al qué, cuándo, dónde, cómo, con qué, para qué se come y quién consume los alimentos, y que se adoptan de manera directa e indirecta como parte de prácticas socioculturales”. De igual forma existen varios instrumentos que buscan indagar por dieta, hábitos, prácticas o conductas alimentarias en la infancia los cuales tienen como eje común la obtención de información de cuidadores o familiares de los menores⁹, pero son escasos los instrumentos para hacer este tipo de indagaciones con escolares, más cuando se busca realizar este tipo de estudios en menores de 8 años¹⁰. Se podría decir que su punto de vista no es necesario, sin embargo, es importante reconocer que ellos tienen el derecho de opinar y a que esa opinión, de acuerdo con su edad y madurez, sea tenida en cuenta cuando las personas adultas vayan a tomar una decisión que les afecte, tal como se promulga en el Artículo 12 de la Convención de los Derechos del Niño³.

De acuerdo con lo anterior, el presente estudio tuvo por objetivo describir el hábito alimentario en términos de gustos, consumo y acceso desde la opinión de la población infantil (4 a 12 años) de instituciones educativas públicas en 22 municipios seleccionados de las 6 provincias que conforman el departamento de Santander, Colombia.

Material y métodos

Estudio de corte transversal, realizado entre noviembre y diciembre de 2017. La población del estudio corresponde a niñas y niños entre 4 y 12 años escolarizados (básica primaria) en

instituciones educativas (IE) públicas urbanas y rurales de 22 municipios del departamento de Santander, Colombia.

Para el cálculo del tamaño de muestra se tuvo en cuenta los siguientes criterios: un universo de 19.516 escolares, frecuencia hipotética de la característica evaluada en la población del 50%, un error del 0,05 y un efecto de diseño de 4 11,12, estimándose una muestra de 1.507 estudiantes de básica primaria en IE oficiales del departamento de Santander.

Se realizó un muestreo bietápico, eligiéndose primero IE y posteriormente, se seleccionaron los cursos de acuerdo con el siguiente procedimiento: i) obtención del listado de todas las IE de la red pública reportado por la autoridad de educación territorial; ii) elección a conveniencia de las IE que participaron en el estudio, las cuales debían pertenecer a los 22 municipios participantes en este y tener un mínimo de 15 estudiantes matriculados; iii) teniendo en cuenta el tamaño de muestra calculado para el estudio, se estimó de forma proporcional el número de participantes en cada municipio, de acuerdo con la cantidad de estudiantes activos y su distribución rural o urbana; iv) se informó de la realización del estudio a cada uno de los directores de las IE seleccionadas, a través de carta emitida por la autoridad de educación territorial; v) una vez informadas las directivas, el equipo investigador, siguiendo las directrices dadas en el protocolo de administración de las encuestas, realizó el proceso de consentimiento informado con cada representante de las IE seleccionadas, tras lo cual eligieron a conveniencia los grados en los cuales se aplicarían las encuestas.

Una vez seleccionada la muestra, se solicitó asentimiento verbal a cada escolar; así mismo, se administró el instrumento

diseñado para recolectar la información del estudio.

Se elaboró un instrumento a partir de la definición y operacionalización de las 3 características (gustos, consumo y acceso) de los hábitos alimentarios en escolares, participantes del estudio, además, se tuvieron en cuenta algunos alimentos típicos de la región y de los 6 grupos de alimentos señalados por el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF)¹³, entidad que establece los lineamientos nacionales en relación con la alimentación saludable. Estos 6 grupos son: 1) cereales, raíces, tubérculos, plátanos y derivados; 2) frutas y verduras; 3) leches y productos lácteos; 4) carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas; 5) grasas (polinsaturadas, monoinsaturadas y saturadas) y 6) azúcares (simples, dulces y postres).

Las preguntas sobre gusto se elaboraron a partir de la experiencia del grupo investigador al indagar por opiniones en escolares, en cuanto a la frecuencia de consumo se retomó un trabajo previo sobre la evaluación de la dieta en niños y adolescentes en Santander⁹; en cuanto a las opciones de acceso, se tuvo en cuenta la propuesta de Lera *et al*¹⁰. Se diseñaron dos tipos de instrumentos, denominados A y B; el primero, dirigido a los escolares entre 4 y 7 años, y el tipo B para los estudiantes entre 8 y 12 años. Una vez construidos los instrumentos, estos fueron revisados por expertos y tras la realización de una prueba piloto con 6 escolares se ajustaron y se obtuvo la versión final de éstos. El instrumento tipo B fue completado por cada participante, mientras que el tipo A, fue administrado por profesionales de Enfermería y/o Nutrición y Dietética, mediante entrevista a cada niño/a.

Se realizó doble digitación de las encuestas en físico en el programa Epidata 3.1, en el

cual se creó una plantilla de captura con restricciones de ingreso con el fin de minimizar los errores durante esta etapa. Una vez digitadas todas las encuestas, se llevó a cabo la validación por duplicado de las bases de datos, identificándose discordancias que fueron corregidas por el equipo investigador para obtener una base libre de errores y exportable para su análisis.

Se describió la muestra de acuerdo con las características sociodemográficas recolectadas en las encuestas. Para la variable edad se aplicó un análisis de su normalidad a partir de lo cual fue presentada como media y desviación estándar (DE); para las variables cualitativas se estimaron sus frecuencias absolutas y relativas (proporciones con intervalos de confianza del 95% (IC 95%) asumiendo una distribución binomial de cada una de las variables) de forma global y por zona geográfica; los cálculos se realizaron utilizando el paquete estadístico Stata IC v12.

Resultados

La muestra estuvo conformada por 1.615 escolares residentes en 22 municipios de las 6 provincias del departamento de Santander, Colombia; el promedio de edad fue 10 (DE=1,95) años, distribuidos entre las edades de 4 a 12 años. En cuanto a la distribución de sexo, el 50,2% IC 95% 47–52 (n=811) son hombres y el 49,7% IC 95% 47–52 (n=802) son mujeres, por otra parte, el 66% IC 95% 63–68 (n=1.042) son menores que viven en zona urbana, entendida esta como la cabecera municipal, según lo reporta la autoridad de educación del territorio (Tabla 1).

Gustos

Al indagar en niñas y niños participantes por el gusto de algunos alimentos que hacen parte de los 6 grupos definidos por el ICBF para la población colombiana¹³, frutas y

verduras fueron tratados en grupos independientes. Se encontró en el grupo de alimentos ricos en proteínas, mayor preferencia por el pollo y la carne (Tabla 2), seguido del huevo 89% IC 95% 88–91 (n=1.442); en este grupo se observó frecuencias de gusto inferiores al 80% en alimentos como pescado, atún y frutos secos, también se destaca que fue igual la frecuencia de desconocimiento y gusto por mariscos referida por los escolares (Tabla 3), en este mismo sentido, en la zona rural del departamento de Santander, se reportó mayor gusto por alimentos como el pescado, alcanzando un valor de 85% IC95% 82–88 (n=455). Por otra parte, la preferencia por productos lácteos, la encabezó el yogurt o kumis y el queso, se destaca que en este grupo de alimentos las frecuencias presentaron un comportamiento muy similar en la zona rural 92% IC95% 90-95 y 90% IC95% 87-93, respectivamente, para los dos alimentos que encabezan la lista.

Tabla 1. Descripción características sociodemográficas de la población en estudio 2017, Santander, Colombia.

Característica	n	%
<i>Ubicación*</i>		
Urbano	1042	66
Rural	535	34
<i>Edad (años)**</i>		
4-7	440	28
8-12	1145	72
<i>Grado escolar***</i>		
Primero	325	20
Segundo	185	12
Tercero	90	6
Cuarto	346	21
Quinto	667	41

(n) Frecuencia absoluta; (%) Frecuencia relativa; *38 datos perdidos, **30 datos perdidos, ***2 datos perdidos

Tabla 2. Alimentos con el mayor reporte de gusto por Departamento y áreas geográficas. Santander, Colombia 2017.

Grupo de alimentos	Alimento	Respuesta positiva para gusto						
		Departamento			Área			
		n	%	IC 95%	Urbana		Rural	
n	%				n	%		
Proteínas	Pollo	1535	95	94-96	983	95	516	96
	Carne	1445	90	88-92	911	88	498	93
Leche y productos lácteos	Yogurt/kumis	1464	92	90-93	935	91	493	93
	Queso	1436	90	88-91	927	90	476	90
Verduras	Tomate	1396	87	86-89	881	85	477	89
	Zanahoria	1389	86	85-89	869	84	487	91
Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	Arroz	1558	97	96-98	1004	97	517	97
	Pan	1548	97	96-98	997	96	513	97
Grasas	Aguacate	1308	82	80-83	805	78	472	88
	Mayonesa	1221	76	74-79	796	77	395	74
Frutas	Manzana	1560	97	96-98	1008	97	514	96
	Banano	1553	96	95-97	994	96	523	98
Azúcares y otros	Gelatina	1555	97	96-98	1006	97	511	96
	Gaseosas	1501	94	92-95	966	93	501	94

(n) Frecuencia absoluta; (%) Frecuencia relativa; (IC 95%) Intervalo de Confianza

Tabla 3. Alimentos con el menor reporte de gusto por Departamento y áreas geográficas, Santander, Colombia 2017.

Grupo de alimento	Alimento	Respuesta positiva para gusto						
		Departamento			Áreas			
		n	%	IC 95%	Urbana		Rural	
n	%				n	%		
Proteínas	Vísceras	798	50	47-52	505	49	268	50
	Mariscos	537	34	31-36	388	38	132	25
Leche y productos lácteos	Leche líquida	1399	88	86-90	895	87	473	90
	Leche polvo	1368	85	84-87	872	85	460	86
Verduras	Champiñones	573	36	33-40	391	38	164	31
	Brócoli/coliflor	509	32	30-35	335	32	158	30
Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	Maíz	1341	84	83-86	854	83	455	86
	Yuca	1244	78	76-80	785	76	429	81
Grasas	Mantequilla /margarina	1214	76	73-77	787	76	396	75
	Crema de leche	1166	73	71-75	757	73	378	71
Frutas	Papaya	1278	79	77-82	806	78	442	83
	Ciruelas	1157	73	70-75	719	70	407	77
Azúcares y otros	Endulzantes	1383	86	85-89	886	86	462	87
	Bienestarina	974	61	59-64	630	61	321	61

(n) Frecuencia absoluta; (%) Frecuencia relativa; (IC 95%) Intervalo de Confianza

En cuanto a productos incluidos en el grupo de cereales, raíces, tubérculos y plátanos, se destaca en primer lugar el arroz, seguido por el pan, que ocupó por muy poca diferencia el segundo puesto (Tabla 2). Otros alimentos como pasta, se ubicaron muy cerca con una frecuencia de 96% IC 95% 94-96 (n=1.533) y papa, plátano con frecuencias alrededor del 93%. Se observó una discreta superioridad en el reporte de gusto por los alimentos de este grupo por parte de los escolares residentes en zona urbana, a excepción de alimentos como pasta y plátano en donde dicha diferencia se invirtió, observándose una leve superioridad en el reporte, 97% IC 95% 96-98 y 96% IC 95% 95-98, respectivamente, en la zona rural. La yuca fue mencionada como el alimento de menor gusto en este grupo (Tabla 3), sin embargo, alcanzó un valor del 81% IC 95% 77-84 (n=429) en la zona rural.

Por otra parte, frutas como fresas y mangos alcanzaron reportes de gusto del 96% y mora y uvas cifras alrededor del 95%; especial atención merece la guayaba, la cual fue reportada como fruta de preferencia por aproximadamente el 92% de los escolares de todo el departamento de Santander. En la zona rural se observó un mayor reporte de gusto por frutas como banano 98% IC 95% 97-99, maracuyá 91% IC 95% 88-93 y guanábana 86% IC 95% 83-89.

El gusto por las verduras no alcanzó altos porcentajes como los demás grupos de alimentos; sin embargo, la zanahoria y el tomate fueron las más referidas (Tabla 2); al considerar estos resultados por zonas, los escolares en el área rural presentaron mayores reportes de gusto por las verduras, encontrándose un reporte del 91% IC95% 89-94 (n=487) para la zanahoria.

Frecuencia de consumo

Con respecto a la frecuencia de consumo de alimentos, la opción más seleccionada fue “1

vez al día”, con un 22% para para los alimentos ricos en proteínas, 24% en leche y lácteos, 22,2% en verduras, 23,2% en alimentos ricos en grasas y 20,8% en azúcares. Por otra parte, en grupos de alimentos como cereales y frutas la opción más reportada fue “4 o más veces por semana”, con unas frecuencias de 23% y 21%, respectivamente (Tabla 4).

En la zona rural, la opción más frecuente para verduras, frutas y el grupo de alimentos ricos en proteínas, fue 23% IC95% 19-27 (n=84), 25,3% IC95% 21-30 (n=94) y “4 o mas veces a la semana” con un 28% IC95% 24-33 (n=108) respectivamente; para los demás grupos el comportamiento fue similar al reportado para todo el departamento.

Acceso

Por lo que se refiere al acceso, se encontró que los escolares reconocen a la familia y su casa como fuente principal de provisión de alimentos, alcanzando cifras superiores al 90%; en segundo lugar se ubicó la institución educativa (colegio), con excepción del grupo de azúcares y otros, para el que la opción de compra en cafeterías escolares, ocupó el segundo lugar (Figura 1).

Discusión

Los resultados del presente estudio revelan que niñas y niños entre los 4 y 12 años de edad, escolarizados en instituciones educativas públicas del departamento de Santander, tienen preferencia por alimentos ricos en proteínas de origen animal, cereales-raíces-tubérculos-plátanos, en segundo lugar, se destaca el gusto por frutas y azúcares. Por otra parte, en la frecuencia de consumo de los alimentos, la opción mayormente reportada fue 1 vez al día, con excepción del grupo de cereales-raíces-tubérculos-plátanos y frutas, cuya opción más frecuente fue 4 o

más veces por semana; en cuanto a la forma identificada como la principal proveedora. de acceder a los alimentos la familia fue

Tabla 4. Frecuencia de consumo por grupos de alimentos Santander, niños entre 8 y 12 años Colombia 2017 (n=1.145).

Grupo de alimento	Frecuencia día					
	4 o más veces		2 o 3 veces		1 vez	
	n	%	n	%	n	%
Proteínas	116	10	150	13	239	22
Leche y productos lácteos	108	10	164	15	269	24
Verduras	91	9	129	12	236	22
Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	119	11	199	18	220	20
Grasas	91	8	160	14	258	23
Frutas	141	13	197	18	196	18
Azúcares y otros	129	12	173	16	232	21

Grupo de alimento	Frecuencia semana					
	4 o más veces		2 o 3 veces		1 vez	
	n	%	n	%	n	%
Proteínas	229	21	202	18	126	11
Leche y productos lácteos	169	15	199	18	135	12
Verduras	198	19	183	17	134	13
Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	252	23	174	16	82	8
Grasas	176	16	171	15	166	15
Frutas	231	21	165	15	97	9
Azúcares y otros	207	19	176	16	128	12

(n) Frecuencia absoluta; (%) Frecuencia relativa

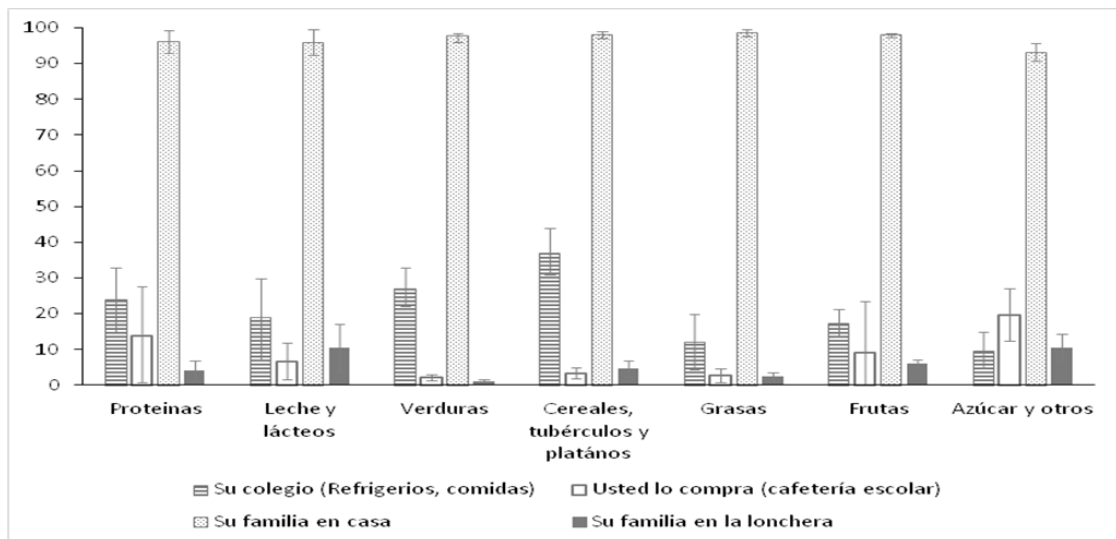


Figura 1. Fuente de acceso a los alimentos de los escolares, Santander, Colombia 2017.

Los gustos identificados en el presente trabajo son comparables a los reportados por Cooke *et al*¹⁴ quien tras indagar las preferencias alimentarias de menores entre los 4 y 16 años en Londres, concluyeron que, a pesar del alto gusto por frutas, en general las preferencias de niños y niñas no corresponden totalmente a una dieta saludable, destacándose la predilección por los azúcares y alimentos procesados; por otra parte, en Alemania en un estudio que involucró 14.105 menores, se reportó un consumo diario de chocolate de 16% y de otro tipo de dulces del 20%¹⁵. En el ámbito latinoamericano, estudios realizados en población escolar chilena, encontraron el mismo favoritismo por este tipo de alimentos azucarados¹⁶, mostrando que cerca del 55% de los escolares encuestados consumen helados y golosinas dulces, relacionándolo con el hecho de que al 33% de ellos, sus padres y cuidadores les entreguen dinero para comprar la merienda¹⁷.

Otros aspectos por destacar de los hallazgos obtenidos, son los bajos reportes de gusto y conocimiento de las vísceras y los frutos secos, lo cual, va en oposición a las Guías Alimentarias para mayores de 2 años en Colombia, en donde se promueve el consumo de éstos, y en el caso particular de las vísceras, se recomienda su consumo una vez por semana¹³; así mismo, las verduras fueron otro de los alimentos con menor reporte de gusto, lo que se puede comparar directamente con un estudio realizado en Granada, España, en el cual este grupo de alimentos sólo obtuvo el 26,2% de gusto en una muestra de 366 escolares entre 6 y 10 años¹⁸.

Los alimentos reportados en los primeros lugares dentro del grupo de las grasas en esta investigación, podrían indicar que niñas y niños prefieren alimentos con grasas mono y poli insaturadas frente a las grasas saturadas;

en cuanto al grupo de lácteos, sus altos reportes de gusto, incluso en los alimentos menos apreciados, denota aceptabilidad de este grupo. Estos hallazgos son favorables para la salud de los escolares y coherentes con las recomendaciones de las Guías de Alimentación Colombiana¹³ y el estudio realizado por Atalah *et al*¹⁶.

El hogar fue el lugar que se mencionó por los participantes de la presente investigación, como el principal proveedor de sus alimentos. En algunos estudios se han identificado factores que pueden explicar las preferencias de niñas y niños, por ejemplo, en la investigación de Santos *et al*¹⁹ se concluyó que los hijos de madres adolescentes, o quienes han recibido lactancia materna exclusiva por menos de un mes o iniciaron alimentación complementaria antes de los 4 meses, presentan con mayor frecuencia alto consumo de alimentos procesados y azúcares entre comidas principales; otro estudio llevado a cabo por Fitzgerald *et al*²⁰ demostró que en menores con 9 o más años de edad, factores intra-individuales como la consciencia de alimentación saludable y preferencias alimentarias; intra-familiares como el rol del ambiente de alimentación en el hogar y extra-familiares como el comer fuera de casa, estaban relacionados con la selección de alimentos en esta población. Lo anterior apoya la importancia de la familia como principal proveedor de la dieta²¹ en los menores, tal y como fue reportado en el presente trabajo.

Adicional a lo anterior, el trabajo de Prynee *et al*²³ en niños y niñas británicos encontró que el estrato socioeconómico familiar se correlacionó positivamente ($p < 0,001$) con el consumo de alimentos como frutas y verduras²², hallazgo corroborado en una revisión sistemática sobre determinantes socioeconómicos de los patrones de dieta.

Otros factores relacionados con las diferencias en el consumo de alimentos ha sido el área geográfica, en especial en países de medios y bajos ingresos, reportándose superioridad de consumo de alimentos saludables en zonas rurales²³; sin embargo, en el presente trabajo fue muy poca la diferencia entre las áreas rurales y urbanas, al igual que los hallazgos de Tempestii *et al*²⁴, quién no encontró diferencias estadísticamente significativa en los patrones alimentarios de adolescentes de zonas rurales y urbanas del municipio de Salta, adicional, es importante destacar que la prueba de hipótesis de diferencia entre dichas áreas geográficas está fuera de los objetivos del presente estudio.

Por otra parte, es importante señalar que el tamaño de muestra y la adaptación de la lista de alimentos a las características de la región santandereana son fortalezas para los hallazgos del presente estudio; sin embargo, dada las restricciones de tiempo no se pudo realizar un muestreo probabilístico, lo que podría limitar la extrapolación de hallazgos a las diferentes zonas geográficas reportadas y a menores de 8 años, grupo de edad que fue subrepresentado en la muestra debido a la demanda logística y de tiempo cuando se realizaron las entrevistas individuales a estos escolares.

Conclusiones

Desde la opinión de la población escolar (4 a 12 años) de instituciones educativas públicas santandereanas, los alimentos ricos en proteínas (pollo, carne y huevo) son los que más les gustan, así como leche y sus derivados (yogurt, kumis y queso); adicionalmente, existe una alta preferencia por el arroz, el pan, las pastas, la papa y el plátano; y en zona rural por la yuca. Son ocho las frutas predilectas para las niñas y los niños santandereanos: fresa, mango, mora, uvas, guayaba, banano, maracuyá y guanábana,

estas tres últimas para los escolares de la zona rural. Mientras que las verduras no gozan del favoritismo como alimento para ellos. En cuanto a la frecuencia de consumo, esta es variada y difiere entre las zonas urbanas y rurales. Estos hallazgos exponen la pertinencia de seguir trabajando por una alimentación más balanceada y saludable de niñas y niños santandereanos.

El hogar y la institución educativa son los lugares desde donde se provee la alimentación a los escolares, por lo que se hace necesario incluir estos entornos en cualquier acción que busque el fomento de una alimentación saludable en esta población.

Agradecimientos

Agradecimientos a los profesionales que estuvieron en el trabajo de campo, rectores y docentes de las IE. El presente trabajo se realizó con la financiación de la Secretaria de Salud de Santander.

Referencias

1. Presidencia de la República de Colombia. Lineamiento Técnico de Alimentación y Nutrición para la Primera Infancia. Bogotá, Comisión intersectorial atención integral primera infancia, 2013.
2. Herrán OF, Patiño GA, Del Castillo SE. Desigualdad y nutrición: Encuesta de la Situación Nutricional en Colombia, 2010. *Rev Bras Saúde Matern Infant.* 2015;15(4):401–12.
3. UNICEF. Convención Internacional sobre los derechos del niño y de la niña 1989. [accedido 2018 Octubre 30]; Disponible en: https://www.unicef.org/paraguay/spanish/py_convencion_espanol.pdf
4. Osorio AG, Rosero Toro MY, Ladino Macías AM, Garcés Valencia CA, Rodríguez SP. La promoción de la salud como estrategia para el fomento de estilos de vida saludables. *Revista Hacia la Promoción de la Salud.*

- [edición electrónica] 2010 15(1):128–43 [citado 30 Octubre 2018]; Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309126693010>.
5. Garcia Garcia I. Promocion de la salud en el medio escolar. *Rev Esp Salud Publica*. 1998;72(4):285–7.
 6. Castillo Murillo KD, Esparza Romero J, Bolaños AV, Corrella Madueño MAG, Quizán Plata T. Un patrón de consumo alimentario saludable se asoció inversamente con sobrepeso , obesidad y circunferencia de cintura en escolares del Noroeste de México. *Rev Esp Nutr Comunitaria [edición electrónica]* 2016 22(1):27–35. [citado 30 Octubre 2018]; Disponible en: <https://doi.org/10.14642/RENC.2016.22.1.5128>
 7. ENSIN. Encuesta Nacional de la Situación Nutricional. [accedido 2019 Agosto 11] Disponible en: <http://www.ensin.gov.co/>
 8. Macias AI, Gordillo LG, Camacho EJ. Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. *Rev Chil Nutr [edición electrónica]* 2012 39(3):40–3. [citado 30 Octubre 2018]; Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182012000300006&script=sci_arttext
 9. Ardila MF, Herrán OF. Desarrollo de un instrumento para evaluar la dieta en niños y adolescentes colombianos. *Rev Bras Saúde Matern Infant. [edición electrónica]* 2012 12(4):365–74. [citado 30 Octubre 2018]; Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1590/S1519-38292012000400003>
 10. Lera L, Salinas J, Fretes G. Validación de un instrumento para evaluar prácticas alimentarias en familias chilenas de escolares de 4 a 7 años. *Nutr Hosp [edición electrónica]* 2013 28(6):1961–70. [citado 30 Octubre 2018]; Disponible en: <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v28n6/27originaIpediatria05.pdf>
 11. Guillén M, Ayuso M. La importancia del efecto del diseño. *Med Clin*. 2004;122(1):35–8.
 12. Luis J, Soto G. El muestreo y su problemática en las evaluaciones de programas institucionales. *Rev Investig Educ*. 2000;18(2):393–404.
 13. Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. Guías alimentarias basadas en alimentos para la población colombiana mayor de 2 años. Bogotá Ministerio de Salud y Protección Social, 2016.
 14. Cooke LJ, Wardle J. Age and gender differences in children’s food preferences. *Br J Nutr. [edición electrónica]* 2005 93(5): 741-746. [citado 30 Octubre 2018]; Disponible en: <https://doi.org/10.1079/BJN20051389>
 15. Mensink GB, Kleiser C, Richter A. Food consumption of children and adolescents in Germany. Results of the German Health Interview and Examination Survey for Children and Adolescents (KiGGS). *Bundesgesundheitsblatt - Gesundheitsforschung - Gesundheitsschutz [edición electrónica]*. 2007 50(5-6):609-23. [citado 30 Octubre 2018]; Disponible en: <https://link.springer.com/article/10.1007/s00103-007-0222-x>
 16. Atalah E, Urteaga C, Rebolledo A, Delfín S, Ramos R. Patrones alimentarios y de actividad física en escolares de la Región de Aysén. *Rev Chil pediatría. [edición electrónica]* 1999 70(6):1–11. [citado 30 Octubre 2018]; Disponible en: <http://dx.doi.org/10.4067/S0370-41061999000600005>
 17. Vio F, Salinas J, Lera L, González CG, Huenchupán C. Conocimientos y consumo alimentario en escolares , sus padres y profesores : un análisis comparativo. *Rev Chil Nutr. [edición electrónica]* 39(3):34–9. 2012; [citado 30 Octubre 2018]; Disponible en: <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182012000300005>
 18. Rodríguez Huertas E, Solana Moreno MI, Rodríguez Espinosa F, Rodríguez Moreno MJ, Aguirre Rodríguez JC, Alonso Ródenas M. Programa CASERIA (Cuestionario hábitos Saludables en Primaria). Respuestas de escolares de 6 a 10 años de edad. *Semergen. [edición electrónica]* 2012;38(5):265–77. [citado 30 Octubre 2018]; Disponible en:

<https://doi.org/10.1016/j.semerg.2011.10.018>

19. Santos LP, Assunção MCF, Matijasevich A, Santos IS, Barros AJD. Dietary intake patterns of children aged 6 years and their association with socioeconomic and demographic characteristics, early feeding practices and body mass index. *BMC Public Health* [edición electrónica]. 2016;16(1):1–12. [citado 30 Octubre 2018]; Disponible en: <https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-016-3725-2>
20. Fitzgerald A, Heary C, Nixon E, Kelly C. Factors influencing the food choices of Irish children and adolescents: A qualitative investigation. *Health Promot Int.* [edición electrónica]. 2010;25(3): 289–98 [citado 30 Octubre 2018]; Disponible en: <https://doi.org/10.1093/heapro/daq021>
21. Kim S, Moore L, Galuska D, Wright A, Harris D, Grummer-Strawn L, et al. Vital Signs: Fruit and Vegetable Intake Among Children - United States, 2003-2010. *MMWR Morb Mortal Wkly Rep.* [edición electrónica] 2014 63(31):671-6 [citado 30 Octubre 2018]; Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4584658/>
22. Mak TN, Prynne CJ, Cole D, Fitt E, Bates B, Stephen AM. Patterns of sociodemographic and food practice characteristics in relation to fruit and vegetable consumption in children: Results from the UK National Diet and Nutrition Survey Rolling Programme (2008-2010). *Public Health Nutr.* [edición electrónica] 2013;16(11):1912–23 [citado 30 Octubre 2018]; Disponible en: <https://doi.org/10.1017/S1368980013001912>
23. Mayén AL, Marques-Vidal P, Paccaud F, Bovet P, Stringhini S. Socioeconomic determinants of dietary patterns in low- and middle-income countries: A systematic review. *Am J Clin Nutr.* [edición electrónica] 2014;100(6):1520-31 [citado 30 Octubre 2018]; Disponible en: <https://academic.oup.com/ajcn/article/98/6/1514/4577366>
24. Tempestti C, Alfaro S, Cappelen L. Estilos de vida y hábitos alimentarios en adolescentes escolarizados de poblaciones urbanas y rurales. 2010, Salta. *Actual en Nutr.* [edición electrónica] 2013;14(2):133–40 [citado 30 Octubre 2018]; Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_artt_ext&pid=S0034-75312015000400006&lng=es.](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_artt_ext&pid=S0034-75312015000400006&lng=es)

