

**LOS ULTRAPROCESADOS VS LA COMIDA REAL.
EFECTOS EN EL ALUMNADO**
*THE ULTRA-PROCESSED VS REAL FOOD.
EFFECTS IN THE STUDENTS.*

Grado en Maestro/a en Educación Primaria

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Realizado por la alumna: **Suleima Mesa Herrera**
Tutorizado por la Profesora: **Encarnación Tabares Plasencia**

Curso: 2021/22
Convocatoria: Junio 2022



ABSTRACT

Nowadays the society is getting along with what they eat, also of the food's quality but, do it really know what they consume? Thanks to the boost of that and the social media, in the last years, shows up a movement which plan is that people learn to have a healthy meals, forgetting about counting calories, this movement is well-known as *Realfooding*.

The TFG's investigation have aim the analysis of a bad alimentation's consequences in the students's fiscal and mental capacities in the classrooms and out of them.

In the same way, it look into the progress of the youngest's diet in the house and its degree of success as well; in addition, it research if the families are aware of the important of a good diet, based in the *Realfooding*.

Finally, thanks to the used methodology and the samplin, it will demonstrate the initiate hypothesis, proving or denying it.

KEY WORDS

Realfooding; diet; ultraprocesados; real food; academic capacity.

RESUMEN

Día tras día la sociedad va siendo más consciente de lo que consume, así como de la calidad de sus alimentos, pero ¿saben verdaderamente lo que ingieren? Es aquí, como gracias al impulso proporcionado por las redes sociales y siguiendo esta corriente, en los últimos años ha aparecido un movimiento que pretende que se aprenda a comer sano y se olviden las tan mencionadas calorías, este movimiento se conoce como el *Realfooding*.

La investigación llevada a cabo en este TFG tiene por objeto el análisis de las consecuencias que tiene una mala alimentación en los rendimientos físicos y mentales del alumnado en las aulas y, fuera de ellas.

Del mismo modo, se investiga si ha mejorado la alimentación de los más pequeños de la casa, así como su rendimiento y si las familias son conscientes de la importancia de una buena alimentación, basada en el *Realfooding*.

Finalmente, gracias a la metodología empleada y al muestreo estudiado, se dará respuesta a la hipótesis de partida, confirmando o desmintiendo la misma.

PALABRAS CLAVE

Realfooding; alimentación; ultraprocesados; comida real; rendimiento académico.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	4
1. MARCO TEÓRICO.....	5
1.1 El inicio del Realfooding: propósitos	5
1.2 “Los Ultraprocesados, los buenos procesados y la comida real”	6
1.3 La alimentación en la educación primaria: desayunos, recreos y, meriendas ...	7
1.4 Consecuencias del elevado consumo de ultraprocesados en edades tempranas y relación con la educación	10
2. HIPÓTESIS.....	10
3. METODOLOGÍA.....	11
3.1 Participantes.....	11
3.2 Técnicas, instrumentos y procedimiento	12
4. RESULTADOS.....	12
5. CONCLUSIÓN.....	21
6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	22
ANEXO I – CUESTIONARIO ALUMNADO.....	0
ANEXO II – CUESTIONARIO FAMILIAS.....	1

ÍNDICE DE FIGURAS

Imagen 1. APP My Realfood. Elaboración Propia.....	6
Gráfico 1. Alimentos incluidos en el desayuno escolar.....	8
Gráfico 2. Edad del alumnado	13
Gráfico 3. Alimento favorito	13
Gráfico 4. ¿Te gusta desayunar fruta en el colegio?.....	14
Gráfico 5. Preferencia entre fruta y chocolate	14
Gráfico 6. ¿Qué meriendas?	15
Gráfico 7. Comida preferida.....	16
Gráfico 8. Frecuencia en el consumo de refresco.....	16
Gráfico 9. Alimento ultraprocesado y lectura de etiquetas.....	17
Gráfico 10. ¿Cuáles son los productos ultraprocesados?.....	18
Gráfico 11. Productos que más se compran en casa.....	18
Gráfico 12. Productos que más pide su hijo/a en casa.....	19
Gráfico 13. ¿Realizas un control alimenticio de tu hijo/a?.....	20
Gráfico 14. ¿Influye la alimentación en el rendimiento académico?	20

INTRODUCCIÓN

Este Trabajo de Fin de Grado titulado “*Los Ultraprocesados vs La Comida Real. Efectos en el alumnado*” tiene por objeto el análisis de los efectos físicos y mentales que tiene la alimentación en el alcance de los objetivos y desarrollo de las competencias del estudiantado en el aula.

Recientemente, la Asociación de Fabricantes y Distribuidores (AECOC) en su estudio “*Salud y Sostenibilidad marcan la alimentación del futuro*” establece que 8 de cada 10 consumidores son más conscientes de su alimentación, pero ¿saben realmente lo que consumen? ¿Leen y comprenden el etiquetado de los productos?

Es aquí donde entra la actualidad de este proyecto de investigación y es que, hasta hace relativamente poco, nadie conocía al Dietista-nutricionista e inconformista, Carlos Ríos, creador del movimiento *Realfooding*, con más de 1,5 millones de seguidores en Instagram. Su misión principal es la lucha contra los productos ultraprocesados debido a su alto impacto negativo en la salud de las personas, a través del conocimiento.

Ahora bien, ¿qué es el *Realfooding*? “*El Realfooding es un estilo de vida basado en comer comida real y evitar ultraprocesados. Es un movimiento que defiende el derecho a una alimentación saludable para la población. Es una revolución que lucha con conocimiento y conciencia contra el lado oscuro de la industria alimentaria. [...] La alimentación se ha centrado en nutrientes y calorías, en lugar de alimentación o de comida*”¹

Y es que, según la Organización Mundial de la Salud (OMS) los datos son alarmantes, siendo España uno de los países europeos con mayor índice de obesidad infantil y juvenil debido a su mala alimentación y sedentarismo. Por ello, la Organización de Consumidores (OCU) ha advertido que el consumo de ultraprocesados va en aumento año tras año, triplicándose el mismo en los últimos veinte, por lo que ha solicitado al Ministerio de Sanidad que tome medidas, debido a que su consumo aumenta el riesgo de padecer enfermedades crónicas y cáncer.

A partir de esta información se desarrolla este proyecto de investigación, estructurado en tres grandes apartados; en primer lugar, un marco teórico donde se plantearán los

¹ RÍOS, CARLOS.: *Come Comida Real: una guía para transformar tu alimentación y salud*. 4ª Ed., Editorial Planeta. 2019, pág. 208.

objetivos principales y se analizarán en profundidad cómo empezó este movimiento y el desarrollo de esta corriente, principalmente en el ámbito de la educación. En segundo lugar, se establecerá la metodología de trabajo, basada en el muestreo extraído de las diferentes encuestas realizadas a los grupos implicados en la esfera educativa (alumnado y familiares). En tercer lugar, se analizarán los resultados extraídos de las encuestas realizadas para verificar si se cumple la hipótesis o no. Por último, se expondrán las principales conclusiones a las se ha llegado con este TFG.

1. MARCO TEÓRICO

1.1 El inicio del Realfooding: propósitos

El año 2003 fue el germen de lo que hoy se conoce como el movimiento Realfooding, aunque no fue hasta 2017 cuando Carlos Ríos comenzó a hacerse notar en las redes sociales, destacando sobre todo en Instagram, donde comparte contenido sobre su movimiento diariamente.

Fue en 2018 cuando finalmente, viendo el impacto que estaba teniendo en las redes sociales, decide patentar su marca.

Este movimiento se caracteriza por priorizar una alimentación basada en la comida real y los buenos procesados, eliminando prácticamente a los dañinos ultraprocesados de la misma; para él, el porcentaje adecuado de alimentación debe ser el 90% (comida real y buenos procesados), 10% (ultraprocesados).

Su mayor reto es lograr que, todos los miembros de un hogar, conozcan y comprendan las diferencias existentes en los distintos tipos de productos que se compran en los supermercados, para así escapar del llamado “MATRIX”: “no vivimos en el mundo real, sino en el mundo que han puesto ante nuestros ojos”. Con esto lo que quiere decir Carlos Ríos es que no se come comida real, sino los productos que han sido impuestos a toda la sociedad por las grandes multinacionales con la finalidad de llenar sus arcas, pero sin priorizar la buena alimentación.

Con este pensamiento en mente, en 2020 lanzó su propia aplicación de manera gratuita para toda España, la cual permite escanear el código de barras de los productos y, saber

si son “comida real, buenos procesados o ultraprocesados” en una escala de 0 a 100, siendo 100 la comida real, y otorgando colores con base en la puntuación obtenida.

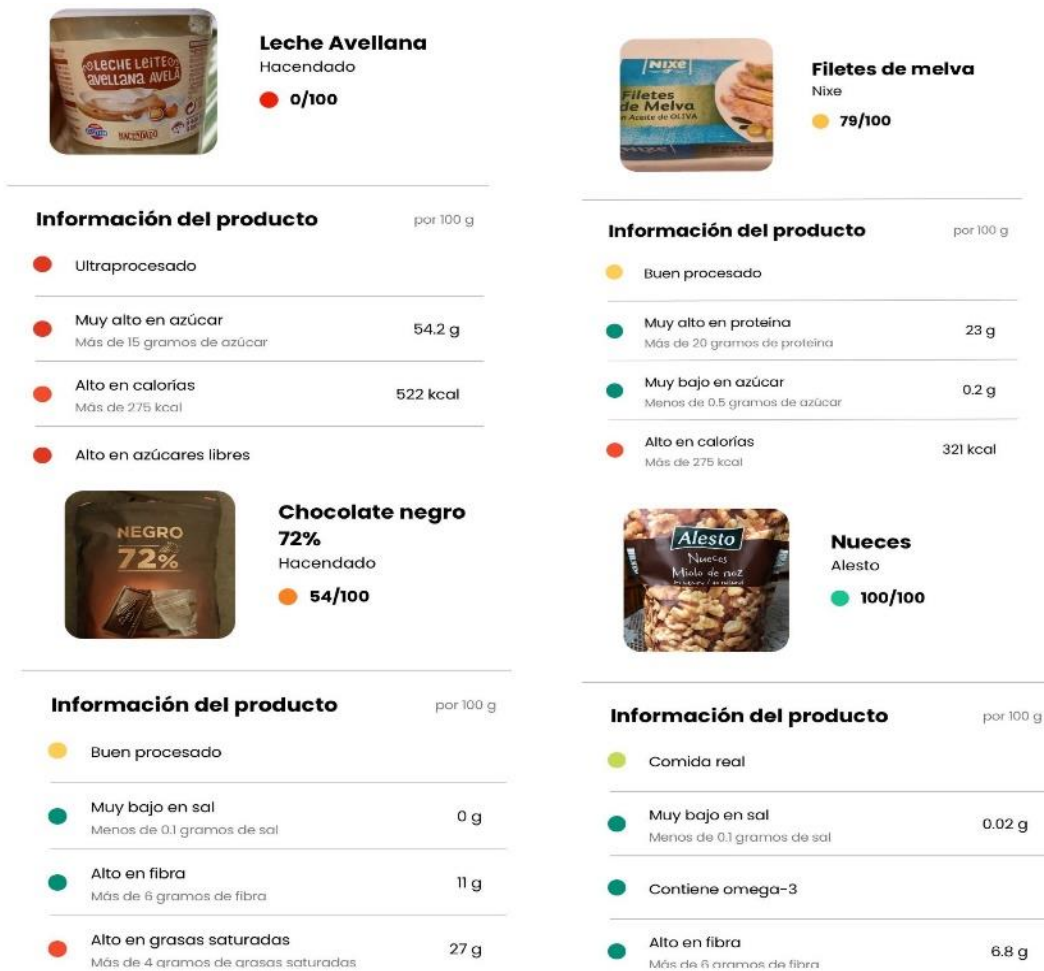


Imagen 1. APP My Realfood. Elaboración Propia.

Finalmente, uno de los grandes retos de Carlos Ríos, es llegar a las aulas de España, donde, según el estudio Aladino², más de un 40% de los niños de 6 a 9 años padecen obesidad, siendo para esto clave la alimentación y la actividad física en la escuela.

1.2 “Los Ultraprocesados, los buenos procesados y la comida real”

Según la RAE un alimento es “*el conjunto de sustancias que los seres vivos comen o beben para subsistir*”³, la incertidumbre que da lugar a este proyecto es, ¿todos los alimentos son iguales?

² Aladino: Estudio de Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España.

³ Real Academia Española. <https://dle.rae.es/alimento>

Según Carlos Ríos, en su libro “*Come Comida Real*” se pregunta si comemos “Comida Real” y la respuesta es un rotundo no y es que, para él hay una distinción entre los alimentos ultraprocesados, buenos procesados y la “Comida Real”. Para poder entender las bases en las que se sustenta esta investigación, es importante comprender estas tres clasificaciones según el *Realfooding*:

- Los ultraprocesados son “*preparaciones industriales comestibles elaboradas a partir de sustancias de otros alimentos o sintéticas [...] cuyo consumo tiene efectos negativos en la salud. [...] Llevan un procesamiento industrial que consigue productos duraderos, listos para consumir, atractivos, muy sabrosos y altamente rentables para que se vendan y consuman por encima del resto de alimentos. [...] Los ultraprocesados abarcan casi el 80% de los consumibles que venden en los supermercados y, en general en nuestro entorno*”⁴.
- Los buenos procesados “*alimentos reales con un procesamiento industrial o artesanal beneficioso o inocuo con respecto a sus propiedades saludables. [...] El procesamiento de estos productos no debe reducir su calidad, sino dejarla igual, aumentarla, o en el caso de que disminuya, que sea un mínimo*”⁵.
- La “Comida Real” o alimentos mínimamente procesados son “*alimentos enteros, las materias primas sin procesar. Suelen ser alimentos frescos y pueden tener un mínimo procesamiento, como cortado, lavado o envasado, pero siempre sin añadir, modificar ni retirar ningún ingrediente, es decir, sin alterar su matriz alimentaria*”⁶.

1.3 La alimentación en la educación primaria: desayunos, recreos y meriendas

La SEEN⁷ recomienda que, en la etapa preescolar y escolar se eviten los “picoteos”, sobre todo, si se trata de alimentos ricos en azúcares y grasas (chuches, bollería, papas fritas), llevar a cabo una dieta variada rica en verduras y frutas; y que se fomente el ejercicio físico regular.

⁴ RÍOS, CARLOS.: *Come Comida Real... op.cit.*, pág. 23.

⁵ *Ibidem*, pág. 22.

⁶ *Ibidem*, pág. 22.

⁷ Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición.

En cambio, el último estudio de Aladino⁸ en Canarias en 2019 señala que, 4 de cada 10 menores de 6 a 9 años presentan exceso de peso, es decir, el 43% de la muestra. De este porcentaje, el 24,5% corresponde con sobrepeso y el 18,5% con obesidad.

Por este motivo, con la finalidad de ver la relación existente entre el desayuno y el rendimiento académico, se ha podido investigar que *“la inclusión en la dieta de un desayuno diario y equilibrado, se ha asociado con un mayor rendimiento físico e intelectual, [...] Es importante el desayuno para el niño porque contribuye a conseguir unos aportes nutricionales más adecuados, pudiendo contribuir a la prevención de la obesidad y mejora del rendimiento intelectual y físico”*⁹.

Pero ¿qué debe contener un desayuno para que sea saludable y, a su vez se produzca esa mejora en el rendimiento físico y mental?

Muchos nutricionistas han intentado dar respuesta a la pregunta anterior; sin embargo, después de realizar varias investigaciones, se llega a la conclusión de que pocos se han puesto de acuerdo. Basándose en el estudio mencionado con anterioridad, tal y como se puede ver en el gráfico 1, los escolares desayunan en su mayoría leche acompañada de chocolate/cacao y galletas, siendo tan solo un 6,2% los que consumen fruta.

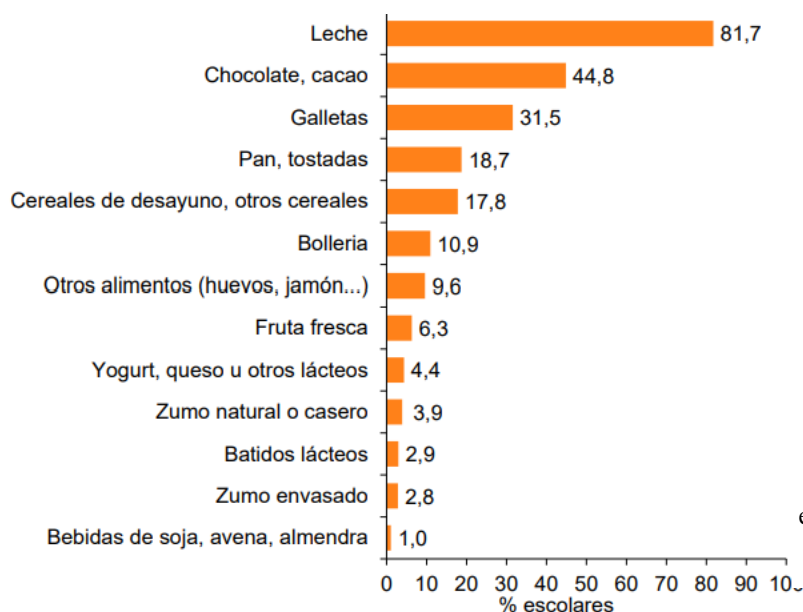


Gráfico 1. Alimentos incluidos en el desayuno escolar. Fuente AECOSAN. Informe Aladino 2019

⁸ Estudio ALADINO 2019. Estudio sobre la Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España 2019.

⁹ InfoAlimenta, La ciencia dice. “La influencia del desayuno en el rendimiento escolar”, 27 de marzo de 2017. Disponible en <http://www.infoalimenta.com/ciencia/38/65/la-influencia-del-desayuno-en-el-rendimiento-escolar/> (Consultada el 09 de mayo de 2022).

¿Se confirmarán estos datos con el desarrollo de esta investigación? ¿Es adecuado este tipo de desayunos para obtener un mejor rendimiento académico?

Es preciso señalar que el Gobierno de Canarias¹⁰ ha impulsado medidas para paliar los efectos anteriormente mencionados: una de ellas es el fomento de la alimentación saludable entre las familias que se encuentran en riesgo de exclusión social o pobreza en las islas, con la finalidad de cuidar la salud de los que tienen menos recursos a su alcance, promover la alimentación saludable entre las familias vulnerables, impulsar el consumo de productos de kilómetro cero en Canarias, y favorecer la economía circular.

Y es que, después de realizar diversas indagaciones, hay que asumir que el sobrepeso y la obesidad son más frecuentes en el alumnado que pertenece a familias con un menor nivel de ingresos y con un nivel de estudios más bajos; entrando en lo que se conoce como el círculo vicioso de la pobreza.

Adicionalmente, desde gran parte de las Asociaciones de Madres y Padres de los CEIP se han instaurado medidas, como los planes semanales de desayunos saludables, donde se establecen una serie de pautas recomendadas sobre los alimentos que el alumnado debe llevar a los recreos (día de los lácteos, día de la fruta, día de los bocadillos, etc.) ¿Será esto suficiente para que las familias sean conscientes de los recreos saludables? En el desarrollo del siguiente punto se dará respuesta a esta pregunta.

Asimismo, cabe mencionar que las meriendas según la AECOSAN, suponen una comida verdaderamente importante en la alimentación del alumnado, y debería representar el 10% de la ingesta energética diaria del mismo. No obstante, un estudio realizado por la Universidad de Zaragoza¹¹ determina que, las meriendas de los niños y niñas en España es de baja calidad nutricional, con meriendas donde predominan el bocadillo (49,5%) y la bollería (34%).

¹⁰ Gobierno de Canarias. “Gobierno y FECAM colaboran para fomentar la alimentación saludable de las familias canarias en riesgo de pobreza”, 14 de febrero de 2022. Disponible en <https://www3.gobiernodecanarias.org/noticias/gobierno-y-fecam-colaboran-para-fomentar-la-alimentacion-saludable-de-las-familias-canarias-en-riesgo-de-pobreza/> (Consultada el 09 de mayo de 2022)

¹¹ ABC Familia Sana. “Las meriendas de los niños españoles son de baja calidad nutricional”, 14 de septiembre de 2018. Disponible en https://www.abc.es/familia/vida-sana/abci-meriendas-ninos-espanoles-baja-calidad-nutricional-201809130224_noticia.html#:~:text=En%20este%20sentido%2C%20el%20estudio,tres%20tipos%20de%20alimentos%20recomendados. (Consultada el 11 de mayo de 2022)

1.4 Consecuencias del elevado consumo de ultraprocesados en edades tempranas y relación con la educación

El asma es una de las enfermedades infantiles más prevalentes en los países desarrollados, superando su incidencia en España el 10%; a pesar de que hay cierta base genética hay otros factores externos que la provocan¹².

Siguiendo esta línea, Anales de Pediatría confirma en su artículo¹³ que hay una asociación directa entre el consumo de productos ultraprocesados y la prevalencia de enfermedades sibilantes en niños/as como el asma o la bronquitis, tanto es así, que multiplica por 2,12 el riesgo de sufrir bronquitis de repetición y, por 1,4 las probabilidades de desarrollar asma.

Del mismo modo, la nutricionista Mercedes Blasco¹⁴, confirma que los productos ultraprocesados “*no son verdaderos alimentos*” teniendo una calidad nutricional muy deficiente, pero, tristemente forman parte de la dieta actual de las personas más jóvenes.

Lo que, según esta, les provoca directamente enfermedades como la obesidad, la diabetes tipo II, hiperactividad, falta de concentración, depresión, estrés, alergias y enfermedades autoinmunes.

Es por todo ello, por lo que después de analizar varios estudios se concluye que la alimentación tiene un impacto directo en el estudiantado.

2. HIPÓTESIS

Cabe mencionar que el objetivo principal de este proyecto de investigación es demostrar si se cumple la siguiente hipótesis:

¹² SaberVivirRTVE. “Comer ultraprocesados aumenta el riesgo de padecer enfermedades”, 08 de julio de 2021. Disponible en https://www.sabervivirtv.com/pediatria/ninos-comer-ultraprocesados-aumenta-riesgo-enfermedades-respiratorias_5949#:~:text=Analizando%20todos%20los%20datos%2C%20los,las%20probabilidades%20de%20desarrollar%20asma. (Consultada 14 de mayo de 2022)

¹³ Anales de Pediatría. “Consumo de productos ultraprocesados y enfermedades respiratorias sibilantes en niños. Proyecto SENDO”, 21 de mayo de 2020. Disponible en <https://www.analesdepediatria.org/en-consumption-ultra-processed-products-wheezing-respiratory-articulo-S2341287921000995> (Consultada 14 de mayo de 2022)

¹⁴ BioECO Actual. “Comida ultraprocesada”, 23 de enero de 2020. Disponible en <https://www.bioecoactual.com/2020/01/23/comida-ultraprocesada/> (Consultada el 16 de mayo de 2022)

“El movimiento *Realfooding* ha mejorado la alimentación del alumnado debido a que se tiene más información acerca de los alimentos ultraprocesados, favoreciendo de esta manera el rendimiento académico”.

3. METODOLOGÍA

Para la realización de esta investigación se han aprovechado los periodos de prácticas curriculares realizadas en los Colegios de Educación Infantil y Primaria, “CEIP Los Cristianos” y “CEIP Parque La Reina”, dado que facilitaron la oportunidad de realizar los cuestionarios al alumnado y familiares.

Dichos cuestionarios fueron elaborados a través de Google Forms, proporcionándose los al alumnado en papel y, a las familias por internet.

3.1 Participantes

Esta investigación se ha llevado a cabo a través del muestreo aleatorio simple de un total de 43 encuestas cumplimentadas por alumnado del 1^{er} ciclo y, del 3^{er} ciclo; a ellas se le suman un total de 51 encuestas realizadas a las familias.

La forma de seleccionar los participantes, por un lado, fue tal y como se comentó en el punto anterior, aprovechando las prácticas curriculares realizadas y pidiendo permiso a los tutores, para que los encuestados pudieran rellenar las mismas en una hora de tutoría. Asimismo, se ha tenido en cuenta que el alumnado encuestado perteneciera a diferentes ciclos con la finalidad de tener una mayor muestra más amplia y ver si la edad es un factor determinante en el desarrollo de la hipótesis.

Por otra parte, en cuanto a las familias, se les proporcionó un enlace a través de los tutores para que pudieran realizar las mismas mediante de este. En vista de que la participación no fue muy alta, se tomó la decisión de compartir dicho enlace por las redes sociales y entre conocidos, haciendo especial hincapié en que tuvieran hijos/as en edades comprendidas entre los seis y doce años.

Del mismo modo, en cuanto a las características más relevantes del muestreo hay que destacar que el alumnado del “CEIP Los Cristianos” es multicultural dado su ubicación, lo que permite ampliar los conocimientos sobre el consumo de alimentos ultraprocesados no solo en la cultura gastronómica española.

Igualmente, en cuanto al estudiantado del “CEIP Parque La Reina” su selección fue basada en el rango de edad del 3^{er} ciclo, puesto que permite vislumbrar los conocimientos que este alumnado puede llegar a tener sobre los alimentos ultraprocesados y la Comida Real, además de posicionarnos en una edad más cercana a la adolescencia donde empiezan a intervenir otros factores, como el tipo de *marketing* usado en estos productos.

3.2 Técnicas, instrumentos y procedimiento

Los instrumentos empleados para este proyecto de investigación fueron diseñados específicamente para el mismo.

Se han elaborado dos cuestionarios, uno enfocado al alumnado (**anexo I**) y otro a las familias (**anexo II**).

El del alumnado está formado por siete preguntas de única respuesta relacionadas directamente con la alimentación y, los tipos de alimentos favoritos y más consumidos con base en una selección. La finalidad de este es entender el conocimiento que el alumnado pueda llegar a tener sobre el *Realfooding* sin preguntar directamente sobre él, extrayendo esta información solo a través de sus gustos; aprovechando los mismos para relacionarlos con los estudios analizados en el marco teórico. El tiempo medio de respuesta fue de 10 a 15 minutos.

Mientras tanto, el cuestionario de las familias consta de quince preguntas, enfocadas principalmente en el propio movimiento *Realfooding*, la lista de la compra y la organización de la alimentación en casa. Con esto lo que se pretende es comprobar si las familias son conscientes del daño que supone el abuso del consumo de los alimentos ultraprocesados y la presencia de los mismos en los hogares. El tiempo estimado de respuesta es de 20 minutos.

4. RESULTADOS

En este epígrafe se expondrán los resultados extraídos de los cuestionarios realizados. En primer lugar, se analizarán las preguntas planteadas al alumnado, comenzando con el rango de edad tal y como se puede ver en el gráfico 2.

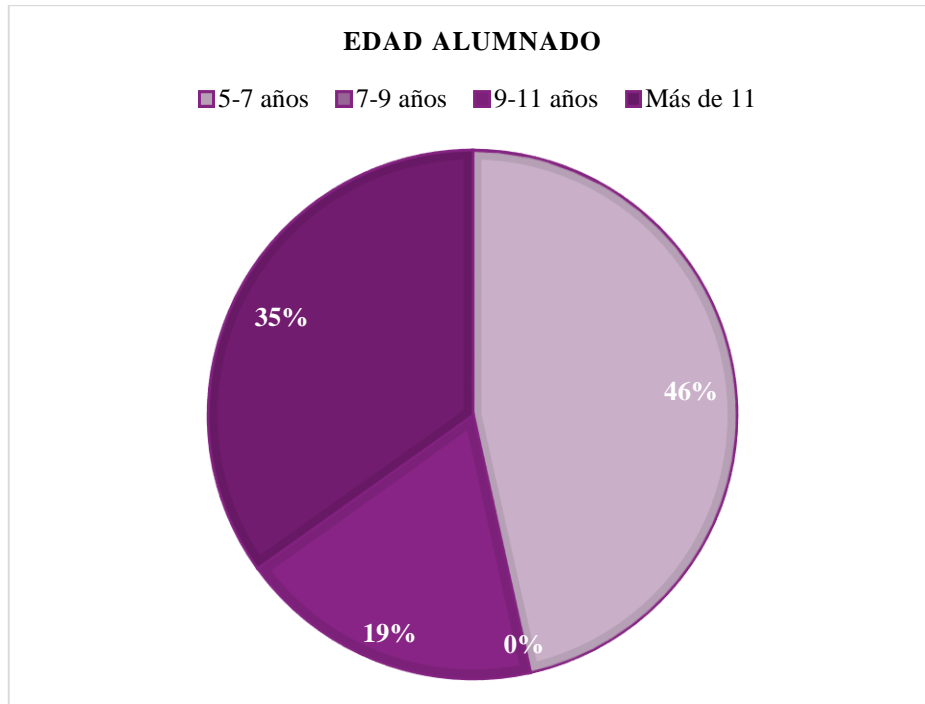


Gráfico 2. Edad del alumnado. Fuente: elaboración propia.

Las siguientes gráficas se encuentran diferenciadas por el rango de edad que se observa en el gráfico 2; siendo la edad predominante la comprendida entre los 5 a 7 años, es decir 1^{er} ciclo, con un 46%. Estos datos son debidos a que en el 3^{er} ciclo había alumnado de entre 9 y 11 años (19%) y de más de 11 con un 35%.

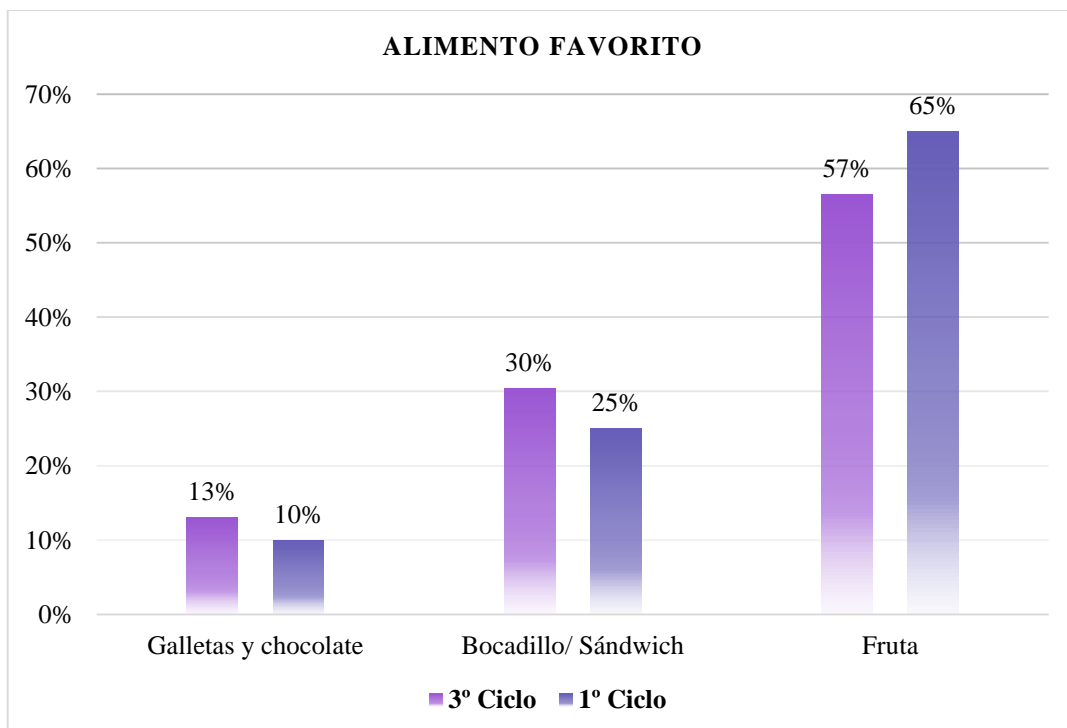


Gráfico 3. Alimento favorito. Fuente: elaboración propia.

Del gráfico 3 se extrae que, las galletas y el chocolate (alimentos que, en líneas generales suelen ser ultraprocesados) no tienen un porcentaje relevante en ambos ciclos, inclinándose por la fruta como su alimento favorito, lo que se puede confirmar, con el gráfico 4, donde más del 70% del alumnado comenta que prefiere desayunar fruta en el colegio.

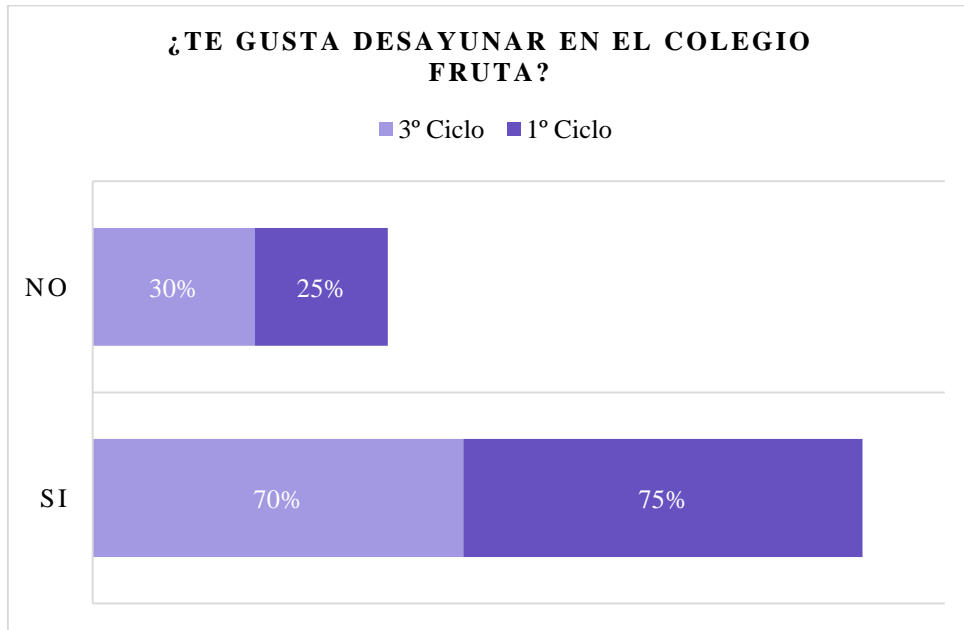


Gráfico 4. ¿Te gusta desayunar fruta en el colegio? Fuente: elaboración propia.

Los dos gráficos anteriores, se refuerzan con el gráfico 5, donde en su mayoría (72%) el alumnado prefiere más la fruta que el chocolate.

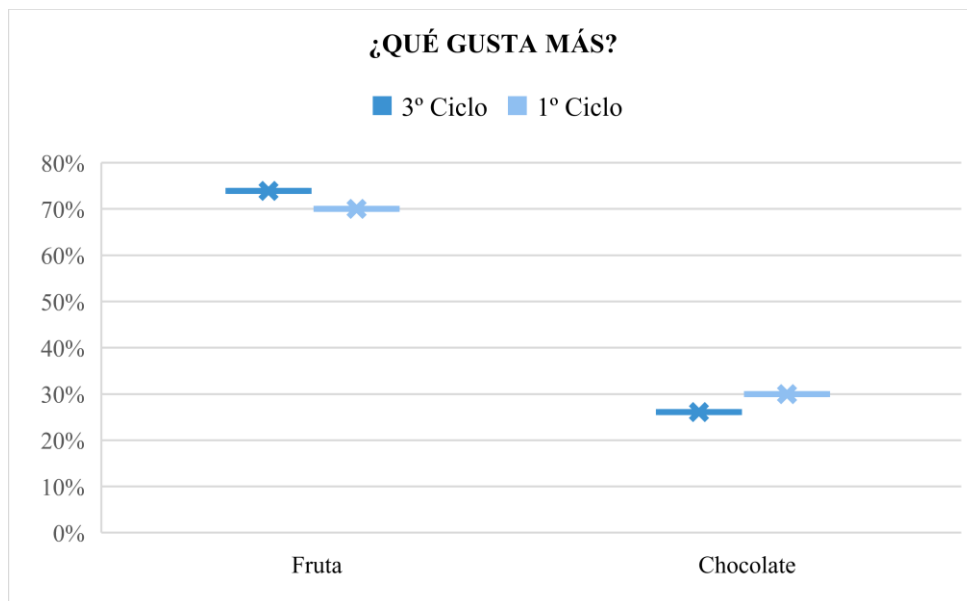


Gráfico 5. Preferencia entre fruta y chocolate. Fuente: elaboración propia.

Por otro lado, en las meriendas, gráfico 6, los bocadillos y zumos envasados, toman el protagonismo, en el 3^{er} ciclo. Este dato es muy importante, en este proyecto puesto que, demuestra que a pesar de que el alumnado prefiere consumir fruta en el colegio y, más de un 60% de ellos las categorizan como su alimento favorito, prefiriéndolas frente al propio chocolate, cuando se encuentran fuera de este entorno, tal vez llevados por la comodidad, en este ciclo se inclinan más por el bocadillo con un zumo envasado (alimento ultraprocesado debido a su alto contenido en azúcares). Sumándosele que, no se posee la información necesaria para saber si los bocadillos son de embutidos categorizados como buenos procesados o de cremas de chocolate.

A su vez, en el 1^{er} ciclo, las frutas y los bocadillos tienen el mismo porcentaje, eso provoca una nueva pregunta, ¿con el paso de los años las familias se dejan de involucrar más en las meriendas de sus niños/as, dejándoles un mayor criterio a estos?

Del mismo modo, con estos datos se puede llegar a concluir que las recomendaciones establecidas por los colegios y la Consejería de Educación en cuanto a los desayunos saludables, hacen que, para las familias sea más sencillo saber hacia dónde dirigirse.

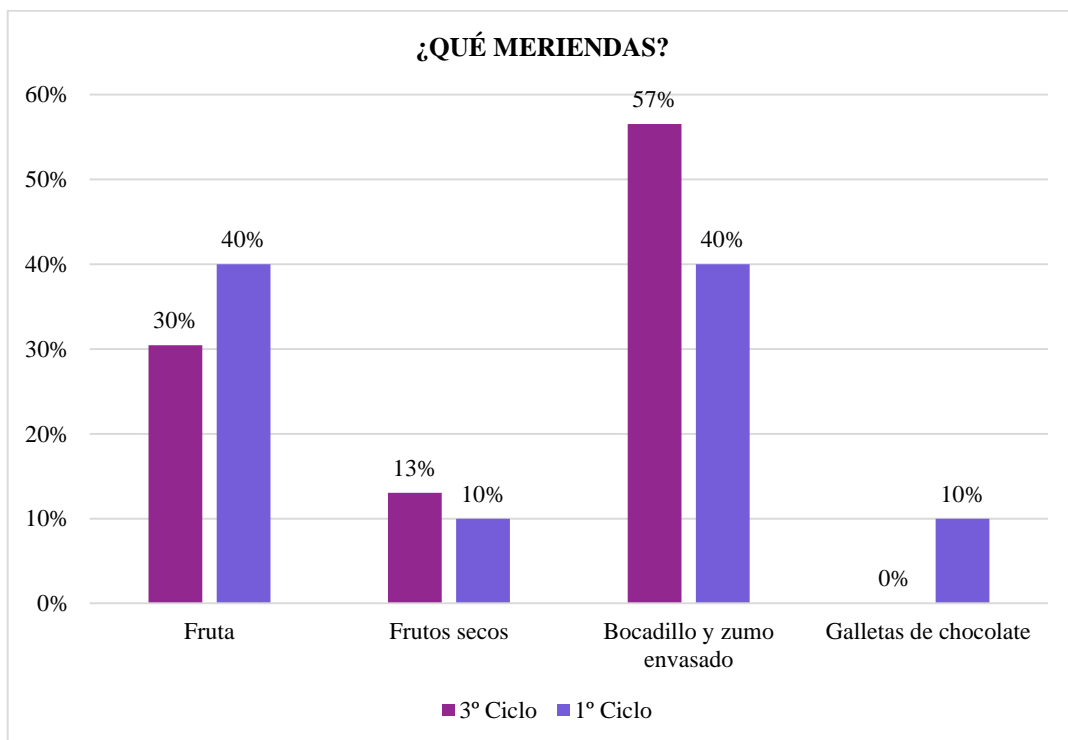


Gráfico 6. ¿Qué meriendas? Fuente: elaboración propia.

En lo referente a la comida favorita del estudiantado, se valora con el gráfico 7 que las comidas preferidas son la pizza y, el arroz blanco con huevo.

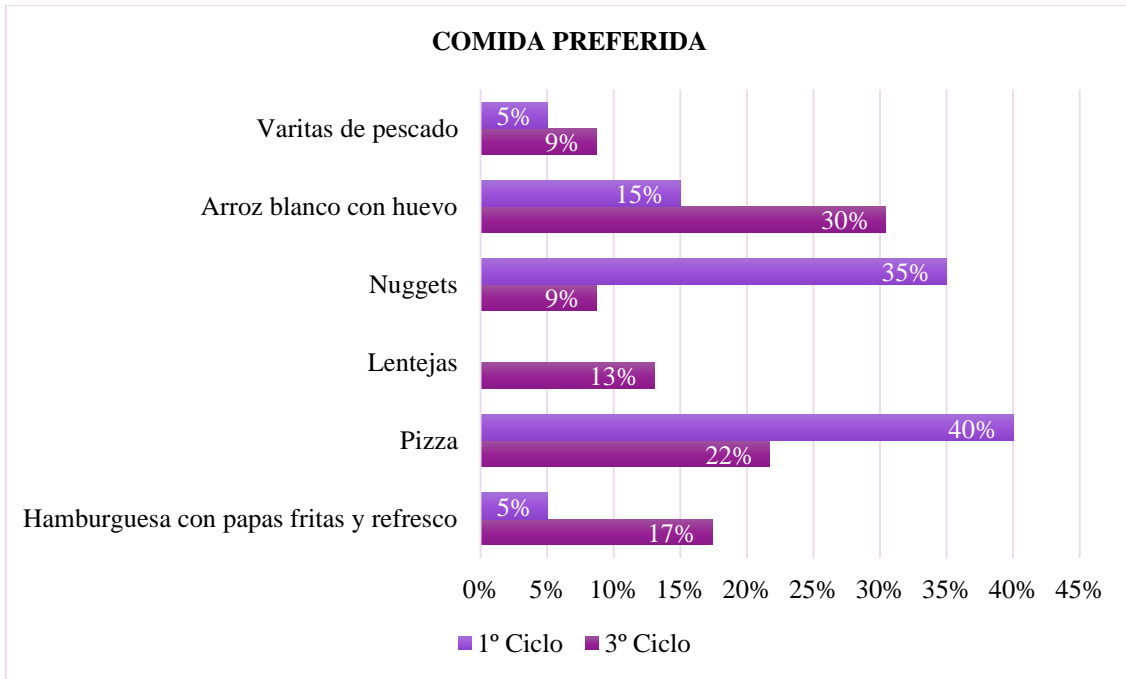


Gráfico 7. Comida preferida. Fuente: elaboración propia.

Esto llama la atención puesto que ambas comidas no son consideradas ultraprocesados, salvo que las pizzas sean congeladas o refrigeradas, información que no se puede extraer con el cuestionario planteado.

Del mismo modo, se vuelve a generar una diferenciación clara entre los dos ciclos muestreados; mientras los más pequeños prefieren más la pizza o los Nuggets, con un 40% y 35% respectivamente, los más mayores se decantan por el arroz blanco con huevo y las pizzas con un 30% y 22% respectivamente, estando estas últimas prácticamente empatadas con las hamburguesas con papas fritas y refresco, con un 17%.

De aquí se puede empezar a concluir que las opciones de preparación “más fácil” en casa, son las más demandadas por el alumnado, a pesar de que estas no sean las más saludables.

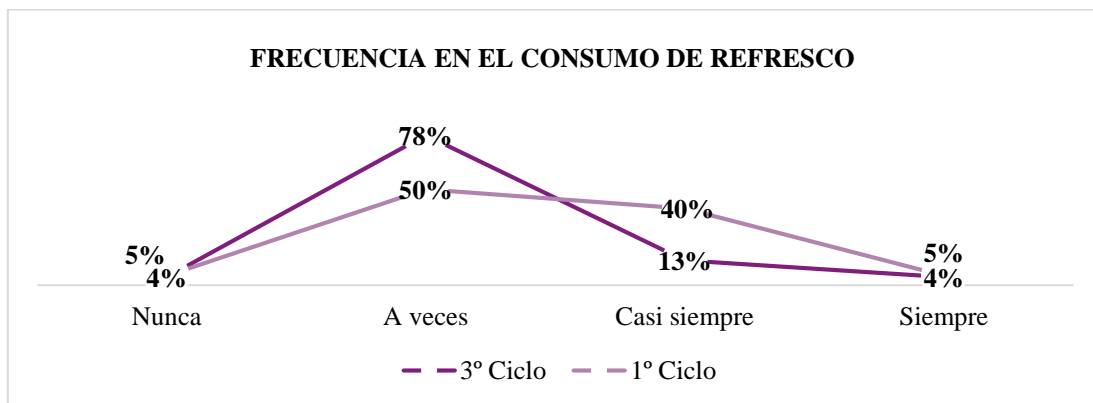


Gráfico 8. Frecuencia en el consumo de refresco. Fuente: elaboración propia.

El gráfico 8, es uno de los más importantes de este proyecto, debido a que son uno de los alimentos ultraprocesados que más presencia tienen en los hogares españoles; tanto es así que según STATISTA¹⁵ en España en 2020 se consumieron más de 1.960 millones de litros de bebidas gaseosas.

Los refrescos tienen una alta disponibilidad en los supermercados y su consumo está normalizado en los hogares, pero su contenido en azúcares libres es muy elevado, lo que los hace especialmente dañinos en edades tempranas, incluso en su versión sin azúcar añadido.

Los datos que se extraen de este gráfico, confirman la información obtenida de STATISTA, y es que solo un 4,6% del alumnado no consume nunca refrescos.

Análogamente, para continuar se analizarán los datos extraídos de las encuestas realizadas a las familias, comenzando con el gráfico 9, donde se confirma que las 75% de la muestra sabe lo que es un alimento ultraprocesado y un 62,50% de la misma, lee el etiquetado de los productos que compra en el supermercado.

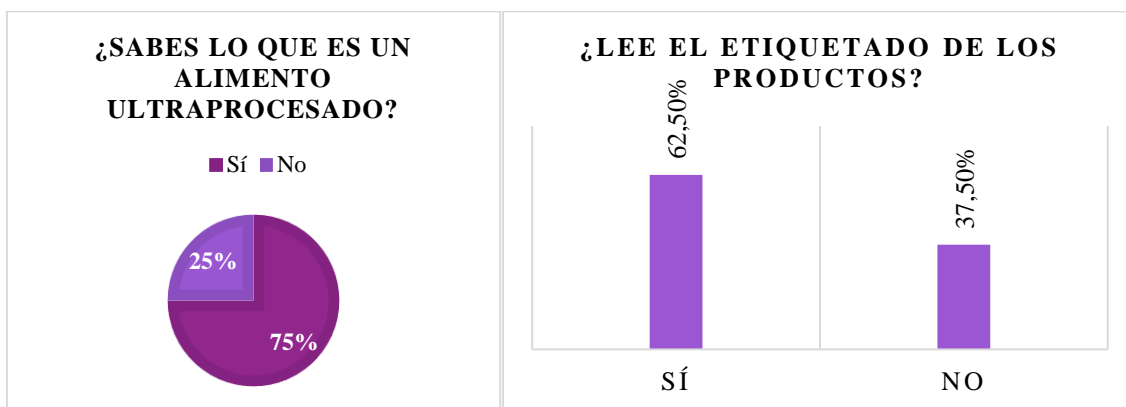


Gráfico 9. Alimento ultraprocesado y lectura de etiquetas. Fuente: elaboración propia.

A su vez, un 63,80% no sabe lo que es el NutriScore mientras que, un 63,60% sí han oído hablar del movimiento *Realfooding* confirmándolo, al identificar correctamente los alimentos ultraprocesados del listado que se observa en el gráfico 10.

¹⁵ STATISTA. Consumo anual de refrescos y gaseosas en España, 7 de junio de 2021. Disponible en <https://es.statista.com/estadisticas/472722/consumo-anual-de-refrescos-y-gaseosa-en-los-hogares-espanoles/> (Consultada el 18 de mayo de 2022)

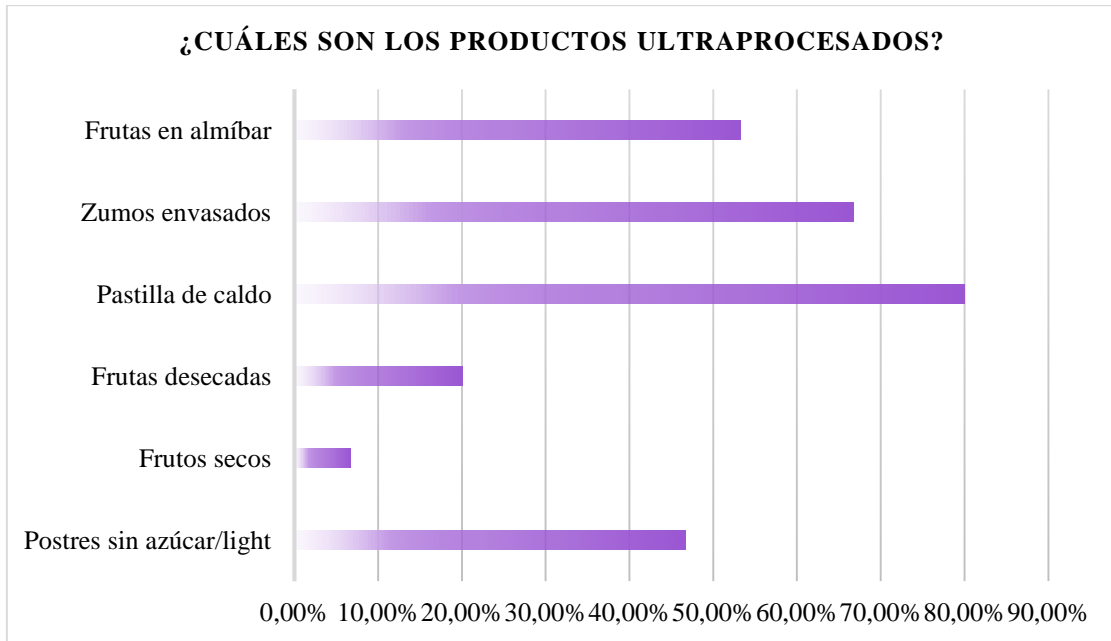


Gráfico 10. ¿Cuáles son los productos ultraprocesados? Fuente: elaboración propia.

Igualmente, el estudio científico ANIBES¹⁶ en España¹⁷ establece que en todas las edades los grupos de alimentos más consumidos son la leche, seguido de las verduras y hortalizas, pero hace especial mención a que el consumo de azúcares, alimentos precocinados y salsas es significativamente mayor en los niños que en los adultos.

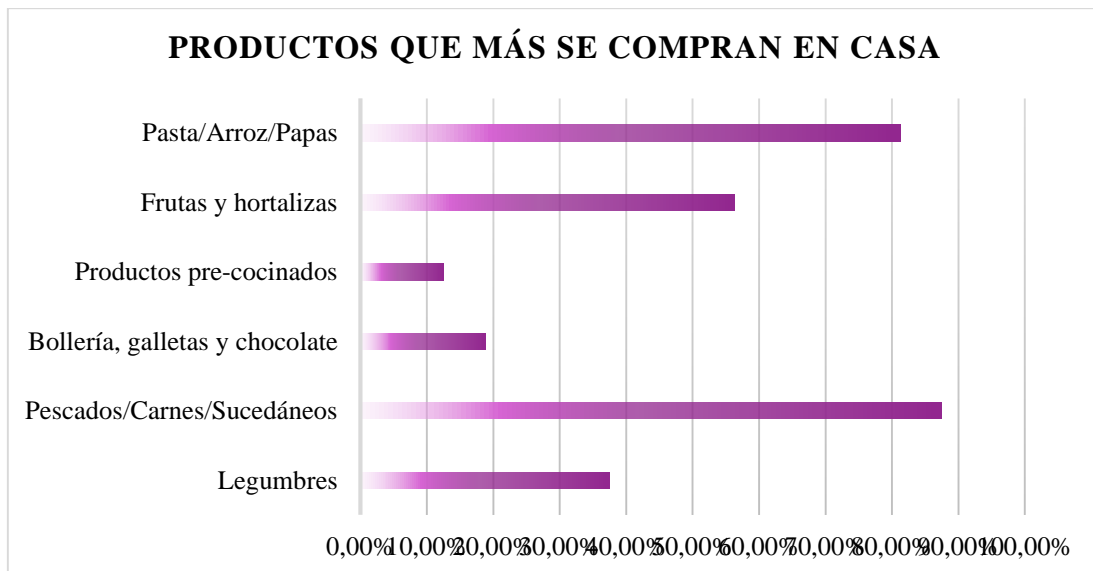


Gráfico 11. Productos que más se compran en casa. Fuente: elaboración propia.

¹⁶ ANIBES. Antropometría, Ingesta y Balance Energético en España.

¹⁷ Consumo actual de alimentos y bebidas entre la población del estudio científico ANIBES en España. La FEN, nº 32, 2020. Disponible en https://www.fen.org.es/anibes/archivos/documentos/ANIBES_numero_32.pdf (Consultada el 20 de mayo de 2022)

Este estudio marca la línea que, por lógica, debería tener cualquier encuesta que se realice en relación a la alimentación, en este caso así se ve con el gráfico 11, donde los productos más comprados en los hogares muestreados son con un 82% los pescados, carnes o sucedáneos y, la pasta, arroz o papas, continuando con un 56,30% las frutas y hortalizas. Encontrándose en último lugar, la bollería y los productos pre-cocinados con un 18,80% y 12,50% respectivamente.

Con esto, se demuestra que los hogares encuestados pretenden seguir una alimentación saludable, predominando el grupo de alimentos saludables frente a los ultraprocesados. Aunque, las familias reconocen que lo que más les piden en casa, son las galletas y chocolates, así como, snacks, con un 30% y un 26% respectivamente, eso sí, las frutas también ocupan un porcentaje importante, con un 22% (gráfico 12).

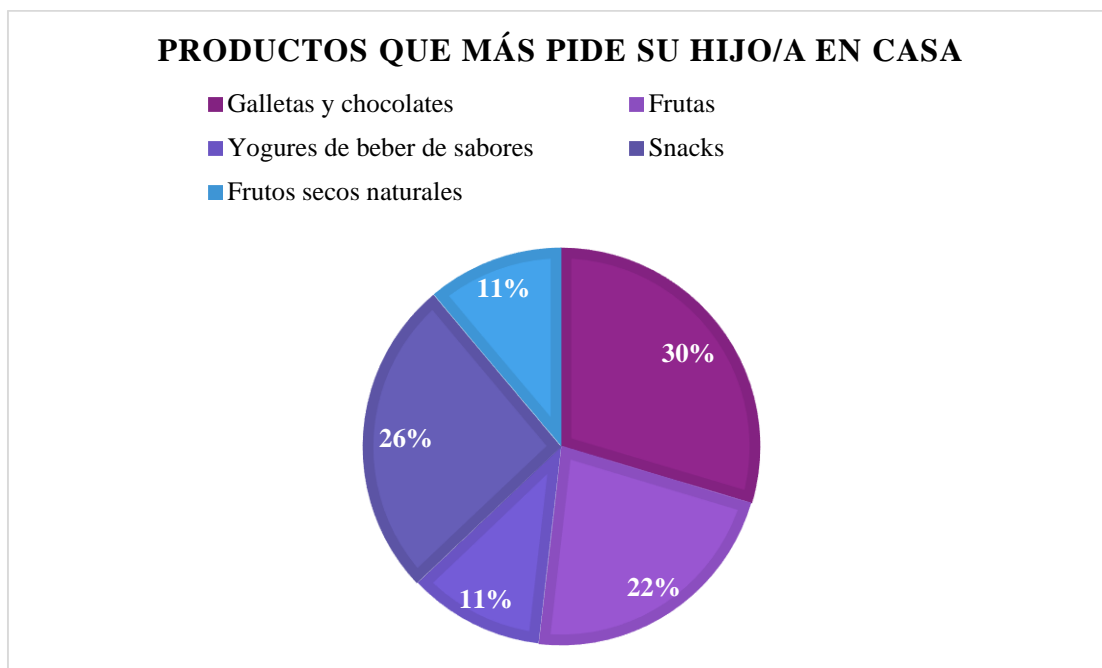


Gráfico 12. Productos que más pide su hijo/a en casa. Fuente: elaboración propia.

Cabe mencionar que, STATISTA¹⁸ confirma que el consumo de azúcar en España se sitúa en torno a los 168 millones de kilogramos, esto equivale a 29,8 gramos de consumo de azúcar por día y ciudadano. Estos datos, son completamente alarmantes y más después de saber las consecuencias que tiene para la salud de la población en general, el consumo excesivo de azúcar.

¹⁸ STATISTA. Consumo de los hogares de azúcar y sacarina en España. 09 de diciembre de 2021. Disponible en <https://es.statista.com/estadisticas/495931/consumo-de-los-hogares-de-azucar-y-sacarina-en-espana/> (Consultada el 20 de mayo de 2022)

Adicionalmente, en el planteamiento de este proyecto de investigación, surgió una gran duda, ¿controlan las familias lo que consumen sus hijos/as? En el siguiente gráfico 13 se ve la respuesta.

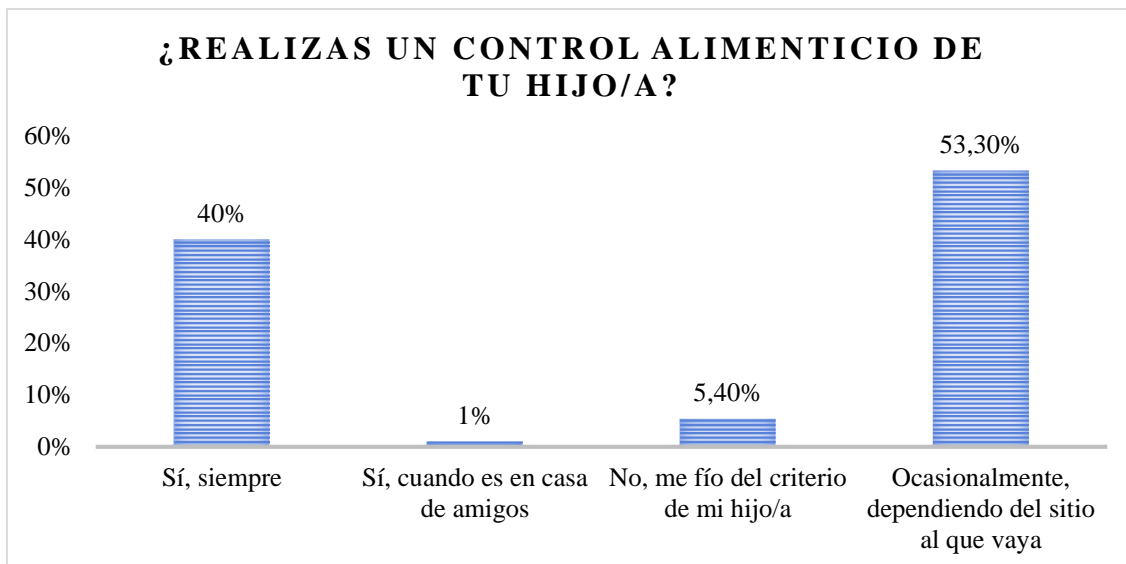


Gráfico 13. ¿Realizas un control alimenticio de tu hijo/a? Fuente: elaboración propia.

Solo un 40% de las personas encuestadas controla siempre la alimentación de sus hijos/as, frente a un 53,30% que lo hace ocasionalmente, ¿es esto suficiente?

Se finaliza este epígrafe con el gráfico 14, donde se pregunta a las familias, sobre parte de la hipótesis de esta investigación, ¿influye la alimentación en el rendimiento académico? Los datos, hablan por sí solos, las familias no tienen del todo clara la respuesta a esta pregunta.

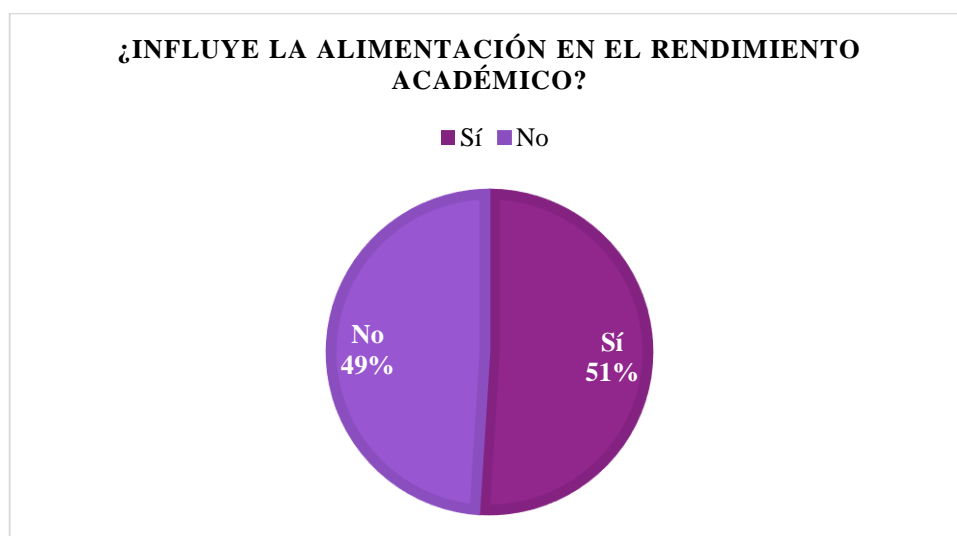


Gráfico 14. ¿Influye la alimentación en el rendimiento académico? Fuente: elaboración propia.

5. CONCLUSIÓN

Con la investigación de este TFG se pretendía dar respuesta a la hipótesis planteada y, una vez analizada toda la información recabada y expuesta en los epígrafes anteriores, se puede decir que se confirma la misma, por las conclusiones que se exponen a continuación.

En primer lugar, Carlos Ríos ha creado un movimiento que nadie, en el 2017, pensó que llegaría tan lejos, ha logrado dar visibilidad a una situación que existía desde hacía mucho tiempo, siendo todo esto posible gracias al auge que tienen las redes sociales. De igual forma, otro de sus grandes logros es el que desde los hogares españoles se logre comprender a un nivel usuario, la información que se tiene en el etiquetado de los productos, analizando a su vez los ingredientes que los componen.

Asimismo, se concluye que el consumo excesivo de azúcares libres tiene graves consecuencias en el alumnado, provocando, en algunos casos, trastornos y enfermedades como el asma. Personalmente, como futura maestra de educación física, este apartado genera en mí gran preocupación, pero después de analizar los datos, tengo esperanza en que, el conocimiento es la base del impulso para un cambio en la dirección adecuada.

En segundo lugar, reflexionando sobre la metodología empleada considero que fue la idónea para este proyecto, aunque personalmente en la extracción de algunos datos dudé sobre la veracidad de los mismos. Por un lado, en el caso del alumnado encuestado, pienso que se pudieron ver influenciados por la corriente de la alimentación saludable que existe; por otra parte, en el caso de las familias, quiero apelar a que, al ser encuestas anónimas no se sentirían presionados por esta premisa; ahora bien, ¿quién no quiere ser saludable?

En tercer lugar, al analizar los resultados se empieza a ver el principio de un cambio, probablemente, la pandemia, el avance de las redes sociales y, las influencias ejercidas por el entorno actual, tengan mucho que ver con que las familias ya sepan diferenciar lo que es simplemente un alimento ultraprocesado.

Finalmente, el estudio del muestreo realizado demostró claramente la hipótesis planteada, aunque las familias, no tengan claro la influencia que tiene la alimentación en el rendimiento académico, sí que con la propia investigación esta ha quedado demostrada.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- RÍOS, CARLOS.: *Come Comida Real: una guía para transformar tu alimentación y salud*. 4ª Ed., Editorial Planeta. 2019.
- Asociación de Fabricantes y Distribuidores. <https://www.aecoc.es/> (Consultada el 08 de mayo de 2022).
- Gobierno de España Prensa. La obesidad afecta al 23,2% de niños y niñas con rentas bajas. <https://www.lamoncloa.gob.es/serviciosdeprensa/notasprensa/consumo/Paginas/2020/300920-obesidad-infantil.aspx> (Consultada el 08 de mayo de 2022)
- IntraMed. Consumo de ultraprocesados entre los jóvenes estadounidenses. <https://www.intramed.net/contenido/ver.asp?contenido=98906> (Consultada el 09 de mayo de 2022)
- SaberVivir. Los españoles consumen demasiados ultraprocesados. https://www.sabervivirtv.com/consumo/informe-espanoles-consumen-demasiados-ultraprocesados_6306#:~:text=Y%20seg%C3%BAAn%20la%20Organizaci%C3%B3n%20de,%20hipertensi%C3%B3n%20obesidad%20o%20diabetes. (Consultada el 09 de mayo de 2022)
- ElDiario.es. El problema de que España tenga un 40% de sobrepeso y obesidad infantil: “La mayoría lo van a tener toda la vida”. https://www.eldiario.es/sociedad/problema-espana-tenga-40-sobrepeso-obesidad-infantil-mayoria-vida_1_8003466.html (Consultada el 09 de mayo de 2022)
- El impacto de los alimentos ultraprocesados en la salud. <https://www.fao.org/3/ca7349es/CA7349ES.pdf> (Consultada el 10 de mayo de 2022)
- CMDSport. España tercer país europeo con mayor índice de obesidad infantil y juvenil. <https://www.cmdsport.com/multideporte/actualidad-multideporte/la-obesidad-infantil-juvenil-espana-llega-al-142-las-peores-europa/> (Consultada el 10 de mayo de 2022)
- The Food Tech. Alimentos saludables, aumenta 15% su consumo. <https://thefoodtech.com/nutricion-y-salud/alimentos-saludables-aumenta-15-su-consumo/> (Consultada el 10 de mayo de 2022)

- El Día. La obesidad en Canarias se ceba con la pobreza. <https://www.eldia.es/sociedad/2021/05/16/obesidad-archipiélago-ceba-pobreza-51866476.html> (Consultada el 10 de mayo de 2022)
- Sanidad Gobierno de Canarias. Recomendaciones de Nutrición de la SEEN. https://www.sanidad.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/infancia/recomendaciones_seen_infancia.htm (Consultada el 11 de mayo de 2022)
- InfoAlimenta. La influencia del desayuno en el rendimiento escolar. <http://www.infoalimenta.com/ciencia/38/65/la-influencia-del-desayuno-en-el-rendimiento-escolar/> (Consultada el 11 de mayo de 2022)
- Gobierno de Canarias Noticias. Gobierno y FECAM colaboran para fomentar la alimentación saludable de las familias canarias en riesgo de pobreza. <https://www3.gobiernodecanarias.org/noticias/gobierno-y-fecam-colaboran-para-fomentar-la-alimentacion-saludable-de-las-familias-canarias-en-riesgo-de-pobreza/> (Consultada el 11 de mayo de 2022)
- Saber Vivir. Comer Ultraprocesados aumenta el riesgo de enfermedades respiratorias en niños. https://www.sabervivirtv.com/pediatria/ninos-comer-ultraprocesados-aumenta-riesgo-enfermedades-respiratorias_5949#:~:text=Analizando%20todos%20los%20datos%2C%20los,%20probabilidades%20de%20desarrollar%20asma. (Consultada el 14 de mayo de 2022)
- Anales de Pediatría. Consumo de productos ultraprocesados y enfermedades respiratorias sibilantes en niños. Proyecto SENDO. <https://www.analesdepediatria.org/en-consumption-ultra-processed-products-wheezing-respiratory-articulo-S2341287921000995> (Consultada el 14 de mayo de 2022)
- BioECO Actual. Comida ultraprocesada. <https://www.bioecoactual.com/2020/01/23/comida-ultraprocesada/> (Consultada el 16 de mayo de 2022)
- Statista. Consumo Anual de Refrescos y Gaseosas en España. <https://es.statista.com/estadisticas/472722/consumo-anual-de-refrescos-y-gaseosa-en-los-hogares-espanoles/> (Consultada el 18 de mayo de 2022)
- ANIBES. Consumo actual de alimentos y bebidas entre la población del estudio científico ANIBES en España.

https://www.fen.org.es/anibes/archivos/documentos/ANIBES_numero_32.pdf

(Consultada el 20 de mayo de 2022)

- Statista. Consumo de los hogares de azúcar y sacarina en España.

[https://es.statista.com/estadisticas/495931/consumo-de-los-hogares-de-azucar-y-](https://es.statista.com/estadisticas/495931/consumo-de-los-hogares-de-azucar-y-sacarina-en-espana/)

[sacarina-en-espana/](https://es.statista.com/estadisticas/495931/consumo-de-los-hogares-de-azucar-y-sacarina-en-espana/) (Consultada el 20 de mayo de 2022)

ANEXO I – CUESTIONARIO ALUMNADO

1. Edad (marca una opción)
 - 5-7 años.
 - 7-9 años.
 - 9-11 años.
 - Más de 11.
2. Marca tu alimento favorito (marca solo un cuadrado)
 - Galletas y chocolate.
 - Bocadillo/sándwich.
 - Fruta.
3. Qué te gusta más, ¿la fruta o el chocolate?
 - Fruta.
 - Chocolate.
4. ¿Cada cuánto tomas refresco?
 - Nunca.
 - A veces.
 - Casi siempre.
 - Siempre.
5. ¿Te gusta desayunar en el colegio fruta?
 - Sí.
 - No.
6. De los siguientes productos, ¿cuáles meriendas a menudo? (Marca solo un cuadrado)
 - Fruta.
 - Frutos secos.
 - Bocadillo y zumo envasado.
 - Galletas de chocolate.
7. Elige una de las siguientes comidas. (Marca solo un cuadrado)
 - Hamburguesas con papas fritas y refresco.
 - Pizza.
 - Lentejas.
 - Nuggets.
 - Arroz blanco con huevo.
 - Varitas de pescado.

ANEXO II – CUESTIONARIO FAMILIAS

1. Edad (marca solo un cuadrado)
 - < 25 años.
 - 25 a 30 años.
 - 30 a 40 años.
 - > 40 años.
2. Sexo (marca solo un cuadrado)
 - Hombre
 - Mujer
3. Número de hijos
 - Uno.
 - Dos.
 - Tres.
 - Más de Tres.
4. De los siguientes productos cuáles son los que más suele comprar en casa (Marque máximo 3)
 - Legumbres.
 - Pescados / Carnes / Sucedáneos vegetarianos/veganos.
 - Bollería, galletas y chocolate.
 - Productos precocinados.
 - Fritas y Hortalizas.
 - Pasta / Arroz / Papas.
5. De las siguientes combinaciones, cuál es la que más recurre a la hora de preparar la comida. (Marque solo un cuadrado)
 - Primer plato (puré, sopas, legumbres), segundo plato (carne, pescados, etc.). Postre (fruta, yogur).
 - Único plato variado (ensalada con pescado/carne, legumbres, etc.)
 - Comida pre-cocinada (Nuggets, papas fritas, lasañas) postre (bollería).
6. ¿Sabes lo que son los ultraprocesados?
 - Sí.
 - No.
7. ¿Conoces el movimiento *Realfooding*?
 - Si.
 - No.
8. ¿Sabes lo que es el NutriScore?
 - Sí.
 - No.

9. ¿Utilizas alguna aplicación para escanear los productos en el supermercado?
- Sí, MyRealFood.
 - Sí, NutriScore.
 - No.
10. De las siguientes opciones, ¿qué son los ultraprocesados?
- Postres sin azúcar/light.
 - Frutos secos (nueces, almendras, avellanas...)
 - Frutas desecadas.
 - Pastilla de caldo (tipo avecream).
 - Zumos envasados.
 - Fruta en almíbar.
11. ¿Mira el etiquetado de los productos?
- Si.
 - No.
12. De los siguientes productos, ¿cuáles son los que más pide su hijo/a en casa? (Marque máximo 2)
- Galletas y chocolate.
 - Frutas.
 - Yogures de beber de sabores.
 - Snacks (papas fritas, gominolas, chicles, etc).
 - Frutos secos naturales.
13. ¿Realizas un control alimenticio de tu hijo/a cuando se encuentran fuera de casa? (Visitas a familiares, comedor escolar...)
- Sí, siempre.
 - Sí, cuando es en casa de amigos.
 - No, me fío del criterio de mi hijo/a.
 - Ocasionalmente, dependiendo del sitio al que vaya.
14. ¿Con qué frecuencia suele ir al supermercado?
- Todos los días.
 - 3-4 veces por semana.
 - 2 veces por semana.
 - 1 vez a la semana.
 - 1 vez cada quince días.
 - 1 vez al mes.
15. ¿Crees que la alimentación puede influir en el rendimiento académico de tu hijo/a?
- Sí.
 - No.