

ACOMPANAR LAS COMIDAS DE LOS NIÑOS

Consejos para las familias y para los comedores escolares



INFÀNCIA
SOSTENIBILITAT
ESCOLA
FAMÍLIA
AUTONOMIA
ALIMENTACIÓ
TENDRESA
BENESTAR
SALUT
GASTRONOMIA
RESPECTE
CONVIVÈNCIA
MONITORATGE
EQUITAT
APETÈNCIA
DIVERSITAT

QUÈ-COM-QUANT

1- INTRODUCCIÓN

3

QUÈ

2- EN QUÉ CONSISTE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE I ¿SOSTENIBLE?

4

COM

3- L, ACTITUD Y EL ROL DE LAS PERSONAS ADULTAS ENTORNO A L, COMIDA

6

4- EL PAPEL DEL COMEDOR ESCOLAR EN L, ALIMENTACIÓN DE LOS NIÑOS

14

QUANT

5- ORIENTACIONES SOBRE LAS CANTIDADES DE LAS RACIONES AL COMEDOR ESCOLAR

18

6- CONSEJOS PRÁCTICOS PARA ACOMPañAR A LOS NIÑOS EN LAS COMIDAS

20

7- BIBLIOGRAFÍA

22

1- INTRODUCCIÓN

El acto de comer, además de ser un proceso nutritivo, tiene connotaciones educativas, de convivencia, proporciona placer, fortalece las relaciones afectivas, facilita la comunicación, sirve como elemento de identificación social, cultural y religiosa y permite acompañar y potenciar la responsabilidad y la autonomía de los niños, entre otros.

El proceso de aprendizaje de hábitos alimenticios saludables y sostenibles (véase capítulo 2) es especialmente importante durante los primeros años de vida ya que, además de facilitar un buen estado nutricional y un crecimiento óptimo, puede ayudar a establecer una buena relación con la comida ya consolidar unos hábitos promotores de salud, tanto durante la **infancia** y la adolescencia, como en la edad adulta.



Esta etapa puede ser una buena oportunidad para promover y establecer unos hábitos alimenticios saludables y sostenibles también en toda la familia y entre las diferentes personas que acompañan las comidas de los niños o que participan de formas diversas (responsables de los comedores escolares, cocineros y cocineras, monitorización...).

Hay que tener presente que la influencia de las personas adultas tiene múltiples perspectivas: desde el tipo y la cantidad de alimentos que se ofrecen, la actitud y la relación con la comida, los consejos y recomendaciones que se dan y, sobre todo, el ejemplo o modelo que se ejerce. Compartir los ratos de

comida es una oportunidad privilegiada para establecer vínculos y buenos hábitos de salud. En este sentido, las comidas, tanto en casa como en la escuela, con el ejemplo que ofrecen las madres y los padres o las figuras de apego y relación cotidiana, son unos espacios y momentos muy valiosos. El rato de comida posibilita y favorece el contacto, la relación y la comunicación y es un espacio en el que afloran sentimientos, emociones, sensaciones, necesidades, etc. El acompañamiento de los niños en las comidas, por tanto, tanto en el hogar como en el centro educativo, también incluye el cuidado del marco relacional, el trabajo de los aspectos vinculados a la educación alimentaria y la autonomía, así como la gestión de los posibles conflictos, tanto los derivados del acto de comer como otros.

Sin olvidar que el primer aprendizaje alimentario y el más importante se produce en el núcleo familiar, el modelo actual de vida hace que haya muchos niños que utilizan el servicio de comedor escolar. Así pues, se convierte en uno de los espacios habituales donde comen los niños. Por ello, es necesario garantizar que esta ingesta sea segura desde el punto de vista higiénico, nutricionalmente adecuada y agradable desde la perspectiva sensorial y relacional. Además debe ser responsable, sostenible y ética, tanto con el medio ambiente y el entorno como con el resto de seres vivos del planeta. También es imprescindible que garantice los derechos sociales y laborales de las personas que trabajan en la producción, distribución y servicio de alimentos. Asimismo, el tiempo de mediodía del comedor escolar es un momento óptimo para desarrollar labores de educación alimentaria, fomentando hábitos saludables y sostenibles, en coordinación con la familia, la escuela y la comunidad.

" **Compartir los ratos de comida es una oportunidad privilegiada para establecer vínculos y buenos hábitos de salud.**"

2- ¿EN QUÉ CONSISTE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE?

La alimentación es un proceso que nos acompaña a lo largo de la vida, a través del cual obtenemos los nutrientes y energía que permiten cubrir los requerimientos del organismo.

Ahora bien, el acto de comida es mucho más que un proceso nutritivo, ya que se relacionan aspectos relevantes como la convivencia, el placer y el disfrute, las relaciones afectivas, la identificación social y religiosa, etc.; todas ellas configuran el comportamiento alimenticio y pueden repercutir en el estado de salud de la persona. Además, la salud de las personas, así como sus hábitos alimenticios, están muy influenciados por el entorno: las políticas sociales y económicas de un país, el diseño urbanístico de los barrios, las tasas de empleo, las problemáticas sociales que se padecen, la publicidad y el marketing, etc. Todos estos determinantes condicionan la forma en que la gente vive, trabaja, estudia, se relaciona... y come. Por supuesto, las diferentes formas de comer de cada zona también están influenciadas por la producción del territorio, el precio de los alimentos, sus tradiciones, la historia, las nuevas costumbres sociales, etc. La comida es sin duda un elemento de identificación cultural; por tanto, a pesar de que existen muchas propuestas alimentarias saludables y sostenibles, en nuestro entorno, es importante mantener y potenciar los hábitos alimentarios propios del área mediterránea, adaptados a los cambios sociológicos y culturales que se van produciendo.

La alimentación mediterránea se basa en el consumo mayoritario de alimentos de origen vegetal, frescos y mínimamente procesados, como frutas y hortalizas, legumbres, frutos secos, cereales integrales (pasta, arroz, pan...), aceite de oliva virgen y, en menor cantidad y frecuencia, el huevo, el pescado. El agua es la

bebida principal y la más saludable (se debe recordar que el agua del grifo, proveniente de una red de distribución pública es apta para el consumo y evita la utilización de envases de plástico). La dieta mediterránea también se caracteriza por las comidas familiares y en compañía, la utilización de alimentos de proximidad y temporada y por potenciar las actividades culinarias y gastronómicas.

En definitiva, una alimentación saludable se define como aquella suficiente y equilibrada (aporta la cantidad de calorías y nutrientes que el organismo necesita), segura (no contiene contaminantes ni tóxicos que comporten un riesgo para la salud), adaptada a la persona y al entorno, satisfactoria, asequible y sostenible. En este sentido, a día de hoy, es imprescindible ser muy conscientes de que el impacto del sistema alimentario sobre el planeta es muy grande, por lo que es necesario promover un patrón alimentario que preserve los recursos, cuide el entorno y asegure una vida saludable para las generaciones presentes y futuras.

La guía alimentaria [Pequeños cambios para comer mejor](#) identifica aspectos clave que, con pequeñas modificaciones, pueden mejorar de forma importante la calidad y [sostenibilidad](#) de la alimentación.



La guía pone de manifiesto los alimentos y las conductas a potenciar para tener un estilo de vida saludable; nos indica los alimentos que conviene cambiar -calidad o tipos de alimento- por otras opciones más saludables y más respetuosas con el entorno, y los que hay que reducir porque están relacionados con problemas de salud y con un mayor impacto medioambiental.

En este sentido, es necesario que la oferta alimentaria que se pone de forma habitual al alcance de los niños se componga de productos frescos o mínimamente procesados, como frutas frescas, verduras y hortalizas, legumbres, frutos secos (nueces, avellanas, almendras...), pan, pasta y arroz integral, aceite de aceite. Asimismo, tanto en el entorno del comedor escolar como también en casa, deben evitarse los alimentos malsanos y productos ultraprocesados (bebidas azucaradas, galletas y bollería, helados y postres lácticos azucarados, patatas chips y snacks salados, embutidos y carnes procesadas, etc.).



Lo mejor es que estos productos no estén disponibles en casa o en [la escuela](#), ya que tener que restringir su acceso continuamente puede generar más interés.

En resumen, el planteamiento es que ante una oferta alimentaria variada saludable y sostenible, niños y adolescentes puedan seleccionar lo que más les guste y escoger una cantidad que se adecue a su sensación de hambre y saciedad.

"

Es necesario que la oferta alimentaria que se pone de forma habitual al alcance de los niños se componga de productos frescos o mínimamente procesados, como frutas frescas, verduras y hortalizas, legumbres, frutos secos, pan, pasta y arroz integrales, aceite de oliva virgen y, en menor cantidad y frecuencia, huevos, pescado, leche y yogur y carnes (preferentemente blancas).

Para beber, es necesario ofrecer agua de grifo."

3- L, ACTITUD Y EL ROL DE LAS PERSONAS ADULTAS ENTORNO AL, COMIDA

La alimentación de los niños es un proceso recíproco en el que se interrelacionan las condiciones y habilidades de los niños y las personas cuidadoras. Sin embargo, cabe destacar que las prácticas alimentarias de las personas cuidadoras, sobre todo de las madres y los padres, tienen un papel muy importante en el desarrollo de las conductas alimentarias de los niños (hábitos, relación con la comida...). Estos comportamientos o estrategias de las personas adultas dependen de muchos factores individuales, pero sin duda están fuertemente influenciados por las condiciones económicas, sociales y culturales.

Hay que ser consciente de que las nuevas costumbres sociales pueden hacer que los padres y madres jóvenes vivan como muy complicado planificar la alimentación, comprar alimentos saludables, cocinarlos, servirlos o comerlos en la mesa en familia y de manera distendida, y más cuando la criatura no tiene hambre, rechaza ciertos alimentos o expresa algún malestar en los momentos de los ágapes.

Para poder estar en buena disposición de disfrutar de las comidas compartidas en familia es necesario que las personas adultas conozcan el momento del desarrollo en el que se encuentran los hijos e hijas y anticipen los posibles problemas para fomentar el buen ambiente relacional y trabajar la disciplina positiva. Criar a un/ a hijo/a pide una responsabilidad presente y futura, mucha energía, una atención continua y una dedicación plena para dar respuesta a sus necesidades. Por eso, aun siendo conscientes de que muchos cambios son estructurales y escapan a las posibilidades de las familias, es importante que se les ofrezcan espacios y recursos materiales y profesionales para revisar las habilidades parentales en general, y las vinculadas a la alimentación en concreto.

También hay que tener presente que, por un lado, los modelos de familia son muy diversos y, por

por otro lado, el estilo de vida actual puede suponer mucho estrés a algunas familias, sobre todo las de niveles socioeconómicos más desfavorecidos.

Por ello, debe aceptarse con comprensión y tolerancia la situación de cada familia en los diferentes momentos que afronta, sin generar ningún tipo de culpabilización, y establecer objetivos realistas que permitan acercarse a los propósitos que persigue este documento.

Tal y como se ha mostrado en el apartado anterior, la oferta alimentaria que se pone a disposición de los niños es muy trascendente. Pero la evidencia científica apunta a que la transmisión de unos hábitos alimenticios saludables requiere que se aborde no sólo el “qué” come al niño, sino el “cómo”.

Y también se sabe que en la configuración de los hábitos alimenticios, la familia es quien juega un papel más importante. Múltiples investigaciones han constatado que los factores que más contribuyen a modelar los hábitos alimenticios de los niños son:

- La disponibilidad de alimentos en el hogar (qué se ofrece).
- El consumo que realizan las personas adultas, sobre todo la madre y el padre, que acompañan al niño durante la comida (como se ofrece).

Últimamente, también podría añadirse un tercer factor, vinculado a los hábitos digitales de la familia o núcleo de convivencia.

En este último punto, el “cómo se ofrece”, destacan dos elementos que juegan un papel clave: por un lado, el rol, modelado o ejemplo que ofrece la familia y las personas con las que la criatura ha creado un vínculo de apego; y por otro lado, las habilidades parentales, es decir, el repertorio de funciones que las personas adultas deben ejercer por

ACOMPANYAR ELS ÀPATS DELS INFANTS

darse cuenta de las necesidades de los menores y atenderlas, propiciando un ambiente seguro y saludable en el que los niños puedan hacerse autónomos y responsables.

En palabras de la Organización Mundial de la Salud: «La hora de comer debe ser un momento de aprendizaje y amor, un momento para hablar con los niños y tener contacto con ellos.»

Para conseguir este objetivo se proponen dos pilares de actuación:

3.1. ATENCIÓN Y CUIDADO DEL MARCO RELACIONAL: TERNURA, RESPETO Y PARTICIPACIÓN

Tanto en casa como en el comedor escolar, el cuidado del espacio y el ambiente durante las comidas es trascendental para que todos disfruten.

Crear un espacio y un momento relajado y cómodo y mostrar una actitud respetuosa y cariñosa hacia los niños y las personas adultas ayuda a que ésta sea un rato agradable, a la vez que facilita la ingesta y la aceptación de los alimentos.

Las comidas ofrecen la oportunidad de interacción social y desarrollo cognitivo. Son un momento idóneo para la comunicación y el intercambio, para atender lo que expresa o dice el niño, tanto de forma verbal como no verbal, y para respetar sus decisiones (quiere servirse más o menos cantidad, quiere ir más despacio...).

El hecho de disponer del tiempo suficiente, en un lugar adecuado (sentado a la mesa) y sin distracciones de pantallas (móviles, televisión, tabletas...) ni juguetes también es muy importante para garantizar que las comidas sean



agradables y la ingesta adecuada. No se puede olvidar que los ritmos de los niños son diferentes que los de las personas adultas (y muy diferentes entre ellos, también), por tanto, para que se genere una buena relación en el entorno de la comida, es imprescindible dedicar paciencia y tiempo.

Además, a medida que la criatura vaya creciendo debe promoverse la corresponsabilidad y [la autonomía](#), tanto en casa como en el comedor escolar; esto significa que puede y debe participar cada vez más en los diferentes procesos vinculados con la comida (planificación, compra, preparación, cocina, recogida, limpieza, reaprovechamiento, etc.), lo que da valor y facilita la aproximación al mundo alimentario en general, y promueve la aceptación de alimentos en

particular. Es importante que la actitud de la persona adulta en este proceso sea de confianza, aliento y disfrute.

"

Mostrar una actitud respetuosa y cariñosa hacia los niños y las personas adultas ayuda a que éste sea un rato agradable, a la vez que facilita la ingesta y la aceptación de los alimentos."

ACOMPANYAR ELS ÀPATS DELS INFANTS

Es necesario aceptar como algo normal que los niños rechacen determinados alimentos, ya sea porque no les gustan, porque no tienen hambre, porque tienen otros intereses en ese momento, etc. Es preferible tener una actitud receptiva y tolerante frente a la negativa a comer por parte de la criatura, ya que un acompañamiento respetuoso y sin confrontación facilita que estos episodios sean transitorios.

A veces, con la voluntad de fomentar la diversificación y la educación alimentarias, así como la incorporación de alimentos saludables en la alimentación del niño, se insiste en intentar que prueben un alimento determinado o coman una cantidad determinada.

Los estudios muestran que insistir a los niños para que se lo coman y, sobre todo obligarles a hacerlo, es contraproducente y no conduce a una buena aceptación de ese alimento.

Tampoco es útil que durante la comida se acompañe al niño con frases "alentadoras" o que remarquen los beneficios para la salud de un alimento determinado ("crecerás más", "no te pondrás enferma", etc.), dado que se puede

conseguir el efecto contrario: que las criaturas lo asocien con un alimento menos agradable al gusto y coman menos. Por lo general, es mejor no centrar las conversaciones en la comida y sus efectos en la salud, y, por supuesto, en el peso o el aspecto físico. Nunca se puede utilizar el chantaje, el soborno o la coacción emocional ("me he pasado la mañana en la cocina y ahora no quieres ni probar", "si me quieres, come un poco", etc.). También se ha visto que el autoritarismo, es decir, aplicar mucho control, mucha disciplina y de forma crítica, se asocia a una alimentación más desequilibrada y aumenta claramente el riesgo de sufrir obesidad.

En cambio, puede facilitarse que prueben nuevos alimentos desde la curiosidad y el placer, aceptando y respetando sus preferencias alimentarias. Por lo general, reducir la carga emocional que las personas adultas suelen atribuir a las ingestas, y promover y facilitar un ambiente relajado que favorezca la relación y comunicación sobre aspectos diferentes a [la alimentación](#) y la salud, ayuda a hacer de las comidas ratos más distendidas y con menos confrontaciones, lo que siempre predispone a comer mejor.



A EVITAR:

- Chantaje: Si
te lo acabas todo te daré un helado Si me
quieres de verdad, te lo acabarás Con lo
que me ha costado preparar todo esto...
- Presión/coerción:
No te levantarás de la mesa hasta que te acabes todo
Los niños macos comen el pescado
Tu hermana sí come bien
- Mensajes sobre los efectos de la comida en el aspecto físico:
No comas tanto que te engordarás
Si comes tan poco no te veremos pasar
Si te lo acabas te harás alto y fuerte
- Mensajes sobre nutrición y salud: Cómete
la verdura que es muy sana y así no te pondrás enferma Prueba la zanahoria
que va muy bien por la vista Ay qué bien has comido
hoy...

ALTERNATIVAS PARA NIÑOS MÁS PEQUEÑOS:

- ¿Qué le ha contado algún cuento hoy Sara?
- ¡ Mira, ya es temporada de boniatos!
- Después de cenar tendremos que recoger los juguetes, ¿eh?
- ¡Qué abrazo mayor que te ha dado hoy la abuela!
- Hoy sí que me han quedado bien estos garbanzos, ¿no encuentra?
- ¿Recuerda que mañana por la tarde vamos a la fiesta de cumpleaños de Guillem?
- ¡ Tengo muchas ganas de contarte el cuento del Principito hoy!
- Las judías verdes hechas al vapor quedan crujientes, ¿eh?

ALTERNATIVAS PARA NIÑOS MÁS GRANDES Y ADOLESCENTES:

- ¿Qué ejercicios ha realizado hoy en el entrenamiento de baloncesto?
- ¡ Mira, ya es temporada de boniatos!
- Estoy bien preocupada con esto del cambio climático; ¿qué piensa usted?
- Te vi atolondrada ayer; ¿cómo va el enfado con Laia?
- Hoy sí que me han quedado bien estos garbanzos, ¿no encuentra?
- ¿Qué le han preguntado en el examen de inglés?
- ¡Ayer terminé el libro! ¿Quiere que le explique cómo acaba?
- Las judías verdes hechas al vapor quedan crujientes, ¿eh?

3.1.1. COMIDAS EN FAMILIA Y SIN PANTALLAS

Comer en familia, siempre que no haya distracciones que interfieran, como las pantallas, ofrece oportunidades a los padres y madres para conectar con sus hijos y hijas de forma regular, transmitir hábitos y valores, expresar **ternura**, hacerles sentir seguros, mostrar unión, hablar y dejar que hablen y expresen, escuchar activamente, fomentar el pensamiento crítico hacia la presión estética y publicitaria, controlar su estado de ánimo y los comportamientos y darles un buen ejemplo a seguir.

La evidencia científica actual muestra una relación muy robusta entre comida en familia y mejores indicadores de salud infantil: patrones alimenticios más saludables, menos riesgo de obesidad y de trastornos de la conducta alimentaria, menos consumo de sustancias tóxicas (alcohol, tabaco y otras drogas), y mejor salud mental y bienestar emocional.

Por tanto, se recomienda firmemente:

- Hacer, al menos, una comida al día en la mesa y en familia.
- Evitar teléfonos, televisores, tabletas y todo tipo de pantallas durante las comidas.

El abordaje actual en la gestión de los dispositivos digitales en la familia plantea ofrecer modelos de protección de la atención del niño, es decir, que se garanticen espacios y tiempos protegidos, donde la relación humana directa, la comunicación y el diálogo entre las personas que conviven sea priorizada. El rato de la comida debe ser sin duda uno de estos momentos.

Algunos niños realizan de forma habitual algunas comidas con los abuelos y abuelas. La relación y los roles son diferentes a los que se tienen con la madre y el padre, y los abuelos y abuelas suelen poder dedicarse más tiempo a la preparación de las comidas. Cuando estos se hacen muy a menudo con los abuelos y las abuelas, al igual que cuando comen en el comedor escolar, es necesario coordinarse y garantizar una coherencia para que la oferta alimentaria también sea saludable y se mantenga un marco estructurado basado en la ternura y los límites que protegen al niño.



3.1.2. LAS COMIDAS DURANTE L, ADOLESCENCIA

Al hablar del acompañamiento de los niños en las comidas, no podemos olvidarnos de los niños mayores y los/las adolescentes.

Tal y como ya se ha mencionado, las comidas en familia son factores protectores que ayudan a seguir patrones alimenticios más saludables, reducen el riesgo de trastornos de la conducta alimentaria y de consumo de sustancias tóxicas, y contribuyen a una mejor salud mental y bienestar emocional.

Desgraciadamente, a día de hoy hay muchos centros educativos de secundaria que no ofrecen servicio de comedor, lo que hace que muchos adolescentes coman solos, a horas poco recomendables y frente a pantallas.

Esta situación es más delicada cuando los adolescentes, por su situación familiar, son candidatos a recibir una beca de comedor para la comida del mediodía.

En esa época, también comienzan a comer fuera de casa en su tiempo de ocio, ya gestionar dinero, en un momento en el que la presión publicitaria, estética y del grupo de iguales son fuertes. Por eso, las personas adultas deben aprovechar los momentos compartidos para transmitir valores y habilidades para gestionar estas influencias de forma crítica.

3.2. ALIMENTACIÓN RECEPTIVA: RESPECTAR LA SENSACIÓN DE GANA Y SACIEDAD

Muchos de los conflictos que pueden surgir en la mesa tienen que ver con las diferencias y desacuerdos entre la cantidad que quiere comer

un niño y lo que la persona adulta pretende que se coma. La preocupación por el niño que no come o que come poco es frecuente entre las familias y las personas adultas que le acompañan en las comidas. Sin embargo, la problemática de la inapetencia tiene que ver, a menudo, con unas expectativas poco fundamentadas. En primer lugar, es necesario tener presente que todas las personas comen cantidades diferentes, aunque tengan la misma edad y, por tanto, no es bueno compararlas entre ellas. Cada niño o niña tiene unas necesidades distintas que, además, cambian a lo largo del tiempo y que, a veces, incluso según el día. La mejor manera de cubrir estas necesidades es siguiendo las señales de autorregulación innatas que se expresan a través del mecanismo de apetito y saciedad.

Aparte, un niño puede preferir no comer o comer poco por muchos motivos diferentes como, por ejemplo, que no le guste ese alimento, que haga muy poco que haya comido o haya comido algo muy calórico, que esté cansado o tenga sueño, que prefiera conversar y relacionarse, que tenga preocupaciones o esté centrado en otras cosas, etc. Todas estas situaciones, excepto si se repiten de forma continuada, no tienen por qué ser motivo de preocupación y pueden ir acompañadas de consideración y comprensión.

Respetar el hecho de que no se quiera comer un alimento no debe implicar que el alimento no deba volver a ofrecerse. Se ha demostrado que, presentándolo en ocasiones diversas y viendo cómo las personas de referencia lo toman, es muy probable que se le acaben comiendo a gusto. En la escuela, pueden funcionar estrategias como ofrecer pequeñas catas de platos nuevos antes de incorporarlos definitivamente en el menú. También hay que tener en cuenta que si se comen alimentos calóricos entre horas o se consumen alimentos ultraprocesados

En situaciones de enfermedad en las que el niño no come y queda comprometida su salud es necesaria la supervisión del equipo de pediatría.

y energéticos en aperitivos de media mañana y meriendas, puede hacer que los niños lleguen con poca hambre a la comida y la cena. De hecho, debe tenerse presente que, si las comidas están constituidas por alimentos y menús saludables, es normal que los niños y adolescentes tengan hambre bastante a menudo y quieran o necesiten desayuno, tomar algo a media mañana, almuerzo, merienda al salir de clase y cenar.

Sea como fuere, la tendencia de las personas adultas de insistir para que la criatura coma más, una vez ha expresado que se siente saciada, no es adecuada desde el punto de vista emocional, nutricional y de salud. Nunca se debe forzar a los niños a comer por encima de su sensación de hambre, sobre todo, teniendo en cuenta que en la sociedad en la que vivimos uno de los principales problemas de salud pública es la obesidad, y en especial en los niveles con mayor vulnerabilidad socioeconómica.

La presión tampoco debe ejercerse a partir de "negociaciones" -por ejemplo, con frases como "come al menos dos mordeduras-, escondiendo la comida -por ejemplo, poniendo la verdura dentro de las albóndigas de carne- o utilizando la comida como recompensa -por ejemplo, condicionando la ingesta de los postres a terminarse el primer plato. Asimismo, tampoco es aconsejable utilizar las pantallas o juguetes como distractores de la atención de los niños para conseguir un comportamiento "pasivo" y hacer que así coman, o bien coman más o para evitar rabietas.

Los posicionamientos de las instituciones y sociedades del ámbito de la pediatría, la nutrición y la salud pública indican de forma clara y contundente que es necesario respetar la sensación de hambre y saciedad de los niños. Partiendo de la base de que la oferta alimentaria de casa y del comedor escolar debe ser saludable, lo más aconsejable es permitir que el niño coma siguiendo su sensación de hambre y saciedad¹, sirviendo raciones pequeñas y dando la opción de repetir, evitando así insistir o forzar para que coma más de lo que ha expresado que quiere comer.

Esto evitará reacciones de mayor resistencia a comida, aversiones a ciertos alimentos y otras conductas alimentarias poco o nada saludables que pueden persistir en la edad adulta. Además, tiene como objetivo la prevención de la sobrealimentación, así como evitar que se distorsionen los mecanismos innatos de hambre y saciedad, lo que podría traducirse en una ingesta habitualmente superior a las necesidades calóricas. Este abordaje también ayuda a prevenir el derroche alimentario. Por todo ello, la recomendación de respetar las manifestaciones de hambre y saciedad que expresan los niños es uno de los principales consejos que se tienen en cuenta en las estrategias de prevención del sobrepeso y la obesidad desde la primera infancia.

"

Partiendo de la base de que la oferta alimentaria de casa y del comedor escolar debe ser saludable, lo más aconsejable es permitir que el niño ' coma siguiendo su sensación de hambre y saciedad."

¹ En niños que ya hablan a menudo es suficiente con escuchar lo que manifiestan con la palabra. En niños pequeños se ha que prestar atención a los posibles signos de hambre, como movimientos de la mano en la boca, balbuceo, reflejo de búsqueda con la boca, ruidos y movimientos de succión, respiración rápida, dedos apiñados, puños sobre el pecho y abdomen, brazos y piernas flexionadas, inclinarse hacia la comida, seguir visualmente los alimentos con los ojos, pedir o señalar el comida, etc. Las señales que pueden mostrar que las criaturas están hartas pueden ser cerrar la boca y apartar la cabeza, dejar de succionar, empujar la comida o la mano de la persona cuidadora, extender y relajar las piernas, los brazos y los dedos, etc.

ACOMPANYAR ELS ÀPATS DELS INFANTS

3.2.1 L, ACTO DE COMIDA COMO OPORTUNIDAD D, APRENDIZAJE

Hay que poner en valor las oportunidades educativas que existen en el acto de comer: comiendo se aprende sobre salud, sostenibilidad (el impacto ambiental de las decisiones alimentarias, el origen de los productos, la estacionalidad, la proximidad,

conciencia sobre el derroche, etc.), cultura y **gastronomía**, habilidades sociales, autonomía, sentido de la responsabilidad, etc.

A través de estos aprendizajes, los niños y niñas pueden establecer una conexión, un vínculo con el valor de los alimentos.



En resumen, se propone que las personas adultas no se centren en el comportamiento del niño -si come, qué come...-, sino que establezcan un ambiente tranquilo y estructurado y unas normas y límites protectores y coherentes, que ofrezcan propuestas alimentarias saludables y ejerzan de modelo o ejemplo. Así pues, las responsabilidades de las personas adultas que acompañan a los niños en las comidas son básicamente:

- 1- Garantizar un entorno alimenticio saludable y sostenible a los niños y adolescentes.
- 2- Ejercer de modelo de unos hábitos saludables.
- 3- Respetar la sensación de hambre y saciedad que manifiestan.
- 4- Hacer partícipes a los niños en el proceso alimenticio.

A estas responsabilidades concretas centradas en la alimentación, se le puede añadir un quinto deber más general, que consiste en saber ejercer la crianza de los hijos e hijas o el acompañamiento del alumnado, ponerles límites, acompañarlos en los malestares y estimular su autonomía.

4- EL PAPEL DEL COMEDOR ESCOLAR EN LA ALIMENTACIÓN DE LOS NIÑOS

La evidencia de que la familia es la principal influencia en la vida de los niños es clara, dado que lo que sucede en el entorno familiar es mucho más significativo en su vida que cualquier otro factor. Sin embargo, la educación de hábitos saludables, entre ellos la alimentación, debe abordarse desde diferentes vertientes y desde sectores diversos; los centros educativos, los centros de salud y la comunidad en general, también desempeñan un papel importante. En cualquier caso, las intervenciones en la escuela con la colaboración de la familia siempre obtienen mejores resultados en los comportamientos saludables en general y en la alimentación saludable en particular.

Así pues, el entorno escolar es un espacio idóneo para promover una alimentación saludable y sostenible, ofreciendo a los niños información y formación pero, sobre todo, garantizando que el entorno donde se come y la oferta alimentaria sea saludable, tanto en los menús de mediodía como en la posible oferta de desayunos y meriendas o en las máquinas expendedoras de alimentos y bebidas.



Muchos niños de nuestro entorno, desde la etapa de educación infantil, utilizan el servicio de comedor escolar para la comida del mediodía. Por eso, todos los agentes implicados (niños, familias, equipo de cocina, monitorización, equipo directivo y equipo docente del centro, asociación

de familias de alumnos (AFA), asociación de madres y padres (AMPA), administraciones locales y autonómicas, entidades y empresas de restauración colectiva y de ocio que gestionan el tiempo educativo de mediodía, etc.) deben estar convencidos de que el almuerzo en la escuela es un momento importante, que requiere plenamente de la atención de todos y cada uno de ellos. En este sentido, todo el mundo debe implicarse para garantizar que se cumplen los objetivos y las funciones que se detallan a continuación:

- Proporcionar a los niños una comida de calidad, tanto desde el punto de vista nutricional como en cuanto a criterios de seguridad alimentaria y sensoriales.
- Desarrollar y reforzar la adquisición de hábitos alimenticios saludables, responsables y sostenibles así como de los conocimientos y las habilidades gastronómicas.
- Fomentar las normas de comportamiento, los hábitos higiénicos y de seguridad (especialmente, el lavado de manos) y la correcta utilización del material y de los útiles del comedor.
- Promover la autonomía, aspectos sociales y de convivencia de las comidas.
- Garantizar un espacio y un momento agradable y tranquilo, pensado y diseñado cuidadosamente y teniendo en cuenta las diferentes necesidades de los niños.
- Favorecer la participación de los niños en las actividades del comedor.
- Promover actitudes de solidaridad, **respeto** y tolerancia hacia el grupo de iguales y hacia el personal del comedor y la cocina.

- Favorecer el conocimiento sobre el origen, la producción y obtención de alimentos, que refuerce el vínculo con el sector primario y el mantenimiento del campesinado en el territorio, así como las estrategias de aprovechamiento de excedentes y de reducción del desperdicio.
- Garantizar que el comedor sea un espacio libre de cualquier tipo de publicidad. Puede encontrar más información en [“Autorización de campañas de promoción alimentaria, educación nutricional o promoción del deporte o actividad física en los centros educativos”](#).
- Planificar actividades de ocio y juego libre y activo o de relajación y reposo, pero sin pantallas, durante el espacio del mediodía, que contribuyan al fomento de hábitos sociales y promuevan el bienestar físico, mental y social de los niños.
- Ofrecer una comida saludable a los niños familias en situación de vulnerabilidad económica.

A menudo, la oferta alimentaria de los menús del mediodía se lleva gran parte del protagonismo del comedor escolar.

Sin duda, la estructura y la planificación de los menús tienen el objetivo principal de facilitar una ingesta saludable mediante una oferta suficiente, equilibrada, variada y sostenible y, a la vez, agradable y adaptada a las características y necesidades de los comensales.

Pero, además de los menús y de la sensación de hambre y las preferencias, que ya se han mencionado, existen otros aspectos que condicionan la ingesta y que también merece la pena mencionar y cuidar, como el mobiliario, que debería tener un tamaño y un formato adecuados a la edad de los niños. También se ha visto que los niños prefieren evitar los vasos y platos de plástico, así como las bandejas

metálicas y que agradecen comida en espacios con una buena iluminación, insonorización y ventilación. Por supuesto, se puede tener más ganas de comer si el plato está bien cocinado, llega a la temperatura adecuada, tiene una presentación agradable, etc. También debe tenerse en cuenta que los ritmos de los niños son muy diversos.

Se debería facilitar un tiempo no inferior a veinte o treinta minutos para comer con tranquilidad y nunca se debería obligar a ningún niño a quedarse sentado en la mesa más allá del tiempo razonable que necesita para disfrutar de la comida. Tampoco son convenientes prácticas que incentiven que los niños coman más rápido de lo que se recomienda -por ejemplo, que puedan salir a jugar en cuanto acaban de comer, que los que acaben los últimos tengan que desparar la

mesa, etc. Es bueno dejar un tiempo de distensión para el reposo o para realizar una actividad no demasiado intensa después de la comida.

Otro aspecto a tener presente es la influencia que ejerce el grupo de iguales en las prácticas alimentarias de niños y en la diversificación de sus gustos alimenticios. En este marco, las personas adultas pueden transmitir habilidades para que los niños puedan gestionar estas influencias más críticamente.

En relación con las ratios de monitorización/ alumnado, aunque están establecidas según la normativa, sería bueno reflexionar sobre cuáles son las que necesita cada edad para tener un tiempo de comedor de calidad.

En el comedor escolar, el acompañamiento de los niños durante el rato de la comida en la escuela es muy importante. En general, es necesario velar por que exista un clima de **convivencia** positiva, favoreciendo relaciones igualitarias y respetuosas, sin presiones ni coerciones y teniendo en consideración los gustos y la sensación de hambre de los niños.

Hay que ser consciente de que algunos niños pueden comer cantidades muy pequeñas o incluso rechazar la comida completamente durante algunos períodos. Aunque suelen ser situaciones transitorias y poco frecuentes, cuando haya una preocupación o el personal del comedor escolar detecte alguna señal de alarma, habrá que hablar con el tutor o tutora, el enfermero o la enfermera del programa “Salud y escuela” y con la familia para hacer un abordaje adecuado, cuidadoso, asertivo y respetuoso. También será necesaria una actuación similar en aquellos casos en los que los niños están acostumbrados a una oferta alimentaria (alimentos, texturas, presentación, ausencia de pantallas...) muy diferente a la que se ofrece en la escuela. En esta situación, hay que prever un acompañamiento cercano y un período de adaptación, con paciencia y tolerancia, hasta que la criatura se sienta segura y se vaya

acostumbrando a los nuevos alimentos, platos, entornos, compañías, etc.

Tanto en casa como en la escuela, nunca deben utilizarse los alimentos como medidas de castigo o recompensa. En el comedor escolar, por ejemplo, el pan de acompañamiento no debe utilizarse como elemento de imposición o de premio. El agua debe ser fácilmente accesible y no debe limitarse su consumo.

Se pueden evitar algunos conflictos si se tienen presentes y se cuida de todos estos elementos. En general, una comunicación fluida y constante entre las familias y los agentes implicados en el comedor es de gran ayuda en la buena gestión del comedor. También puede ser de gran utilidad disponer de un protocolo de actuación consensuado por el consejo escolar, el equipo de cocina y de [monitorización](#) y la AFA, así como la empresa de restauración y de tiempo educativo de mediodía, en su caso, sobre los criterios a tener en cuenta y la forma de intervenir y abordar diferentes situaciones que pueden darse en el comedor del centro educativo.

Es especialmente importante que el equipo de monitorización esté formado en alimentación

y, sobre todo, en educación en el ocio y en recursos psicopedagógicos, así como en habilidades de gestión y diálogo con las familias. Su rol educativo es trascendental, tanto por el modelo y ejemplo que se da, como por el acompañamiento que se hace a los niños (si comen con los niños, los comentarios sobre los platos y alimentos, las frases, las palabras y el tono que utilizan, la resolución de los conflictos, la supervisión y el cuidado de las formas de relacionarse entre ellos...). Por eso, es interesante que este abordaje esté alineado con el proyecto educativo del centro y del tiempo del mediodía.

Puede consultar la

[Guía de escuelas promotoras de salud](#)

para propuestas de trabajo de la alimentación saludable desde el centro educativo.



4.1.1. LA DIVERSIDAD EN EL COMEDOR ESCOLAR

El centro educativo proporciona un entorno físico y socioemocional saludable, seguro y sostenible que incluye un enfoque de equidad e inclusión, de forma que no se excluya a nadie.

Tal y como se ha mencionado, el comedor escolar asegura la oferta de una comida saludable para niños de familias en situación de vulnerabilidad económica. Es importante remarcar que los menús escolares son adecuados para cualquiera de estos contextos y, evidentemente, en estos casos también es necesario respetar la sensación de hambre y saciedad.

Una de las grandes riquezas de los centros educativos es que alberga una gran diversidad de alumnos, vinculada a orígenes y culturas diferentes, creencias religiosas variadas, valores éticos y morales heterogéneos y también con necesidades de salud o educativas especiales.

Algunas de estas condiciones afectan a la manera y las posibilidades de comer y es necesario

velar por que el comedor escolar sea inclusivo y atienda y dé respuesta a esta diversidad.

Sea como fuere, el comedor es una gran oportunidad para conocer, comprender, respetar y poner en valor la diversidad de costumbres y creencias que se manifiestan en la comida. La programación de menús del centro puede incorporar propuestas gastronómicas ligadas a las tradiciones gastronómicas y culturales de la zona, así como algunas recetas típicas de otros contextos culturales y religiosos. Para tener en cuenta las prescripciones religiosas, pueden encontrarse soluciones respetuosas y operativas que permitan ejercer el derecho a la libertad religiosa y ética con pocas adaptaciones del menú estándar. Las propuestas vegetarianas, por ejemplo, son opciones que facilitan dar cobertura a niños que siguen esta pauta alimentaria, a muchas culturas alimentarias, a prescripciones religiosas, ya las nuevas tendencias que pretenden reducir el impacto ambiental de los menús.



5- ORIENTACIONES SOBRE LAS CANTIDADES DE LAS RACIONES AL COMEDOR ESCOLAR

Según lo descrito anteriormente, tanto en casa como en el comedor escolar la cantidad de las raciones debe adaptarse a sus necesidades, que serán diferentes según la edad, la actividad física, la situación emocional y otras particularidades individuales.

Estos requerimientos se traducen en una determinada sensación de hambre, pero la cantidad deseada que finalmente se expresará, también puede verse afectada por el apetito y las preferencias por los alimentos que se ofrecen, entre otros factores ya citados.

Este enfoque puede generar dudas en relación con las cantidades a prever y el desperdicio alimentario que puede generar. Sin embargo, se ha evidenciado que es lo contrario: hacer partícipe al niño sobre la cantidad que quiere comer, además de promover la responsabilidad sobre su alimentación, contribuye a evitar o reducir el desperdicio alimentario, debido a que se pueden ajustar las cantidades de forma más real que a partir de unos valores fijos y estándares iguales para todos. Si se sirven las mismas raciones de comida no se puede dar respuesta a las diferentes necesidades de los niños, ya que los requerimientos son muy diversos según las personas, la cantidad y el tipo de actividad física que se haya realizado, los gustos y preferencias, etc.

Como punto de partida, la Agencia de Salud Pública de Cataluña (ASPCAT) dispone

de una [mesa con los gramajes orientativos de diferentes alimentos en función del grupo de edad.](#)

A partir de aquí, conociendo la aceptación de los diferentes alimentos y platos, se pueden ajustar los gramajes a comprar y cocinar, después de que la programación de menús haya rotado una o dos veces.

Para facilitar estos ajustes es necesario promover una comunicación fluida entre el equipo de monitorización y la cocina o empresa de restauración.

Cuando los niños y adolescentes tienen más hambre, tanto en el comedor escolar como en casa, puede permitirse que puedan repetir del primer plato (legumbres, pasta, arroz, verduras...), de fruta y ensalada, mientras que hay que limitar una cantidad determinada, más moderada, para los platos con carne, pescado y huevos como ingrediente principal.

Esto se debe a que en nuestro entorno, estos alimentos se consumen en exceso, sobre todo en el caso de las carnes, y esto se asocia a mayores riesgos para la salud ya un mayor impacto medioambiental, a la vez que puede desplazar el consumo de otros alimentos saludables. En este sentido, para no sobrepasar en creces las ingestas diarias recomendadas de proteína, la tabla citada anteriormente puede ser de utilidad a la hora de calcular la cantidad de carne, pescado y huevos que se puede ofrecer a los niños y jóvenes.

Tampoco conviene que repitan de platos precocinados como croquetas, patatas fritas, pizza, nuggets, etc.

" Hacer partícipe al niño sobre la cantidad que quiere comer, además de promover la responsabilidad sobre su alimentación, contribuye a evitar o reducir el desperdicio alimentario."

QUÈ-COM-QUANT

LA GESTIÓN DE LAS CANTIDADES EN NIÑOS CON EXCESO DE PESO

La prevalencia de sobrepeso (sobrepeso y obesidad) en la infancia en nuestro entorno es elevada, y esto es una preocupación profunda de los gobiernos, administraciones, sociedades científicas y profesionales y entidades diversas que trabajan para la promoción de la salud en la edad pediátrica, así como también lo es para la sociedad en general. Sin embargo, hay que recordar que existen muchos tipos de cuerpos diferentes y que los cuerpos pueden ser atléticos y saludables con tamaños y aspectos muy diversos y que la **diversidad** es una riqueza que hay que poner en valor.

El sobrepeso, como cualquier otra característica de una persona, nunca debe ser motivo de burla o acoso. Es necesario fomentar la aceptación del propio cuerpo en los niños y adolescentes y, sobre todo, evitar que nadie haga comentarios sobre su aspecto físico.

En el comedor escolar, todos los niños, también los que tienen sobrepeso, deben poder decidir la cantidad que quieren comer, entendiendo que se encuentran en un contexto en el que los alimentos que están a su disposición son saludables. Por eso, tanto la familia como las personas que cuidan de ella en el comedor escolar, deben evitar la imposición de restricciones u obligaciones. Esto también significa que no se recomiendan las propuestas hipocalóricas, "de dieta" o "de régimen".

" Es necesario fomentar la aceptación del propio cuerpo en los niños y niñas y adolescentes y, sobre todo, evitar que nadie haga comentarios sobre su aspecto físico. "



6- CONSEJOS PRÁCTICOS PARA ACOMPAÑAR A LOS NIÑOS EN LAS COMIDAS

EN TODO TODO:

- 1- Ofrecer la cantidad de comida según la **sensación de hambre y saciedad** que manifiesta el niño.
- 2- Es preferible que **el niño o la niña se sirva** poca cantidad de comida y que tenga la opción de repetir. Ésta también es una buena estrategia para reducir el desperdicio alimentario.
- 3- Aceptar que es normal y habitual que una oferta alimenticia variada suponga el rechazo de algunos alimentos. Se puede animar al niño a probar los alimentos, pero **nunca coaccionarlo**, forzarlo, distraerle o engañarle.
- 4- Los alimentos no deben utilizarse como medida de **castigo** o **recompensa**.
- 5- Aprovechar el momento de la comida para **fomentar la participación** y transmisión de valores, hábitos y responsabilidades, adaptadas a la edad y capacidad de los niños.
- 6- Facilitar un **tiempo adecuado** para comer con tranquilidad, que no sea inferior a 20-30 minutos ni supere el tiempo razonable para disfrutar de la comida.
- 7- Garantizar, al menos, **una comida al día** en la mesa y **en familia**.
- 8- Asegurar que todas las comidas sean **sin pantallas**.
- 9- Mostrar una **actitud respetuosa** y amorosa hacia los niños (con los límites necesarios para la salud y la convivencia) y entre las personas adultas hace del rato de la comida un momento relajado y agradable, facilitando la ingesta y la aceptación de los alimentos.

ADEMÁS, AL, ESCUELA:

- 1- Si un niño no quiere comer de manera habitual uno o más alimentos, se **debe informar a la familia** y al tutor/a para actuar de forma coordinada.
- 2- Los platos deberían servirse directamente en la mesa, idealmente **por parte de los propios niños**.
- 3- Poner en valor y cuidar la **calidad gastronómica** de los platos, así como del **espacio** donde se come (ruido, iluminación, ventilación, mobiliario, utensilios, ausencia de pantallas, etc.).
- 4- Repartir a los niños en **grupos pequeños**, de 6-8 por mesa.
- 5- Las personas adultas (monitores/as, maestros...) deberían **evitar** transmitir a los niños **mensajes negativos** sobre la comida.
- 6- Es conveniente que alguna persona adulta, aunque sea de forma rotativa, **comparta el almuerzo** con los niños y adolescentes de vez en cuando.

CONSELLS PRÀCTICS PER ACOMPANYAR L'ÀPAT DELS INFANTS

A TOT ARREU:

1 Respectar la sensació de gana i sacietat.

2 Servir-se poca quantitat de menjar i donar l'opció de repetir.

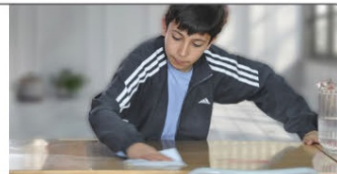


3 Animar a tastar els aliments sense coaccionar, forçar, distreure ni enganyar.



4 Els aliments no s'han de fer servir com a mesures de càstig o de recompensa.

5 Fomentar la participació i la transmissió de valors, hàbits i responsabilitats.



6 Deixar temps per menjar amb tranquil·litat, però sense que se superi el temps raonable per gaudir de l'àpat.

7 Garantir, com a mínim, un àpat al dia a taula i amb família.



8 Assegurar que tots els àpats siguin sense pantalles.

9 Mostrar una actitud respectuosa i amorosa cap als infants i entre les persones adultes.



A MÉS, A L'ESCOLA:

1 Coordinar-se amb la família i el/la tutor/a si un infant habitualment no vol menjar alguns aliments.

2 Servir els plats a la taula, idealment per part dels mateixos infants.



3 Cuidar la qualitat gastronòmica dels plats i de l'espai on es menja.

4 Repartir els infants en grups petits, de 6-8 per taula.



5 Les persones adultes han d'evitar transmetre missatges negatius sobre el menjar.

6 És convenient que alguna persona adulta comparteixi el dinar amb els infants i adolescents.

7- BIBLIOGRAFÍA

Agencia de Salud Pública de Cataluña (ASPCAT). La alimentación saludable en la etapa escolar. 2020.

Agencia de Salud Pública de Cataluña (ASPCAT). La alimentación saludable en la primera infancia. 2022.

Barreiro-Álvarez MF, Latorre-Millán M, Bach-Faig A, Fornieles-Diez A, Sánchez-Carracedo D. Family meals and food insecurity in Spanish adolescents. *Appetite*. 2024 Apr 1; 195:107214.

Benjamin-Neelon SE. Posición de la Academia de Nutrición y Dietéticos: Benchmarks para Nutrición en Child Care. *J Acad Nutr Diet*. 2018 Jul;118(7):1291-1300.

Birch L, Savage JS, Ventura A. Influencias en la Development of Children's Eating Behaviours: From Infancy to Adolescence. *Can J Diet Pract Nada*. 2007;68(1):s1-s56.

Brown CL, Kay MC, Thompson LA. Eating Family Meals Together at Home. *JAMA Pediatr*. 2024 May 1;178(5):510.

Contreras, J., Guidalli, BA, Pareja, SL, Aparicio, EZ "Comer en la escuela: una aproximación etnográfica". En: Román Martínez Álvarez, Jesús. Nutrición y alimentación en el ámbito escolar. Madrid: Editorial Ergón 2012.

Departamento de Acción Climática, Alimentación y Agenda Rural. Guía para la prevención del derroche alimentario en los comedores escolares. Primera edición, noviembre de 2022.

Disponible en: https://agricultura.gencat.cat/web/.content/04-alimentacio/malbaratament-alimentari/enllacos-documents/fixers-binaris/Guia_Malbaratament_ESCOLES_OK-FINAL_2.pdf

del Amaral y Melo GR, Silva PO, Nakabayashi J, Bandeira MV, Toral N, Monteiro R. Familia meal frequency y su asociación s food consumption and nutritional status in adolescents: A systematic review. *PLoS One*. 2020 Sep 18;15(9):e0239274.

Geis À. Los comedores de parvulario. Instrumento para la evaluación de la calidad educativa. Ed. Labrador. 2016.

Golden NH, Schneider M, Wood C; COMMITTEE ON NUTRITION; COMMITTEE DONDE ADOLESCENCE; SECTION ON OBESITY. Preventing Obesity and Eating Disorders in Adolescents. *Pediatrics*. 2016 Sep;138(3):e20161649.

Hampel SE, Hassink SG, AC Skinner, Armstrong SC, Barlow SE, Bolling CF, et al. Clinical Practice Guideline para la Evaluación y el tratamiento de los Children and Adolescents With Obesity. *Pediatrics*. 2023 Feb 1;151(2):e2022060640.

Ministerio de Sanidad y Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes. Madrid: Guía de Escuelas Promotoras de Salud; 2023. Disponible en: https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/entornosSaludables/escuela/docs/guia_EscuelasPromotorasdeSalud.pdf

Mahmood L, Flores-Barrantes P, Moreno LA, Manios Y, Gonzalez-Gil EM. The Influence of Parental Dietary Behaviors and Practices on Children's Eating Habits. *Nutrients*. 2021 Mar 30;13(4):1138.

Mallawaarachchi S, Burley J, Mavilid M, Howard SJ, Straker L, Kervin L, et al. Early Childhood Screen Use Contextos and Cognitive and Psychosocial Outcomes: En Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Pediatr*. 2024 Oct 1;178(10):1017-1026.

Pérez-Escamilla R, Segura-Pérez S, Lott M, donde se encuentra el RWJF HER Experto Panel en Best Practices para Promoting Healthy Nutrition, Feeding Patterns, y Weight Status para Niños y Toddlers de Birth to 24 Months. *Feeding Guidelines for Infants and Young Toddlers: En Responsive Parenting Approach*. Durham, NC: Healthy Eating Research, 2017. Disponible en: https://healthyeatingresearch.org/wp-content/uploads/2017/02/her_feeding_guidelines_report_021416-1.pdf

Ritscher P, Staccioli G. Vivir la escuela: 54 (Temas de Infancia). AM Rosa Sensat, 2006.

Robson SM, McCullough MB, Rex S, Munafón MR, Taylor G. Family Meal Frequency, Diet, and Family Functioning: En Systematic Review With Meta-analyses. *J Nutr Educ Behav*. 2020 May;52(5):553-64.

Rodgers RF, Hazzard VM, Franko DL, Loth KA, Larson N, Neumark-Sztainer D. Intuitive Eating among Parientes: Associations with the Home Food and Meal Environment. *J Acad Nutr Diet*. 2022 Jul;122(7):1336-44.

Stang J, Loth KA. Parenting style and child feeding practices: potencial mitigating factores en la etiología de childhood obesity. *J Am Diet Assoc*. 2011 Sep;111(9):1301-5.

Verducio E, Bronsky J, Embleton N, Gerasimidis K, Indrio F, Köglmeier J, et al; ESPGHAN Committee on Nutrition. Rol de Dietary Factores, Food Habits, y Lifestyle in Childhood Obesity Development: Posición Papel de la European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition Committee on Nutrition. *J Pediatr Gastroenterol Nutr*. 2021 May 1;72(5):769-783.

Wood AC, Blissett JM, Brunstrom JM, Carnell S, Faith MS, Fisher JO, et al; American Heart Association Council en Lifestyle and Cardiometabolic Health; Council on Epidemiology and Prevention; Council on Lifelong Congenital Heart Disease and Heart Health in the Young; Council on Cardiovascular and Stroke Nursing; and Stroke Council. Caregiver Influencias en Eating Behaviors in Young Children: En Scientific Statement From the American Heart Association. *J Am Heart Assoc*. 2020 May 18;9(10):e014520.

World Health Organization. Child health: Recommended food for the very early years. 2011. Disponible en: <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/child-health-recommended-food-for-the-very-early-years>

AUTORIA

Maria Manera (Agencia de Salud Pública de Cataluña. Departamento de Salud. Generalidad de Cataluña).
Gemma Salvador (Agencia de Salud Pública de Cataluña. Departamento de Salud. Generalidad de Cataluña).

REVISIÓN

Asociación Catalana de Enfermería Pediátrica (ACIP)	Gisela Mimbrero
Asociación Catalana de Empresas del Ocio, la Educación y la Cultura (Acellec)	
Asociaciones Federadas de Familias de Alumnos de Cataluña (aFFaC)	Lidia Marqués
Asociación de Maestros Rosa Sensat	David Altimir
Colegio de Dietistas-Nutricionistas de Cataluña (CODINUCAT)	Roser Martí Inés Navarro Àlex Blasco Susana Cánovas
Departamento de Derechos Sociales e Inclusión. Generalidad de Cataluña	Mónica Ribas Alicia Cuerpo
Departamento de Educación y Formación Profesional. Generalidad de Cataluña	Roser Cervera Eva Báez
Experta en salud pública y promoción de la salud	Carmen Cabezas
Fundación Alicia	Elena Roura
Fundesplai	Barbara Guidalli Oriol Carbonell Susagna Escardíbulu Xavier Florido
Impulsora de la Campaña #de0a3PantallesRES y del Manifiesto Infancia y Pantallas Anna Ramis	
Enfermera de pediatría referente de salud escolar. EAP Serós. Dirección de Atención Primaria Lérida. Instituto Catalán de la Salud	Mercè Font
Programa de prevención y abordaje de la obesidad infantil en Cataluña (POICAT). Agencia de Salud Pública de Cataluña	Laia Asso Maria Blanquer Cristina Viader
Ranura Cooperativa (Acompañamiento integral a las infancias, adolescencias y familias) Laia Panyella	
Servicio de Estrategia y Comunicación. Agencia de Salud Pública de Cataluña	Patricia Gosálbez
Servicio de Promoción de Vida Saludable y de Prevención de Enfermedades Crónicas No Transmisibles. Subdirección General de Promoción de la Salud. Agencia de Salud Pública de Cataluña	Jordina Capella Lena Reislöh Pilar Sala
Servicio de Salud Materno-infantil. Agencia de Salud Pública de Cataluña	Blanca Prats Gloria Rodríguez Anna Soler
Sociedad Catalana de Pediatría (SCP)	Pepe Serrano
Universidad de Vic	Julio Basulto

INFÀNCIA SOSTENIBILITAT ESCOLA FAMÍLIA
AUTONOMIA ALIMENTACIÓ TENDRESA BENESTAR
SALUT GASTRONOMIA RESPECTE CONVIVÈNCIA
MONITORAT GE EQUITAT APETÈNCIA DIVERSITAT