Desayuno andaluz saludable y sostenible: Intervención de Enfermera Referente de centros educativos

Autoras: *Aránzazu Urbano López[1], María Ángeles Ramón Medina[2]*

[1]Diplomada Universitaria en Enfermería, Especialista en Enfermería Pediátrica, Centro de Salud Poniente–Junquillo, Área de Gestión Sanitaria Campo de Gibraltar Este, SAS, La Línea (Cádiz), España.

[2] Diplomada Universitaria en Enfermería, Especialista en Enfermería Pediátrica, Centro de Salud Poniente–Junquillo, Área de Gestión Sanitaria Campo de Gibraltar Este, SAS, La Línea (Cádiz), España.

Centro de Salud Poniente–Junquillo, Área de Gestión Sanitaria Campo de Gibraltar Este, La Línea de la Concepción (Cádiz), España.

Dirección electrónica:
mariaa.urbano.sspa@juntadeandalucia.es

Financiación: *Ninguna*

Conflicto de intereses.
Las autoras manifiestan no tener ningún conflicto de intereses con el tema investigado.

RESUMEN:
La Enfermera Referente de Centros Educativos desarrolló una intervención para promover el desayuno andaluz saludable y sostenible en centros educativos del Área de Gestión Sanitaria Campo de Gibraltar Este. La iniciativa respondió a la frecuente presencia de bollería industrial y bebidas azucaradas en los desayunos escolares. Para ello, se diseñó y validó material educativo basado en la dieta mediterránea, incorporando recomendaciones sobre alimentación equilibrada, hidratación saludable y sostenibilidad. La intervención se implantó entre 2024 y 2025 en 55 centros educativos y espacios comunitarios, complementándose con actividades participativas y un vídeo educativo. La observación realizada durante la experiencia permitió identificar una mayor presencia de fruta fresca y pan con aceite de oliva virgen extra, junto con una reducción de productos ultraprocesados. Esta experiencia demuestra la viabilidad y transferibilidad de las intervenciones lideradas por enfermeras para promover hábitos alimentarios saludables en la comunidad escolar.

PALABRAS CLAVE: Enfermería Escolar; Promoción de la Salud; Desayuno; Dieta Mediterránea; Obesidad Pediátrica.

1. PROPÓSITO

La Enfermera Referente de Centros Educativos (ERCE) es una figura profesional del Servicio Andaluz de Salud con funciones específicas en promoción y prevención de la salud en el ámbito escolar. La ERCE desarrolla su labor en coordinación con los centros educativos, el profesorado, las familias y otros agentes comunitarios. Asimismo, se diferencia de la enfermería escolar asistencial por su enfoque estratégico, preventivo y de planificación poblacional, liderando programas estructurados y evaluables en el entorno educativo.

Estudios científicos confirman que la omisión o calidad inadecuada del desayuno en población escolar se asocia a mayor riesgo de obesidad, peor rendimiento académico y déficit atencional.[1] La evidencia científica relaciona además la calidad del desayuno con el estado nutricional y el rendimiento académico, mientras que la obesidad infantil constituye uno de los principales problemas de salud pública a nivel global, con una tendencia creciente en las últimas décadas. Los organismos de salud pública recomiendan priorizar alimentos frescos y evitar productos ultraprocesados dentro de un patrón de dieta equilibrada.[2]

En este marco, España ha puesto en marcha el Plan Estratégico Nacional para la Reducción de la Obesidad Infantil (PENROI 2022-2030), concebido como hoja de ruta estatal para disminuir las elevadas tasas de sobrepeso y obesidad en la infancia y la adolescencia.[3]

En el contexto andaluz, la prevalencia de obesidad infantil alcanza el 11,3 % y la de sobrepeso el 19,7 % en la población de 2 a 15 años, cifras alarmantes que el programa Creciendo en Salud 2025-2026 pretende revertir mediante la promoción de hábitos alimentarios saludables dentro del ámbito educativo.[4,5]

Durante las actividades desarrolladas por las ERCE en centros educativos del Área de Gestión Sanitaria Campo de Gibraltar Este se observó una elevada presencia de bollería industrial y bebidas azucaradas en los desayunos del alumnado. Ante esta necesidad, se diseñó e implementó una intervención educativa para promover el desayuno andaluz saludable y sostenible en población escolar.

El objetivo de esta experiencia es describir el diseño, desarrollo e impacto observado de dicha intervención en los centros educativos participantes.

2. DESARROLLO

2.1. Organización y papel de la ERCE

Las ERCE se organizan en red dentro del Servicio Andaluz de Salud, adscritas a centros de salud de referencia y coordinan con equipos directivos, profesorado, familias y otros agentes comunitarios. Entre sus funciones se encuentran la identificación de necesidades de salud en el ámbito escolar y el desarrollo de intervenciones de promoción y educación para la salud.

2.2. Evaluación de necesidades y diseño

La planificación de la intervención siguió el modelo PRECEDE-PROCEED de Green y Kreuter[6], adaptado al ámbito de la salud escolar. Durante la fase de evaluación de necesidades se observó un predominio de bollería industrial y bebidas azucaradas en los desayunos consumidos durante los recreos, frente a un menor consumo de fruta y productos locales. Esta situación, unida a la elevada prevalencia de sobrepeso y obesidad infantil en Andalucía[4,5] y a la evidencia disponible sobre la relación entre la calidad del desayuno y el rendimiento escolar,[1] puso de manifiesto la necesidad de reforzar la educación alimentaria en el entorno educativo. Asimismo, se identificó la oportunidad de desarrollar material educativo oficial que facilitara la promoción de hábitos saludables y su continuidad a través de la red de centros participantes. Como resultado, se diseñó material visual didáctico validado por el Área de Gestión Sanitaria Campo de Gibraltar Este, que incorporó los sellos oficiales del Servicio Andaluz de Salud y la Junta de Andalucía, así como un código QR con información complementaria y referencias bibliográficas.

2.3. Alcance de la intervención

La intervención se dirigió al alumnado de centros educativos del Área de Gestión Sanitaria Campo de Gibraltar Este, abarcando Educación Infantil, Educación Primaria, Educación Secundaria Obligatoria y Educación Permanente. Asimismo, incorporó un componente comunitario mediante la participación del Centro de Participación Activa El Junquillo, favoreciendo la promoción de hábitos alimentarios saludables desde una perspectiva intergeneracional.

2.4. Contenido del Material Desarrollado por ERCE

La Enfermera Referente de Centros Educativos elaboró material visual didáctico con el objetivo de promover el desayuno andaluz saludable y sostenible mediante mensajes claros, atractivos y adaptados al entorno escolar. El material abordaba los siguientes contenidos:

- El valor cultural e histórico del desayuno andaluz tradicional como expresión de la dieta mediterránea, basado en alimentos como pan integral con aceite de oliva virgen extra, fruta fresca y leche o yogur natural.
- La composición de un desayuno equilibrado, incluyendo lácteos y alimentos ricos en proteínas, hidratos de carbono complejos, frutas de temporada y fuentes de grasas saludables como el aceite de oliva virgen extra o el aguacate.
- La importancia de una hidratación saludable, priorizando el consumo de agua frente a zumos y bebidas azucaradas.
- La recomendación de evitar alimentos ultraprocesados, como bollería industrial, cereales azucarados, batidos industriales y otros productos con elevado contenido en azúcares, grasas o sal.
- La dimensión de sostenibilidad del desayuno saludable, fomentando el consumo de productos locales y de temporada, la compra responsable y la reducción del desperdicio alimentario.

2.5. Proceso de Validación Institucional

El material fue validado por el Área de Gestión Sanitaria Campo de Gibraltar Este, obteniendo los sellos oficiales del Servicio Andaluz de Salud y de la Junta de Andalucía. Asimismo, incorporó un código QR interactivo con acceso a las referencias bibliográficas empleadas para su elaboración (figura suplementaria 1).

2.6. Implementación de la intervención

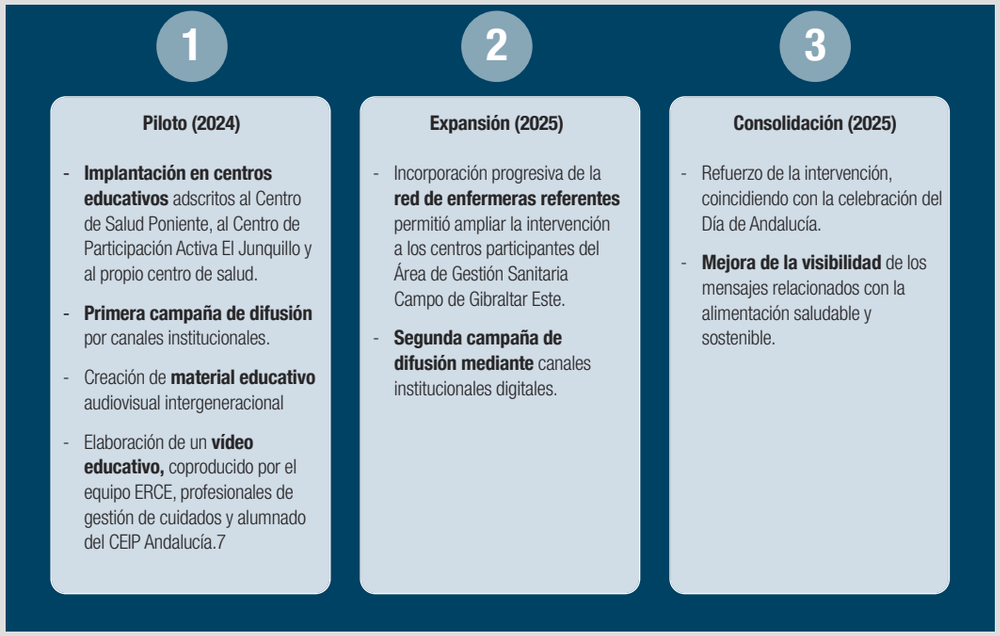
La intervención se desarrolló de forma progresiva entre 2024 y 2025, siguiendo una estrategia de implantación escalonada que permitió evaluar su aceptación inicial, ampliar posteriormente su alcance territorial y reforzar su consolidación en los centros participantes. Para ello, se establecieron tres fases sucesivas: piloto, expansión y consolidación (figura 1):

La actuación se dirigió a alumnado de Educación Infantil, Educación Primaria y Educación Secundaria Obligatoria, desarrollándose en centros educativos del Área de Gestión Sanitaria Campo de Gibraltar Este. Además, incorporó la participación del Centro de Participación Activa El Junquillo, reforzando el componente comunitario e intergeneracional de la iniciativa.

2.7. Aspectos éticos

La intervención se desarrolló en el marco de las actividades de promoción de la salud llevadas a cabo por las Enfermeras Referentes de Centros Educativos. No implicó la recogida de datos personales identificativos ni actuaciones clínicas sobre los participantes. Se garantizó la protección de la confidencialidad de las personas participantes, la anonimización de las imágenes utilizadas y la obtención de

FIGURA 1 Descripción de las fases de implantación del proyecto Desayuno Andaluz Saludable y Sostenible



los consentimientos correspondientes cuando fue necesario, de acuerdo con la normativa vigente.

3. CONSIDERACIONES FINALES

3.1. Resultados o Impacto Observado

3.1.1. Cambios observados

Durante el desarrollo de la intervención se observaron cambios en los hábitos alimentarios del alumnado durante el recreo, con una menor presencia de bollería industrial y bebidas azucaradas y una mayor presencia de alimentos tradicionales como fruta fresca y pan con aceite de oliva virgen extra. La evaluación realizada tuvo carácter cualitativo, mediante observación sistemática en los centros participantes, por lo que estos resultados deben interpretarse con cautela.

3.1.2. Integración de la intervención en los centros

El material educativo se integró de forma permanente en los centros, destacando su exposición continua en los comedores de los centros de Educación Primaria, en las cafeterías de los centros de Educación Secundaria, así como en espacios de Educación Permanente y en el Centro de Participación Activa El Junquillo, favoreciendo su visibilidad en el momento de la conducta alimentaria.

3.1.3. Productos y difusión

Como productos derivados de la intervención, se desarrolló un vídeo educativo en colaboración con alumnado del CEIP Andalucía, orientado a reforzar el aprendizaje a través de una metodología participativa. Asimismo, se incorporó un componente intergeneracional mediante la participación del Centro de Participación Activa El Junquillo, promoviendo la transmisión de hábitos alimentarios saludables entre generaciones.

La experiencia fue difundida a través de canales institucionales del área sanitaria y mediante su publicación en Diario Enfermero[7], favoreciendo su visibilidad y transferencia a otros entornos profesionales. La distribución de los centros participantes según nivel educativo se presenta en la Tabla 1.

3.1.4. Fortalezas y limitaciones

Entre las principales fortalezas de la intervención destacan su bajo coste, la validación institucional del material, su potencial de replicabilidad en otros entornos educativos y la incorporación de componentes comunitarios e intergeneracionales.

La principal limitación fue la ausencia de indicadores cuantitativos que permitieran evaluar el impacto sobre variables relacionadas con el estado nutricional del alumnado. Además, la evaluación basada en observación sistemática no permite establecer una relación causal entre la intervención y los cambios observados.

3.1.5. Conclusiones

La intervención desarrollada demuestra que las estrategias de promoción de la salud lideradas por las Enfermeras Referentes de Centros Educativos son viables, sostenibles y transferibles al entorno escolar. La implicación de la comunidad educativa, la integración permanente de los materiales y el componente intergeneracional favorecieron la continuidad de los mensajes relacionados con la alimentación saludable. Futuras implementaciones deberían incorporar indicadores cuantitativos que permitan evaluar con mayor precisión su impacto.

TABLA 1 Distribución de centros participantes según nivel educativo

Nivel educativo	Número de centros
Educación Infantil	8
Educación Primaria	27
Educación Secundaria	15
Educación Primaria y Secundaria (2 centros concertados y 1 internacional)	3
Educación Permanente	1
Centro de Participación Activa	1
Total	55

FINANCIACIÓN

Ninguna.

Conflictos de intereses

No existen.

AGRADECIMIENTOS

Al personal docente y equipos directivos de los centros educativos del Área de Gestión Sanitaria Campo de Gibraltar Este, especialmente CEIP Andalucía (alumnado y profesorado colaboradores en el vídeo educativo) y CPA El Junquillo (usuarios mayores, componente intergeneracional). Especial agradecimiento al equipo de Enfermería Referente del Área de Gestión Sanitaria Campo de Gibraltar Este (AGSCGE), por su colaboración en la implementación y continuidad.

Área de Gestión Sanitaria Campo de Gibraltar Este por la validación institucional y sellos oficiales.

TABLAS Y FIGURAS

Tabla 1. Distribución de centros participantes según nivel educativo; figura 1. Descripción de las fases de implantación del proyecto Desayunos Saludables.
Material Suplementario
Figura suplementaria 1. Material visual oficial “Desayuno Andaluz Saludable y Sostenible” (sellos oficiales SAS/Junta de Andalucía, código QR bibliografía).

BIBLIOGRAFÍA

[1] Serra-Majem L, Ribas L, Ngo J, Ortega RM, García A, Pérez-Rodrigo C, et al. Food, youth and the Mediterranean diet in Spain. Development of KIDMED, Mediterranean Diet Quality Index in children and adolescents. Public Health Nutr. 2004;7(7):931-935. doi:10.1079/PHN2004556

[2] World Health Organization. Obesity and overweight [Internet]. Geneva: WHO; 2025 [citado el 21 de enero de 2026]. Disponible en: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight

[3] Ministerio de Sanidad. Plan Estratégico Nacional para la Reducción de la Obesidad Infantil (PENROI) 2022-2030. Madrid: Ministerio de Sanidad; 2022.Disponible en: https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/infanciaAdolescencia/infancia/obesidad/docs/planObesidadInfantil.pdf

[4] Junta de Andalucía. Plan Integral de Obesidad Infantil de Andalucía (PIOBIN). Sevilla: Junta de Andalucía; 2020. Disponible en: https://www.juntadeandalucia.es/organismos/presidenciasanidadyemergencias/areas/sanidad/planificacion/planes-integrales/paginas/piobin.html

[5] Junta de Andalucía. Programa Creciendo en Salud 2025-2026. Sevilla: Junta de Andalucía; 2025. Disponible en: https://www.juntadeandalucia.es/organismos/presidenciasanidadyemergencias/areas/sanidad/salud-vida/programas-salud/paginas/creciendo-salud.html

[6] Green LW, Kreuter MW. Health program planning: an educational and ecological approach. 4th ed. New York: McGraw-Hill; 2005.

[7] Diario Enfermero. Una infografía enfermera sobre desayuno saludable en centros educativos [Internet]. Madrid: Consejo General de Enfermería; 2025 [citado el 12 de enero de 2026]. Disponible en: https://diarioenfermero.es/una-infografia-enfermera

REVISADO POR:

FUNDACIÓN INSTITUTO ESPAÑOL DE INVESTIGACIÓN ENFERMERA

FIGURA SUPLEMENTARIA 1 Material visual oficial "Desayuno Andaluz Saludable y Sostenible" (sellos oficiales SAS/Junta de Andalucía, código QR bibliografía).



Fuente: Elaboración propia.

