En el marco del Día Internacional de los Derechos de la Infancia

Los pediatras de Atención Primaria advierten que la precariedad económica y la falta de recursos condicionan el desarrollo de la infancia desde los primeros años de vida

- **Una alimentación variada y nutritiva es esencial durante la infancia, pero el precio de los alimentos saludables puede favorecer el consumo de productos más baratos y menos sanos, provocando carencias nutricionales**

- **El último informe monográfico de Alimentación de la Encuesta de Salud de España refleja que sólo el 22,3% de la población mayor de un año sigue una dieta de calidad**

- **Las dificultades económicas también limitan el acceso a actividades deportivas y de ocio saludable, con consecuencias para el bienestar y el desarrollo infantil**

- **Los pediatras de Atención Primaria desempeñan un papel fundamental en la detección precoz de problemas relacionados con la alimentación, el sedentarismo y la salud emocional**

- **Becas de comedor, ayudas para actividades deportivas y de ocio saludable, y más recursos sanitarios son algunas de las medidas necesarias para reducir las desigualdades desde la infancia**

Madrid, 19 de noviembre de 2026.- Con motivo del Día Internacional de los Derechos de la Infancia, que se celebra cada año el 20 de noviembre, los pediatras de la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap) recuerdan una realidad que condiciona la salud desde los primeros años de vida: la precariedad económica puede limitar el acceso a recursos esenciales para el crecimiento y el bienestar infantil. La alimentación saludable, la actividad física, el ocio y la atención sanitaria son elementos fundamentales para el desarrollo de niños y niñas, pero no todas las familias cuentan con las mismas oportunidades para garantizarlos.

“Todos los niños y niñas tienen derecho a crecer de manera saludable y feliz, independientemente de dónde hayan nacido, viva o de sus recursos. Su salud no debería depender de su código postal”, ha señalado **Teresa Cenarro, vicepresidenta de la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap).** Desde la perspectiva pediátrica, garantizar este derecho implica atender no solo a la enfermedad, sino también a las condiciones sociales y económicas que influyen en la salud infantil.

Así, una alimentación suficiente, variada y nutritiva es esencial durante la infancia, una etapa decisiva para el crecimiento y la maduración del cerebro. Cuando las familias encuentran dificultades para acceder a alimentos de calidad, pueden aparecer carencias nutricionales que afecten al desarrollo físico, a la energía, a la atención y a la capacidad de aprendizaje. La inseguridad alimentaria también puede generar preocupación, estrés e incertidumbre en el entorno familiar, con consecuencias para el bienestar emocional de los menores.

A pesar de ello, los datos del informe monográfico sobre Alimentación de la Encuesta de Salud de España 2023, que ha hecho público el Ministerio de Sanidad este pasado mes de octubre, reflejan que solo el 22,3 % de la población de un año o más tiene una dieta de alta calidad. Además, en el caso de los desayunos infantiles, aunque se observan mejoras, persisten hábitos que conviene corregir: solo el 16,6 % de los menores realiza un desayuno que incluye líquidos, fruta y alimentos ricos en hidratos de carbono, mientras que el 49,1 % consume algún líquido acompañado de pan, tostadas, galletas, cereales o bollería.

Algunos alimentos necesarios para una alimentación variada pueden resultar difíciles de asumir para los hogares con menos recursos, mientras que productos más baratos pueden convertirse en alternativas más accesibles. “Los productos más sanos e imprescindibles en la dieta diaria son los más caros, por ejemplo, frutas y verduras frescas y, por el contrario, otros como ultraprocesados o bollería son muchísimo más baratos, lo que hace que se consuman más, aumentando el riesgo de problemas nutricionales y sobrepeso”, ha explicado la doctora, quien ha recalcado que “estos hábitos no saludables no solo repercuten negativamente en el crecimiento de los niños, sino que también van a ser nocivos para toda la vida de adulto”.

Sin embargo, es esencial no culpar a las familias y establecer apoyo para buscar soluciones alternativas. “No podemos pedir a todas las familias que sigan las mismas recomendaciones si no disponen de los recursos para hacerlo. Es importante abordar estas dificultades sin culpabilizar a las familias y facilitarles alternativas saludables y accesibles”, ha apuntado.

En el ámbito educativo, la falta de recursos puede dificultar la adquisición de hábitos de estudio, el acceso a herramientas de aprendizaje y la participación en actividades que favorecen el desarrollo de habilidades y talentos. Además, no poder acceder a experiencias o actividades puede generar sentimientos de exclusión, vergüenza o aislamiento entre los niños, afectando a la autoestima y al sentimiento de pertenencia.

Es decir, la precariedad económica también puede impedir que los menores participen en actividades deportivas, extraescolares o de ocio saludable, debido a sus costes. Así, la falta de estas oportunidades puede favorecer el sedentarismo y un mayor uso de pantallas, además de limitar los beneficios físicos, emocionales y sociales que aporta la actividad física.

Más recursos para garantizar la igualdad de oportunidades

En este sentido, los pediatras de Atención Primaria desempeñan un papel fundamental en la detección precoz de problemas relacionados con la alimentación, el crecimiento, el sobrepeso y el bienestar emocional. Para detectar las necesidades a tiempo y ofrecer respuestas adaptadas a cada situación, resulta esencial contar con recursos suficientes y una atención coordinada entre los servicios sociales, los centros educativos, los profesionales sanitarios y las entidades sociales.

Desde AEPap destacan la necesidad de reforzar las medidas que permitan a todos los niños y niñas acceder a unas condiciones de vida saludables. Entre las propuestas prioritarias se encuentran "ampliar las becas de comedor escolar, facilitar ayudas para actividades deportivas y extraescolares, impulsar el acceso a campamentos y ludotecas y reforzar los recursos sanitarios para la prevención y el seguimiento del desarrollo infantil", ha asegurado la doctora Teresa Cenarro.

En definitiva, garantizar los derechos de la infancia implica actuar sobre las circunstancias que condicionan su salud y ofrecer apoyo a las familias que más lo necesitan. Porque una alimentación adecuada, el ejercicio físico, la atención sanitaria y el ocio saludable deben ser oportunidades accesibles para todos los niños y niñas, con independencia de la situación económica de sus hogares.

Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap)

La Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria se constituye como una Federación de Asociaciones de Pediatras que trabajan en Atención Primaria (AP), de carácter científico y profesional, sin fines lucrativos, que representa a más de 5.300 pediatras de AP en el estado español. En su seno se encuentran diferentes Grupos de Trabajo sobre diversas materias (Grupo de Prevención en la Infancia y Adolescencia, Grupo de Vías Respiratorias, Pediatría Basada en la Evidencia, Docencia MIR, Cooperación Internacional, Patología del Sueño infanto-juvenil, Grupo de Investigación, Grupo Profesional, Trastorno por déficit de atención e hiperactividad, Grupo de Educación para la Salud, Grupo de Patología Infecciosa, Grupo de Ecografía Clínica Pediátrica, Grupo de Relaciones con Europa y el Grupo de gastro-Nutrición). Los objetivos principales de esta Asociación son: promover el desarrollo de la Pediatría en la Atención Primaria, buscar el máximo estado de salud del niño y del adolescente, promocionar su salud, prevenir la enfermedad y facilitar su recuperación en caso de contraerla, fomentar y ejercer la docencia sobre Pediatría de Atención Primaria del pregraduado y postgraduado (médicos residentes de Pediatría, médicos residentes de Medicina Familiar y Comunitaria y profesionales del ámbito de la Atención Primaria), fomentar y ejercer la investigación, coordinar los diferentes programas sanitarios relacionados con el niño, recoger los problemas e inquietudes relacionados con el ejercicio de la Pediatría de Atención Primaria y representar los intereses de sus socios en el marco de las leyes y ante los distintos organismos (Administraciones Públicas Sanitarias y Docentes, otros órganos o entidades Nacionales o Internacionales), y coordinar con otras asociaciones similares (regionales, nacionales o internacionales) actividades y proyectos encaminados a la mejora de la Pediatría en Atención Primaria.

Para más información:

BERBĒS – Gabinete de prensa de AEPap
Rosa Serrano (686 16 97 27) / Isabel Torres (607 06 75 98)

rosaserrano@berbes.com / isabeltorres@berbes.com