



# ¿Los programas de alimentación saludable en centros preescolares aumentan el consumo de frutas y verduras de los niños pequeños ?

**Mensaje evaluado** “Los programas de alimentación saludable en centros preescolares aumentan el consumo de frutas y verduras de los niños pequeños”

**Tipo de mensaje:** pregunta Cochrane

**Fecha:** 29.11.2024

## Conclusión de la evaluación

Los programas de alimentación saludable en centros preescolares y guarderías probablemente aumentan el consumo de frutas de los niños de entre seis meses y seis años.



## Otros puntos clave

- Los programas de alimentación saludable podrían aumentar el consumo de verduras, pero la evidencia es muy incierta.
- La efectividad de estos programas se ha estudiado en países de ingresos altos, pero faltan estudios en los países de ingresos medianos y bajos.
- No se sabe si estos programas ahorran dinero o tienen efectos perjudiciales

Veracidad del mensaje



Probablemente cierto

**Resumen** Resultados (**efecto observado**) en los **desenlaces** estudiados, **grado de certeza** de los resultados y **conclusión**

 <b>Desenlaces</b>	 <b>Efecto observado</b>	 <b>Certeza</b>	 <b>Conclusión</b>
Consumo de frutas	Aumento ligero	⊕⊕⊕○ Moderada	Los programas de alimentación saludable probablemente aumentan ligeramente el consumo de frutas
Consumo de verduras	Aumento ligero	⊕○○○ Muy baja	Podrían aumentar ligeramente el consumo de verduras pero la evidencia es muy incierta

## Claves para el pensamiento crítico



- > **La ausencia de evidencia no significa evidencia de ausencia** Ten en cuenta que la falta de evidencia de calidad sobre la efectividad de los programas de alimentación saludable en el consumo de verduras no es la prueba de que los programas no tengan eficacia, sino más bien un indicador de que hacen falta más estudios de buena calidad para conocerla.
- > **Para entender los efectos de un tratamiento hacen falta más que palabras** Recuerda que, aunque las palabras pueden ser más fáciles de entender que los números, pueden tener significados distintos para cada persona, por lo que es importante conocer los números que hay detrás de las descripciones verbales de los efectos.