

Estudio EnComCol

Hidratación: cantidades, frecuencia
y tipología de bebidas en niños y
adolescentes españoles



Estudio

“Hidratación: Cantidades, frecuencia y tipología de bebidas en niños y adolescentes españoles. Estudio EnComCol”.
(EnComCol: Encuesta Comedores Colegios)

**Grupo de Investigación en Nutrición, Ejercicio y Vida Saludable (ImFine).
Universidad Politécnica de Madrid
Equipo Investigador:**

Investigador principal: Marcela González-Gross
Rafael Urrialde, Javier Modrego, Eva Gesteiro y Augusto G. Zapico

Cita Sugerida: Urrialde, R., Modrego, J., Gesterio, E., Zapico, A. G., González-Gross, M. (2025). Hydration: Quantities, frequency, and beverage typology in Spanish children and adolescents. The EnComCol Study. En: Abstracts of the V Congress of the Spanish Federation of Nutrition Food and Dietetics Societies (FESNAD). Journal Physiology and Biochemistry. S27-01. <https://doi.org/10.1007/s13105-025-01132-4>.

Introducción

La hidratación es un componente esencial de la salud y del bienestar **en la infancia y la adolescencia**. En Europa, la **EFSA establece recomendaciones de ingesta** adecuada de agua en función de la edad, el sexo, la situación fisiológica, la actividad física y las condiciones ambientales. Para la población **de 6 a 11 años**, estas recomendaciones se sitúan **entre 1,9 y 2,1 litros al día**. En adolescentes entre **12 y 17 años**, estas cantidades se aproximan a las del adulto, **entre 2 y 2,5 litros al día**^[4].

Partiendo de este marco, el estudio **“Hidratación: Cantidades, frecuencia y tipología de bebidas en niños y adolescentes españoles”**, enmarcado dentro del Estudio EnComCol, **analiza cómo se distribuye el consumo de bebidas en niños y adolescentes españoles** y cómo puede variar según el tipo de centro escolar y el uso del comedor^[1].

Muestra

El análisis se realizó sobre los datos aportados por el estudio EnComCol, con una muestra total de 1.000 participantes de 6 a 17 años, dividida en dos grupos: 500 niños y niñas de 6 a 11 años y 500 adolescentes de 12 a 17 años.

La muestra se estructuró mediante cuotas de edad, género, tipo de centro escolar, uso del comedor, día de registro dietético y

zona geográfica. En los escolares de 6 a 11 años se añadió, además, una cuota específica por asistencia y uso del comedor escolar.

La distribución territorial incluyó seis grandes áreas de España: centro, noreste, sur, levante, norte y noroeste, con el fin de poder contar con representación estadísticamente representativa de todo el país^{[1][2]}.

Población infantil (6-12 años)

Muestra 500



250
niños



250
niñas

Población adolescente (13-17 años)

Muestra 500



250 adolescentes
hombres



250 adolescentes
mujeres

Metodología

El estudio analizó la hidratación mediante la medición de la ingesta de bebidas en seis regiones españolas y recogió información de una muestra representativa segmentada por tipo de centro escolar.

El documento metodológico complementa este diseño con un trabajo de campo desarrollado entre septiembre de 2024 y febrero de 2025, que incluyó una fase piloto previa y dos fases principales de recogida de datos^{[1][2]}.

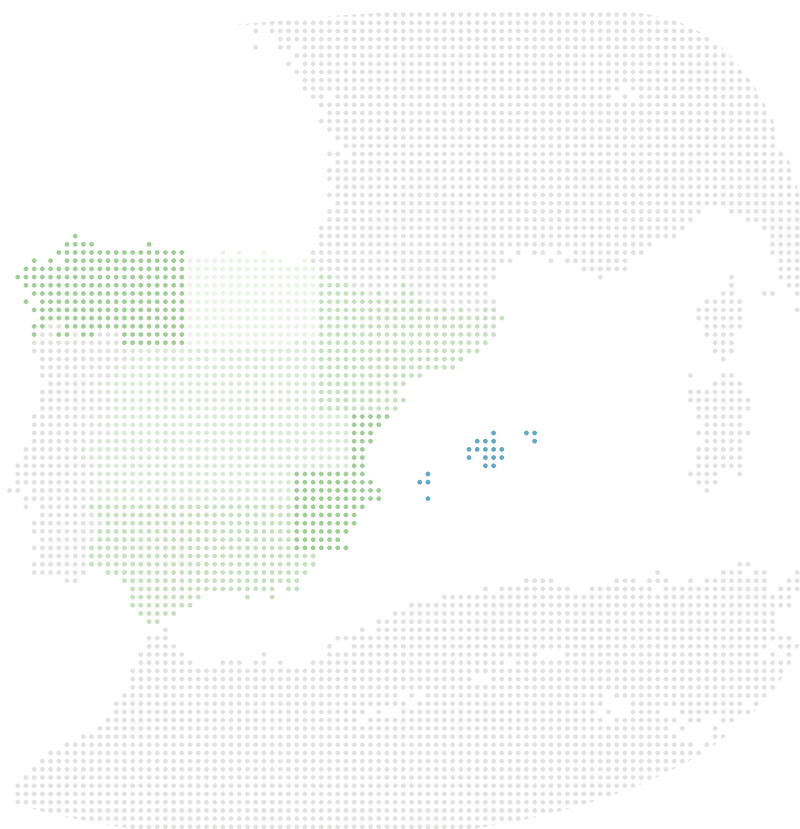
La recogida de información se organizó en cuatro momentos: una fase piloto inicial

para ajustar y validar los cuestionarios y materiales; la captación y administración del cuestionario de estilos de vida mediante entrevista personal asistida con Tablet; la cumplimentación del registro dietético por parte de los participantes, con apoyo de materiales explicativos; y un segundo contacto telefónico, una semana después, para recopilar información detallada sobre el consumo registrado.

El diario contempló seis momentos de ingesta a lo largo del día: desayuno, media mañana, comida, merienda, cena y recena^[2].

El reparto territorial se ha estructurado en **seis áreas Nielsen peninsulares**, excluyendo Canarias y agrupando el territorio por grandes zonas geográficas y de consumo: **Centro, Noreste, Sur, Levante, Norte y Noroeste**.

Esta segmentación permite analizar la distribución de forma equilibrada, diferenciando los principales mercados del centro peninsular, el eje mediterráneo, el norte y noroeste, así como el área sur del país.



Patrón de consumo concentrado

Uno de los principales resultados del estudio es que, aunque se registraron 5.024 consumos correspondientes a 36 tipos distintos de bebidas, el consumo real se concentra en muy pocas opciones. De hecho, las 10 bebidas más frecuentes explican el 91,08 % del total registrado^[1].

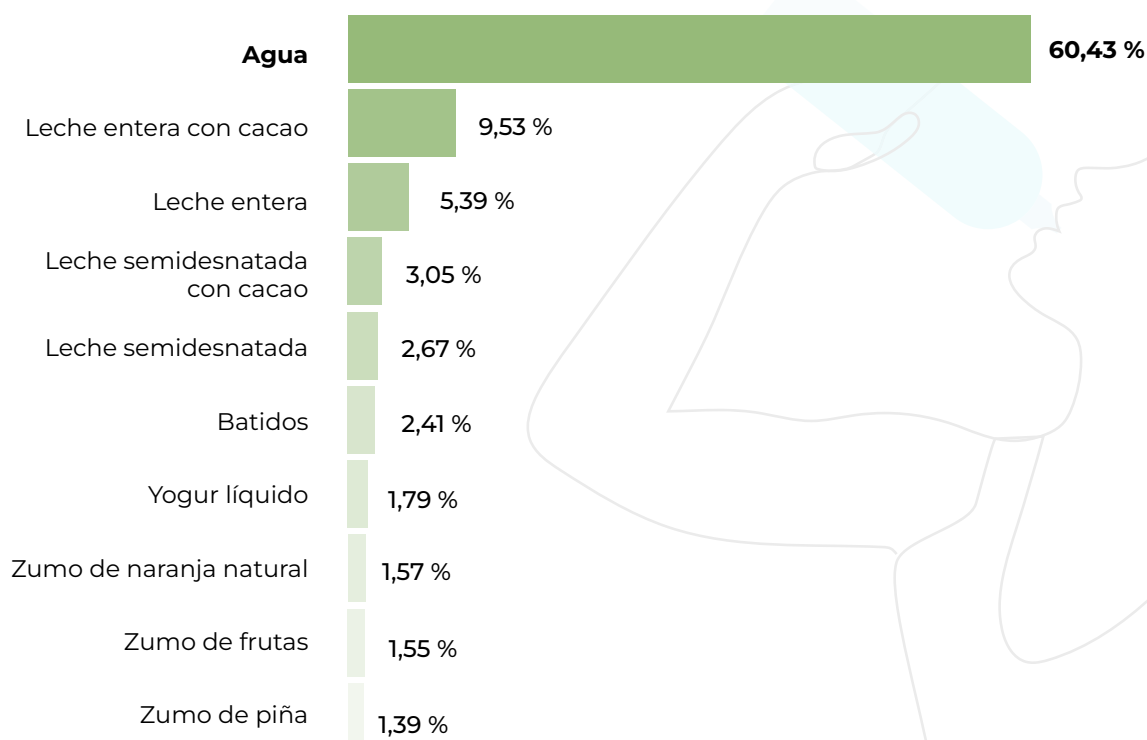
Dentro de ese patrón, **el agua ocupa una posición claramente dominante: suma 3.036 registros y representa el 60,43 % del total, lo que evidencia que constituye la base de la hidratación diaria en niños y adolescentes.**

Tras ella aparecen distintas bebidas lácteas y con cacao, como la leche entera

con cacao (9,53 %), la leche entera (5,39 %), la leche semidesnatada con cacao (3,05 %) y la leche semidesnatada (2,67 %), lo que sugiere, especialmente en aquellas con cacao, una presencia relevante de productos con mayor aporte energético.

También figuran en ese grupo principal los batidos, el yogur líquido y algunos zumos, aunque con menor peso. En otras palabras, la hidratación cotidiana de niños y adolescentes se apoya en un repertorio muy estable y altamente concentrado, en la que pocas categorías de bebidas dominan la mayor parte de la ingesta, lo que puede indicar una cierta uniformidad en los hábitos^[1].

10 bebidas más consumidas por niños y adolescentes en España (total de la muestra)



El comedor escolar: elemento modulador

Cuando se analiza específicamente al alumnado que utiliza comedor escolar, el patrón sigue siendo muy parecido al de la muestra general, aunque ligeramente más concentrado. En este grupo se registraron 1.529 consumiciones y las 10 bebidas más frecuentes representaron el 93,26 % del total^[1]. Esto indica una elevada estandarización de las opciones de consumo dentro de este contexto.

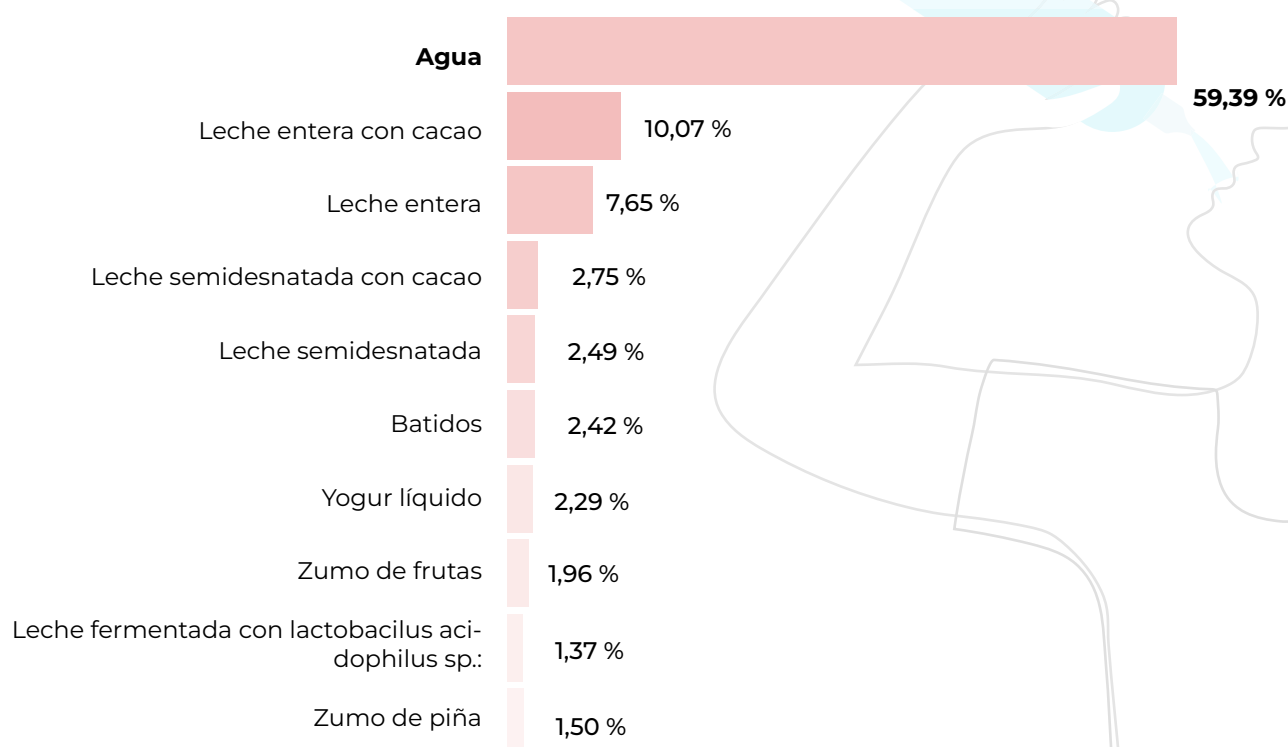
También aquí el agua es la bebida principal, con 908 registros y un 59,39 % del total, esto refuerza su papel central en la hidratación diaria y puede considerarse un resultado positivo desde el punto de vista nutricional. Tras el agua, destacan las bebidas lácteas como la leche entera con cacao (10,07 %), la leche entera (7,65 %),

la leche semidesnatada con cacao (2,75 %) y la leche semidesnatada (2,49 %), lo que muestra una presencia relevante de estas, inclusive las de mayor contenido energético.

El resto de las bebidas tienen un peso claramente menor, con algunas variaciones en las últimas posiciones del ranking respecto al conjunto de la muestra, lo que indica un patrón de consumo concentrado en pocas categorías.

En conjunto, el repertorio general apenas cambia con respecto al conjunto total de la muestra. Aun así, el comedor escolar parece reforzar un patrón de consumo más homogéneo, concentrado en un número aún más reducido de bebidas^[1].

10 bebidas más consumidas por niños y adolescentes que hacen uso del comedor escolar (total de la muestra)



Implicaciones nutricionales y educativas

Los resultados refuerzan la importancia de seguir promoviendo la educación nutricional en torno a una ingesta adecuada de agua y al consumo diario de bebidas durante la infancia y la adolescencia, siempre de acuerdo con las recomendaciones europeas propuestas por la EFSA^[1].

En estas etapas, los hábitos de hidratación se están consolidando y pueden influir no solo en el bienestar inmediato, sino también en la adquisición de patrones de consumo más saludables a medio y largo plazo.

El hecho de que más del 90 % del consumo se concentre en solo 10 bebidas indica que existe un núcleo muy definido de hábitos de hidratación entre niños y adolescentes. Esta concentración permite identificar con mayor claridad cuáles son las bebidas que estructuran la mayor parte del consumo diario y, por tanto, dónde pueden tener mayor impacto las acciones de información y educación. Al mismo tiempo, el consumo restante, aunque representa una proporción menor, agrupa opciones menos frecuentes, más heterogéneas y potencialmente más sensibles a intervenciones específicas.

Estos datos ponen de manifiesto la necesidad de desarrollar estrategias educativas adaptadas a las características de cada población, teniendo en cuenta variables como el grupo de edad, el tipo de centro escolar y el momento del día en el que se produce el consumo. En este sentido, el entorno escolar aparece como un espacio especialmente relevante, ya que puede contribuir a estructurar rutinas, facilitar el acceso a información fiable y favorecer elecciones más consistentes con las recomendaciones de hidratación^[1].

Además, abordar la educación sobre bebidas desde una perspectiva práctica y contextualizada puede ayudar a que los mensajes sean más comprensibles y útiles para niños, adolescentes, familias y centros educativos. No se trata únicamente de transmitir recomendaciones generales, sino de acompañar la toma de decisiones cotidiana, promoviendo hábitos de hidratación adecuados dentro de un patrón alimentario equilibrado.



Principales conclusiones

1

La hidratación de niños y adolescentes españoles se apoya en un repertorio de bebidas muy concentrado: 10 opciones reúnen más del 90 % del consumo total registrado.

2

El agua es, con diferencia, la bebida más consumida tanto en el conjunto de la muestra como entre quienes utilizan comedor escolar.

3

Tras el agua, el patrón de consumo se construye principalmente sobre bebidas lácteas, bebidas con cacao, batidos, yogur líquido y algunos zumos.

4

El uso del comedor escolar no cambia de forma sustancial el ranking general de bebidas, pero sí parece reforzar una mayor concentración y homogeneidad del patrón.

5

El entorno escolar puede desempeñar un papel relevante como modulador de los hábitos de hidratación, especialmente desde una perspectiva educativa.

6

La educación nutricional sobre hidratación adecuada sigue siendo una prioridad, y conviene orientar las acciones según edad, tipo de centro y momento del día.

Bibliografía

- 1.Urrialde, R., Modrego, J., Gesteiro, E., Zapico, A. G., & González-Gross, M. (2025). Hydration: Quantities, frequency, and beverage typology in Spanish children and adolescents. The EnComCol Study. En: Abstracts of the V Congress of the Spanish Federation of Nutrition, Food and Dietetics Societies (FESNAD). Journal of Physiology and Biochemistry. S27-01. <https://doi.org/10.1007/s13105-025-01132-4>
- 2.Urrialde, R., Gesteiro, E., Modrego, J., Pantoja-Arévalo, L., Zapico, A. G., & González-Gross, M. (2025). Presentación estudio EnComCol (Encuesta Comedores Escolares). Grupo de Investigación ImFINE, Universidad Politécnica de Madrid. <https://www.imfine.com.es>
- 3.Abstracts of the V Congress of the Spanish Federation of Nutrition, Food and Dietetics Societies (FESNAD) & LXXV Congress of the Galician Pediatrics Society (SOPEGA). (2025). Journal of Physiology and Biochemistry, 81(Suppl. 1), 1-111. <https://doi.org/10.1007/s13105-025-01132-4>
- 4.European Food Safety Authority. (2017). Dietary reference values for nutrients: Summary report. EFSA Supporting Publications, 14(12), e15121. <https://doi.org/10.2903/sp.efsa.2017.e15121>