



Resumen ejecutivo

Comer en el cole: alimentación, educación y equidad

La visión de niñas, niños y adolescentes sobre el espacio comedor

Título: Comer en el cole: alimentación, educación y equidad.

La visión de niñas, niños y adolescentes sobre el espacio comedor.
Resumen ejecutivo

© Educo (2025)

Se permite la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento siempre que se mencione la fuente y se haga sin fines comerciales.

Dirección de Incidencia e Investigación Social

Equipo de investigación: Gonzalo de Castro Lamela, Clarisa Giamello,
Fernando Rodríguez Hervella y Jon San Vicente Eguiguren

Corrección: Judith Escales

Diseño: Judit Suñol

Fotografías: Archivo de Educo

Depósito legal: B 19882-2025

Las fotografías utilizadas en este documento solo son ilustrativas y en ningún caso se puede deducir que reflejan el contenido.

Para más información sobre los temas tratados en este documento, póngase en contacto con: **educos@educos.org**

Agradecimientos: Nuestro agradecimiento más sincero a las niñas, niños y adolescentes que participaron en la encuesta, por compartir sus opiniones, recuerdos y propuestas con tanta generosidad.

Y, muy especialmente, gracias a las y los adolescentes que nos recibieron en la Asociación Barro (Madrid), Fútbol Más (Sevilla), el Centro de Estudios Atelier (A Coruña) y la Fundació Salut Alta (Badalona), por darnos acceso a su mirada, su tiempo y sus historias. Gracias por ayudarnos a entender mejor qué significa vivir el mediodía para vosotras y vosotros.

Contenido

Introducción	5
Convivir, cuidar, compartir: el valor del comedor escolar	6
Una experiencia que aprueba justo	8
Un espacio, múltiples formas de vivirlo	10
La comida y el comer	12
El patio y la convivencia	14
Monitores y monitoras: la figura clave	16
La participación: una asignatura pendiente	18
Conclusiones	20
Recomendaciones	22



Introducción

El comedor escolar es mucho más que un servicio complementario. Cada mediodía se convierte en un lugar donde se come, se conversa, se juega, se establecen amistades y se aprende a compartir. Constituye un espacio cotidiano de convivencia, aprendizaje y cuidado que forma parte de la vida de millones de niñas, niños y adolescentes. A pesar de su relevancia, suele quedar invisible en los debates educativos y sociales.

Este informe parte de una premisa clara, la **de escuchar a la infancia y adolescencia para comprender qué significa realmente “comer en el cole”**. Para ello se han recogido más de 1.600 encuestas a adolescentes y se han organizado cuatro grupos de discusión en diferentes comunidades autónomas. El objetivo es situar el comedor en el lugar que le corresponde. Es decir, **el comedor escolar es un pilar educativo, social y de bienestar que trasciende lo alimentario**.

Las niñas y niños confirman su valor. El 94,5 % considera que el comedor aporta beneficios significativos a su vida diaria, para su bienestar y el de sus familias. Las voces recogidas muestran también un fuerte componente emocional y relacional. Se evocan recuerdos positivos de comer en compañía, pero también tensiones ligadas al ruido, las normas rígidas o la presión por terminar el plato. Comprender esta diversidad permite reconocer que existen múltiples formas de vivir el almuerzo en la escuela.

En definitiva, **el comedor es un espacio de derechos: garantiza alimentación, apoya la conciliación, fomenta la equidad educativa y genera vínculos sociales y emocionales esenciales para el desarrollo**.

Este resumen ejecutivo sintetiza los hallazgos expuestos en el informe “Comer en el cole: alimentación, educación y equidad. La visión de niñas, niños y adolescentes sobre el espacio comedor”. En las siguientes páginas se presentan esos resultados, integrando datos y relatos que evidencian la riqueza y complejidad del espacio comedor.

En un contexto en el que el 34,6 % de la infancia vive en riesgo de pobreza o exclusión, el acceso al comedor y a la alimentación adecuada adquiere un peso importante. Sin embargo, solo el 15,13 % del alumnado recibe una beca o ayuda para el comedor escolar, que en muchos casos cubre el costo solo parcialmente. El espacio del comedor escolar cumple un rol de protección, equidad educativa, es un espacio de aprendizaje y garantía de derechos. El comedor escolar es parte del derecho a la educación.

Convivir, cuidar, compartir: el valor del comedor escolar

El comedor escolar no es percibido como un servicio accesorio, sino como un pilar cotidiano en la vida escolar. **El 94,5 % del alumnado encuestado considera que este espacio aporta beneficios relevantes a su día a día.**

Entre los beneficios que más valora el alumnado destaca, en primer lugar, la conciliación familiar. Para un 47,6 % de las niñas y niños, el comedor permite que sus familias puedan trabajar mientras ellas y ellos permanecen en la escuela. Junto a esta dimensión, el 38,8 % señala la importancia



de socializar y hacer amistades, subrayando que el comedor es un espacio relevante para establecer vínculos y compartir tiempo con iguales.

La alimentación adecuada aparece como otro beneficio central. Un 35,8 % afirma que el comedor les ayuda a comer mejor y con más variedad, y para un 19,9 % supone, incluso, la posibilidad de realizar una comida completa al día, algo especialmente significativo en contextos de vulnerabilidad.

Asimismo, el alumnado también destaca el valor emocional y relacional de este espacio. Un 25,8 % habla del juego compartido. El comedor abre la puerta a pasar un rato de ocio con amistades. No tener que comer en soledad (10,7 %) o sentirse en compañía y segura o seguro (8,6 %) son otros beneficios mencionados.

El comedor escolar es un espacio valorado por su contribución a la socialización, la alimentación y la conciliación. Esta percepción se mantiene estable entre todos los grupos analizados, sin diferencias significativas por género, nivel socioeconómico o entre centros públicos y concertados.



Una experiencia que aprueba justo

El comedor escolar forma parte de la vida cotidiana de casi la mitad del alumnado de primaria en centros públicos. A lo largo de esta etapa escolar, cada estudiante acumula más de mil comidas en este espacio. Cuando se les pregunta cómo lo recuerdan, la respuesta es clara: aprueba, pero por poco. La nota media es de 6,07 sobre 10, una experiencia aceptable pero con amplio margen de mejora.

La puntuación se mantiene homogénea sin diferencias por género, nivel socioeconómico o entre centros públicos y concertados. Sin embargo, sí varía según cómo se vivió la comida y las emociones del mediodía. El sabor aparece como el factor con mayor correlación. De hecho, quienes recuerdan platos apetecibles dan notas más altas, mientras que quienes los describen como poco atractivos los valoran peor.

También pesa la apariencia de los alimentos, la presentación del plato, así como la autonomía para servirse. El alumnado que podía decidir la cantidad de comida puntúa mejor el comedor,

frente a quienes vivieron imposiciones para terminar el plato o quienes se quedaban con hambre. En definitiva, no solo importa qué se come, sino también cómo se vive la experiencia.

La experiencia en el comedor escolar aprueba, pero con matices. Los factores que más se asocian con mejor valoración son el sabor, la apariencia de la comida, la posibilidad de decidir sobre lo que se come y el clima emocional.



Un espacio, múltiples formas de vivirlo

Niñas y niños recuerdan el comedor escolar de distintas maneras aunque compartan menús, patio o monitoras y monitores, según como se hayan sentido durante ese tiempo. Aunque el valor de este enfoque no es clasificar, sino visibilizar la diversidad de vivencias, el análisis permite identificar tres grandes resonancias emocionales que resumen estas vivencias.

> Resonancia de bienestar

Aproximadamente
7 de cada 10 estudiantes
(70,6 %) asocian el comedor con emociones positivas como felicidad, tranquilidad o ganas de compartir tiempo y espacio con amistades.

En este grupo, las emociones negativas casi no aparecen y el comedor se recuerda como un entorno amable y seguro.



Adrián, 14 años

Madrid

"Mi época del comedor me ha gustado mucho, la verdad. Sí me gustaba"



> Resonancia de malestar

Casi 2 de cada 10 (17,7 %) recuerdan el comedor desde la soledad, la exclusión o la inseguridad.

En este grupo las emociones positivas son escasas y predomina la sensación de vulnerabilidad.



Jordi, 15 años
Cataluña

"Es muy triste sentirse solo y sentirte invisible"

Estas experiencias no se dan siempre, pero muestran la necesidad de generar entornos más inclusivos.

> Resonancia de desconexión

En torno a 1 de cada 10 (11,7 %) se sitúan en esta resonancia, caracterizada por aburrimiento e incomodidad, sin presencia destacada de emociones positivas.

Es una vivencia distante, en la cual el comedor no se recuerda como un espacio gratificante ni como un lugar de rechazo.



María, 16 años
Sevilla

"Era un poco aburrido"

Además, las resonancias influyen directamente en la valoración del comedor: quienes lo viven desde el bienestar lo puntúan con un **6,59 sobre 10**, mientras que la nota desciende a **5,08** en la desconexión y a **4,62** en el malestar. La diferencia de casi dos puntos muestra que en el tiempo del mediodía importa cómo se sienten niñas y niños.

Un comedor que cuida es un entorno que acompaña, que no exige disimulo ni un estado emocional concreto, sino que acoge desde el respeto, la escucha y la comprensión.



La comida y el comer

El comedor escolar es un espacio de alimentación compartida, pero la experiencia de comer en el colegio va más allá de nutrirse. En ella influyen el sabor, la calidad y la cantidad de la comida, las normas que regulan este momento y el grado de autonomía del alumnado.

La valoración general es moderada. **Solo un 34 % considera la comida buena o muy buena, un 27 % la califica como mala o muy mala y un 39 % la ve aceptable (“ni buena ni mala”).**

Los aspectos con mayor puntuación son la variedad y lo saludable que es la comida. En cambio, las puntuaciones más bajas son para el sabor y el



aspecto visual de la comida. Dos aspectos clave para que una comida sea apetecible, más allá de su aporte nutricional. Como recuerdan los dichos populares, “huele que alimenta” o “la comida entra por los ojos”.

Las niñas y niños muestran preferencia por la comida elaborada en el propio centro, percibida como más casera, cuidada y de mejor calidad. Miguel, 17 años (Madrid), reconocía: *“Estaban desde las tantas de la mañana haciendo la comida para todo el comedor”*. Ana, 14 años (Galicia), lo explicaba con claridad: *“La comida tenía que ser cocinada en el centro y no venir de un cáterin fría”*.

Uno de los principales motivos de malestar expresado por niñas, niños y adolescentes es la **presión por comer todo lo que se sirve, en un tiempo determinado y sin posibilidad de ajustar la cantidad a su apetito o preferencias personales**. Teresa, 16 años (Sevilla), recordaba: *“No podías dejar nada, tenías que dejar el plato vacío”*. Un 27,6 % asegura que muchas veces comía con prisa; un 61,6 % que casi nunca podía elegir la cantidad servida; y un 59,7 % que no podía repetir aunque quisiera.

Ante esta situación, el **alumnado desea cambios que permitan mayor autonomía y flexibilidad**. María (15 años, A Coruña), lo resumía así: *“Te daban el plato y luego decías: ¿Puedo dejar de*

comer? Bueno, tantas cucharadas más y dejas”.

Estas dinámicas muestran cómo niñas y niños intentan adaptar la comida a sus posibilidades reales. Otras niñas y niños relatan cómo esconder o dejar comida podía significar quedarse sin tiempo de patio, o separado del grupo. Adriana (17 años, Madrid), que nos contaba cómo *“aunque la gente tiraba la comida, mi hermana prefería quedarse castigada por no comer”*.

Poder elegir el ritmo o cuánto comer fomenta la responsabilidad alimentaria y la autorregulación, es una parte importante de lo que se enseña y aprende en el comedor escolar.

La alimentación escolar es al mismo tiempo un hecho nutricional, educativo, relacional y emocional. Entenderla así permite reconocer su papel central en la construcción del bienestar y la equidad en el entorno escolar.

El patio y la convivencia



Para la mayoría el patio tras la comida es el momento favorito del día. Teresa, 16 años (Canarias), lo resumía así: *“Yo no pensaba en la comida. Pedía quedarme de vez en cuando para jugar más con mis amigos”*. Alberto, 15 años (Andalucía), coincidía: *“Lo mejor del mediodía era salir al recreo, hablar con amigos y hacer amigos”*.

Los datos lo confirman y muestran un espacio de elección personal: el 80,2 % juega libremente, un 38,4 % prefiere charlar, un 20,1 % hacer deberes, un 19,4 % participar en actividades propuestas por monitoras y monitores, un 13,8 % descansar y un 4,3 % leer. Estos datos muestran que el patio es un tiempo de ocio, de autonomía y formas distintas de estar.

El patio se percibe como un lugar de libertad y alegría, donde las normas del aula se relajan y se fortalecen los vínculos sociales. Sin embargo, también aparecen desigualdades en los juegos, en el uso del espacio y algunas niñas y niños refieren sentirse excluidos o sin materiales. Aquí el acompañamiento adulto es clave para que nadie quede fuera y para sostener una convivencia positiva.

Esta libertad requiere de recursos y organización. Javier, 15 años (Madrid), lo resume bien: *“Un lugar para cuando llueva [...] también para cuando hay mucho sol, sobre todo para cubrir a los niños pequeños”*. Espacios techados o cubiertos, espacios para la calma y el descanso, espacios para el juego, son condiciones básicas para el bienestar en el mediodía escolar.



También faltan los recursos. Solo el 32,3 % afirma disponer de balones, juegos de mesa o libros. Adriana, 12 años (A Coruña), recuerda: *“Teníamos como una especie de caja con libros, pero la mitad estaban ya destrozados”*. El alumnado pide diversificar las opciones: no solo pelotas o correr, sino también juegos tranquilos, tableros o propuestas adaptadas a diferentes edades e intereses.

Reconocer estas diferencias no implica solo intervenir ante los problemas, sino también crear condiciones para que todas las formas de estar puedan encontrar un lugar seguro y legítimo en el patio del mediodía.

Monitores y monitoras: la figura clave

Los monitores y monitoras —a quienes muchas niñas y niños llaman directamente “profes del comedor”— son figuras centrales en la experiencia del mediodía escolar. Su papel abarca desde organizar los tiempos

y ritmos de la comida, hasta cuidar, acompañar, resolver conflictos y dinamizar el ocio en un contexto marcado por la prisa y, a menudo, por la falta de personal. Como decía Jaime, 17 años, de Castilla-La Mancha: *“pocas cuidadoras para tantos niños”*.



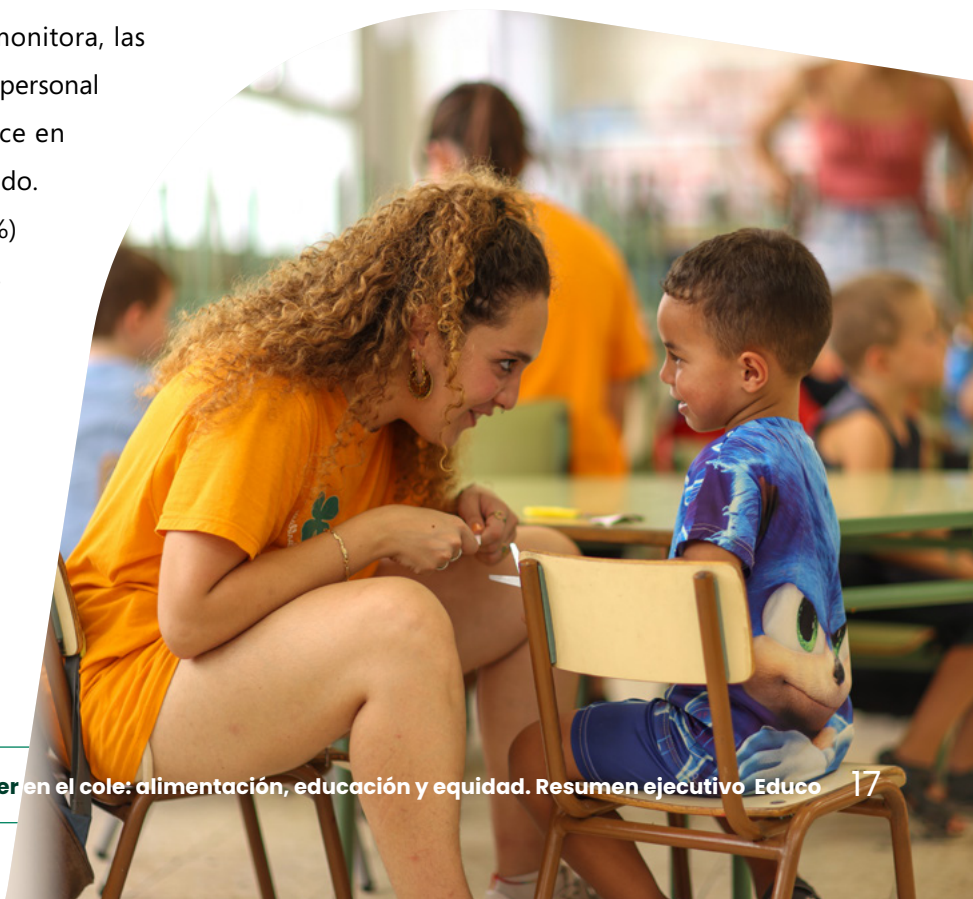
El impacto de su presencia se refleja en la memoria de los adolescentes. Para Juan, de 17 años (Madrid), la experiencia dependía totalmente de con quién le tocara: *"Yo tengo tantos recuerdos buenos como malos. Depende de la monitora con la que me tocara"*. Cuando el vínculo era cercano y afectuoso, la experiencia se recuerda con cariño. Miriam, 16 años (Madrid), hablaba con emoción de una monitora concreta: *"Una se tuvo que ir, que era supermaja, un amor conmigo. La echo muchísimo de menos"*. Y Virginia, 15 años (Sevilla), resumía con sencillez lo que marcaba la diferencia: *"¿Lo mejor? Cuando tocaba una profesora buena"*.

Sin embargo, no todas las vivencias son positivas. También aparecen relatos de malestar, especialmente cuando se percibía un trato injusto o autoritario. Roberto, 15 años (Castilla-La Mancha), lo recordaba con crudeza: *"Los monitores son muy gritones y no tienen paciencia. No me gustaba que trataran mal a niños más pequeños que yo"*.

Al preguntar directamente qué características debería tener un buen monitor o monitora, las respuestas apuntan con claridad a lo personal y lo relacional. La **paciencia** aparece en primer lugar para el 51 % del alumnado. La **simpatía** (33 %) y el **respeto** (32 %) también se sitúan entre los atributos más valorados.

En definitiva, la figura de la monitora o monitor, su manera de estar y de relacionarse transforma la experiencia del comedor.

El acompañamiento adulto durante el mediodía, cuando es ejercido desde la empatía y la equidad, favorece la construcción de un espacio seguro, amable y educativo. En este punto la figura del monitor o monitora trasciende la función de control y se convierte en una figura educativa clave para sostener el bienestar emocional, relacional y físico del alumnado.



La participación: una asignatura pendiente

El comedor escolar es un espacio de alimentación, descanso y juego. Un espacio educativo y relacional que marca la vida cotidiana de la infancia. Sin embargo, en este ámbito hay una ausencia notable: la participación de niñas, niños y adolescentes en las decisiones que les afectan.

La Convención sobre los Derechos del Niño reconoce desde hace más de treinta años que niñas, niños y adolescentes tienen derecho a expresar sus opiniones y a que estas sean tenidas en cuenta. Pese a ello, la investigación muestra que en el espacio comedor este derecho apenas se materializa. **Solo 1 de cada 4 (23,5 %) estudiantes afirma que alguna vez le han pedido su opinión, mientras que más de la mitad (55,2 %) dice que nunca** y un 21,2 % ni siquiera lo recuerda. Incluso entre quienes han sido consultados, 1 de cada 4 cree que luego no se hizo nada con lo que dijeron.

La falta de participación se traduce en un sentimiento de invisibilización. Como contaba Eloí, 15 años (A Coruña): *"Nunca dijeron qué había cada día. Llegabas al comedor, estaba la comida hecha y tienes que comer"*.

Cuando se les pregunta directamente, la respuesta es clara. El 94,7 % cree que deberían ser consultadas y consultados. Quieren opinar, como señala Martín, 15 años (Galicia): *"Que cuenten con la opinión de los niños para organizar sus vidas y debatir si sus ideas son buenas o no"*.

Las razones son contundentes. Un 61,7 % defiende que tienen derecho a ser escuchadas y escuchados, y un 41 % piensa que sus ideas son valiosas. Además, al imaginar un comedor más participativo, las propuestas son concretas y realizables: opinar sobre el menú semanal (47,9 %), colocar un buzón de sugerencias (45,4 %), elegir actividades después de comer (40,7 %) o colaborar en la definición de normas de convivencia (26,4 %).

Reconocer la participación infantil como derecho implica asumir que sus ideas no solo importan, sino que también pueden enriquecer, transformar y mejorar los espacios comunes. Y más allá de eso, implica reconocer su ciudadanía, escuchando a una infancia que ya existe, que ya piensa y que ya opina. Recuperar este derecho no es solo cumplir con un marco normativo, sino también una apuesta por espacios más justos, habitables y compartidos.



Conclusiones

El comedor escolar emerge como un espacio decisivo en la vida cotidiana de la infancia, mucho más allá de garantizar la alimentación. Es un lugar donde se construyen amistades, que promueve la conciliación familiar, se aprenden normas de convivencia y se generan emociones que marcan la memoria escolar.

El alumnado reconoce ampliamente sus beneficios — conciliación familiar, socialización, juego compartido y acceso a una comida equilibrada—, pero también señala tensiones que reducen la satisfacción tales como normas rígidas, castigos asociados a la comida o desigualdades en el patio. Estas vivencias están asociadas directamente a la valoración del comedor.

El análisis confirma que la **dimensión emocional** es también muy importante. El bienestar o malestar durante el mediodía puede variar la nota global en hasta dos puntos, por lo que diseñar un comedor que atienda a lo emocional no es un añadido, sino una condición básica.

La figura de **monitoras y monitores** también resulta decisiva: pueden convertir el comedor en un espacio de cuidado y aprendizaje, o reforzar

su imagen de control. Por lo tanto, fortalecer su rol educativo es clave para mejorar la experiencia.

Otro reto es la **participación infantil**, aún pendiente. Niñas y niños expresan con claridad su deseo de opinar sobre menús, juegos y normas. Escucharles no solo mejora la satisfacción, sino que también convierte el comedor en un espacio de aprendizaje democrático.

Por todo esto el comedor escolar debe entenderse como un **espacio de derechos y equidad**. En un país donde parte de la infancia vive en riesgo de pobreza y con dificultades para acceder a alimentos básicos, el comedor escolar actúa como recurso protector y compensador. **Su universalización y mejora no es solo una cuestión organizativa, sino una apuesta por garantizar el bienestar infantil desde la escuela.**



Marta, 12 años
Murcia

“Si volviera a ir a primaria volvería a quedarme en el comedor”



Recomendaciones

Las voces recogidas en esta investigación muestran que **el tiempo del comedor puede transformarse en un espacio inclusivo, acogedor y participativo cuando se escucha de verdad al alumnado y se incorpora su opinión en las decisiones.**

Desde Educo recordamos que hacer posible esto es una cuestión de derechos de la infancia y adolescencia. Por eso pedimos:

- **Reconocer el comedor escolar como parte del ejercicio del derecho a la educación**, y por tanto garantizar su inclusión dentro del proyecto educativo.
- **Garantizar la universalidad y la gratuidad del comedor escolar** en coherencia con su reconocimiento como parte del derecho a la educación. Hasta que se alcance el comedor universal, asegurar **el acceso de las niñas, niños y adolescentes en situación de vulnerabilidad.**



- Impulsar el comedor escolar como un **espacio de aprendizaje de hábitos saludables, de prácticas de sostenibilidad y de solidaridad.**
- **Garantizar menús equilibrados, variados y culturalmente adecuados,** que respondan a las necesidades nutricionales de todo el alumnado, mejorando también la presentación y el sabor de los platos.
- Integrar el espacio comedor **en la política de protección y buen trato a la infancia y el plan de convivencia** de los centros.
- **Invertir en infraestructuras y en el acondicionamiento de los espacios.** Priorizar la habilitación de cocina propia en los centros y el uso de productos frescos y de proximidad.
- **Establecer mecanismos formales de participación** para que el alumnado pueda proponer mejoras en el espacio del mediodía para adaptarlo a las características de cada grupo etario y lenguaje.
- **Reconocer el papel educativo de las y los monitores** como responsables del acompañamiento educativo del espacio comedor. **Garantizar adecuadas condiciones laborales y una formación continua y especializada** que incluya derechos, protección a la infancia y buen trato, alimentación y hábitos saludables, participación infantil, y educación emocional.



EDUCO reafirma su apuesta por un comedor escolar universal, gratuito, inclusivo, participativo, saludable y sostenible, que responda a las necesidades reales del alumnado y contribuya a su desarrollo y bienestar. Un compromiso que se enmarca en la convicción de que comer en el cole es también garantizar la alimentación, la educación y la equidad.



**Somos Educo, una ONG que trabaja en más de 18 países
por el bienestar y los derechos de la infancia, en especial
el derecho a recibir una educación de calidad.**

Estamos al lado de niños y niñas de todo el mundo, especialmente los que viven en situación de vulnerabilidad, pobreza o falta de oportunidades. Pase lo que pase, nada nos detiene: ante cualquier crisis, conflicto armado o emergencia, la educación no puede parar. Porque la educación es urgente: cura, empodera y protege.



educuco.org



[educuco_ong](https://www.instagram.com/educuco_ong)



[educucoONG](https://www.facebook.com/educucoONG)



[Educo_ONG](https://twitter.com/Educo_ONG)