

Publicados los primeros resultados del proyecto “Comidas llenas de vida” (comedor intergeneracional)

21/05/2026

Comidas Llenas de vida Comedores Intergeneracionales

“Comidas llenas de vida”, el primer proyecto a nivel internacional que confirma los beneficios preliminares de unir, a diario, a pequeños/as y mayores en torno a la mesa.



Los niños aprenden hábitos saludables y las personas mayores se alimentan mejor cuando comen juntos

- **La totalidad de los/as niños/as de entre 2 y 3 años que han participado en el proyecto distinguen mejor los alimentos saludables, triplicando el conocimiento de aquellos/as que no vivieron la experiencia.**
- **Las personas mayores se sienten más activas, útiles y emocionalmente conectadas, y comen más y mejor tras compartir la mesa con los/as más pequeños. El efecto motivador de estar con ellos/as ha sido tan notable que un 75% de las personas mayores ha comido más pescado que cuando compartían mesa con personas de su misma generación.**

Tras dos años de investigación, **Macrosad**, **Nestlé** y la **Universidad de Granada** han publicado los primeros resultados del proyecto “Comidas llenas de vida”, cuyos datos confirman el éxito de un singular piloto intergeneracional en torno al hábito cotidiano de sentarse a comer.

Bajo el liderazgo de Mariano Sánchez, director de la **Cátedra Macrosad de Estudios Intergeneracionales de la Universidad de Granada**, 22 personas mayores de entre 74 y 94 años y 22 niños/as de 2 y 3 años han compartido almuerzos y rutinas, durante cuatro meses, en un **comedor intergeneracional**, acompañados/as de dos profesionales especializadas.

En ese periodo, el **Centro Intergeneracional de Referencia de Macrosad (CINTER)** ubicado en Albolote (Granada) ha sido el escenario, cuatro días a la semana, de encuentros en un novedoso modelo de comedor en el que se han promovido las relaciones sociales, la higiene personal, la educación nutricional, la preparación y recogida de la mesa, la alimentación saludable y el cuidado mutuo.

El balance del proyecto ha arrojado resultados prometedores. En las personas mayores se ha registrado una reducción significativa en el volumen de desperdicios de comida, en concreto en el segundo plato. Además, el efecto motivador de comer con los/as niños/as ha sido tan notable que un 75% de los mayores ha comido más pescado que cuando compartían mesa con personas de su misma generación. Se aplicó el método Comstock (Comstock et al., 1981), procedimiento validado para estimar la ingesta a través de valoraciones del peso inicial, el volumen y la proporción de restos asociados al almuerzo. Tres personas se destinaron al efecto y valoraron más de 6.300 fotografías.

Por su parte, al terminar la experiencia el 100% de los/as niños/as que han participado en el proyecto tienen una capacidad tres veces mayor que sus compañeros/as que no han estado en el comedor intergeneracional para distinguir entre alimentos saludables y no saludables, y han aprendido las bases de una nutrición equilibrada utilizando como herramienta el método de educación nutricional Nutriplato, desarrollado por Nestlé y el Hospital Sant Joan de Déu para que los/as niños/as coman bien. El método Nutriplato tiene el objetivo de promover la dieta mediterránea y prevenir la obesidad infantil. Se trata de un plato que, con colores y dibujos, muestra cómo las verduras han de ocupar la mitad del plato, un cuarto las proteínas (carne, pescado, huevos, legumbres) y el cuarto restante, los hidratos de carbono (cereales integrales, patatas).

“La nutrición forma parte del ADN de Nestlé. Sabemos que establecer unos buenos hábitos saludables desde el inicio es clave para su salud futura. Esta iniciativa favorece ese aprendizaje nutricional natural que va más allá de la propia nutrición y que es bidireccional. Las personas mayores recuperan protagonismo, refuerzan su autoestima y sentido de pertenencia. Los pequeños, por su parte, aprenden lenguaje social, paciencia y empatía que, sin duda, son esenciales para una sociedad más cohesionada y cuidadora”, destaca Juan Borrell, director de Nutrición en Nestlé España.

Mayor percepción de bienestar

Más allá de la alimentación, las personas mayores expresaron sentirse más activas, útiles y emocionalmente conectadas tras participar en “Comidas llenas de vida”. Los análisis cualitativos, basados en entrevistas, revelan que los participantes de entre 74 y 94 años perciben un mayor bienestar físico y emocional. El comedor intergeneracional es, para ellos, un espacio de compañía frente a la soledad que refuerza su autoestima y autonomía ya que asumen un rol activo como mentores/as de los pequeños/as, lo que incrementa su sensación de utilidad social y vitalidad. Se realizó a los participantes un cuestionario que incluía tres instrumentos de valoración subjetiva del bienestar (WHO-5, WHO, 2024), la autoestima (Escala de Rosenberg, Vázquez Morejón et al., 2004) y la salud (escala visual analógica EuroQol EQ-5D, Oppe et al., 2008).

“Los resultados de la investigación no solo han superado nuestras expectativas; materializan y confirman una visión que abanderamos desde hace más de diecisiete años: la de crear entornos donde la intergeneracionalidad fluya, de forma natural, impregnando cada proyecto, cada espacio y cada vínculo que fomentamos desde Macrosad. Ver a una persona de 75 años ayudando a un niño de 2 años es algo que trasciende cualquier informe o dato. Esas conexiones únicas y espontáneas han sido el verdadero motor de esta iniciativa “, señala Alicia Carrillo, CEO de Macrosad.

Un equipo multidisciplinar, constituido por 5 investigadores/as, 27 profesionales y 23 familiares, ha diseñado desde cero el modelo de comedor pilotado, articulado en cuatro ejes: nutrición-alimentación, cuidado relacional, curso vital y espacios transformativos.

La solidez del proyecto, avalada por expertos/as en nutrición e intergeneracionalidad y registrado internacionalmente, constituye un experimento inédito en su campo que abre las puertas a realizar una prueba experimental a mayor escala en un futuro.

EN PALABRAS DE "AMIGOS MAYORES"...

<http://catedras.ugr.es/macrosad/>

“Aquí me siento mejor, acompañada y más feliz, con un propósito”. A., 81 años.

“Los niños nos cuidan también. A veces me decían: C., que no comes; come tú también”. C., 89 años.

“Los niños me acogieron encantados y preguntaban por mí cuando no estaba”. L., 76 años.

