



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
FACULTAD DE MEDICINA
DIVISIÓN DE ESTUDIOS DE POSGRADO
INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
DELEGACIÓN 1 NORTE CIUDAD DE MÉXICO
UNIDAD DE MEDICINA FAMILIAR NO. 33 EL ROSARIO
COORDINACIÓN CLÍNICA DE EDUCACIÓN E INVESTIGACIÓN EN SALUD



**“GRADO DE CONSUMO, HÁBITOS Y PRÁCTICAS ALIMENTARIAS EN NIÑOS
DE UNA ESCUELA PRIMARIA DE LA CIUDAD DE MÉXICO”**

TESIS DE POSGRADO

PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
ESPECIALISTA EN MEDICINA FAMILIAR

PRESENTA:

LORENZO DESIDERIO JESSICA
MÉDICO RESIDENTE DE TERCER AÑO DEL CURSO DE ESPECIALIZACIÓN
EN MEDICINA FAMILIAR

ASESOR:

DRA. HAYDEE ALEJANDRA MARTINI BLANQUEL
MÉDICO FAMILIAR
MÉDICO FAMILIAR PROFESORA TITULAR DEL CURSO DE
ESPECIALIZACIÓN EN MEDICINA FAMILIAR.

FECHA
CIUDAD DE MÉXICO
MAYO 2019





Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

AUTORIZACIONES



DR. ANDRÉS ROCHA AGUADO
COORDINADOR CLÍNICO DE
EDUCACIÓN E INVESTIGACIÓN EN SALUD
UNIDAD DE MEDICINA FAMILIAR N° 33 "EL ROSARIO"



DRA. HAYDEE ALEJANDRA MARTINI BLANQUEL
PROFESORA TITULAR DEL
CURSO DE ESPECIALIZACIÓN EN MEDICINA FAMILIAR
UNIDAD DE MEDICINA FAMILIAR N° 33 "EL ROSARIO"



DRA. MÓNICA CATALINA OSORIO GRANJENO
PROFESORA ADJUNTA DEL
CURSO DE ESPECIALIZACIÓN EN MEDICINA FAMILIAR
UNIDAD DE MEDICINA FAMILIAR N° 33 "EL ROSARIO"



DRA. LORENZO DESIDERIO JESSICA
RESIDENTE DE TERCER AÑO DEL CURSO DE
ESPECIALIZACIÓN EN MEDICINA FAMILIAR
UNIDAD DE MEDICINA FAMILIAR N° 33 "EL ROSARIO"

AGRADECIMIENTOS

A MIS PADRES

Por ser mi apoyo incondicional, por alentarme, por ser mi ejemplo y mi fortaleza, por toda su paciencia y confianza.

A MI ESPOSO E HIJO

Por siempre creer en mí, apoyarme, por darme una familia tan maravillosa que me cobija y por no permitirme desistir en el cumplimiento de mis metas. Gracias por su amor incondicional.

A MI ASESORA DE TESIS

Por su esfuerzo, por su paciencia, dedicación y compromiso académico ya que fueron fundamentales para la realización de este trabajo de investigación.

A MI SUEGRA

Por apoyarme en todo momento, por su cariño.

ESCUELA PRIMARIA “PROFESORA ELMIRA ROCHA GARCÍA”.

Por todo su apoyo incondicional, ya que sin este no hubiera sido posible la realización de este trabajo. Gracias a todas las autoridades que estuvieron involucradas.

ÍNDICE

PORTADA	1
AUTORIZACIONES	2
AGRADECIMIENTOS.....	3
RESUMEN.....	5
INTRODUCCIÓN.....	6
ANTECEDENTES.....	7
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	10
OBJETIVOS	12
MATERIAL Y MÉTODOS	13
RESULTADOS	14
TABLAS Y GRÁFICOS	16
DISCUSIÓN.....	27
CONCLUSIÓN.....	28
BIBLIOGRAFIA.....	30
ANEXOS.....	31

RESUMEN

Grado de consumo, hábitos y prácticas alimentarias en niños de una escuela primaria de la Ciudad de México.

Lorenzo Desiderio Jessica¹, Haydee Alejandra Martini Blanquel.²

Objetivo: Evaluar el consumo, hábitos y prácticas alimentarias en niños escolares de una escuela primaria de la Ciudad de México. **Métodos:** estudio transversal, descriptivo y observacional en 82 niños escolares de una escuela primaria de la Ciudad de México a quienes se le aplicó un cuestionario que evalúa consumo, hábitos y prácticas alimentarias; asimismo, se midieron variables sociodemográficas (sexo) y clínicas (estado nutricional). Los datos obtenidos se analizaron a través de estadística descriptiva mediante frecuencias, porcentajes y medidas de tendencia central. **Resultados:** 57% fueron hombres y 43% mujeres. De ellos, 29.26% presentaban sobrepeso y 25.60% obesidad. Con respecto a las habilidades culinarias, 67% reportó que cocina; sobre el consumo de alimentos, 95.13% consume verduras, sin embargo, un alto porcentaje consume alimentos fritos (92.68%), snacks salados (95.61%) y masas dulces (87.8%). Sobre hábitos alimentarios, 92.68% desayuna y el 96.34% realiza colación; en cuanto a gastos en la escuela, 96.34% llevan dinero al colegio y los alimentos que compran en orden de frecuencia son: frutas, snacks salados, snacks dulces, verduras, agua y bebidas o jugos azucarados. **Conclusión:** la mayoría de los niños son capaces de preparar su propia comida, pero esta es de alto valor energético. La ingesta de frutas, verduras y agua está por debajo de las recomendaciones; asimismo, la mayoría realizan doble desayuno y almuerzo, lo cual aumenta el consumo de calorías por día. Lo anterior demuestra el imperativo de contar con programas de educación alimentaria, a fin de que los escolares aprendan no solo a preparar su comida sino a saber distinguir las mejores opciones para su consumo, con base en las porciones recomendadas para su edad y estado nutricional.

Palabras clave: practicas alimentarias, sobrepeso, obesidad, hábitos saludables.

¹ Médica residente de tercer año del CEMF de la UMF No. 33 “El Rosario”

² Médica Familiar y Profesora titular del CEMF de la UMF No. 33 “El Rosario”

INTRODUCCIÓN

La alimentación es un hábito en el que se conjugan fenómenos de naturaleza muy diversa, ya que incluye un conjunto de interacciones sociales y biológicas mediadas por la cultura donde se lleva a cabo. Nuestras creencias facilitan, dificultan o prohíben el consumo de determinados productos e influyen en nuestros gustos y aversiones. En este sentido, de acuerdo con Rozin, el mejor predictor de las preferencias, hábitos y actitudes alimenticios de cualquier ser humano es la información acerca de su grupo cultural o étnico, más que cualquier medida biológica que podamos imaginar. ¹

En el caso de los niños, el entorno escolar es de gran relevancia si de hábitos se trata, pues las prácticas alimentarias pueden cambiar en relación con lo que está disponible dentro de las instituciones, como es el caso de los comedores, además de la oferta para la práctica de la actividad física. Entonces, vemos que todos los lugares donde el niño se desenvuelve tienen una gran influencia sobre lo que pueden comer, por lo que es importante saber si un ambiente puede ser considerado obesogénico. Este se define como aquel en el que existe abundancia de comodidades y mayor acceso a alimentos energéticos y una vida sedentaria. ² Aunado a ello, resulta muy importante el involucramiento de los niños en la elaboración de platillos saludables, además de que se establezcan horarios para las comidas y que se eviten los castigos y recompensas basados en la alimentación. ³

Otro factor que interviene en el consumo de cierto tipo de alimentos es la publicidad y el acceso a dichos alimentos, sobre todo de aquellos con alto contenido calórico, ricos en grasas, azúcar y sal. Estos suelen estar disponibles prácticamente en cualquier lugar, no siendo una excepción la escuela. Indiscutiblemente, esto ha inducido un cambio importante en el patrón de alimentación infantil y ⁴ se ve reflejado en las cifras dadas por la Ensanut, donde se señala que la prevalencia nacional de sobrepeso y obesidad en niños de 5 a 11 años está alrededor de 26% para ambos sexos, 26.8% en niñas y 25.9% en niños. ⁵

Si a lo anterior sumamos el hecho de que los niños llevan dinero a la escuela, podemos suponer que se incrementa la posibilidad de consumir este tipo de alimentos, independientemente de si los padres de familia envían con comida preparada en casa a sus hijos. Entonces, lo que se debe propiciar es la educación para un consumo de alimentos más sanos y en las porciones correctas, de acuerdo con los requerimientos diarios de acuerdo a su edad y peso⁶, garantizando una nutrición que permita el desarrollo óptimo, sin que presente deficiencias ni excesos de energía. Para ello el número sugerido de porciones por grupo de alimentos es: verduras y frutas 3 porciones al día, cereales de 4.5 a 6 porciones, leguminosas 1.5 porciones, alimentos de origen animal 1.5 porciones, lácteos 2 porciones, azúcares 2 porciones (este no debe sobrepasar el 10% del requerimiento energético diario) y grasas de 3 a 4 porciones. Todas estas son porciones máximas sugeridas al día, siempre evitando los azúcares y las grasas en exceso. El agua simple se recomienda de 3 a 8 vasos al día (750 a 2000 ml). ⁷

Sin embargo, es bien cierto que el patrón de conducta alimentaria familiar tiene la mayor influencia sobre el comportamiento alimentario del niño, pero a su vez tiene la ventaja de ser modificable. Entonces, como médicos de primer contacto debemos conocer este tipo de conductas en nuestra población derechohabiente y fomentar hábitos de alimentación y consumo saludables desde etapas tempranas del desarrollo de una persona, como es el caso de los niños.

ANTECEDENTES

Existen diferentes investigaciones que han tenido interés en evaluar los hábitos y las prácticas de alimentación, como es el caso de Lera, Fretes, González, Salinas y Vio, quienes construyeron y validaron un instrumento que tuvo como objetivo evaluar el consumo, hábitos y prácticas alimentarias en escolares de 8 a 11 años, el cual consta de 28 preguntas y mide 4 dimensiones: habilidades culinarias (6 preguntas), frecuencia de consumo de alimentos (12 preguntas), hábitos alimentarios (7 preguntas) y 3 preguntas sobre gastos en la escuela (3 preguntas), cada una de ellas de opción múltiple. La consistencia interna del instrumento obtenida al final de la investigación fue de 0.66, presentando además muy buena y excelente concordancia entre las respuestas obtenidas. Cabe mencionar que inicialmente se habían construido 38 preguntas, ya que se había considerado el indicador de “conocimiento”; sin embargo, posterior al análisis estadístico, se determinó que las 10 preguntas de esta sección fueran eliminadas por falta de fiabilidad. ⁸

Dando seguimiento a este estudio, Vio y colaboradores realizaron otro cuyo objetivo fue describir el consumo de alimentos, los hábitos alimentarios y las habilidades culinarias en alumnos escolares (descriptivo cuali-cuantitativo) con el instrumento antes mencionado. En los resultados se observó que el consumo de alimentos saludables está por debajo de lo recomendado en las guías alimentarias, por ejemplo: la mediana de vasos de agua diarios fue de 3, siendo la recomendación de 6 a 8 vasos. La mediana de frutas 2.5; la de productos lácteos 2 y la de pescado 1. El único estándar que se cumplió fue el referente a consumo de verduras y legumbres. En cuanto a hábitos alimentarios, el 22 % toma doble desayuno y el 33.3% doble almuerzo. En habilidades culinarias, los alumnos podían preparar alimentos simples, pero no un plato de comida. El 72.2 % lleva dinero a la escuela y compran fruta (66.3%), galletas (61.3%), bebidas y jugos azucarados (56.3%), leche o yogurt (52.5%). En el rubro de habilidades culinarias, 70 % prepara ensaladas de 1 a 4 días por semana, 66.6% hace un sándwich y 46.7% pela y pica fruta. ⁹

En Perú, Aparco y colaboradores realizaron una evaluación del estado nutricional, patrones de consumo alimentario y de actividad física en escolares de Lima. Las variables de estudio fueron el estado nutricional, nivel de hemoglobina, los patrones de consumo de alimentos y de actividad física. Se evaluó el patrón de consumo de alimentos mediante un cuestionario elaborado para el estudio y validado por expertos, constituido por 47 alimentos, bebidas y bocaditos clasificados en 13 grupos. Los resultados mostraron que el 60% consume frutas frescas casi a diario (entre 5 a 7 días a la semana), mientras que el 35% lo consume en forma diaria. El 18% consume verduras diario, un 12% refiere que nunca las ha probado. El 68% consume frituras en casa 2 o más veces a la semana, mientras que el 52% consume galletas en la misma frecuencia. Además, el 40% consume jugos envasados entre dos a cuatro veces por semana y un 9% casi diariamente, solo un 12% consume refrescos casi a diario. ¹⁰

Sánchez y colaboradores realizaron un estudio en la ciudad de México cuyo objetivo fue conocer las preferencias alimentarias y estado de nutrición en niños escolares; la mediana

de edad fue de 9 años. De la muestra, 48.6% tuvo sobrepeso u obesidad. Los alimentos con mayor preferencia fueron frutas, pizzas, leche con sabor y papas a la francesa (fritas). Los alimentos menos preferidos fueron verduras, cereales integrales, pescado, carnes y queso panela. El agua (72%) y las bebidas azucaradas (71%) tuvieron alta preferencia. No se encontraron variaciones en las preferencias con respecto al estado nutricional. ¹¹

En Colombia se llevó a cabo una investigación (Osorio y colaboradores) con el fin de identificar hábitos alimentarios, actividad física y estado nutricional de escolares con discapacidad visual y auditiva. La muestra la constituyeron 113 escolares (52 niños y 61 niñas). Para la evaluación de la frecuencia de consumo de alimentos se empleó el Cuestionario de Frecuencia de Ingesta Alimentaria (CFIA). La edad promedio fue de 6.4 años en un rango de 1 a 12 años. En cuanto a la frecuencia de consumo semanal, el 49.6% consume pan blanco, el 36.3% consume pan integral y el consumo de pasta fue del 85%. El 86.7% consume diariamente arroz blanco; el consumo de panadería como pastelería, arepas y empanadas fue del 62, 52 y 57% respectivamente; la ingesta diaria de cereal fue de 21% y semanalmente en un 40.7%. El consumo de papa o yuca es de 47.8% semanalmente y 39.8% diario; las verduras cocidas se consumen de manera semanal en un 55.7%; diario se toman sopas en un 54%; con respecto al consumo de frutas el 64.6 % lo hacen diario y 27.4% semanalmente; las leguminosas son consumidas en un 77.9%. La muestra consumía jugos naturales diariamente en el 77 %; las gaseosas se consumen semanalmente en un 44 %; los empaquetados también se consumen en su mayoría de forma semanal (42,5 %); las comidas rápidas se consumen en un 49% de forma mensual; los dulces son parte del consumo semanal y mensual en la mayoría de los casos (38 y 25 %, respectivamente). El 88 % de los niños realizan actividad física, generalmente jugar (43 %) y hacer deporte (36,4 %). ¹²

Alvear y colaboradores realizaron un estudio en la Ciudad de México cuyo objetivo fue explorar las conductas alimentarias que pudieran favorecer la obesidad, más allá del entorno escolar. En éste, se aplicó un cuestionario a 173 escolares acerca de la frecuencia del consumo de alimentos, elaborado por la Escuela de Dietética y Nutrición del Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado. En dicho estudio se encontró en cuanto a hábitos alimentarios que el 4% de los niños refirió comer carne de res o pollo todos los días, 9% jamón, 5% huevo, 8% pescado y de este, el 6% comía atún o sardinas. El 16 % tomaba agua diariamente, 12 % consumía cuando menos un jugo industrializado o refresco al día, 36 % tomaba más de un refresco al día y el resto varios tipos de bebidas. En cuanto a la frecuencia del consumo de alimentos, 57 % de los niños comía tres veces al día, 25 % cuatro, 9.2 % cinco veces al día y el resto lo hacía una o dos veces; 64 % consumía alimentos entre comidas y 39 % elegía lo que deseaba comer. Se encontró que 45 % de los niños cenaba, 35 % comía y 23 % desayunaba con toda la familia; 12 % desayunaba y 2.2 % comía y cenaba solo; el resto tomaba sus alimentos en compañía de algún familiar. ¹³

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Existe evidencia de que más que el factor hereditario, los hábitos alimenticios y el estilo de vida influyen directamente sobre el estado nutricional de una persona.¹⁴ En este sentido, en México tres de cada 10 niños escolares entre los 5 a 11 años de edad padecen sobrepeso u obesidad (prevalencia combinada de 33.2%), lo cual está directamente relacionado con aspectos alimentarios y nutricionales.¹⁵

Por ello, es necesario que durante esta etapa los niños adquieran hábitos saludables y con ello prevenir este tipo de problemas de salud, que a su vez son factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónico degenerativas (diabetes, enfermedades cardiovasculares e hipertensión arterial) durante la edad adulta. Sin embargo, un cambio en los estilos de vida implica el aprendizaje de conductas y hábitos que influyen de manera positiva en la persona, las cuales se expresan en el comportamiento del individuo en diferentes áreas de la vida. Algunas de estas conductas se relacionan con la actividad física, el consumo de alcohol y tabaco y por supuesto, la alimentación.¹⁶

Existen estudios que se han preocupado por el estudio de los hábitos y prácticas alimentarias en población pediátrica, principalmente los escolares. Vio del R y colaboradores realizaron un estudio cuyo objetivo fue describir el consumo de alimentos, los hábitos alimentarios y las habilidades culinarias en alumnos escolares, utilizando un instrumento el cual constaba de 28 preguntas: 12 de frecuencia de consumo, 10 sobre hábitos alimentarios, 6 de habilidades culinarias y gastos en la escuela. En los resultados se observó que el consumo de alimentos saludables está por debajo de lo recomendado en las guías alimentarias, por ejemplo: la mediana de vasos de agua diarios fue de 3, siendo la recomendación de 6 a 8 vasos. La mediana de frutas 2.5; la de productos lácteos 2 y la de pescado 1. El único estándar que se cumplió fue el referente a consumo de verduras y legumbres. En cuanto a hábitos alimentarios, el 22 % toma doble desayuno y el 33.3% doble almuerzo. El 72.2 % lleva dinero a la escuela y compran fruta (66.3%), galletas (61.3%), bebidas y jugos azucarados (56.3%), leche o yogurt (52.5%). En el rubro de habilidades culinarias, 70 % prepara ensaladas de 1 a 4 días por semana, 66.6% hace un sándwich y 46.7% pela y pica fruta.¹⁷

En Perú, Aparco y colaboradores realizaron una evaluación del estado nutricional, patrones de consumo alimentario y de actividad física en escolares de Lima. El patrón de consumo de alimentos fue medido mediante un cuestionario elaborado para el estudio y validado por expertos, constituido por 47 alimentos, bebidas y bocaditos clasificados en 13 grupos. Los resultados mostraron que el 60% consume frutas frescas casi a diario (entre 5 a 7 días a la semana), mientras que el 35% lo consume en forma diaria. El 18% consume verduras diario, un 12% refiere que nunca las ha probado. El 68% consume frituras en casa 2 o más veces a la semana, mientras que el 52% consume galletas en la misma frecuencia. Además, el 40% consume jugos envasados entre dos a cuatro veces por semana y un 9% casi diariamente, solo un 12% consume refrescos casi a diario.¹⁰

Sánchez y colaboradores realizaron un estudio en la Ciudad de México, cuyo objetivo fue conocer las preferencias alimentarias y estado de nutrición en niños escolares. Los

alimentos con mayor preferencia encontrados en esta investigación fueron frutas, pizzas, leche con sabor y papas a la francesa (fritas). Los alimentos menos preferidos fueron verduras, cereales integrales, pescado, carnes y queso panela. El agua (72%) y las bebidas azucaradas (71%) tuvieron alta preferencia. De la muestra, 48.6% tuvo sobrepeso u obesidad; sin embargo, no se encontraron variaciones en las preferencias con respecto al estado nutricional. ¹¹

En Colombia se llevó a cabo una investigación (Osorio y colaboradores) con el fin de identificar hábitos alimentarios, actividad física y estado nutricional de escolares con discapacidad visual y auditiva de 113 niños y niñas escolares. Para la evaluación de la frecuencia de consumo de alimentos se empleó el Cuestionario de Frecuencia de Ingesta Alimentaria (CFIA). En cuanto a la frecuencia de consumo semanal, el 49.6% consume pan blanco, el 36.3% pan integral y 85% pastas. El 86.7% consume diariamente arroz blanco; el consumo de panadería como pastelería, arepas y empanadas fue del 62, 52 y 57% respectivamente; la ingesta diaria de cereal fue de 21% y semanalmente en un 40.7%. El consumo de papa o yuca es de 47.8% semanalmente y 39.8% diario; las verduras cocidas se consumen de manera semanal en un 55.7%; diario se toman sopas en un 54%. Con respecto al consumo de frutas, el 64.6 % lo hacen diario y 27.4% semanalmente; las leguminosas son consumidas en un 77.9%. La muestra consumía jugos naturales diariamente en el 77 %; las gaseosas se consumen semanalmente en un 44 %; los empaquetados también se consumen en su mayoría de forma semanal (42,5 %); las comidas rápidas se consumen en un 49% de forma mensual; los dulces son parte del consumo semanal y mensual en la mayoría de los casos (38 y 25 %, respectivamente). El 88 % de los niños realizan actividad física, generalmente jugar (43 %) y hacer deporte (36,4 %). ¹²

Como vemos, en los niños escolares existen patrones de sedentarismo y consumo frecuente de alimentos con alto contenido de azúcar, sal y/o grasas. Esto está muy relacionado con el ámbito familiar y con el ambiente en donde se desenvuelven. Lo anterior demuestra el imperativo de conocer la situación actual de nuestra población infantil en cuanto a los hábitos y prácticas alimentarias; sin embargo, en la UMF 33 no se cuentan con estudios previos que hayan medido esta situación. Por lo anterior, nos permitimos hacer la siguiente pregunta:

¿Cuál es el grado de consumo, hábitos y prácticas alimentarias en niños de una escuela primaria de la Ciudad de México?

OBJETIVOS

Objetivo general

Evaluar consumo, hábitos y prácticas alimentarias en niños escolares de una escuela primaria de la Ciudad de México.

Objetivos específicos

- Describir las habilidades culinarias que presentan los niños escolares de una escuela primaria de la Ciudad de México.
- Describir la frecuencia del consumo de alimentos que presentan los niños escolares de una escuela primaria de la Ciudad de México.
- Describir los hábitos alimentarios que presentan los niños escolares de una escuela primaria de la Ciudad de México.
- Describir los gastos en la escuela para el consumo de alimentos en niños escolares de una escuela primaria de la Ciudad de México.
- Describir variables sociodemográficas y clínicas (sexo y estado nutricional) de un grupo de niños escolares de una escuela primaria de la Ciudad de México.

MATERIAL Y MÉTODOS

Estudio observacional, descriptivo y transversal realizado en la Unidad de Medicina Familiar No. 33 “El Rosario”, ubicada en la alcaldía Azcapotzalco de la Ciudad de México, cuyo objetivo fue evaluar el consumo, hábitos y prácticas alimentarias en niños escolares de una escuela primaria del área de la influencia de dicha unidad.

Previo consentimiento informado, se aplicó el “Cuestionario sobre consumo, hábitos y prácticas de alimentación para escolares de tercero, cuarto y quinto básico” en el periodo de diciembre 2018 a enero de 2019. Dicho instrumento tiene una confiabilidad de 0.66 (alfa de Cronbach) y consta de 28 preguntas, divididas en 4 dimensiones:

1. **Habilidades culinarias;** que comprende las preguntas del 01-06.
2. **Consumo de alimentos;** que comprende las preguntas del 07-18.
3. **Hábitos alimentarios;** que comprende las preguntas del 19-24.
4. **Gastos en la escuela;** que comprende las preguntas del 25-28.

Las opciones de respuesta del instrumento son tanto cuali como cuantitativas, por ejemplo: número de porciones, afirmación o negación de actividades, respuestas abiertas, de opción múltiple y para medir la periodicidad con que se realizan diferentes actividades (escala tipo Likert de frecuencia).

La información obtenida se recopiló en hoja de cálculo pre codificada de Excel y los resultados se calcularon utilizando estadística descriptiva (frecuencias, porcentajes y medidas de tendencia central) y se presentaron a través de gráficas y tablas.

El presente estudio se realizó tomando en cuenta y respetando los lineamientos y aspectos éticos que norman la investigación en humanos a nivel internacional, nacional e institucional.

RESULTADOS

La muestra total de estudiantes evaluados fue de 82, los cuales se encuentran cursando el cuarto año de educación primaria. De ellos, 57% (47) correspondió al sexo masculino y 43% al femenino (35). En cuanto a la edad, se documentó que la mayoría tenía 9 años cumplidos (73%).

Con respecto al índice de masa corporal, se encontró que el 29.26% (24 alumnos) presentan sobrepeso, el 25.60% (21 alumnos) se encuentran en peso normal, el 25.60% (21 alumnos) tiene obesidad y el 19.51% (16 alumnos) cae en bajo peso. (Gráfico 1)

En cuanto a la dimensión de habilidades culinarias y al gusto por cocinar, se documentó que un 67% de la muestra manifestó esta predilección. Las principales motivaciones para hacerlo en orden de mayor a menor fueron: porque es una actividad divertida (28.63%), porque les gusta aprender (17%), porque les gusta ayudar (8.54%), por supervivencia (7.32%) porque les gusta saborearse la comida (6.10%) y porque amerita esfuerzo (1.22%). Solo 14% de los encuestados refirió que no les gusta cocinar, mencionando como principal motivo el temor. El resto de la muestra (18.29%) contestó que no sabe hacerlo y por lo tanto no lleva a cabo esta actividad (Tabla 1). Con respecto a la variable relacionada con mezclar y aliñar verduras para hacer una ensalada, se puede observar que 60.98% (50 alumnos) participa en estas actividades. De ellos, el 31.71% lo hacen solo una vez a la semana (Gráfico 2). Relacionado con preparar un sándwich, se puede observar que el 78% (64 alumnos) participa en esta actividad. De ellos, el 29% (24 alumnos) lo hace una vez a la semana. (Gráfico 3). En relación con la variable concomitante con pelar y picar una fruta, se obtuvo que el 85% (70 alumnos) lleva a cabo esta actividad. De ellos, el 23% (19 alumnos) lo realiza 2 días a la semana. (Gráfico 4). Con respecto a la actividad de "preparar un plato de comida solo" y los tipos de platillos, se observó que el 62% (51 alumnos) sí ha preparado un plato de comida, dentro de los cuales se señalaron los siguientes: huevo (18.29%), arroz (17.07%), fideos (10.98%), atún (6.10%), torta/sándwich (3.66%), hot dog (2.44%), ensalada de manzana (1.22%), quesadilla (1.22%) y salchicha (1.22%). (Tabla 2).

Con respecto a la dimensión sobre consumo de alimentos (ingesta de agua al día), encontramos que 40.24% (33 alumnos) consume 4 vasos. (Gráfico 5). En el consumo de platos de verdura o ensaladas al día, tenemos que el 95.13% (78 alumnos) lo hace. De ellos, un 46.34 % (38 alumnos) consume 2 platos al día. (Gráfico 6). En lo relacionado con el consumo de frutas, se observó que 32.93% (27 alumnos) comen 2 frutas al día, 25.61% (21 alumnos) come 4 frutas, 8.54% (7 alumnos) come una fruta, mientras que solo un alumno (1.22%) come 7 frutas al día. En cuanto al consumo semanal de papas fritas, pizzas y otros alimentos considerados como comida rápida, se observó que el 92.68 % (76 alumnos) consume papas fritas y pizza; la mayoría 48.78% (40 alumnos) consume un día a la semana y el 7.32% (6 alumnos) 4 días a la semana. Solo en 7.32% (6 alumnos) no los consumen. (Gráfico 7). Con respecto a la cantidad de productos lácteos que los alumnos consumen al día, se observó que el porcentaje más alto se encontró dentro del rubro de 2 porciones (48.78%) con 40 alumnos (Gráfico 8). Con respecto al consumo de pescado a la semana, se reportó que el 71.85% (59 alumnos) consumen pescado; de ellos el 45.12% (37 alumnos) lo hace una vez a la semana, el 17.07% (14 alumnos) 2

días a la semana, mientras que el 28.05% (23 alumnos) no lo consume (Gráfico 9). De acuerdo con lo encontrado del consumo de jugos o bebidas gaseosas al día en nuestra muestra, se observó que el 92.69% (76 alumnos) lo hace aunque en diferentes cantidades (Gráfico 10), mientras que sólo el 7.32% (6 alumnos) no consume jugos o bebidas gaseosas. (Gráfico 10). Asimismo, el 89.02% (73 alumnos) consume leguminosas en diferentes cantidades, y tan sólo el 10.98 % (9 alumnos) no lo hace. (Gráfico 11). Con respecto al consumo de helados, galletas dulces y golosinas a la semana, se observó que el 98.78% (81 alumnos) comen golosinas en diferente frecuencia (Gráfico 12), y solo una persona no lo hace nunca. En lo relacionado con consumo de snacks salados se reportó que la mayoría de la muestra los come (95.12%) en diferentes cantidades (Gráfico 13). Asimismo, 87.8% (72 alumnos) consume masas dulces en diferentes cantidades a la semana (Gráfico 14) y solo el 12.20% (10 alumnos) no las consume.

En la dimensión de hábitos alimentarios, se observó que el 92.68 % (76 alumnos) si desayuna, predominando como principal lugar para hacerlo el colegio (Tabla 3); mientras que el 91.46% (75 alumnos) almuerza y también la mayoría lo realiza en el colegio. (Tabla 3). Con respecto a la colación, se observó que el 96.34% (79 alumnos) la realizan. Con respecto al contenido de las colaciones, se reportó que el 42.68% (35 alumnos) lleva frutas, 17.07% (14 alumnos) lleva agua, 9.76% (8 alumnos) lleva verduras, 8.54% (7 alumnos) snacks salados, el 6.10% (5 alumnos) pan con agregados, y tan solo el 1.22% (1 alumno) consume bebidas o jugos azucarados. (Gráfico 15).

Por último, en cuanto a la dimensión de gastos en la escuela, se observó que el 96.34% (79 alumnos) lleva dinero al colegio y los alimentos que compran son: frutas (39.02%), snacks salados (19.51%), snacks dulces (10.98%), verduras (8.54%), agua (4.88%) y bebidas o jugos azucarados (2.44%) (Gráfico 16). En relación con la variable relacionada con el consumo de frutas mientras sus amigos comen otras colaciones, se observó que en su mayoría el (71.95%) come fruta con sus amigos de forma ocasional, el 19.29% (15 alumnos) siempre come fruta con sus amigos y la menor parte (9.76%) nunca come fruta con sus amigos. (Gráfico 17).

TABLAS Y GRÁFICOS

Gráfico 1. Distribución de una muestra de 82 escolares con respecto a su estado nutricional.

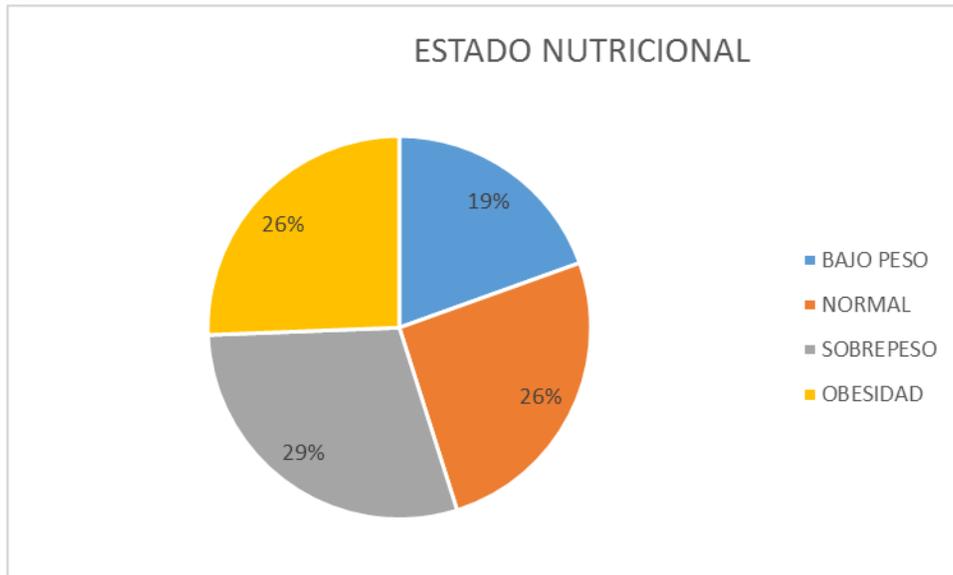


Tabla 1. Distribución de una muestra de 82 estudiantes en cuanto a las principales motivaciones para cocinar.

NO	
ME QUITA TIEMPO	2.44%
MIEDO	9.76%
SI	
POR SUPERVIVENCIA/INDEPENDENCIA	7.32%
ME GUSTA AYUDAR	8.54%
ME GUSTA APRENDER A COCINAR	17.07%
PORQUE AMERITA ESFUERZO	1.22%
ME GUSTA SABOREARME LA COMIDA	6.10%
ES DIVERTIDO	26.83%

Gráfico 2. Distribución de una muestra de 82 escolares que mezclan y aliñan verduras para hacer una ensalada.

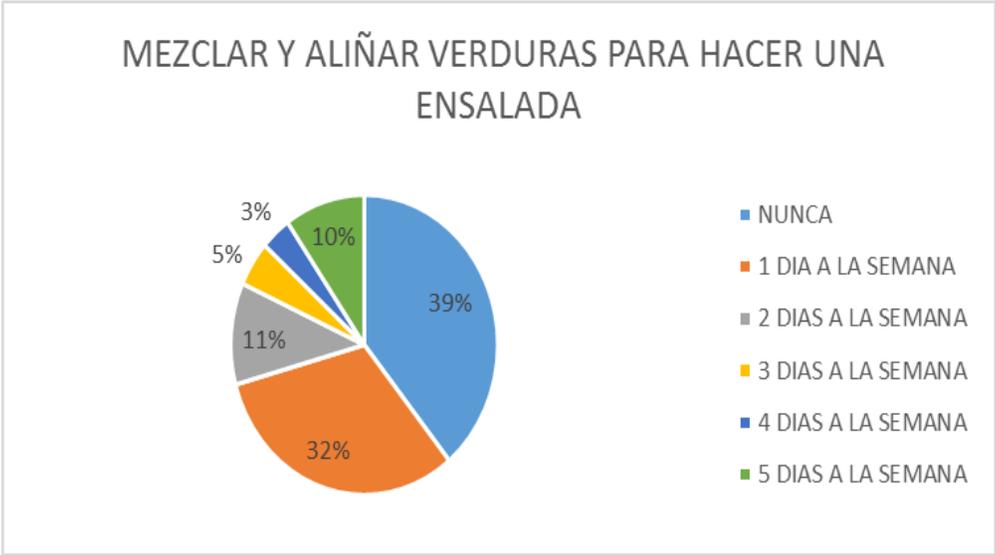


Gráfico 3. Distribución de una muestra de 82 escolares que realizan un sándwich.

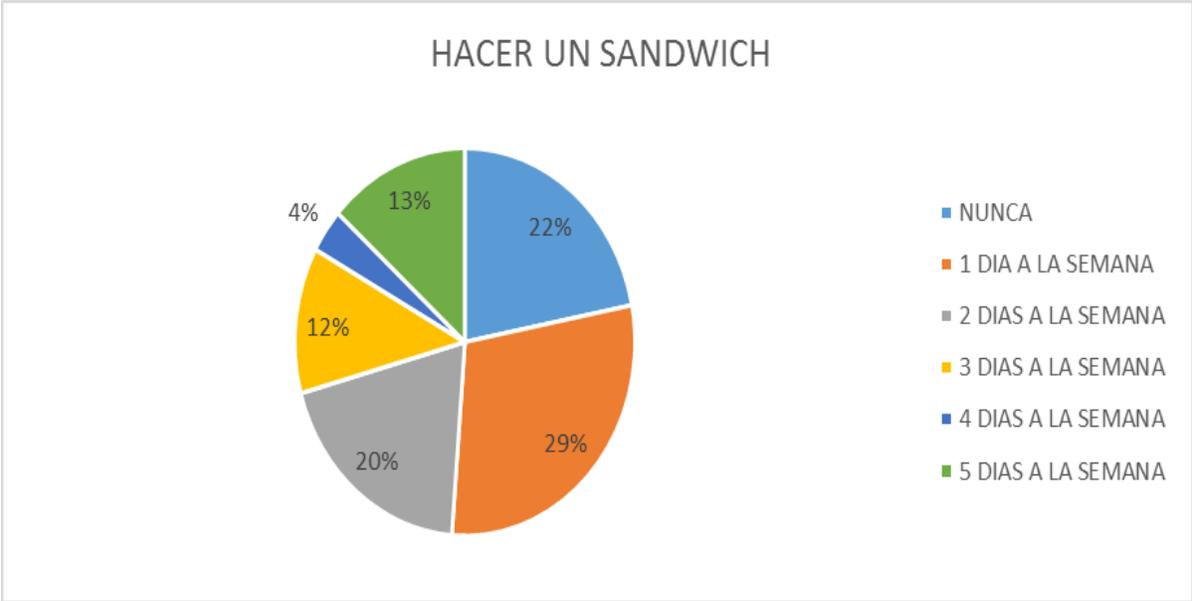


Tabla 2. Distribución de una muestra de 51 escolares sobre la frecuencia de los platillos que preparan.

PLATILLOS	FRECUENCIA
ARROZ	17.07%
FIDEOS	10.98%
HUEVO	18.29%
QUESADILLA	1.22%
HOTDOG	2.44%
ATUN	6.10%
SALCHICHA	1.22%
TORTA/SANDWICH	3.66%
ENSALADA DE MANZANA	1.22%

Gráfico 4. Distribución de una muestra de 82 escolares sobre la frecuencia en que pelan y pican una fruta.



Gráfico 5. Distribución de una muestra de 82 escolares que el consumo de agua por día.

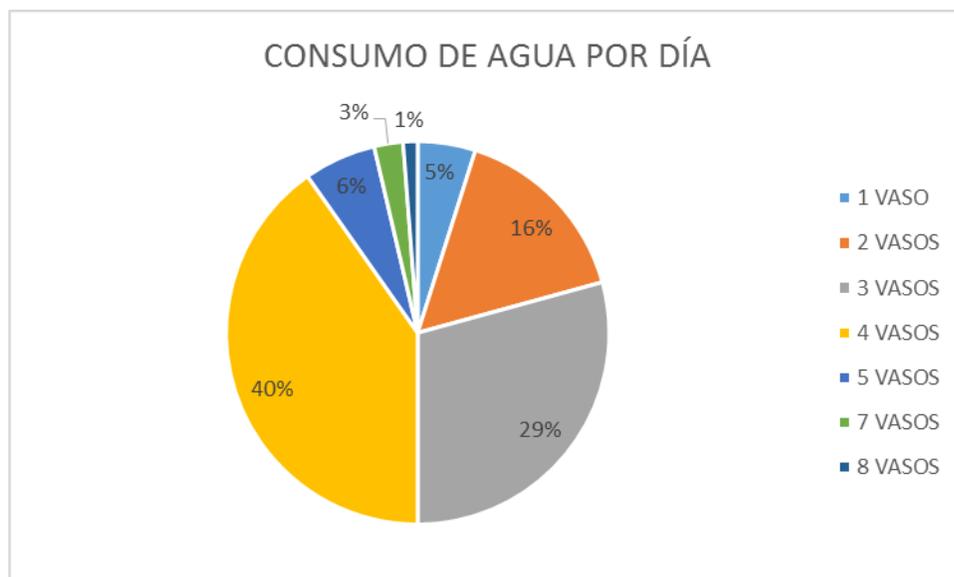


Gráfico 6. Distribución de una muestra de 82 alumnos con respecto al consumo de ensaladas o verduras al día.

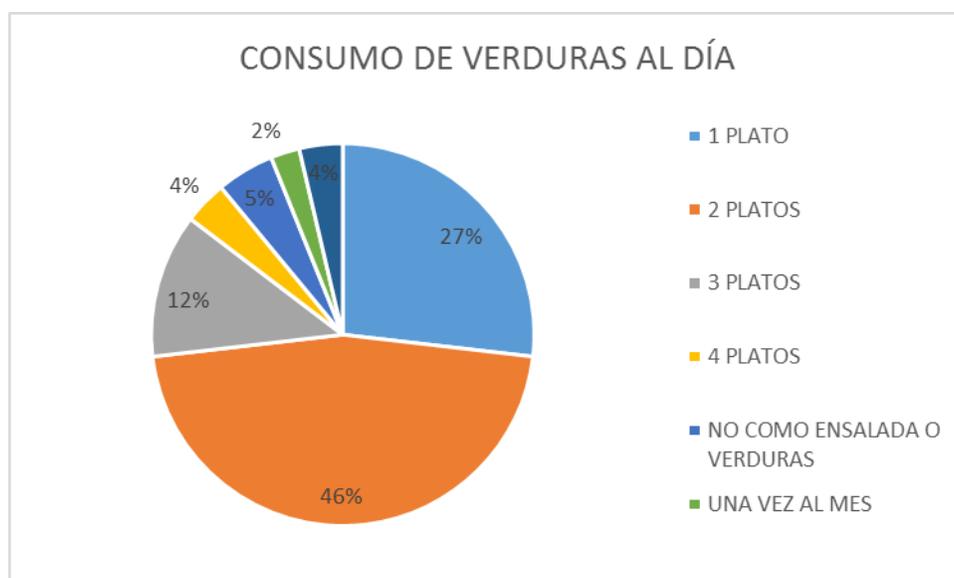


Grafico 7. Distribución de una muestra de 82 alumnos con respecto al consumo de papas fritas, pizzas, completos, soapillas a la semana.

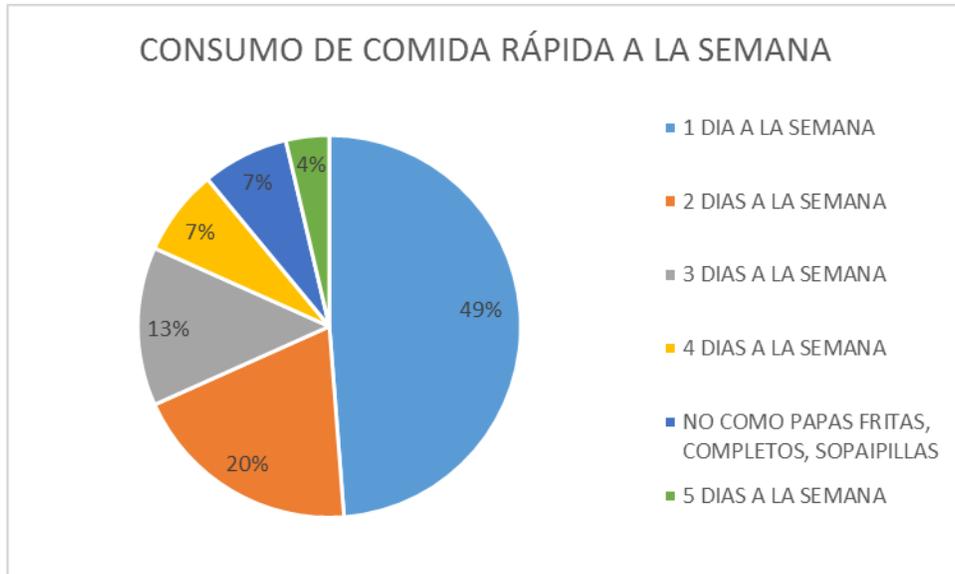


Grafico 8. Distribución de una muestra de 82 alumnos sobre el consumo de lácteos al día.

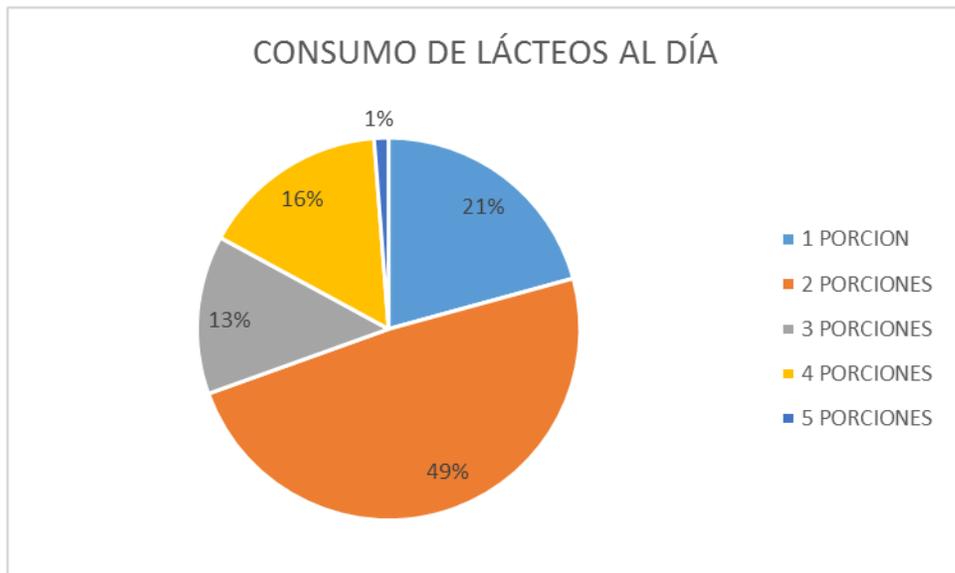


Grafico 9. Distribución de una muestra de 82 alumnos sobre el consumo de pescado a la semana.

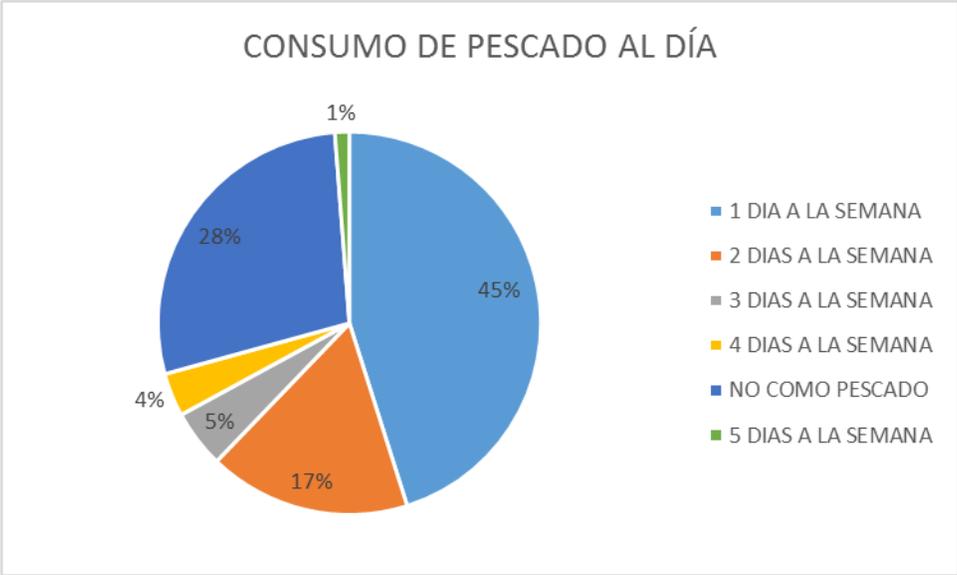


Grafico 10. Distribución de una muestra de 82 alumnos con respecto al consumo de jugos y/o bebidas gaseosas al día.

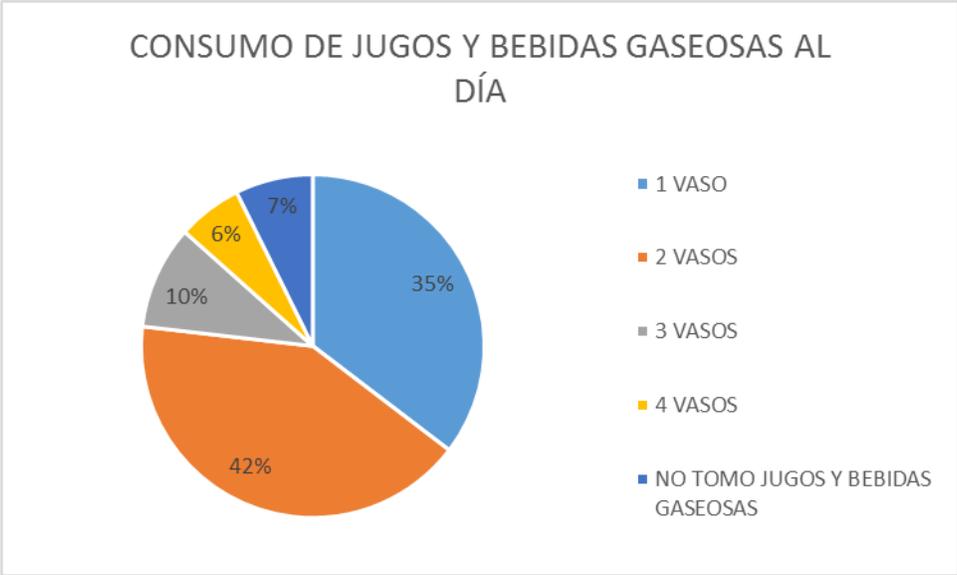


Grafico 11. Distribución de una muestra de 82 alumnos sobre el consumo de legumbres como lentejas, arvejas, porotos o garbanzos a la semana.

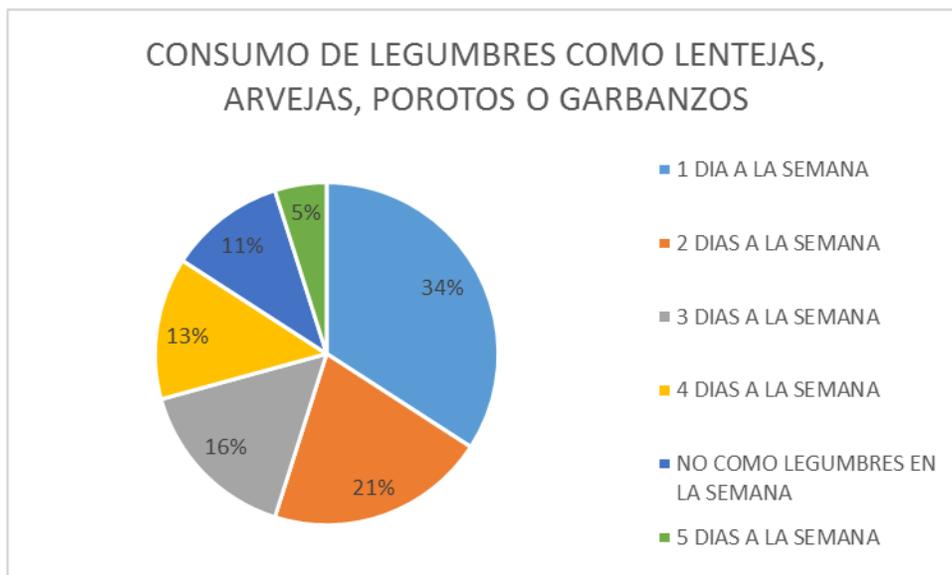


Grafico 12. Distribución de una muestra de 82 alumnos sobre el consumo de helados, galletas, dulces y golosinas a la semana.

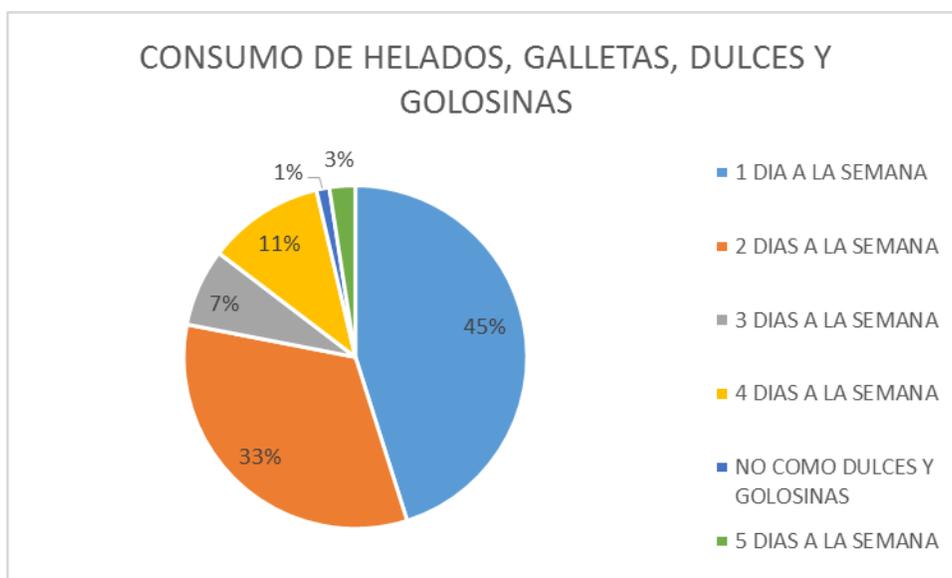


Grafico 13. Distribución de una muestra de 82 alumnos sobre el consumo de snacks salados como ramitas, papas fritas y nachos a la semana.

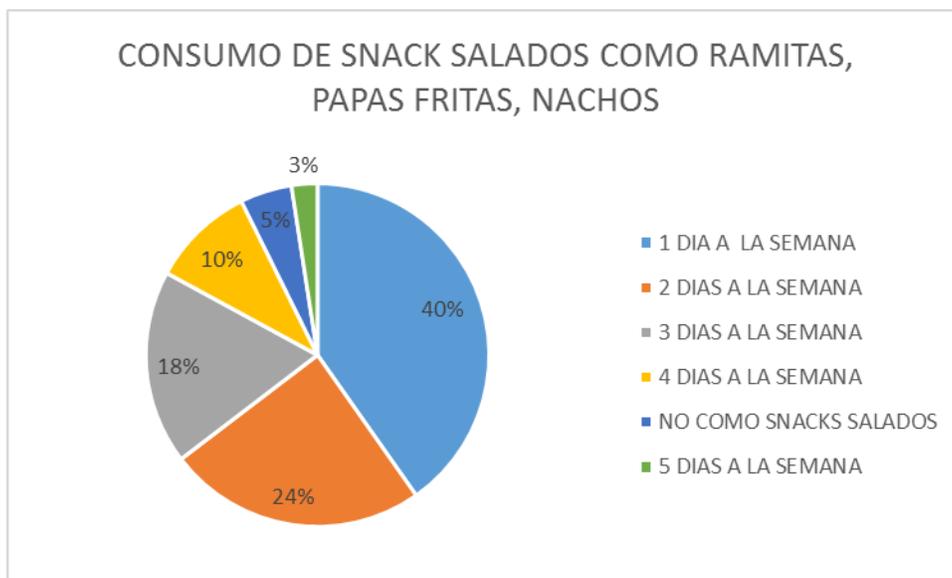


Grafico 14. Distribución de una muestra de 82 alumnos sobre el consumo de pasteles y masas dulces a la semana.

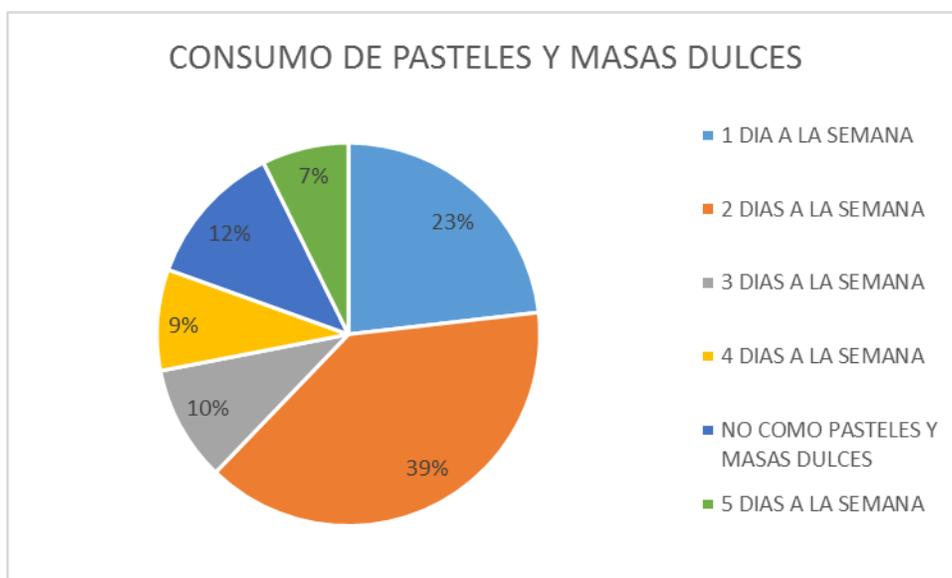


Tabla 3. Distribución de una muestra de 82 escolares respecto al lugar donde desayunan

¿DONDE DESAYUNAS?	PORCENTAJE	¿DONDE ALMUERZAS?	PORCENTAJE
EN EL COLEGIO	37.80%	EN TU CASA	25.61%
EN TU CASA	32.93%	EN EL COLEGIO	40.24%
EN LA CASA Y EN EL COLEGIO	21.95%	EN LA CASA Y EN EL COLEGIO	25.61%
NO DESAYUNO	7.32%	NO ALMUERZO	6.10%

Grafico 15. Distribución de una muestra de 82 alumnos sobre los alimentos que llevan a la escuela para su colación.

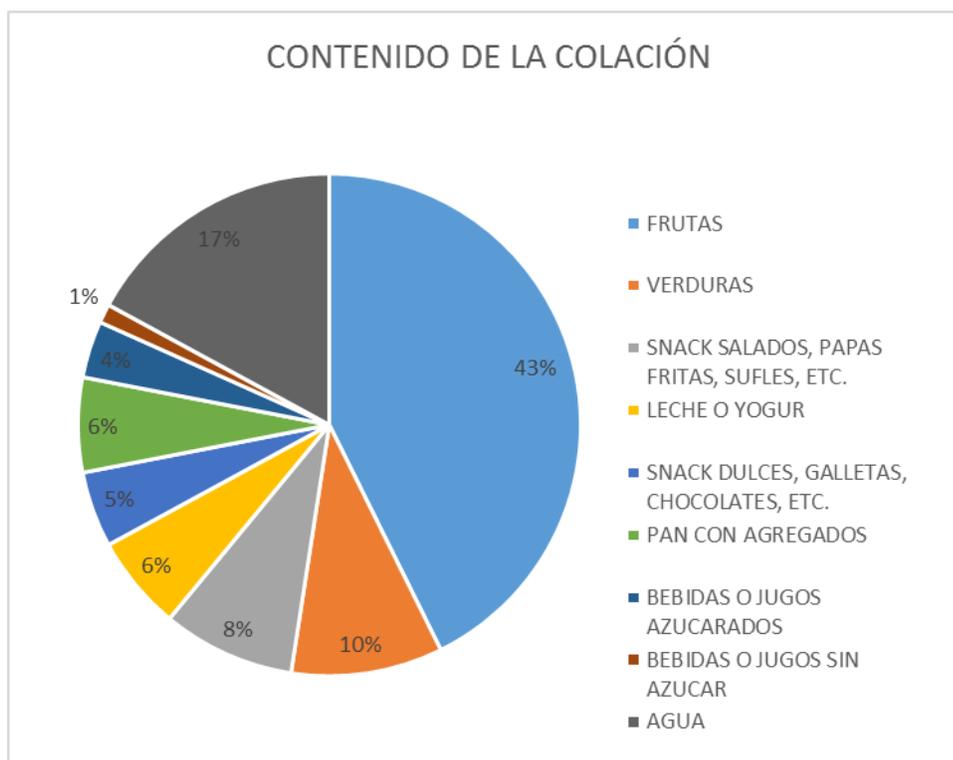


Grafico 16. Distribución de una muestra de 79 alumnos sobre los alimentos compran con el dinero que llevan al colegio.



Grafico 17. Distribución de una muestra de 82 alumnos sobre el consumo de frutas con sus amigos.



DISCUSIÓN

En este estudio, se encontró que el 54.86% de la muestra presentan sobrepeso y obesidad, resultado muy similar al de Sánchez y colaboradores, quienes estudiaron las preferencias alimentarias y estado de nutrición en niños escolares y encontraron sobrepeso y obesidad en 48.6% de la población analizada.¹¹

Con respecto a la dimensión de habilidades culinarias, 60.98% prepara ensaladas, el 78% se ha preparado un sándwich y el 85% pela y pica fruta. Lo anterior resulta cercano a lo reportado por Vio y colaboradores, cuyo objetivo fue describir el consumo de alimentos, los hábitos alimentarios y las habilidades culinarias en escolares, pues el 70 % de la muestra que estudiaron preparaba ensaladas y 66.6% se preparaba un sándwich. Sin embargo, existen diferencias con respecto al rubro de pelar y picar fruta, ya que los alumnos estudiados en nuestra investigación lo hacen más frecuentemente (85% vs 66.6%, respectivamente).⁹ En este mismo estudio citado, se menciona que el mayor porcentaje de la muestra reportó un consumo de 3 vasos de agua al día, lo cual resulta similar a lo encontrado en nuestro estudio (4 vasos en un 40.24% de la muestra). Sin embargo, es evidente que en ambos grupos el consumo de agua aún se encuentra por debajo de las recomendaciones diarias (6 a 8 vasos diarios).

Asimismo, 95.13% de los escolares consumen verduras al día (1 porción) y 68.3 % consume 2 frutas al día. Ello resulta muy diferente al estudio de Aparco y colaboradores cuyo objetivo fue evaluar el estado nutricional, patrones de consumo alimentario y actividad física en escolares, pues ahí demostró que un bajo porcentaje (18%) consumía verduras diario.¹⁰ Sin embargo, en lo que respecta a consumo de frutas, el resultado que obtuvimos es muy cercano al de Osorio y colaboradores¹², quienes tuvieron como propósito evaluar hábitos alimentarios, actividad física y estado nutricional de escolares con discapacidad visual y auditiva, pues reportaron que el 64.4% de su población consumía a diario este tipo de alimentos. En el estudio de Osorio, también se reportó el consumo de comida rápida (49%), que comparado con el resultado obtenido en este acercamiento no solo resulta muy diferente (92.68%) sino alarmante, dado que en el primero el resultado que se reporta es mensual y en nuestro estudio el consumo es semanal.¹² Ello traduce consumo elevado de alimentos con alto contenido calórico y, por lo tanto, existe riesgo de sobrepeso, obesidad y otras enfermedades asociadas a la malnutrición.

En este mismo orden de ideas, la muestra que estudiamos reporta no solo una frecuencia elevada en el consumo de comida rápida sino también de jugos y bebidas azucaradas (92.69%), sobre todo si lo comparamos con los resultados obtenidos por Aparco, donde se comenta un consumo más bajo (61%)¹⁰ al igual que en el trabajo de Sánchez (71%).¹¹ Por lo anterior, resulta evidente que en general las bebidas azucaradas tienen alta preferencia en la población de niños.

Por otro lado, el 98.78% de nuestro grupo de estudio reportó consumo de helados, galletas y masas dulces; ello es lejano a lo obtenido por Osorio,¹² pues los resultados en cuanto al consumo de panadería (pastelería, arepas y empanadas) que se obtuvieron fue del 62, 52 y 57%, respectivamente; ello también coincide con los datos de Aparco y colaboradores,¹⁰ en donde solo el 52% consume galletas y masas dulces.

Es importante destacar que la mayor parte de los alumnos estudiados realiza desayuno y almuerzo dentro del colegio (92.68% y 91.46%, respectivamente), a diferencia de lo que se reporta en otras investigaciones (Alvear y colaboradores),¹³ donde se documenta que tan solo el 35 % desayuna.

En cuanto a los gastos que se realizan en la escuela por parte de los alumnos, 96.34% de nuestro grupo lleva dinero al colegio y los alimentos que compran (en orden de mayor a menor frecuencia) son: frutas (39.02%), snacks salados (19.51%), snacks dulces (10.98%), verduras (8.54%), agua (4.88%) y bebidas o jugos azucarados (2.44%). Esto es diferente si lo contrastamos con la investigación de Vio, donde se observó que un menor porcentaje es el que tiene dinero para gastar en la escuela (72.2%) y la mayoría lo gasta en alimentos con alto valor calórico como las galletas (61.3%) y las bebidas y jugos azucarados (56.3%), aunque también consumen en la misma proporción frutas (66.3%) y yogurt (52.5%).⁹ Ello refleja que las escuelas tienen una gran influencia en lo que los alumnos comen, sobre todo en lo que respecta a disponibilidad y asequibilidad de alimentos. Por consiguiente, el fomento de un entorno donde se promueva una dieta diversificada, equilibrada y sana, requiere la participación de todas las partes interesadas, que incluya a las familias, los gobiernos, el sector público y el sector privado.

CONCLUSIÓN

Mediante los resultados obtenidos en esta investigación podemos concluir que más de la mitad de nuestra muestra presenta sobrepeso y obesidad, lo que condiciona mayor riesgo para presentar enfermedades como diabetes y otras enfermedades crónicas en la vida adulta. Ello tiene relación con el tipo de alimentos que se consumen, ya que a pesar de que la mayoría de los niños son capaces de preparar su propia comida, dicha comida generalmente es de alto valor energético (rica en grasas, azúcar y con baja densidad de vitaminas y minerales), por lo que es conveniente adiestrar a los escolares con información acerca del valor nutricional de los alimentos, pues mediante este acercamiento pudimos observar que la ingesta de frutas, verduras y agua se encuentran por debajo de lo recomendado por las guías alimentarias mexicanas y se consumen en gran cantidad alimentos fritos, bebidas gaseosas-azucaradas y masas dulces.

Otro dato interesante y que se puede relacionar con el estado nutricional de los niños es el hecho de que realizan doble desayuno y almuerzo, que trae como consecuencia un consumo de calorías mayor al recomendado por día. Asimismo, además de comer más, los productos que se consumen tienen un alto contenido energético pero poco valor nutricional. Lo anterior demuestra el imperativo de contar con programas de educación para crear hábitos de alimentación saludable, a fin de que los escolares aprendan no solo a preparar su comida sino a saber distinguir las mejores opciones para su consumo, con base en las porciones recomendadas para su edad y estado nutricional. Sin embargo, si queremos un cambio en los estilos de vida, los esfuerzos deben hacerse en forma conjunta, trabajando tanto con las familias como instituciones educativas, de salud y el estado.

BIBLIOGRAFÍA

1. Martínez C, Navarro G. Factores psicológicos sociales y culturales del sobrepeso y la obesidad infantil y juvenil en México. *Rev Med Inst Mex Seguro Soc.* 2014;52(Supl 1): S94-S101
2. Castillo O, Téllez LJ, Rodríguez GC. Factores que influyen en la prevención y tratamiento efectivo de la obesidad infantil. *Investigación y Ciencia de la Universidad Autónoma de Aguascalientes.* 2013; 21 (59): 56-62.
3. Aranceta J, Gil A, González M, Serra L, Varela G. Determinantes de obesidad en la infancia: estudio científico Anibes. *Fun Esp de la Nut.* 2014; 4(11): 2-10.
4. Almeida E, Yuriko ME, Grijalva I. Obesidad infantil. *Rev Med Inst Mex Seguro Soc.* 2014; 52(2): S4-S5.
5. Cifras de sobrepeso y obesidad en México-ENSANUT MC 2016. http://oment.uanl.mx/wp-content/uploads/2016/12/ensanut_mc_2016-310oct.pdf.
6. Domínguez P, Olivares S, Santos JL. Influencia familiar sobre la conducta alimentaria y su relación con la obesidad infantil. *Archivos latinoamericanos de nutrición Chile.* 2015; 58 (3): 249-255.
7. Bonvecchio A, Fernández AC, Plazas M, Kaufer M, Pérez AB, Rivera JA. Guías alimentarias y de actividad física en contexto de sobrepeso y obesidad en la población mexicana. Documento de postura. 2014: 1-194.
8. Lera L, Fretes G, González C, Salinas J, Vio J. Validación de un instrumento para evaluar consumo, hábitos y prácticas alimentarias en escolares de 8 a 11 años. *Nutr Hosp.* 2015; 31(5):1980-1991
9. Vio F, Lera M, González C, Yáñez M, Fretes G, Montenegro E, Salinas J. Consumo, hábitos alimentarios y habilidades culinarias en alumnos de tercero a quinto año básico y sus padres. *Rev Chil Nutr.* 2015; 42(4): 374-382.
10. Aparco JP, Bautista W, Astete L, Pillaca J. Evaluación del estado nutricional, patrones de consumo alimentario y de actividad física en escolares del cercado de lima. *Rev Peru Med Exp Salud Pública.* 2016; 33(4):633-639.
11. Sánchez R, Reyes H, González MA. Preferencias alimentarias y estado de nutrición en niños escolares de la Ciudad de México. *Bol Med Hosp Infant Mex.* 2014; 71(6):358-366.
12. Osorio O, Parra LM, Henao AM, Fajardo E. Hábitos alimentarios, actividad física y estado nutricional en escolares en situación de discapacidad visual y auditiva. *Revista Cubana de Salud Pública.* 2017; 43 (2): 214-229.
13. Alvear MG, Yamamoto L, Moran C, Solis MG, Torres PV; Juárez MA, Acuña ME, Ferreira A. consumo alimentario dentro y fuera de la escuela. *Rev Med Inst Mex Seguro Soc.* 2013; 51(4):450-455.
14. Mercado P, Vilchis G. La obesidad infantil en México. *Alternativas en psicología. Revista semestral.* 2013. (28)4: 49-57.
15. Cifras de sobrepeso y obesidad en México-ENSANUT MC 2016. http://oment.uanl.mx/wp-content/uploads/2016/12/ensanut_mc_2016-310oct.pdf.
16. Macías M, Adriana I, Gordillo S, Lucero G, Camacho R, Esteban J. Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. *Revista Chilena de Nutrición.* 2012; 39 (3): 40-43.
17. Sánchez R, Reyes H, González MA. Preferencias alimentarias y estado de nutrición en niños escolares de la Ciudad de México. *Bol Med Hosp Infant Mex.* 2014; 71(6):358-366.

ANEXOS

Anexo 1. Consentimiento Informado (adultos)



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
UNIDAD DE EDUCACIÓN, INVESTIGACIÓN
Y POLÍTICAS DE SALUD
COORDINACIÓN DE INVESTIGACIÓN EN SALUD

CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO (PADRES)

CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPACIÓN EN PROTOCOLOS DE INVESTIGACIÓN

Nombre del estudio:	GRADO DE CONSUMO, HABITOS Y PRACTICAS ALIMENTARIAS EN NIÑOS DE UNA ESCUELA PRIMARIA DE LA CIUDAD DE MEXICO.
Lugar y fecha:	ESCUELA PRIMARIA "PROFESORA ELMIRA ROCHA GARCIA" AZCAPOTZALCO, CIUDAD DE MÉXICO.
Número de registro:	
Justificación y objetivo del estudio:	México ocupa el primer lugar mundial en obesidad infantil, se ha tratado de revertir con múltiples intervenciones educativas, sin embargo, a pesar de estos programas preventivos, no se ha podido disminuir la incidencia de sobrepeso y obesidad en escolares. Por esta razón es importante evaluar el consumo, hábitos y prácticas alimentarias en niños escolares de la escuela primaria "Profesora Elmira Rocha García".
Procedimientos:	Se le aplicará un instrumento a su hijo(a), donde se le preguntará sobre su grado de consumo, hábitos y prácticas alimentarias.
Posibles riesgos y molestias:	Este estudio no tiene ningún riesgo, sólo se le preguntarán cosas relacionadas con su grado de consumo hábitos y prácticas alimentarias.
Posibles beneficios que recibirá al participar en el estudio:	El que su hijo(a) nos ayude a contestar este cuestionario, nos será de utilidad para conocer el grado del consumo, hábitos y practicas alimentarias de los niños, lo cual ayudará a identificar qué conductas pueden propiciar la presencia de enfermedades como sobrepeso y obesidad.
Información sobre resultados y alternativas de tratamiento:	Las personas a cargo de esta investigación se comprometen a resolver cualquier duda que usted tenga del cuestionario que va a contestar su hijo(a)
Participación o retiro:	Si en algún momento usted decide que su hijo (a) no conteste el cuestionario puede hacerlo, sin importar el motivo. Esto no va a afectar la atención que usted recibe dentro del Instituto ni repercutirá en las actividades de su hijo dentro de la escuela.
Privacidad y confidencialidad:	No se le pedirá su nombre, número de seguridad social o cualquier otro dato que lo pueda identificar, manejándose toda la información en forma confidencial.
En caso de dudas o aclaraciones relacionadas con el estudio podrá dirigirse a:	
Investigador Responsable:	Dra. Haydee Alejandra Martini Blanquel. Médico Familiar Matricula: 99354204 TEL: 53 82 51 10 ext. 21407 o 21435 Coord. Clínica de Educ. e Invest en Salud. UMF 33 "El Rosario".
Colaboradores:	Dra. Lorenzo Desiderio Jessica. Médico residente de segundo año de medicina familiar.
En caso de dudas o aclaraciones sobre sus derechos como participante podrá dirigirse a: Comisión de Ética de Investigación de la CNIC del IMSS: Avenida Cuauhtémoc 330 4° piso Bloque "B" de la Unidad de Congresos, Colonia Doctores. México, D.F., CP 06720. Teléfono (55) 56 27 69 00 extensión 21230, Correo electrónico: comision.etica@imss.gob.mx	

Nombre y firma del sujeto

Testigo 1

Nombre, dirección, relación y firma

Dra. Haydee Alejandra Martini Blanquel
Matricula: 99354204. Tel 53 82 51 10 Ext. 21407 o
21435.

Nombre y firma de quien obtiene el consentimiento

Testigo 2

Nombre, dirección, relación y firma

Clave: 2810-009-013

Anexo 2. Consentimiento Informado (niños)

	<p>INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL UNIDAD DE EDUCACIÓN, INVESTIGACIÓN Y POLITICAS DE SALUD COORDINACIÓN DE INVESTIGACIÓN EN SALUD</p> <p>Carta de asentimiento en menores de edad (8 a 17 años)</p>	
Nombre del estudio:	Grado de consumo, hábitos y prácticas alimentarias en niños de una escuela primaria de la Ciudad de México.	
Número de registro institucional:	UMF No. 33 "EL ROSARIO" AZCAPOTZALCO, CIUDAD DE MÉXICO.	
Justificación y objetivo del estudio:	México ocupa el primer lugar mundial en obesidad infantil. Por esta razón es importante evaluar el consumo, hábitos y prácticas alimentarias en niños escolares de la escuela primaria "Profesora Elmira Rocha García".	
<p>Hola, mi nombre es <u>Haydee Alejandra Martini Blanquel</u> y trabajo en el Instituto Mexicano del Seguro Social. Actualmente estamos realizando un estudio que pretende saber sobre el consumo, hábitos y prácticas alimentarias de niños escolares, y por ello queremos pedirte que participes con nosotros.</p>		
<p>Tu participación consistiría en:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Contestar un cuestionario, el cual tiene 28 preguntas, la mayoría de opción múltiple y hablan sobre aspectos relacionados con los alimentos que comes a diario. 2. Se te pesará y medirá. 		
<p>Tu participación en este estudio es voluntaria, es decir, aun cuando tu papá o mamá hayan dicho que puedes participar, si tú no quieres hacerlo puedes decir que no. Es tu decisión si participas o no en el estudio. También es importante que sepas que si en un momento dado ya no quieres continuar contestando las preguntas, no habrá ningún problema.</p> <p>Esta información será confidencial. Esto quiere decir que no diremos a nadie tus respuestas o resultados sin que tú lo autorices, solo lo sabrán las personas que forman parte del equipo de este estudio.</p>		
<p>Si aceptas participar, te pido que por favor pongas una (X) en el cuadrado de abajo que dice "Si quiero participar" y escribe tu nombre. Si no quieres participar, déjalo en blanco.</p>		
<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="border: 1px solid black; width: 40px; height: 40px; margin-right: 10px;"></div> <p>Si quiero participar</p> </div>		
Nombre: _____		
Nombre y firma de la persona que obtiene el asentimiento:	<p>_____ Dra. Haydee Alejandra Martini Blanquel. Médico Familiar Matricula: 99354204</p>	
Fecha: _____		
<p>Clave: 2810-009-014</p>		

ANEXO 3. INSTRUMENTO

Cuestionario sobre consumo, hábitos y prácticas de alimentación para escolares de tercero, cuarto v auinto básico.

Fecha: ___ / ___ / ___ Encuestador: _____ Establecimiento: _____

Curso: ___ - ___ Sexo: 1 M 2 F Edad: _____

1. ¿Te gusta cocinar? ¿Por qué?

1. Si _____
2. No _____
3. No sé _____

¿Cuántas veces por semana realizas las siguientes actividades solo?:

2. Mezclar y aliñar verduras para hacer una ensalada

1. Nunca
2. 1 día a la semana
3. 2 días a la semana
4. 3 días a la semana
5. 4 días a la semana
6. 5 días a la semana

3. Hacer un sándwich

1. Nunca
2. 1 día a la semana
3. 2 días a la semana
4. 3 días a la semana
5. 4 días a la semana
6. 5 días a la semana

4. Pelar y picar una fruta

1. Nunca
2. 1 día a la semana
3. 2 días a la semana
4. 3 días a la semana
5. 4 días a la semana
6. 5 días a la semana

5. La semana pasada, ¿preparaste un plato de comida solo?

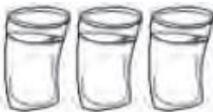
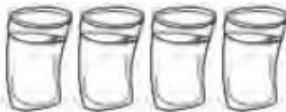
1. Sí
2. No

6. ¿Cuál?

1. Arroz
2. Fideos
3. Huevo
4. Otro _____

Encierra en círculo la respuesta

7. ¿Cuántos vasos de agua tú tomas al día?

				Nº DE VASOS	NO TOMO AGUA
1 VASO	2 VASOS	3 VASOS	4 VASOS		

Cuestionario sobre consumo, hábitos y prácticas de alimentación para escolares de tercero, cuarto y quinto básico.

8. ¿Cuántos platos de verduras o ensaladas tú comes al día?

					
1 PLATO	2 PLATOS	3 PLATOS	4 PLATOS	Nº DE PLATOS	NO COMO ENSALADAS O VERDURAS

9. ¿Cuántas frutas comes tú cada día?

					
1 FRUTA	2 FRUTAS	3 FRUTAS	4 FRUTAS	Nº DE FRUTAS	NO COMO FRUTAS

10. ¿Cuántos panes como marraqueta o hallulla comes tú al día?

					
1/2 PAN	1 PAN	2 PANES	3 PANES	Nº DE PANES	NO COMO PAN

11. ¿Cuántas veces a la semana tú comes papas fritas, pizzas, completos, sopaipillas?

					
1 DÍA A LA SEMANA	2 DÍAS A LA SEMANA	3 DÍAS A LA SEMANA	4 DÍAS A LA SEMANA	Nº DE DÍAS A LA SEMANA	NO COMO PAPAS FRITAS, COMPLETOS, SOPAIPILLAS

12. ¿Cuántos productos lácteos como leche descremada, queso, yogurt, comes tú cada día?

					
1 PORCIÓN	2 PORCIONES	3 PORCIONES	4 PORCIONES	Nº DE PORCIONES	NO COMO PRODUCTOS LÁCTEOS

Cuestionario sobre consumo, hábitos y prácticas de alimentación para escolares de tercero, cuarto y quinto básico.

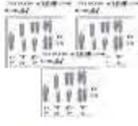
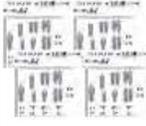
13. ¿Cuántas veces a la semana comes tú pescado?

					
1 DÍA A LA SEMANA	2 DÍAS A LA SEMANA	3 DÍAS A LA SEMANA	4 DÍAS A LA SEMANA	Nº DE DÍAS A LA SEMANA	NO COMO PESCADO

14. ¿Cuántos vasos al día tú tomas de jugos y/o bebidas gaseosas?

					
1 VASO	2 VASOS	3 VASOS	4 VASOS	Nº DE VASOS	NO TOMO JUGOS Y BEBIDAS GASEOSAS

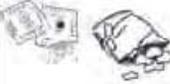
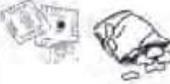
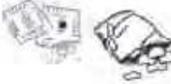
15. ¿Cuántas veces a la semana comes legumbres como lentejas, arvejas, porotos o garbanzos?

					
1 DÍA A LA SEMANA	2 DÍAS A LA SEMANA	3 DÍAS A LA SEMANA	4 DÍAS A LA SEMANA	Nº DE DÍAS A LA SEMANA	NO COMO LEGUMBRES EN LA SEMANA

16. ¿Cuántas veces a la semana comes helados, galletas, dulces y golosinas?

					
1 DÍA A LA SEMANA	2 DÍAS A LA SEMANA	3 DÍAS A LA SEMANA	4 DÍAS A LA SEMANA	Nº DE DÍAS A LA SEMANA	NO COMO DULCES Y GOLOSINAS

17. ¿Cuántas veces a la semana comes snacks salados como ramitas, papas fritas, nachos?

					
1 DÍA A LA SEMANA	2 DÍAS A LA SEMANA	3 DÍAS A LA SEMANA	4 DÍAS A LA SEMANA	Nº DE DÍAS A LA SEMANA	NO COMO SNACKS SALADOS

18. ¿Cuántas veces a la semana comes pasteles y masas dulces como tortas, queque, berlin?

					
1 DÍA A LA SEMANA	2 DÍAS A LA SEMANA	3 DÍAS A LA SEMANA	4 DÍAS A LA SEMANA	Nº DE DÍAS A LA SEMANA	NO COMO PASTELES Y MASAS DULCES

*Cuestionario sobre consumo, hábitos y prácticas de alimentación para escolares de tercero,
cuarto y quinto básico.*

19. Comida que realizas al día

a. Desayuno b. Colación c. Almuerzo d. Once e. Cena

20. ¿Dónde desayunas?

1. En tu casa
2. En el colegio
3. En la casa y en el colegio
4. No desayuno

21. ¿Dónde almuerzas?

1. En tu casa
2. En el colegio (Responder pregunta N° 34)
3. En la casa y en el colegio (Responder pregunta N°34)
4. No almuerzo
5. En otro lugar.

22. El almuerzo que comes en el colegio:

1. Lo traes de tu casa
2. Compras en el kiosco del colegio
3. Te lo da el colegio
4. Como el almuerzo que traigo de la casa y el del colegio

23. La colación que comes durante la jornada escolar (snack): Marcar solo una alternativa

1. La traes de tu casa y no traes dinero
2. Traes dinero para comprarla
3. Traes colación de la casa y además traes dinero
4. No como colación

24. ¿Qué traes de la casa para la colación?

1. Frutas
2. Verduras
3. Snacks salados, papas fritas, suflés, etc.
4. Leche o yogur
5. Snacks dulces, galletas, chocolates, etc.
6. Pan con agregados
7. Bebidas o jugos azucarados
8. Bebidas o jugos sin azúcar
9. Agua

25. ¿Traes dinero para comprar alimentos en el colegio?

1. Nunca
2. 1 día a la semana
3. 2 días a la semana
4. 3 días a la semana
5. 4 días a la semana
6. 5 días a la semana

26. ¿Cuánto dinero traes al colegio? \$ _____

27. ¿Qué compras con la plata?

1. Frutas
2. Verduras
3. Snacks salados, papas fritas, suflés, etc.
4. Leche o yogur
5. Snacks dulces, galletas, chocolates, etc.
6. Chaparritas, completos, papas fritas, empanadas, etc.
7. Pan con agregados
8. Bebidas o jugos azucarados
9. Bebidas o jugos sin azúcar
10. Agua

28. ¿Tú comes fruta cuando tus amigos comen otras colaciones?

1. Nunca
2. A veces
3. Siempre