137

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO

ESCUELA NACIONAL DE ENFERMERIA Y OBSTETRICIA

ESTRATEGIAS DE EDUCACION PARA LA SALUD EN LOS ALIMENTOS CHATARRA QUE CONSUMEN LOS ALUMNOS DE LA ESCUELA DE ENFERMERIA DEL ISSSTE, A. C. EN MEXICO, D.F.

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TITULO DE:

LICENCIADO EN ENFERMERIA Y OBSTETRICIA

P R E S E N T A :

MARIA DEL CARMEN MARTINEZ MORALES

Vo Bo.

CON LA ASESORIA DE LA MAESTRA CARMEN L. BALSEIRO ALMARIO

MEXICO, D. F. MARZO DEL [redacted]

2001

AGRADECIMIENTOS

Con gratitud y admiración a la Doctora Lasty Balseiro Almario por la asesoría, paciencia y dedicación que hizo posible el inicio y la culminación exitosa de la presente tesis.

A la Escuela Nacional de Enfermería y Obstetricia y todos los maestros que contribuyeron en mi formación profesional.

A la Escuela de Enfermería del ISSSTE, A.C. y a las autoridades especialmente a la Lic. Soledad Centeno Díaz y a la Lic. Irene Benavides Martínez por todas las facilidades brindadas para la elaboración de esta tesis.

A la Lic. en Enfermería Ana Ma. de Jesús Alvarez Ponce, por la ayuda moral y técnica brindada, por la seguridad que en todo momento me proporcionó, en la realización de esta tesis.

DEDICATORIAS

A mi madre, María de Jesús Morales Morales, por el cariño e impulso que siempre me brinda, porque con sus oraciones pide a Dios por mi salud y por el logro de mis metas, espero que está tesis la llene de satisfacción y orgullo.

A mi padre Adolfo Martínez Pozos en su memoria como una forma de demostrarle que aún lo llevo en mi corazón porque me enseñó desde mi infancia la honestidad y con amor me preparó para la vida.

A mi hija Rosa Ma. Uribe Martínez con todo mi amor, porque siempre me recibe con los brazos abiertos y una sonrisa, me apoya para el logro de mi superación profesional y como ejemplo de que nunca es tarde para lograr una meta.

A mi hijo Carlos Mauricio Uribe Martínez por tenerme paciencia y quien ha compartido conmigo, mis alegrías y mis estudios, a tí

Charly mi agradecimiento, cariño y ternura y pienses que nunca es tarde para lograr los objetivos que el individuo se traza.

A mi esposo Carlos Uribe Silva por su amor y comprensión en los momentos que más lo necesitaba para la elaboración de esta tesis.

A mis hermanos, Bertha, Juan Adolfo, Enrique y Teresita, porque cada uno de ellos forman parte importante en mi infancia y formación profesional, gracias por su valiosa comprensión y apoyo que de ustedes he recibido.

CONTENIDO

ÍNDICE DE CUADROS

ÍNDICE DE GRÁFICAS

INTRODUCCIÓN

La presente investigación constituye una aportación significativa en materia de Educación para la Salud con la base de datos del trabajo: Los alimentos chatarra que consumen los alumnos de la Escuela de Enfermería del ISSSTE A.C., en México, D.F., elaborado en el primer semestre por el grupo de Licenciatura en Enfermería y Obstetricia.

Para realizar el análisis se ha planeado desarrollar en este trabajo, ocho capítulos, que a continuación se presentan. En el primer capítulo se da a conocer la Fundamentación del tema de investigación, que contiene diversos apartados de importancia entre los que están: Descripción de la situación problema, identificación del problema, justificación de la investigación, ubicación del tema de estudio y objetivos: generales y específicos.

En el segundo capítulo se presenta el Marco teórico, en donde se presentarán los fundamentos teóricos metodológicos de autores que han realizado investigaciones de la variable alimentación chatarra y de la educación para la salud, para apoyar tanto el problema, como la hipótesis de la investigación.

En el tercer capítulo se presenta la Metodología, que incluye los

siguientes apartados: Hipótesis, variable independiente con los indicadores, tipo y diseño de investigación, técnicas e instrumentos de investigación utilizadas entre los que están fichas de trabajo, observación, entrevista, cuestionarios.

En el capítulo cuarto se desarrollan los aspectos de mayor relevancia estadística como son: Universo, población y muestra, procesamiento de datos, comprobación de hipótesis y análisis e interpretación de resultados.

Lo últimos capítulos quinto, sexto, séptimo y octavo se dan a conocer las conclusiones, los anexos y apéndices, el glosario de términos y las referencias bibliográficas, respectivamente.

Es de esperarse que en el desarrollo de esta investigación se pueda contar con las propuestas en materia de Educación para la Salud y poder brindar algún tipo de apoyo de educación alimenticia en beneficio del rendimiento escolar de los propios alumnos.

1. FUNDAMENTACIÓN DEL TEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 DESCRIPCIÓN DE LA SITUACIÓN PROBLEMA

La antigua Dirección de Pensiones Civiles, se convierte en 1959, en el Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE). Dentro de las prestaciones se encuentra la de conservar o contar con un equipo de salud debidamente capacitado, por lo que se pensó en el personal de enfermería como parte de ese equipo debería tener una preparación adecuada, en base a las necesidades de los derechohabientes del Instituto, siendo así como nació la idea y motivación de crear una Escuela de Enfermería. [1]

El proyecto para la construcción de la escuela fué aprobado por el C. Francisco Pizarro Suárez, Director General del ISSSTE, y por el Subdirector Médico Dr. Javier de la Riva.

Los planos fueron elaborados por el Arquitecto Juan Manuel Echeverría y como Jefe de Departamento de Enfermería, la enfermera Olga Hernández Brito. Fueron importantes las aportaciones de las

1. Marcela Nave García. et. al. Análisis de la integración de la promoción y educación para la salud en los planes de estudios de la carrera básica de Enfermería de la Escuela del ISSSTE. Tesis recepcional para obtener el título de Enfermería General. Documento impreso. México, 1989. p. 26.

Enfermeras María Elena Maza Brito, Ma. Luisa Yaberino y Alicia Gómez Cornejo.

La construcción de la escuela se inició en 1963, la inauguró oficialmente el Lic. Adolfo López Mateos, Presidente de la República, el 21 de noviembre de 1964, acompañaron al mismo el Lic. Rómulo Sánchez Mireles, Director General del ISSSTE y el Dr. Francisco Fonseca García, Subdirector Médico. [2] La primera Directora de la Escuela fué la Profesora Ma. Elena Maza Brito.

La incorporación a la Universidad Nacional Autónoma de México, a través de la Dirección General de Incorporación y Revalidación de Estudios, dio a la escuela la facultad de hacer modificaciones en caso necesario al Plan de Estudios, respetando las normas establecidas por la Universidad Nacional Autónoma de México.

Actualmente, la Escuela de Enfermería del ISSSTE A.C.; es una organización educativa cuyo objetivo principal es formar recursos de enfermería de alto nivel académico para que laboren tanto en el ISSSTE, como en otras organizaciones de salud de México.

Esta escuela de enfermería inició sus actividades en el año de 1965

2. Id.

con instalaciones propias en un edificio de 4 pisos ubicada en la calle de Roberto Gayol a un costado del Centro Médico 20 de Noviembre, sitio que por la cercanía, es preferido para el campo clínico de los estudiantes.

En los niveles de preparación que tiene la escuela existen varios entre los que están: Nivel Técnico en sus modalidades de escolarizado y de semiescolarizado, nivel Postécnico para todos los cursos de especialidades entre los que destacan, Enfermería Quirúrgica, Administración y Geronto-Geriatría. A partir de 1999 cuenta con el nivel de Licenciatura en la incorporación a los planes de estudio de la ENEO, de la UNAM.

Tomando en cuenta los niveles de enfermería, la Escuela posee actualmente una población de 334 alumnos y de 53 personas entre los que destacan académicos y administrativos. De la población estudiantil hay en el nivel Técnico, 100 alumnos del sistema ISSSTE-CONALEP, 214 alumnos del Sistema Abierto dependiente de la ENEO, y 28 de nivel Técnico escolarizado. En el nivel Postécnico hay alrededor de 100 alumnos de los cursos de Quirúrgica, Administración y Geronto-Geriatría y para el nivel de Licenciatura hay 26 alumnos del sistema de Universidad Abierta y 28 del escolarizado.

Destaca de manera importante, los profesores tanto internos como externos que propician junto con los alumnos el proceso de enseñanza aprendizaje.

Las actividades académicas de los alumnos inician a las 7:00 am., esto hace que muchos de ellos ingresen a clases sin haber tomado alimentos, por lo que en los momentos de receso de las clases los alumnos acuden a las tiendas cercanas, a tomar diversos tipos de alimentos para satisfacer su necesidad fisiológica.

Los alimentos que acostumbran consumir van desde desayunos bien preparados en restaurantes para aquellos que pueden pagarlos, hasta alimentos llamados "chatarra" por su alto contenido de calorías y su bajo contenido de proteínas como es el caso de: las papas fritas, charritos, gansitos, tortas de tamal, chicles, chocolates, refrescos, galletas saladas y dulces, pastillas de menta y yerbabuena, sandwich, yogurt, hot dogs, pizza, sopas Maruchan, hamburguesas, helados, mueganos y pepitas. Se consumen también la comida corrida, tacos de guisado, tortas, jícama con chile, chicharrones con salsa valentina, palomitas, elotes con mayonesa y queso y papas a la francesa.

Con el consumo de los alimentos mencionados, los alumnos sacian su hambre parcialmente lo que obliga en otros recesos, a seguir

consumiendo el mismo tipo de alimentos con alto contenido de hidratos de carbono y grasas.

Es muy probable que los verdaderos alimentos nutritivos los alumnos los consuman hasta llegar a sus casas, después de haber pasado las 8 horas previas sin haber tomado una verdadera alimentación, que pueda sostener las exigencias de sus estudios.

Conviene destacar que los alumnos reciben desde el cuarto semestre de la carrera, aspectos de Nutrición y de consumo de alimentos. Esto es importante porque de esta manera, los alumnos conocen el aprovechamiento que tiene el organismo de los nutrientes necesarios para su mantenimiento, crecimiento y desarrollo.

A pesar de llevar estos contenidos académicos y de que los alumnos conozcan las dietas, y los nutrientes en calidad y cantidad, se observa que los hábitos alimenticios de estos alumnos se mantienen en franco apego hacia los alimentos "chatarra" y que la Educación Nutricional, no logra cambiar estos hábitos.

Por todo lo anterior, es conveniente analizar que tipo de alimentos consumen los alumnos para poder proponer algunas medidas de

Educación para la Salud, tendientes a solucionar la problemática expuesta y mejorar su estado nutricional.

1.2 IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cuáles son las estrategias de educación para la salud en los alimentos chatarra que consumen los alumnos de la Escuela de Enfermería del ISSSTE, en México, D.F.?

1.3 JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

La presente investigación se justifica ampliamente por varias razones:

En primer lugar se justifica porque no existe un estudio en la escuela de enfermería que permita diagnosticar el tipo de alimentos chatarra que consumen los alumnos.

En segundo lugar se justifica porque con este diagnóstico situacional previo, se podrá hacer una importante contribución en la alimentación de los alumnos, con lo que se podrá reorientar y mejorar la educación alimenticia para beneficio de los propios alumnos ya que esto puede verse reflejado en su rendimiento académico.

En tercer lugar se justifica porque es necesaria la educación nutricional de los alumnos desde los primeros años de la carrera, para evitar la

malnutrición y mejorar los hábitos, costumbres y actitudes que intervienen en la alimentación.

1.4 UBICACIÓN DEL TEMA

El tema de la presente investigación se ubica en Nutrición y Dietología y Salud Pública.

Se ubica en Nutrición porque es la disciplina que estudia la composición bioquímica de los alimentos y cómo con estos nutrientes, se puede beneficiar el organismo humano y evitar todos aquellos componentes considerados como dañinos.

Se ubica en Dietología porque con esta disciplina se podrá identificar el tipo de dieta idóneo que requieren los alumnos para mejorar su rendimiento académico.

Se ubica en Salud Pública porque los problemas de nutrición repercuten en la salud de los alumnos de tal magnitud que se requieren acciones básicas inmediatas para incidir positivamente en la salud.

1.5 OBJETIVOS

1.5.1General

Analizar las estrategias de educación para la salud en los alimentos chatarra que consumen los alumnos de la Escuela de Enfermería del ISSSTE A.C.; en México, D.F.

1.5.2 Específicos

- Identificar el tipo de alimentos chatarra que consumen los alumnos de la escuela de enfermería.
- Conocer las preferencias que tienen los alumnos por los tipos de alimentos chatarra.
- Proponer las medidas tendientes para mejorar los hábitos alimenticios de los alumnos y evitar el consumo de alimentos chatarra.

2. MARCO TEÓRICO

2.1 ALIMENTACIÓN CHATARRA

2.1.1 La Salud

- Conceptos básicos.

  - De Salud.

Para Manuel R. Sánchez por mucho tiempo se consideró a la salud como una condición del organismo físicamente íntegro que funciona de manera armónica. Lo que significa un ser que se encuentra completo desde el punto de vista de sus partes que normalmente lo constituyen, y por otra, que estas partes desarrollan sus funciones en forma armónica. Posteriormente, se introdujo el concepto de que estas funciones deben mantenerse en equilibrio, no solo con su medio interno, sino con el externo.[3]

La Organización Mundial de la Salud (O.M.S.), mediante su comité de Expertos; definen la salud como: "El estado de completo bienestar físico, mental y social y no solo la ausencia de enfermedad o invalidez". (Ver Anexo N° 1).

---

3. Manuel R. Sánchez. Elementos de Salud Pública. Ed. Francisco Méndez Cervantes. 2ª ed. México, 1991. p. 1.

Esta definición ha tenido la ventaja que superó el criterio de la salud física, dándole la importancia al aspecto mental y social. En estos términos la salud no es solo bienestar, en su relación con el ambiente socio-cultural porque el hombre es una unidad biopsicosocial.

La definición es un tanto imprecisa e incluso utópica, al señalar que es un "estado", demuestra que la salud es estática, dando idea de permanencia, de estabilidad y lo que caracteriza a la salud es lo dinámico e inestable de su equilibrio, con los diversos factores que en alguna forma pueden alterarla.

Por otro lado no se disponen de índices que permitan valorar la salud en forma práctica, determinando, cuándo un organismo satisface los requisitos que señala la definición de la O.M.S. Más difícil ha sido encontrar parámetros para valorar la salud mental.

- De Salud Pública.

Para Manuel Sánchez Rosado la salud pública, se refiere a la salud de la colectividad. El interés se centra en la salud de la población, no en la del individuo en lo particular.

Se han expresado muchas definiciones de salud pública, la más

completa, por su relación con las demás ciencias, sin duda, es la de Wislow que dice:

"La Salud Pública es la ciencia y el arte de:

- Prevenir y combatir enfermedades.
- Prolongar la vida.
- Promover la salud y la eficiencia.

  Mediante:

- El esfuerzo organizado de la comunidad para:
- El saneamiento del medio.
- El control o erradicación de las enfermedades.
- La educación para la salud.
- La organización de los servicios médicos y de enfermería para el diagnóstico temprano y el tratamiento precoz de las enfermedades.
- El desarrollo de un mecanismo social que asegure a cada individuo, un nivel de vida adecuado para la conservación de la salud.
- Organizando estos beneficios de tal modo, que el ser humano se encuentre en condiciones de disfrutar de su derecho natural a la salud y a la longevidad".[4]

4. Ibid. p. 7.

La salud pública tiene por objetivo general lograr el más alto nivel de salud de la población, y comprende un conjunto de ciencias y habilidades para promover, proteger, recuperar y rehabilitar la salud de la colectividad, mediante su participación activa y organizada. Los aspectos interesantes en la definición de Wislow son las dedicadas primero: a los problemas del medio físico, orientadas después a la medicina preventiva, para volver al individuo y a su ambiente.

El aspecto trascendente es lo relativo al establecimiento de un mecanismo social que asegure a cada individuo un nivel de vida adecuado para la conservación de la salud. Este resulta un factor básico para la evaluación del nivel de salud de la población, porque mientras se propicie la desigualdad social y grandes sectores carezcan de lo básico, no será factible esa elevación, y esto no sólo se refiere a que esos grupos no tengan acceso a los servicios médicos, sino sobre todo, se refiere al desempleo, a la mala alimentación, a la carencia de servicio de abastecimiento de agua y de eliminación sanitaria de desechos, y viviendas inadecuadas; problemas que desbordan el campo de la salud pública, pero que están relacionadas con ella y con las complejidades del medio social. (Ver la Nueva Salud Pública en el Anexo Nº 2).

Ser agente de salud pública significa, interesarse y asumir una responsabilidad de promotor de cambios socioeconómicos que influyan en el nivel de salud, esto, es trascendente, aunque tal actitud no pretende menoscabar la importancia que para la salud tienen las demás acciones. En los países llamados desarrollados los principales problemas de salud no se derivan de la pobreza sino del mal desarrollo, de la mal nutrición, de la tecnología, de la industrialización, de la urbanización, del consumismo y de las tensiones sociales. (Ver Anexo Nº 3).

- De educación para la salud.

Según Rafael Alvarez Alva la educación para la salud, es la enseñanza que pretende conducir al individuo y la colectividad a un progreso de cambio de actitud y de conducta, para la aplicación de medios que le permitan la conservación y mejoramiento de su salud. Es además, una acción que tiende a responsabilizarlos, tanto de su propia salud como la de su familia y la del grupo social al que pertenece.[5]

A este concepto se le puede hacer las siguientes consideraciones:

5. Rafael Alvarez Alva. Educación para la salud. Ed. Manual Moderno. México, 1995. p. 45.

- Aunque la información es necesaria, no es suficiente ya que solo puede hablarse de educación cuando se ha conseguido un cambio favorable para la salud.
- La educación para la salud es enseñanza-aprendizaje; por tanto involucra tanto a quienes la imparten como a los que la reciben: aquellos, informando y motivando; éstos, realizando el cambio que se pretende conseguir, con base en sus "motivos" o intereses.
- El cambio de actitud y de conducta sólo podrá alcanzarse mediante la aceptación y adopción conscientes de las medidas de salud propuestas: es una acción que deben llevar a cabo los individuos que se educan.
- La educación para la salud busca un "proceso de cambio" es decir una sustitución o modificación de los hábitos o costumbres establecidos: si son negativos, hay que cambiarlos por acciones favorables a la salud. Dicha sustitución, resultado de la acción voluntaria de los propios individuos, es con frecuencia lenta y progresiva.
- La autorresponsabilidad en la salud implica aprovechar y aplicar los recursos indisponibles para alcanzarla, no solo para el bienestar personal y familiar, sino también para el de la colectividad. Es este uno de los propósitos de la participación de la comunidad.

- El ISSSTE la conceptúa como: "un proceso permanente de acciones intencionales para influir favorablemente en los conocimientos, conductas y hábitos de las personas, estimulando su participación activa, consciente y responsable en el autocuidado de su salud, la de su familia y de su comunidad".[6]

La educación para la salud como proceso permanente constituye un acto de comunicación constante que se da para el fomento y práctica del valor salud, por lo tanto debe ser parte de la formación del individuo. La educación para la salud persigue proporcionar al individuo los conocimientos que le permitan modificar las conductas y hábitos que perjudican su salud, para conseguirlo se requiere de una labor tesonera, paciente y constante de todo el equipo de salud y de auxiliares voluntarios que colaboren entusiastamente con ellos.

Dentro del equipo de salud es la enfermera quien tiene la función principal en la educación, tanto por su preparación profesional, como por su sensibilidad especial, y por su relación inmediata con los problemas que afectan a la comunidad, detectando y proponiendo soluciones, como por el contacto que tiene con los pacientes y sus

6. ISSSTE. Educación para la salud al Magisterio. Subdirección General Médica. Ed. ISSSTE. México, 1999. p. 5.

familiares. La enfermera está consciente de la importancia y trascendencia de esta labor educativa; por ello se prepara con empreño para realizarla y se entrega a ella con la mayor dedicación y su mejor esfuerzo.

2.1.2 La Salud y la Nutrición

- Políticas de Salud y estrategias nacionales en los hábitos dietéticos.

El Plan Nacional de Desarrollo 1995-2000, plantea que el desarrollo pleno de las capacidades para el trabajo, la educación y la cultura, solo son posibles cuando existen condiciones de salud adecuadas. La reforma del Sistema Nacional de Salud adquiere entonces un doble compromiso: mejorar la calidad de los servicios mediante la reestructuración de las instituciones y ampliar la cobertura de los servicios, fortaleciendo su coordinación e impulsando su federalización.

El Plan propone trabajar para alcanzar un sistema que incorpore a más población, que garantice un paquete básico de servicios de salud para todos los mexicanos, para reforzar el principio de equidad con los que

menos tienen.[7]

En relación a la salud, a pesar de que la esperanza de vida se ha incrementado, el acceso regular a los servicios no es todavía una realidad para diez millones de mexicanos, quienes se encuentran al margen de los requerimientos básicos de salud e higiene. Además las dificultades en el acceso y la calidad de estos servicios se suman a los problemas de desnutrición y malnutrición.

En México, trastornos propios de la ignorancia y la pobreza, como las infecciones gastrointestinales, la desnutrición, etc., afectan especialmente a los grupos de menores ingresos. Desde luego, el crecimiento económico y los cambios en los estilos de vida, se traducen en una mayor incidencia de enfermedades crónico-degenerativas, padecimientos mentales, adicciones y lesiones.

- Estrategias de la Reforma del Sector Salud 1995-2000.

El programa de Reforma del Sector Salud 1995-2000, tiene como propósito dar realización plena a los principios y mandatos contenidos en el artículo 4° de la Constitución Política de los Estados Unidos

7. Secretaría de Salud. Programa de Reforma del Sector Salud 1995-2000. Diario Oficial de la Federación. Ed. Talleres Gráficos de México. México, 11 de Marzo de 1996. p. 2.

Mexicanos y en las disposiciones de la Ley General de Salud que buscan superar limitaciones, reorganizando el gasto de salud y estableciendo criterios para hacer más eficientes los servicios de salud de las instituciones, en el marco legal que corresponde a cada una de ellas. Esto se logra, reforzando los recursos destinados al fomento de una vida saludable, los programas de medicina preventiva y garantizando el abasto de los medicamentos e insumos y de los recursos humanos para la adecuada prestación de servicios. Los programas de Nutrición, Vacunación y Salud Reproductiva constituirán el eje del paquete de servicios básicos, al cual se agregarán acciones específicas según sean las necesidades sanitarias, regionales y locales.[8]

Los programas de mayor importancia contenidos en el paquete básico de Servicios de Salud en el Plan Nacional son:

1.- Saneamiento básico.

2.- Planificación familiar.

3.- Atención prenatal de parto y puerperio.

4.- Vigilancia de la nutrición y crecimiento infantil.

5.- Inmunizaciones.

---

8. Id.

6.- Manejo de casos de diarrea en el hogar.

7.- Tratamiento por antiparasitarios a las familias.

8.- Manejo de infecciones respiratorias agudas.

9.- Prevención y control de tuberculosis pulmonar.

10.- Prevención y control de hipertensión arterial y diabetes mellitus.

11.- Prevención de accidentes y manejo inicial de lesiones.

12.- Capacitación comunitaria para el cuidado de la salud.

ESTRATEGIAS:

- Descentralización.
- Enseñanza continua.
- Incorporación del personal de salud y personal voluntario de las unidades operativas.
- Evaluación nominal del impacto y calidad.[9]

- Importancia de la Salud del individuo.

Según Rafael Alvarez Alva, la salud es un estado muy variable que debe ser constantemente cultivado, protegido y fomentado. El factor más importante para lograr esto es el nivel de vida y la calidad del

9. Secretaría de Salud. Programa de Reforma del Sector Salud 1995-2000. Poder Ejecutivo Federal. Ed. Talleres Gráficos de México. México, 1995. p. 74.

ambiente en que vivimos. Por nuestra parte, es importante también nuestros conocimientos en relación a los riesgos del ambiente y nuestro comportamiento en relación a la salud.[10]

Para la salud tiene gran importancia los indicadores socioeconómicos, como son: el producto interno bruto por habitante, la participación del trabajo en la renta nacional, la población económicamente activa, la población urbana y rural, el porcentaje de alfabetismo, nivel de escolaridad de la población, disponibilidad percapita de proteínas y calorías, es decir la alimentación.

2.1.3 Alimentación, Nutrición y Metabolismo

Para Hernán San Martín el organismo humano vive nutriéndose y metabolizando. Esta es la esencia química de la vida. La necesidad permanente de la vida del organismo es recibir las sustancias, llamadas alimentos, las cuales pueden ser incorporadas y metabolizadas por la máquina humana. La finalidad del proceso es extraer los materiales necesarios para mantener la integridad de los tejidos y su multiplicación, liberar energías potencial para usarlas en las diferentes actividades orgánicas, y usar determinadas sustancias

10. Rafael Alvarez Alva. Salud Pública y Medicina Preventiva. Ed. Manual Moderno. México, 1991. p.10.

nutritivas contenidas en los alimentos para regular las funciones del organismo.[11]

La alimentación es una etapa prebucal que consiste en la selección de las sustancias que usaremos como alimentación. La nutrición y el metabolismo celular se realizan en el medio interno fijado por las funciones de regulación orgánica difícil de modificar el individuo se alimenta de un mundo exterior, mutable que podemos transformar. El último análisis el metabolismo es el proceso de oxidación y puede determinarlo las cantidades de oxígeno consumidas, y el anhídrido carbónico liberado.[12] Estos tres elementos juntos son la base fundamental del ser humano.

La alimentación representa el único vehículo natural de subsistencia nutritiva. El alimentarse tiene por objeto proporcionar al organismo las sustancias nutritivas necesarias para vivir, y por lo tanto, la calidad de su salud dependerá, en gran parte, de la alimentación que reciba. La alimentación tiene muchos significados para el ser humano. Primero, satisfacer al hombre (como necesidad primaria) segundo, constituye un estímulo psicológico y físico porque tiene forma, consistencia, color,

---

11. Hernán San Martín. Tratado General de Salud. Ed. La Prensa Médica. México, 1995. p. 576.
12. Id.

olor, sabor y temperatura tercero, tiene una serie de situaciones vinculares que tienen un significado emocional para la persona, y cuarto, actúa como un integrador social. Finalmente, es un vehículo de sustancias nutritivas.[13] (Ver Anexo Nº 5).

- Requerimientos de una dieta normal.

Según Manuel Sánchez Rosado, para cubrir las necesidades biológicas se requiere de una dieta normal que aporte la cantidad de energía y todos los nutrimentos en calidad y cantidad adecuada y esta debe ser:

- SUFICIENTE.- En su aporte de energía a kilocalorías, con base a su peso teórico, talla, sexo, actividad y clima.
- COMPLETA.- En todos los nutrientes necesarios para el crecimiento y desarrollo del individuo: carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua, más fibra.
- ADECUADA.- Al individuo sano o enfermo, de acuerdo a su estado económico, psicológico y cultural.
- VARIADA.- En color, olor, textura y temperatura.
- HIGIÉNICA.- En la preparación y consumo de los alimentos.[14]

---

13. Moises Beher y Susana Icaza. Nutrición. Ed. Interamericana. México, 1972. p. 52.
14. Manuel Sánchez Rosado. op. cit. p. 130.

La dieta diaria del individuo y toda la política sanitaria, en materia de alimentación están obligadamente fundadas en la ciencia de la Nutrición. Sabemos bastante y en forma muy precisa, sobre cuál debe ser nuestra dieta habitual, pero evidentemente sería una exageración, afirmar que conocemos el total de los elementos que deben integrar una dieta perfecta. Las variaciones individuales son muchas pero no deben olvidarse que todas las recomendaciones fisiológicas sobre requerimientos nutritivos tienen un sentido colectivo. Con exactitud científica, la dieta del individuo debería ser calculada después de un agotador estudio sobre todos los aspectos, de su metabolismo, como debe hacerse en cualquier trabajo clínico individual.[15]

Los elementos de una dieta pueden sustituirse unos con otros de ciertos límites pero siempre es necesario un mínimo de proteínas y de grasas en la dieta diaria. Una dieta satisfactoria no debe contener sólo una cantidad de calorías, sino que también debe proporcionar sustancias nutritivas esenciales para el organismo.

– Composición de los alimentos.

Hay alimentos especialmente ricos en ciertas sustancias nutritivas, lo

15. Hernán San Martín. op. cit. p. 560.

cual es importante conocer desde un punto de vista práctico. Así, la leche es rica en calcio, riboflavina, proteínas, vitamina D; las carnes poseen un porcentaje alto de proteínas, tiamina, niacina, hierro y grasa y la carne de pescado es rica en proteínas, tiamina, vitamina D y niacina.[16]

Por otra parte, el pan es rico en glúcidos; las frutas frescas en vitamina C y A, calcio y hierro; los azúcares en glúcidos; los aceites en lípidos; las leguminosas en prótidos, hierro, calcio, tiamina, niacina, riboflavina; los cereales en glúcidos y también calcio y hierro; el queso en calcio, proteínas, tiamina, vitamina A; los huevos en hierro, vitamina A y D, calcio, proteínas, lípidos, tiamina y ácido nicotínico; la mantequilla en lípidos y vitamina A; las frutas secas en glúcidos, calcio, hierro, vitamina A y niacina.[17]

En general en la alimentación común hay ciertos alimentos que, de acuerdo con su composición química y la facilidad de obtenerlos, deberían ser de gran consumo diario como el pan, la leche, el azúcar, los aceites, las grasas, el café, los tés, la sal, las carnes, las verduras y los condimentos. Las leguminosas, cereales derivados de fruta fresca o

16. Hernán San Martín. op. cit. p. 563.
17. Hernán San Martín. op. cit. p. 564.

seca, queso, huevo y mantequilla podrían ser de un consumo semanal o periódico.

El organismo necesita de nutrientes de acuerdo a sus necesidades tomando en cuenta la actividad en que participa o lleva a cabo. Por ello, es que una dieta que cubra nuestras necesidades de alguna forma, alivia algún mal funcionamiento como lo es el cansancio o el estres, o por lo menos sostiene nuestro estado de salud cuando la enfermedad está presente.

- Educación para la alimentación.

Para Hernán San Martín la educación de la gente en materia de nutrición es el asunto más importante para fomentar la salud individual y colectiva. La educación pueden impartirla: el médico, la enfermera, la nutrióloga, el profesor, etc., o promoverla por medio del cine, folletos, demostraciones, etc., pero en cualquier caso, debe ser un proceso permanente y relacionado con las realidades nacionales y locales. Estos planes deben basarse en conocimientos de las costumbres locales, de las condiciones económicas y de los recursos alimenticios. Las responsabilidades del médico clínico en materia de Nutrición van más allá del diagnóstico y del tratamiento de la enfermedad

carencial.[18]

Por tanto, el médico debe estar entrenado para reconocer los síntomas más sutiles de las deficiencias alimentarias e investigar los desequilibrios de las dietas. Cuando éste diagnostica y trata temprano las pequeñas desviaciones de la Nutrición normal, el médico esta previniendo la aparición de los cuadros clínicos específicos y fomentando al mismo tiempo, la salud del individuo. (Ver Anexo N° 6).

Por lo anterior, debe ponerse más atención a las campañas de salud alimentaria proporcionando toda la información necesaria de los beneficios de una buena alimentación, pero advertir de las consecuencias salubres de una mala alimentación.

2.1.4 Crecimiento y desarrollo nutricional

El Crecimiento "Se refiere al aumento en las dimensiones físicas del cuerpo o de alguna de sus partes y se representa en parámetros de somatometría" y el Desarrollo "Es el aumento en la habilidad y capacidad de la función del organismo".[19]

---

18. Hernán San Martín. op. cit. p. 576.
19. Secretaría de Salud. Unidades normativas para la Educación en la Nutrición. Dirección General de Educación para la Salud. Departamento de Nutrición. Ed. Talleres Gráficos de la Nación. México, 1982. p. 132.

– Relación entre la nutrición y el proceso de crecimiento.

Para Hector Bourges los términos crecimiento y desarrollo designan todos los intrincados cambios fisiológicos que tienen lugar en la concepción (cuando un óvulo unicelular es fecundado por un espermatozoide), en la embriogénesis (cuando las células se dividen y se diferencian para formar las estructuras del feto), y en la vida fetal (cuando se realizan el crecimiento y la maduración). Denotan así mismo, los complejos cambios fisiológicos, psíquicos y de índole social que ocurren en la lactancia, a lo largo de la infancia y de la adolescencia, y en la edad adulta temprana.[20]

Así, el crecimiento y desarrollo dependen de los antecedentes hereditarios de la persona y del ambiente físico y cultural en el que nace. El alimento, que se proporciona es necesario para el crecimiento. La alimentación por lo menos, en la lactancia y en la infancia, forma parte integral del desarrollo psicosocial.

El proceso de crecimiento y desarrollo comienza desde la concepción y trasciende hasta la edad adulta. Los aspectos cuali-cuantitativos del

20. Hector R. Bourges. Relación entre la nutrición y el proceso de crecimiento. En la Revista Cuadernos de Nutrición. Vol. 22 Nº 1. Enero-Febrero. México, 1999. p. 15.

crecimiento y desarrollo físico intelectual y emocional están determinados por la herencia genética, la estructura social, las condiciones económicas, las características del medio ambiente y los aspectos culturales. El crecimiento y desarrollo físico incluye las modificaciones en el tamaño y función del organismo desde el nivel molecular en la vida fetal hasta las complejas modificaciones metabólicas en la pubertad y adolescencia.

La correcta alimentación contribuye a un buen estado de nutrición y salud óptimo, lo que determina el adecuado crecimiento y desarrollo biopsicosocial en la infancia y adolescencia.

La nutrición es de gran importancia en el crecimiento y desarrollo del hombre, ya que es uno de los factores que tienen efectos notables en todas las etapas del ciclo de la vida del hombre sano.

- Influencia de la Nutrición en el proceso de desarrollo cerebral y la conducta.

Uno de los aspectos más interesantes y notables de la Nutrición moderna es su nexo con el desarrollo del sistema nervioso central. Los datos señalan la existencia de una estrecha relación entre la desnutrición proteínico calórica, un crecimiento y un desarrollo

defectuoso del cerebro, pero el papel de la alimentación propiamente dicho, todavía no se esclarece con certeza en el comparamiento, ni en el desarrollo cognoscitivo.

Se sabe que el encéfalo y el sistema nervioso central, crecen rápidamente a partir del segundo trimestre de la gestación hasta el segundo año de vida posfetal. Durante el periodo de crecimiento rápido, el peso del cerebro alcanza su ritmo más elevado. Lo mismo sucede con otros procesos.[21] (Ver Anexo Nº 7).

Aún en aquellos casos en que el organismo guarda reposo completo, por ejemplo cuando está acostado o dormido, es necesario una cierta cantidad de energía para la prosecución de sus procesos vitales. Es decir, la contracción del corazón, la actividad del cerebro y el mantenimiento de su temperatura corporal.

2.1.5 La educación en la alimentación

Según Rafael Alvarez Alva una alimentación adecuada para el crecimiento y desarrollo del individuo, debe contener: Proteínas, Vitaminas, Minerales y Carbohidratos además satisfacer las siguientes características:

---

21. Ibid. p. 19.

1.- Balanceada (proporción de los nutrientes que aporta).

2.- Apropiada al individuo, en función de edad, sexo, talla, actividad física, estados fisiológicos.

3.- Variada.- debe incluir los 3 grupos mencionados.

4.- Completa y suficiente.- Debe cubrir los requerimientos del organismo en calorías, proteínas, vitaminas, minerales y agua.

5.- Sin contaminación.- Libre de contaminantes biológicos, químicos y físicos que puedan causar daños al organismo.[22]

- Condiciones de la buena alimentación.

Según Manuel Sánchez Rosado la nutrición es un factor determinante para el crecimiento y desarrollo del hombre e influye en su capacidad para trabajar, pensar y en la resistencia contra las enfermedades. Hanlon dice: Dentro de los individuos uno de los aspectos más importantes es la naturaleza de los alimentos.[23]

- Condiciones socioeconómicas en la alimentación.

Para Manuel Sánchez Rosado la desnutrición es producto, en la mayoría de los casos, de la ingestión insuficiente de nutrientes. La

22. Rafael Alvarez Alva. Educación...op. cit. p. 129.
23. Manuel Sánchez Rosado. op. cit. p. 131.

desnutrición representa uno de los problemas de Salud Pública más comunes y graves de los países en desarrollo porque una alta proporción de su población no tiene una dieta suficiente, en el consumo de proteínas, vitaminas y algunos minerales como el hierro, etc.

En México se estima que más del 60% de los menores de 5 años padecen desnutrición de primero, segundo o tercer grado. La desnutrición cuando proviene desde la formación del niño y persiste en los primeros años de vida, tiene efectos permanentes no sólo en el crecimiento y desarrollo físico del niño, sino también en el de las funciones cerebrales.[24]

Los alimentos en la actualidad son producidos en los países desarrollados con nuevas tecnologías que les permiten aumentar cada vez más su producción pero a su vez explotando a los países no desarrollados; productos manufacturados que ocupan un lugar importante en los alimentos "chatarra" que elaboran las transnacionales y que les representan grandes ganancias. Se calcula que unos 70,000 menores de 5 años mueren anualmente en México por la miseria, la insalubridad y la desnutrición.[25]

---

24. Id.
25. Id.

En el medio rural, la dieta indígena se compone de 60 a 80% de las calorías provenientes del maíz lo que presenta mayores problemas nutricionales. Los problemas mayores son en el sureste, después en el centro de la república y menos en el norte lo que está en relación con las regiones socioeconómicas del país.

Es de aceptarse que el problema fundamental es socioeconómico, porque la producción puede aumentar, pero si no hay cambios en la organización socioeconómica el problema persistirá. Es que en realidad hay dos mundos antagónicos, pero interdependientes, el de la opulencia y el de la miseria y mientras esto exista, la buena nutrición para todos será una de la utopías de la humanidad.

- Importancia de la nutrición para la salud.

Para Rafael Alvarez Alva en México es importante desarrollar el programa de Nutrición, pués tiene un amplio contenido educativo en la alimentación, especialmente está dirigido a los padres de familia, que deben conocer las necesidades nutricionales de sus hijos, además de la importancia de cubrirlas para favorecer su correcto crecimiento y desarrollo.

Todos ellos requieren de educación en la alimentación para:

- Suprimir el consumo de alimentos "chatarra".
- Disminuir el incremento por la publicidad consumista.
- Modificar sus hábitos de alimentación.
- Vigilar la calidad y pureza de los alimentos.
- Evitar la contaminación en el hogar por el mal manejo de los alimentos.
- Eliminar tabúes. [26]

Todas estas acciones deben de realizarse en conjunto con todo el equipo de salud y las autoridades médicas que tienden a mejorar las condiciones económicas y culturales de la población.

2.1.6 Factores que determinan el estado nutricional

- Disponibilidad.

Si hay suficiente disponibilidad de alimentos, la alimentación inadecuada puede deberse al bajo poder de compra de la familia.[27]

Cuando el ama de casa carece de los conocimientos adecuados, la actividad consecuente es impartir orientación alimentaria, la disponibilidad de alimentos es indiscutiblemente un factor importante

26. Rafael Alvarez Alva. Salud Pública y... op. cit. p. 197.
27. ISSSTE. Educación... op. cit. p. 289.

para el fomento de una dieta recomendable, pero también lo es la capacidad del individuo para aprovechar los alimentos consumidos. (Ver Anexo Nº 8).

- Consumo.

El consumo de alimentos lo determinan los factores sociales, culturales, económicos y psicológicos; así como las opiniones que se dan de ciertos alimentos y los cuales provocan trastornos en la salud, ejemplo: la sandía que es muy fría, los nopales, etc.

Estéticamente; la comodidad o publicidad nos permitirán aceptar el alimento a través del gusto, presentación, olor, textura.

- Factores sociales.

Los hombres como integrantes de una sociedad, tienen reglas, hábitos, actitudes y gustos por distintos nutrientes, que se reflejarán como una patología en caso de una nutrición deficiente.[28] Toda reunión implica el consumo de alimentos, y socialmente no se valora el equilibrio nutricional de los platillos ya que solo interesa el aspecto social y el quedar bien, aunque estos platillos dañen la salud del individuo, de la

28. Id.

familia y de la comunidad.

- Factores culturales.

Los distintos grupos sociales de México cuentan con culturas y tradiciones que rigen la ingesta de determinados nutrientes, en forma temporal o bien permanente, que determinarán la nutrición del individuo, su familia y de la sociedad.[29]

Los factores culturales, como la religión, la superstición y los tabúes, están profundamente arraigados en las costumbres alimentarias. Ejemplo: los Adventistas del Séptimo día, practican el vegetarianismo en sus diversas modalidades. Por ejemplo: a los judíos les está vedada la carne de cerdo y a los hindúes, la de res. En algunas regiones existe la creencia de que la ingestión de huevos provoca convulsiones; estos aspectos deben ser superados a través de la educación para la salud. Mejorando así las condiciones culturales de la población.

- Factores económicos.

La clase trabajadora, con los problemas de la inflación, ve afectada su economía por la disminución del valor adquisitivo de su salario, aunado

29. ISSSTE. Educación... op. cit. p. 290.

a una mala educación culinaria.[30]

De hecho, el ingreso económico, influye en las preferencias alimentarias. En los países pobres la carne, los productos lácteos y los huevos suelen ser tan caros, que no pueden adquirirlos en cantidad suficiente y de ahí que se prescinda de ellos. El incremento en los precios de la carne ha hecho que los consumidores compren los cortes más baratos o que recurran a otros productos, entre ellos las leguminosas y los platillos a base de granos; lo que ocasiona una mala nutrición en México.

- Factores psicológicos.

El hombre desde pequeño esta expuesto a tener hábitos inculcados por los padres o familiares sobre determinado tipo de alimentos que ocasionan daño, alergias o son pesados para la digestión, lo cual evita la ingesta de alimentos adecuados, ocasionando carencias nutricionales. [31] Este factor afecta primordialmente a los grupos de edad menor ya que están en crecimiento. Así, por ejemplo si la persona responsable de la preparación de alimentos siempre realizará estos en razón de gustos y preferencias, su valor nutricional será inadecuado.

---

30. Id.
31. ISSSTE. Educación... op. cit. p. 290.

2.1.7 Higiene de los alimentos

Lavar los alimentos es uno de los pasos más importantes. El tipo de limpieza estará en función de la consistencia del alimento. Se podrá usar jabón, estropajo o escobetilla y lavarse bajo el chorro de agua aquellos alimentos que tengan una cáscara de protección dura o resistente como en el caso de las papas, naranjas, pepinos, etc. En el caso de los alimentos blandos o de cubierta frágil se lavarán al chorro del agua únicamente (carnes, pescado, lechuga, fresas, uvas, etc.).[32] En la higiene de los alimentos se enfatiza la importancia del lavado de manos con agua y jabón antes de preparar los alimentos, hay también que hacer limpieza escrupulosa del área de trabajo y de todos los utensilios que se emplean en la preparación de los mismos.

- Cuidados específicos.

  - Leche.

La leche debe hervir 20 minutos cuando es cruda y 5 minutos cuando es pasteurizada. No debe ordeñarse vacas enfermas, ni cuando se les prescribe medicamentos, la leche siempre se debe conservar en

32. ISSSTE. Educación... op. cit. p. 431.

recipientes con tapa.[33] (Ver cuidados específicos en el Anexo Nº 9).

- Carne.

Las Carnes se deberán consumir bien cocidas. Estas son carnes de: res, cerdo, pescado y vísceras. La correcta cocción de la carne permite que el calor mate los microbios que causan enfermedades. Los mataderos y sitios donde se expende han de permanecer aseados.[34] (Ver Anexo Nº 10).

- Hortalizas.

Para Ma. Concepción López Luna antes de su preparación de las verduras es necesario lavarlas con agua a chorro. No regarlas con agua sucia.[35]

Según Linnea Anderson y Cols. las hortalizas se deben lavar completamente para eliminar la suciedad y los residuos de insecticidas. Las raíces comestibles han de restregarse. Por ejemplo: el espárrago, las espinacas y otras verduras se lavan bajo agua corriente para quitarles el polvo. Las patatas y zanahorias no se mondan ni se raspan

33. Secretaría de Salud. Unidades Normativas... op. cit. p. 279.
34. ISSSTE. Educación... op. cit. p. 431.
35. Ma. Concepción López Luna. Salud Pública. Ed. Interamericana. México, 1993. p. 85.

hasta poco antes de utilizarse. A las judías y guisantes no se le quita la vaina sino momentos antes de guisarse. Las hojas externas de la coliflor y de la col no se quitan hasta poco antes de emplearse. Hay mayor pérdida de vitaminas si las verduras se cortan en trozos pequeños. Por ejemplo las zanahorias rayadas las pierden más rápidamente que las rebanadas.[36]

Las verduras para ensaladas se separan se lavan muy bien bajo agua fría corriente y se dejan que se escurran, colocarlas en bolsa de plástico dentro del refrigerador ayuda a mantenerlas endurecidas.

Las verduras se preparan en el menor tiempo posible, pues la cocción prolongada destruye las vitaminas y hace cambiar el sabor, color y textura. Se debe usar poca agua al hervir las verduras ya que así habrá escasa evaporación si el utensilio está herméticamente tapado y si la cocción se efectúa sobre poca lumbre.

- Alimentos enlatados.

En los alimentos enlatados hay que cuidar que la lata o envase no estén abombados u oxidados, abollados o sin etiqueta. Antes de

36. Linnea Anderson y Cols. Nutrición y dieta de Cooper. Ed. Interamericana. México, 1988. p. 263.

abrirlos hay que lavarlos con agua y jabón y cuando se abre un alimento enlatado debe consumirse de inmediato.

Los alimentos perecederos como carne, pescado y los preparados con queso, crema, mayonesa y otros aderezos deben mantenerse en refrigeración.[37]

La realidad es que en nuestro país, durante el proceso de producción de ciertos alimentos como frutas, verduras, cereales y leguminosas, se utilizan para regarlos, aguas negras que originan la contaminación de estos alimentos. Los pesticidas utilizados pueden ser tóxicos para el consumidor. Durante la cosecha y el transporte, estos alimentos también están expuestos a la contaminación, ya que están en contacto con el suelo, insectos, animales y las manos sucias de todas las personas que los manipulan.

La vigilancia debe ser estrecha; ya que si no existen suficientes medidas de control de calidad durante el proceso de producción, los alimentos se pueden contaminar cuando las condiciones de distribución y preparación no son higiénicos y cuando no se mantienen adecuadamente conservados.

---

37. Ma. Concepción López Luna. op. cit. p. 85.

Esto sucede cuando las personas responsables del manejo y preparación de los alimentos no practican las medidas higiénicas necesarias. (Ver Anexo Nº 11).

Así, la falta de higiene de los alimentos y las manos sucias de quienes los manejan, son las principales causas de contaminación. Por todo lo anterior, es importante, fomentar los hábitos de higiene, para que los manipuladores de alimentos puedan colaborar a conservar la salud y evitar enfermedades gastrointestinales.

2.1.8 Deterioro del Estado Nutricional

- Identificación de los problemas de Nutrición.

Según Lenna F. Cooper y otros hay 150 000 000 000 de hombres, mujeres y niños que sufren desnutrición grave, mediana o ligera, y casi todos viven en países subdesarrollados. Decrece considerablemente la capacidad del adulto desnutrido para trabajar y están igualmente afectadas su capacidad como jefe de familia y su función procreadora. Algunos niños morirán de desnutrición, un número mayor sufrirá retardo físico y posiblemente mental, y estará más expuesto a las enfermedades infecciosas. Los datos aportados por un estudio de cinco años de duración (la investigación interamericana de la mortalidad

infantil) señalaron la carencia nutricional como el factor más importante que contribuye a la enorme mortalidad infantil de América latina.[38]

En los últimos 30 años ha mejorado la atención médica. Por ello, un mayor número puede sobrevivir a ataques graves de enfermedad en los primeros años de vida, pero cuando están en la edad escolar muestran signos de subdesarrollo físico. Parecen aislarse sin que manifiesten interés por lo que les rodea.[39] Así, la desnutrición se relaciona con el desarrollo socioeconómico de una nación. Escasa productividad, bajo nivel de vida, aumento de los gastos dedicados a la salud y a la asistencia médica y poco rendimiento en las inversiones educativas son algunos de los costos que debe afrontar un pueblo que no se preocupe por mejorar el estado nutricional de sus habitantes pobres.

Latham sostiene que una política de alimentación y nutrición a nivel nacional ha de perseguir las metas siguientes:

1. Mejorar la producción de alimentos para que haya suficientes existencias de lo que se requieren para satisfacer todas las necesidades nutricionales de la población.

38. Linnea Anderson y Cols. op. cit. p. 393.
39. Id.

2. Aumentar el poder adquisitivo de las familias de bajos ingresos y permitirles mejorar su alimentación.

3. Controlar las infecciones y enfermedades parasitarias que favorecen la desnutrición.[40]

De hecho, la desnutrición que existe en los países subdesarrollados se origina primordialmente en el aporte insuficiente de alimentos. Las personas dedicadas a esta última, tienen la obligación no solo de descubrir y tratar las deficiencias nutricionales sino que además deben conocer e impedir sus causas antes que los niños y los adultos queden afectados en forma permanente. Las encuestas sobre el consumo diario de nutrimentos a nivel familiar e individual, junto con el examen físico y las pruebas de laboratorio, siguen siendo el instrumento más útil en el diagnóstico de los problemas alimentarios del individuo.

Para mejorar el estado nutricional de muchos niños pueden emplearse los datos de crecimiento físico como indicadores del estado nutricional de una comunidad, estimular el amamantamiento y al mismo tiempo poner más empeño en los programas de inmunización.

Para poder identificar los problemas de nutrición, observamos que

---

40. Ibid. p. 394.

existe una fuerte influencia en cuanto a los aspectos sociales y la aparición de una enfermedad. Puesto que la mayoría de las enfermedades nutricionales van de acuerdo al estilo de vida de cada estrato social, juegan un papel importante tanto la economía como la educación ya que determinan, de alguna manera, el acceso a alguna institución tanto educacional como de atención y promoción a la salud.

– Dietética de los adultos desnutridos.

Según José Quintín los adultos desnutridos mejoran con gran rapidez con las dietas generosas en proteínas, minerales y vitaminas, con preparaciones líquidas o blandas que no obligan a una masticación prolongada, cuando no hay infecciones, ni perturbaciones psíquicas y endocrinas y se les deja comer a voluntad, alimentos concentrados, de poco volumen y de alto valor nutritivo. [41]

En la desnutrición muy grave, empieza con dieta líquida, enriquecida con aminoácidos, gelatina licuada en infusiones calientes, azúcar y jugos de fruta. Después se pasa a las dietas de 2,000 calorías y de equilibrio normal, formadas por leche certificada enriquecida con leche semidescremada en polvo, como la Nesbrun, gelatina licuada, jugos de

41. José Quintín Olascoaga. Dietética: alimentación de enfermos. Ed. Méndez Cervantes. 3ª ed. México, 1981. p. 179.

fruta, puré de plátano, puré de papa y carne magra hervida, picada y mezclada con un poco de caldo o con algún puré de vegetales.

En las semanas siguientes se pueden usar dietas de 5,000 calorías o más, porque al mejorar los enfermos se despierta el apetito en forma voraz. Para proporcionarles tan grandes cantidades de alimentos se aumentan las dietas con: sopas secas y sopas caldosas, huevos fritos, jamón cocido y otras carnes grasosas, pan, bizcochos, crema de leche o nata, mantequilla, mermelada, dulces, pasteles y miel.

A medida que mejoran los enfermos se va normalizando el apetito y se reduce la cantidad de alimentos. Pueden usarse en el segundo mes dietas de 4,000 calorías o menos, especialmente en las personas mayores de 40 años y en las mujeres.[42]

Es importante considerar que dentro de la Nutrición, un elemento básico que determina la salud o enfermedad de los individuos o personas, es la ingestión adecuada, variada y completa de alimentos nutritivos, así como la comodidad adecuada de los mismos de acuerdo a las necesidades individuales, ya que de lo contrario, la carencia en la dieta de los nutrientes esenciales, ocasiona la desnutrición.

---

42. Id.

– Dietas para desnutridos.

Como la desnutrición es muy frecuente en las personas de escasos ingresos económicos, en los hombres que viven solos, en los hospitales generales, los manicomios, las cárceles y otros establecimientos, con presupuestos insuficientes y sin organización dietética, se pueden usar en estas circunstancias dietas de recuperación de costo bajo, con igual número de calorías que las dietas de costo elevado.

La dieta de 2,000 calorías es la adecuada para enfermos desnutridos que permanecen en cama y que tienen poco apetito. Aporta 1 gramo de proteínas por kilogramo de peso corporal teórico normal, con franco predominio de las proteínas animales sobre las vegetales. Lleva carne de vacuno, que puede substituirse por hígado o por pescado, pero no se incluye el huevo, la grenetina, ni los aminoácidos, porque son de precio muy alto. La dieta de 2,000 calorías tiene la siguiente fórmula calórica: glúcidos 68%, prótidos 15% y lípidos 17% de las calorías totales.[43]

Desayuno. Una taza de café con leche y 80 gramos de pan o de tortilla

43. Ibid. p. 182.

de maíz.

A media mañana. Una taza de atole blanco o de sagú (300c.c.) y 35 gramos de azúcar o de piloncillo. Comida. Sopa seca sencilla, 100 gramos de hígado, pescado o de carne asada o picada, con doble ración de salsa de tomate y poco chile, sin aceite y tres piezas de pan o 120 gramos de tortilla de maíz.

A media tarde. Una taza de atole blanco (300c.c.) y 40 gramos de azúcar o de piloncillo.

Cena. La cena es una ración de sopa sencilla, con salsa de jitomate y chile, sin aceite, una taza de café con leche y 80 gramos de tortilla de maíz o de harina. Cuando las condiciones económicas permiten mejorar la dieta, se agregan 100 gramos de carne asada y picada en el desayuno o un huevo frito y se dan solamente 80 gramos de tortilla de maíz en la comida.

Complemento. Se pueden usar vitaminas inyectadas o vitaminas y minerales por vía oral, aunque la dieta aporta del 100 al 560% de las recomendaciones fisiológicas, excepto riboflavina que aporta el 87% de la dieta normal de 2,000 calorías.[44]

---

44. Ibid. p. 183.

Al proporcionar una dieta a un paciente desnutrido, es importante tomar en cuenta que esta sea para una desnutrición parcial, es decir en donde no intervengan padecimientos de tipo endocrino, ya que estos deben ser tratados con más detalle. De igual forma, se debe hacer un seguimiento en cuanto a la ganancia del peso del paciente con base en dietas semanales.

2.1.9 La Alimentación Chatarra

- Conceptos básicos.

Los alimentos chatarra son alimentos que debido a la forma de su preparación, tienen aditivos y colorantes no permitidos, como plomo y materias primas contaminadas. Se les dice alimentos chatarra a aquellos que no contienen nutrientes y que solo sirven como calorías que se acumulan en el cuerpo.[45]

Por su parte, para Lisly Gómez la alimentación chatarra podría definirse como el consumo inapropiado de algunos alimentos que no son esenciales para el funcionamiento del cuerpo, pero que nos gusta comerlos. Estos alimentos, que podríamos llamar golosinas, pueden

45. Danae Salazar. Comida Ambulante. En la Revista QUO. Vol. 5. Nº 13. Meses de Abril y Mayo. México, 1998. p. 46.

incrementar considerablemente la ingestión de calorías, sin ayudar nada a la ingestión de otros nutrientes.[46]

Así, la ingestión de calorías excedentes a las necesidades, se almacena en el cuerpo en forma de grasa. Mientras que esta reserva de grasa es muy útil para los animales, es conveniente que los seres humanos ajusten su ingestión a sus necesidades porque el exceso de peso, somete el cuerpo a un gran esfuerzo y ocasiona mala salud.[47]

El tipo de alimentación que tenga una persona va a depender en gran parte, de sus hábitos alimenticios, ya que estos difieren muchísimo, algunas comen poco en el desayuno o no desayunan en lo absoluto, provocando así el consumo de alimentos chatarra ya que si por ejemplo en "x" lugar no se proporcionan alimentos sanos y apetitosos, lo alternativo es que las personas vayan a comer a otra parte y, que quizá, subsistan con alimentación de baja calidad e inapropiados.

- Personas vulnerables.

Cuando el niño desde el nacimiento no es bien nutrido y desarrollado, esto se hará evidente en la edad escolar, en la que se apreciará retraso

46. Lisly Gómez. The Value of food. Ed. Limusa. México, 1972. p. 39.
47. Ibid. p. 41.

en el aprendizaje y menor aptitud para los juegos y ejercicios. En general las enfermedades son más frecuentes y más graves en los desnutridos y también se observan más fallecimientos.

En el adulto estas situaciones influyen en forma similar, afectando el trabajo productivo, la economía familiar y la imposibilidad de cubrir necesidades básicas de la familia en relación a la habitación, alimentación y vestido.[48]

Muchos de estos problemas se originan porque la gente elige sus alimentos bajo la influencia de sus costumbres, hábitos, prejuicios y en época de crisis por su precio, además de que, a través de los medios de comunicación masiva, se cambia el valor real de los alimentos.

Esto es tan serio, que personas de escasos recursos prefieren tomar un refresco o cualquier "CHATARRA" que así llamamos a los "SUPUESTOS" alimentos que tienen poco valor nutritivo, como son los charritos, papitas, etc., en vez de tomar un vaso de leche o un vaso de fruta.

48. ISSSTE. Guía educativa sobre promoción de la salud y saneamiento básico. Suubdirección General Médica. Ed. ISSSTE. México, 1987. p. 66.

– Alimentos rápidos elaborados de mayor consumo.

Para José Iturriaga los tacos, los tamales y las tortas no son meras curiosidades del folklore culinario mexicano; han sido y siguen siendo el principal vehículo nutrimental en la dieta de nuestro pueblo.[49]

- Los Tacos

Estos se clasifican por familias y se identifican con diversas regiones del país e incluso con determinadas clases sociales.

Otros tacos de origen indígena han gustado en niveles económicos altos, como los de gusanos de maguey o los de barbacoa que antes se hacían con animales nativos ahora en su elaboración predomina el uso europeo del borrego.[50]

Desde algunos reservados a los estratos más humildes (tacos de cabeza de res, de fritangas "machitos, suadero"), hasta las clases altas (tacos al carbón de filete, de chuleta o de beefsteak).

Hay otras familias de tacos más conocidos por las clases medias como las flautas o tacos dorados, de los tacos de canasta o sudados y de

---

49. José F. Iturriaga. El desafío alimentario. En la Revista Cuadernos de Nutrición. Vol. 12. Nº 1. Enero-Febrero. México, 1989. p. 5.
50. Id.

tacos de guisado, de moronga, de chicharrón, en salsa verde, de longaniza, de sesos, de pollo en pipian, etc. Están también los tacos típicamente indígenas, como los de charales, los de grillos, los de escamoles (hueva de hormiga), los de jumiles vivos, los de acociles, larvas de mariposa, chicharras y otros insectos.[51]

También adoptamos tacos de origen extranjero, como los al pastor, que provienen del cercano oriente, de Grecia o Turquía. Hay otros muy regionales, como las burritas de machaca norteña, los papadzules yucatecos; o los tacos de chilorio sinaloense y los de ropa vieja poblano, o el obispo y el montalayo mexiquenses.

Las tortillas, al freírse al recibir el espolvoreón del chorizo, se transformarán en gamachas, chalupas, sopas, tostadas, chilaquiles, infladas, molotes, bocoles y pellizcadas, etc.

- Los Tamales

Estos son de origen prehispánicos se utilizaban en las fiestas que celebraban los indios antes de la conquista para conmemorar a los dioses de cada uno de los 18 meses del año nahuatl. Los tamales se consumen todo el año, y se clasifican por el tipo de envoltorio vegetal

51. Id.

que los cubre de acuerdo con la carne que contienen conforme a la textura de la masa o en función de su tamaño.[52] Entre estos existen:

El zacahuil: Este es un tamal de hasta más de 1m de largo, guisado como la barbacoa en forma subterránea o en horno de piedra y adobe y llega a contener hasta un cerdo entero. Una vez preparada la masa de maíz, se coloca en hojas de plátano dentro de un recipiente hecho a propósito, se rellena con el animal en trozos, previamente adobado con chiles secos y con salsa colorada y así se mete al horno de tierra cavado en el suelo. En ocasiones se sustituye el cerdo por varias gallinas y pavos y otras veces, se mezclan ambos animales, eventualmente lleva carne de res.

Los uchepos: Estos no pueden faltar en días de muertos. Son unos pequeños tamales en hoja de maíz, dulces por ser de elote tierno que pueden hacerse con leche o con agua y por lo general se condimentan con canela. Se pueden comer bañados de mantequilla y con rajas de chile poblano a un lado.

Mucbipollo yucateco: Es un gran tamal de cazuela que se cuece bajo la tierra y cuyo nombre es una hibridación del maya: muchil (enterrado)

52. Ibid. p. 7.

y del castellano: pollo la masa del maíz se rellena con pollo sazonado con chile, achiote, epazote y tomate y se envuelve en la hoja de plátano. En los mercados de Mérida se consigue en cualquier época del año cortado en rebanadas. También los hacen más pequeños y redondos.[53]

En general los tamales se acostumbran en Tuxpan y en la Huasteca Veracruzana, cocido en hoyo bajo la tierra o en horno baño María. Dentro de la cazuela de barro se moldea la masa condimentada con cáscaras de tomate, enseguida se rellena con chile ancho, tomates, tortillas tostadas y molidas, ajo, cebolla, clavo, canela, chocolate y carne de cerdo; esto se cubre con masa adicional para que el tamal quede cerrado.

De hecho, los tamales tienen un origen prehispánico, existen en diferentes tamaños y envolturas, así como sabores. Su espectro es tan amplio como la imaginación de las artistas culinarias mestizas. Se pueden considerar imprescindibles en los desayunos que celebran la primera comunión de un niño, en las ofrendas populares del día de muertos.

---

53. Ibid. p. 8.

- Las Corundas

Estas son de Michoacán y se comen en cualquier época del año son especialmente apreciadas en el día de muertos. Lo usual es prepararlas sólo con masa de maíz y manteca de cerdo, aunque algunas personas las rellenan con carne de puerco en trozos dorados y salsa colorada. Se envuelven en hoja de planta de maíz en forma de pequeñas bolas.[54] Se sirven varias corundas en un plato y se les baña con crema y salsa de jitomate y chile y se les pone encima carne de puerco. También se acostumbra comerlas con frijoles y jocoque la crema y con salsa de jitomate; además pueden llevar queso.

- Las Tortas

Las tortas también tienen una rara clasificación gastronómica. Desde las capitalinas de queso de puerco, hasta las cemitas poblanas; desde los guajolotes y la chanclas de la propia Puebla, hasta las tortas ahogadas de Guadalajara.

Para la enorme mayoría de nuestra Ciudad los tacos, los tamales y las tortas son un alimento cotidiano como antojos o como comida rápida por la falta de tiempo; como se ve son variados y accesibles.

---

54. Id.

- El Atole

La palabra atole proviene del nahuatl atollí que a su vez tiene implícitas dos raíces: atl, agua y toloa, comer o tragar. El vasto panorama y colorido de los atoles abarca desde la semilla bebida de masa y agua con piloncillo y canela hasta los complejos champurrados con cáscara de naranja, pasando por varios sabores entre ellos los de tuna, elote, plátano, fresa, zarzamora, cáscara de cacao, sagú, canela, arroz y pinole, etc.[55]

El atole hecho con maíz cocido, diluido en agua y el atole de grano de maíz martajado o a medio moler que se usa en Comitán, Oaxaca. Así mismo, el atole de chile ancho que se bebe también acompañado con panela a mordidas en San Pedro Sierra Gorda, Zacatecas. El cuatole de Tlaxixtac, Oaxaca, con miel y chile. El atole de masa y agua con granos de atole tierno que hacen en Real del Monte, Hidalgo.[56]

El atole agrio de maíz negro y fermentado con piloncillo, se bebe en las Huastecas y de allí mismo, el atole blanco de agua y todavía hay muchos más.

---

55. Ibid. p. 9.
56. Id.

- Las Pizzas

Estas provienen del extranjero y son uno de los alimentos más populares se elaboran a base de la masa, salsa de jitomate, los condimentos y los ingredientes, con tantas combinaciones como nos las podemos imaginar. Los ingredientes usados son: jamón, tocino, chorizo, salami, salchicha, queso, aceitunas, jalapeños, piña, frijoles, cebolla, durazno, peperoni, champiñones, pimiento verde, jitomate, mostaza y BBQ. Su popularidad proviene de su sabor depende de los ingredientes, aparte que se puede comer en cualquier lado y hay para todos los gustos, aún si estos son vegetarianos.[57]

- Las Hamburguesas

Las hamburguesas también forman parte de los alimentos más populares que han traído los extranjeros. Estas consisten en un bollo con ajonjolí, carne molida condimentada, salsa de jitomate, mostaza, jitomate, cebolla, lechuga, pepinillos y a veces van acompañadas con papas a la francesa, son muy fácilmente de encontrar aunque no muy accesibles a algunos sectores de la población. Para las clases medias y altas precisamente por su sabor y rapidez son algunos de los

57. Id.

productos más consumidores. Las hamburguesas dejaron de ser solo de carne molida, ahora también hay de pollo empanizado, con un alto grado de especies y grasas, las cuales tienen un bajo valor nutricional.

– Valor nutricional y calórico de los alimentos chatarra.

Productos	Energía	Grasas	Carbo-hidratos	Proteínas	Sodio
Bubulubu	126 kcal	2 g	26 g	1 g	25 mg
Churritos	210 kcal	14 g	14 g	2 g	170 mg
Crackets	120 kcal	5 g	17 g	2 g	0.220 g
Crujitos	170 kcal	11 g	9 g	1 g	240 mg
Dulcigomas	152 kcal	0 g	35 g	2 g	13 mg
Fritos totis	91 kcal	5 g	9 g	1 g	338 mg
Gansito	158 kcal	6.1 g	24.6 g	1.7 g	181.3 mg
Helados por bola	87 kcal	5.1 g	8.7 g	1.7 g	30 mg
Lords	147 kcal	6.2 g	21.7 g	2 g	191.4 mg
Maruchan	290 kcal	12 g	38 g	7 g	1.3 g
Nucita	83 kcal	4.5 g	9.6 g	0.3 g	12.5 g
Nugs	130 kcal	7 g	8 g	3 g	35 mg
Paleta	100 kcal	2.5 g	10 g	1 g	15 g
Paletón	80 kcal	1.5 g	16 g	1 g	20 mg
Palomitas	106 kcal	6 g	11 g	2 g	80 mg
Patatinas	75 kcal	6 g	10 g	1 g	130 mg
Pingüinos	138 kcal	4.4 g	23.4 g	1.6 g	121.9 mg
Pizza	300 kcal	8 g	46 g	12 g	1.090 mg
Pollos	66 kcal	3.5 g	8.5 g	0 g	0 mg
Rocko	125 kcal	5.3 g	13.0 g	1.2 g	543 mg
Sabritas	160 kcal	9 g	10 g	1 g	180 mg
Submarinos	118 kcal	3.6 g	10.7 g	1.8 g	158.2 mg
Tuinky	123 kcal	3.9 g	20.1 g	1.9 g	111.0 mg

Valle	134 kcal	0 g	32 g	0 g	10 mg (58)

Como es posible observar los alimentos chatarra descritos poseen muchas kilocalorías, que se traducen en energía, con alto contenido en grasas y carbohidratos y sodio, pero escaso contenido proteínico. Ejemplo de ello son los churritos que poseen 210 kcal., 14 gr. de grasa, 14 gr. de carbohidratos y 170 mg. de sodio, pero solo 2 gr. de proteínas. Para ampliar el valor nutricional de los alimentos chatarra ver los apéndices de 2 al 25.

- Los vendedores ambulantes de alimentos.

Para Esteban Esesarte sanitariamente hablando, los vendedores ambulantes de alimentos no se deben permitir. Aunque al vendedor ambulante se le adiestrara en la mejor forma, y suponiendo que entendiera perfectamente lo que se le enseñe, las condiciones en que realiza su trabajo le impiden hacer las cosas correctamente. De tal modo que es inútil tratar de enseñarlos.[59] Estas son sus

58. Jannet Aldana Huerta y Cols. Los alimentos chatarra que consumen los alumnos de la Escuela de Enfermería del ISSSTE en México, D.F. Documento fotocopiado del grupo de Licenciatura de Enfermería y Obstetricia del ISSSTE. México, 1999. p. 34.
59. Esteban Esesarte. Higiene de alimentos y bebidas. Dirección General de Educación para la Salud. Ed. SSa. México, 1983. p. 127.

características:

- Todo lo que el vendedor ambulante de comidas hace, está mal hecho.
- Siempre anda sucio, los carritos en que se venden carnitas, tacos, tamales, antojitos, aguas frescas, fruta partida (naranja, piña, jícama), por lo general son sumamente sucios.
- La comida que preparan en ellos es de origen dudoso y frecuentemente se puede comprobar que venden carne de perro, burro o de reses y puercos sacrificados clandestinamente, es decir, son carnes no inspeccionadas por el Departamento de Salubridad y que generalmente están infestadas de triquina y larvas de lombriz solitaria, salmonellas y otras muchas bacterias.
- Siempre es carne o productos que se encuentran descompuestos. El mal sabor se disimula con salsas picantes y condimentos.
- Cuando vende aguas frescas, éstas están siempre contaminadas ya que no usa para prepararlas agua potable, el hielo que les pone proviene de grandes trozos que han sido arrastrados en el piso, con lo cual se encuentra lleno de inmundicias y partido con picahielos también sucios.

- Las leches y las salsas están contaminadas y se almacenan generalmente en botes asquerosamente sucios.[60] (Ver otras características en el Anexo Nº 12).

La educación para la salud es muy importante ya que permiten educar al público, para que no consuman alimentos del vendedor ambulante, debido a que por malas condiciones de higiene, sobrevienen infecciones a través de algún alimento contaminado, provocando cadenas de brotes diarreicos cada vez más graves y de mayor duración. De hecho, la familia, durante la enfermedad, generalmente suprime el consumo de alimento, provocando así un mayor deterioro de estado de nutrición y salud en el individuo.

60. Id.

3. METODOLOGÍA

3.1 HIPÓTESIS

3.1.1 General

H_1: Existen varios alimentos chatarra que consumen los alumnos de la Escuela de Enfermería del ISSSTE, en México, D.F.

3.1.2 De Trabajo

H_2: Son muchos los alimentos chatarra que consumen los alumnos de la Escuela de Enfermería del ISSSTE, en México, D.F.

3.1.3 Nula

H_0: Son pocos los alimentos chatarra que consumen los alumnos de la Escuela de Enfermería del ISSSTE, en México, D.F.

3.2 VARIABLES E INDICADORES

3.2.1 Independiente: ALIMENTACIÓN CHATARRA

- Indicadores:

- Papas fritas.
- Palomitas.
- Chicharrones.

- Churritos.
- Gansito.
- Hamburguesa.
- Dulces.
- Helados.
- Cacahuates.
- Pizzas.
- Jícamas con chile.
- Refrescos.
- Tacos.
- Crujitos.
- Hot dog.
- Sopa Maruchan.
- Sandwichs.
- Pingüinos.
- Tamales.
- Nachos con queso.
- Tortas.
- Pambazos.
- Mamut.

- Gordas.

3.2.2 Definición Operacional

El hombre desde su aparición en la tierra, ha tenido como preocupación principal el obtener alimentos esenciales para poder vivir. Así, el hombre comenzó a producir alimentos que alivian el hambre y que nutren su organismo.

En el siglo pasado, el hombre creó la ciencia de la nutrición y ha sabido la forma en que nutrimientos específicos conservan la vida y estimulan el crecimiento.

Las investigaciones nutricionales en la actualidad abarcan muchos campos y por ello, hacen necesario científicos de varias especialidades. Los equipos de investigación en Nutriología pueden incluir un médico, una nutrióloga, una enfermera, un bioquímico, un antropólogo y un técnico de laboratorio.

Desde la segunda guerra mundial, los científicos, se han preocupado cada vez más por el problema de la alimentación. Así, se han hecho estudios en muchos países en desarrollo, en un esfuerzo para conocer sus problemas específicos de producción, distribución y conservación

de los alimentos y se ha estudiado el contenido de nutrimientos de los alimentos.

De hecho, la dieta diaria del hombre depende de lo que pueda cultivar, o adquirir, y de las prácticas alimentarias de sus antepasados. Hay un factor que es común: la tradición. Para acelerar la mejoría dietética en pueblos desnutridos, es mejor comenzar con los recursos económicos-alimentarios a los que han estado acostumbrados. La introducción de nuevos hábitos debe hacerse con toda paciencia.

Estos programas contra la desnutrición se combinan con los esfuerzos para ayudar en la producción agrícola y tecnológica alimentaria, mejorar los servicios sanitarios, hacer que los servicios de planeamiento familiar lleguen a las personas que las necesitan y aumentar los medios y oportunidades en el campo de la educación.

Actualmente, se puede definir nutrición como la combinación de fenómenos por los que los organismos vivos reciben y utilizan los nutrimientos exógenos, para conservar sus funciones y para la formación y conservación de tejidos. Cuando el cuerpo no recibe o no utiliza los nutrimientos esenciales, aparece la desnutrición. De hecho, es la dietista quien se ocupa de la variación de las necesidades

alimentarias dependientes del sexo, lugar, edad, actividad y estado físico del individuo o grupo.

En todo estudio nutriológico es necesario valorar el estado nutricional de los grupos de población por exámenes de cada individuo, y con estos datos, es posible distinguir las deficiencias clínicas de la nutrición.

La alimentación deberá adaptarse a las características personales teniendo como punto de referencia las recomendaciones teóricas. Una alimentación es equilibrada cuando se combate la monotonía. Hoy esta comprobada la influencia de la alimentación en el rendimiento escolar y el proceso de aprendizaje. Así, un buen estado de salud es la mejor forma de obtener nuestras posibilidades intelectuales y físicas. De hecho, es bien sabido que la alimentación constituye un importante centro de interés en todo proceso.

Desde el punto de vista teórico y práctico, a través de estos conocimientos se puede llegar a los hábitos y actitudes correctas en el consumo de alimentos.

Las funciones de los alimentos son:

- Proporcionar energía y calor.

- Actuar como material estructural en el crecimiento y recuperación.
- Regular los procesos vitales.

Se dice que la dieta diaria es adecuada cuando suministra los nutrientes esenciales suficientes para realizar las funciones del alimento. Una dieta adecuada suministra la cantidad apropiada de cada alimento y seis clases de nutrientes: Lípidos, Proteínas, Carbohidratos, Vitaminas, Minerales y Agua.

Así, los alimentos son sustancias químicas en estado natural o simplemente modificadas por la industria, que se emplean para satisfacer el hambre, por la acción que tienen sus componentes específicos sobre el apetito, el metabolismo y la excreción.

Actualmente y con la rapidez con que vivimos, los hábitos alimenticios nos han llevado a una pobre alimentación con:

- Un desayuno muy ligero o inexistente.
- Una Comida abundante.
- Una cena demasiado tarde.

Los jóvenes han incorporado unas costumbres no muy correctas llevadas por las modas alimenticias y presiones de la publicidad con alimentos llamados chatarra que contienen elementos azucarados en

exceso como: gansitos, bombones, chicles, chocolates, galletas, pastillas de sabor, palomitas y abuso de refrescos como coca cola, manzana lift, squirt, pepsi, etc. Esto se consume a cualquier hora del día como alimento chatarra o entretenimiento.

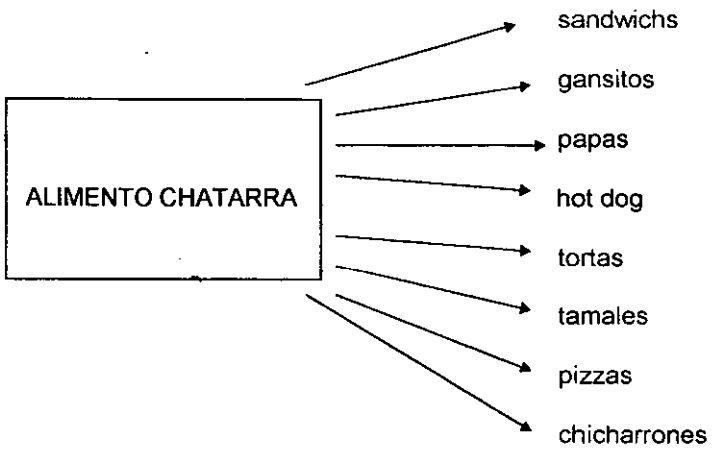
Los alumnos de la Escuela de Enfermería del ISSSTE consumen también papas fritas, churritos, chicharrones con salsa valentina, palomitas, papas a la francesa, torta, tamales, elotes con mayonesa y queso, pizza, etc. Como parte de la cena se tienen: sopes, pambazos, quesadillas, hamburguesas, hot dog, tacos de suadero, cabeza, sandwichs, etc. Todo esto conduce a una falta de apetito "crónico" que no les permite consumir una comida equilibrada.

Los factores que promueven los alimentos chatarra son:

- Una de las características de los alimentos chatarra es mientras más llena, mejor.
- La carencia de los presupuestos.
- Los niños rompen con la nutrición por falta de atención de los padres lo que provoca que consuman papas, tamales, pizza, etc; y que tengan como consecuencia caries dental y problemas digestivos.
- Horario limitado para trabajadores y estudiantes.

- Mala educación de alimentación.
- Más gente, más producto (alimento) procesado.

3.2.3 Modelo de relación causal de las variables



V. Independiente | Indicadores

3.3 TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

3.3.1 Tipo

El tipo de investigación que se pretende realizar es diagnóstica, analítica, transversal y descriptiva.

Es diagnóstica, porque se pretende realizar un diagnóstico de la variable "alimentos chatarra" de los alumnos de la escuela de enfermería del ISSSTE tendientes a mejorar la alimentación de los alumnos.

Es analítica, porque estudia la variable "alimentación chatarra" y se va a descomponer en 25 indicadores para poder medirla.

Es transversal porque esta investigación se hará en un período corto de tiempo, es decir los meses de Febrero, Marzo y Abril del 2000.

Es descriptiva porque el grupo investigador va a describir el fenómeno, sin manipular intencionalmente los resultados.

3.3.2 Diseño

El diseño de la investigación se ha realizado atendiendo los siguientes aspectos:

- Asistencia de un curso de Metodología de la investigación en las instalaciones del Hospital General de México, de la SSA; con estudios incorporados a la ENEO.
- Búsqueda de un problema de investigación que tenga relación con aspectos de Salud, de Socioantropología y de Historia.

- Elaboración de los objetivos de la investigación.
- Búsqueda de los marcos teóricos de la variable a estudiar en Bibliotecas.
- Elaboración del instrumento para captar los datos de la muestra seleccionada.
- Aplicación del instrumento a los alumnos de la Escuela de Enfermería del ISSSTE.
- Recuento, captura y procesamiento de los datos mediante las tarjetas simples, de concentración y matriz.
- Comprobación o disprobación de la hipótesis del trabajo con las técnicas estadísticas pertinentes.
- Elaboración de conclusiones y recomendaciones finales.

3.3.3 Criterios de Inclusión, Exclusión y Eliminación

Elaboración del criterio de Inclusión para todos los alumnos que estudien en la escuela del ISSSTE.

Elaboración del criterio de Exclusión para aquellos alumnos que ocupan las instalaciones de la escuela de enfermería, pero que no pertenecen al ISSSTE.

Elaboración del criterio de Eliminación para aquellos alumnos que estando considerados en la muestra, no se presenten a la escuela, el día que se aplica la encuesta por diversas causas: enfermedad o por faltas injustificadas.

3.4 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

3.4.1 Fichas de trabajo

Con este valioso instrumento se podrá ordenar la información conceptual para fundamentar teóricamente la variable "alimentación chatarra".

3.4.2 Observación

Mediante esta técnica se podrán considerar aquellas actitudes y prejuicios que tengan los entrevistados en torno a la variable estudiada. Así, la observación permitirá conocer los puestos de venta de comida chatarra que los alumnos consuman.

3.4.3 Entrevistas

La entrevista se hará de manera directa con los alumnos de la Escuela de Enfermería del ISSSTE solicitando su colaboración para contestar los cuestionarios directamente en sus aulas de clases.

3.4.4 Cuestionarios

Es el principal instrumento de recolección de datos. Cada una de las preguntas del cuestionario serán elaboradas con base en los indicadores que miden la variable, de tal forma que si son 25 indicadores, se contarán 25 preguntas para el cuestionario.

Cada pregunta del cuestionario tendrá a su vez, 5 opciones de respuesta con un tiempo estimado de contestación de 20 minutos.

4. INSTRUMENTACIÓN ESTADÍSTICA

4.1 UNIVERSO, POBLACIÓN Y MUESTRA

El universo representa el 100% del fenómeno de estudio. Esto significa que son todos los alumnos que estudian en la Escuela de Enfermería del ISSSTE nivel Técnico, en sus modalidades escolarizado, semiescolarizado y nivel de Licenciatura, también en sus modalidades escolarizado y semiescolarizado. Además se cuenta con alumnos de nivel Postécnico. Esto significa que en su totalidad son alrededor 496 alumnos.

La población es una parte representativa del universo. De aquí se excluye a los grupos que no siendo del ISSSTE, ocupan actualmente sus instalaciones. De la población de licenciatura escolarizado, se realizará la prueba piloto.

La muestra, se hará solo de una parte de los alumnos considerados en el universo. Es decir, a 262 alumnos. Esta cifra de 262 encuestas, representa el 52.82% del universo.

Así, la composición actual de los alumnos es la siguiente:

Nivel Técnico	ISSSTE CONALEP	= 100 alumnos.
	ENEO	= 214 alumnos.
	Escolarizado	= 28 alumnos.

Nivel Licenciatura	SUA ENEO	=	26 alumnos.
	Escolarizado	=	28 alumnos.
Nivel Postécnico	Quirúrgica		
	Administración		100 alumnos.
	Geranto-geriátrica		

4.2 PROCESAMIENTO DE DATOS

Los datos serán procesados utilizando para ello, tarjetas simples de concentración y matrices, que permitan realizar la captura, recuento, clasificación y tabulación de los datos en cuadros y gráficas.

CUADRO No. 1

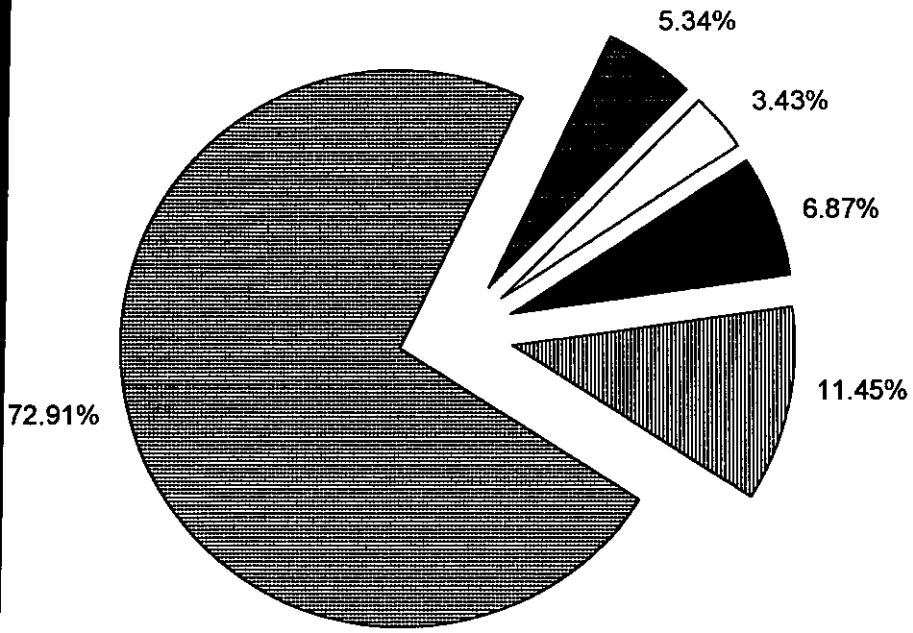
DISTRIBUCIÓN DE LA EDAD DE LOS ALUMNOS DE LA ESCUELA DE ENFERMERÍA, DEL ISSSTE, EN MÉXICO, D.F.

1999

OPCIONES	F	%
1. Tengo entre 15 y 18 años de edad.	9	3.43
2. Tengo entre 19 y 22 años de edad.	18	6.87
3. Tengo entre 23 y 26 años de edad.	30	11.45
4. Tengo más de 27 años de edad.	191	72.91
5. Sin respuesta.	14	5.34
TOTALES	262	100%

FUENTE: ALDANA H; Jannet y Cols. Los alimentos chatarra que consumen los alumnos de la Escuela de Enfermería del ISSSTE, en México, D.F., aplicados del 9 al 20 de Noviembre de 1999. Documento fotocopiado del Grupo de Licenciatura de Enfermería y Obstetricia del ISSSTE. México, 1999. p. 48.

GRÁFICA Nº 1
DISTRIBUCIÓN DE LA EDAD DE LOS ALUMNOS DE LA ESCUELA DE ENFERMERÍA DEL ISSSTE, EN MÉXICO, D.F.
1999



OBSERVACIONES:

El 72.91% de los alumnos tiene más de 27 años y el 3.43% tiene entre 15 y 18 años de edad.

FUENTE: Misma del Cuadro Nº 1.

CUADRO No. 2

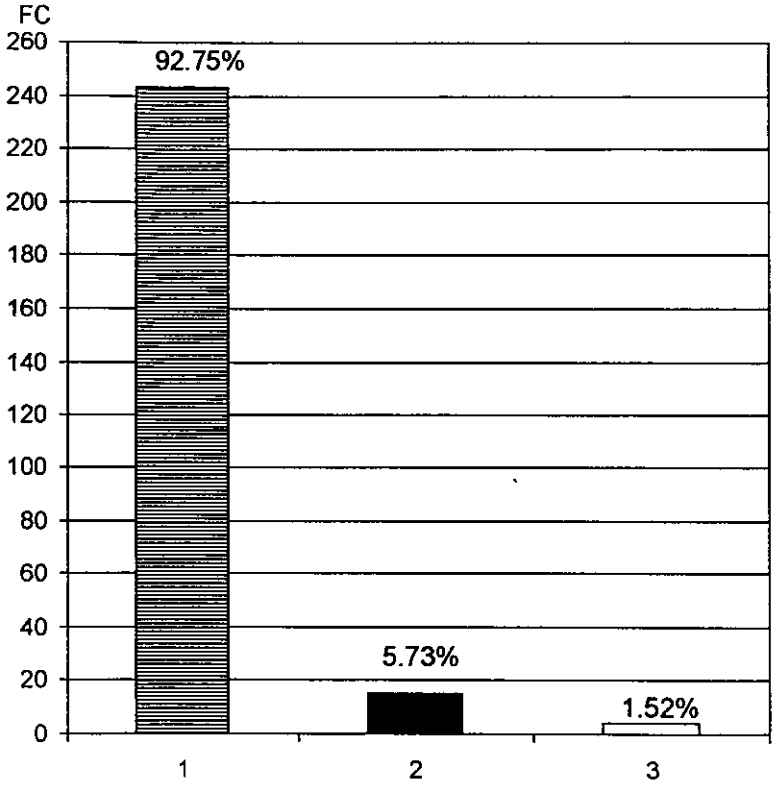
DISTRIBUCIÓN DEL SEXO DE LOS ALUMNOS DE LA ESCUELA DE ENFERMERÍA DEL ISSSTE, EN MÉXICO, D.F.

1999

OPCIONES	F	%
1. Femenino.	243	92.75
2. Masculino.	15	5.73
3. Sin respuesta.	4	1.52
TOTALES	262	100%

FUENTE: Misma del cuadro No. 1.

GRÁFICA Nº 2
DISTRIBUCIÓN DEL SEXO DE LOS ALUMNOS DE LA ESCUELA DE ENFERMERÍA DEL ISSSTE, EN MÉXICO, D.F.
1999



OBSERVACIONES:

El 92.75% de los alumnos son del sexo femenino y los 5.73% es el sexo masculino.

FUENTE: Misma del Cuadro Nº 2.

CUADRO No. 3

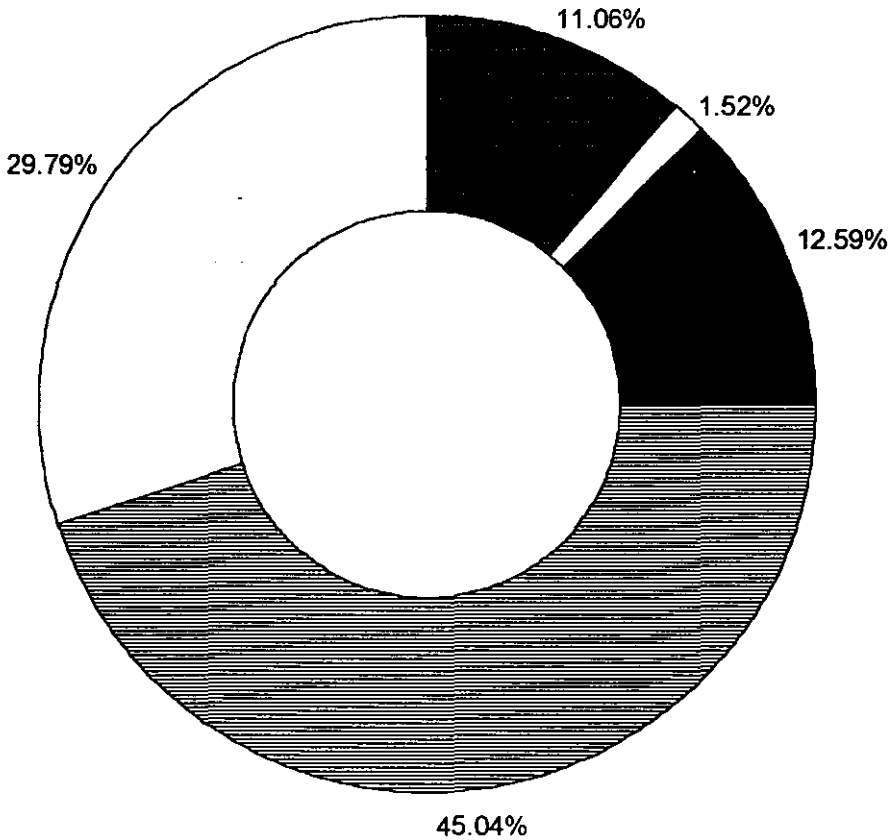
DISTRIBUCIÓN DEL PESO APROXIMADO DE LOS ALUMNOS DE LA ESCUELA DE ENFERMERÍA DEL ISSSTE, EN MÉXICO, D.F.

1999

OPCIONES	F	%
1. Peso entre 40 y 50 kilos.	33	12.59
2. Peso entre 51 y 60 kilos.	118	45.04
3. Peso entre 61 y 70 kilos.	78	29.79
4. Peso más de 71 kilos.	29	11.06
5. Sin respuesta.	4	1.52
TOTALES	262	100%

FUENTE: Misma del cuadro No. 1.

GRÁFICA Nº 3
DISTRIBUCIÓN DEL PESO APROXIMADO DE LOS ALUMNOS DE LA ESCUELA DE ENFERMERÍA DEL ISSSTE, EN MÉXICO, D.F.
1999



OBSERVACIONES:

El 45.04% de los alumnos pesa entre 51 y 60 jg y el 11.06% pesa más de 71 kilos.

FUENTE: Misma del Cuadro Nº 3.

CUADRO No. 4

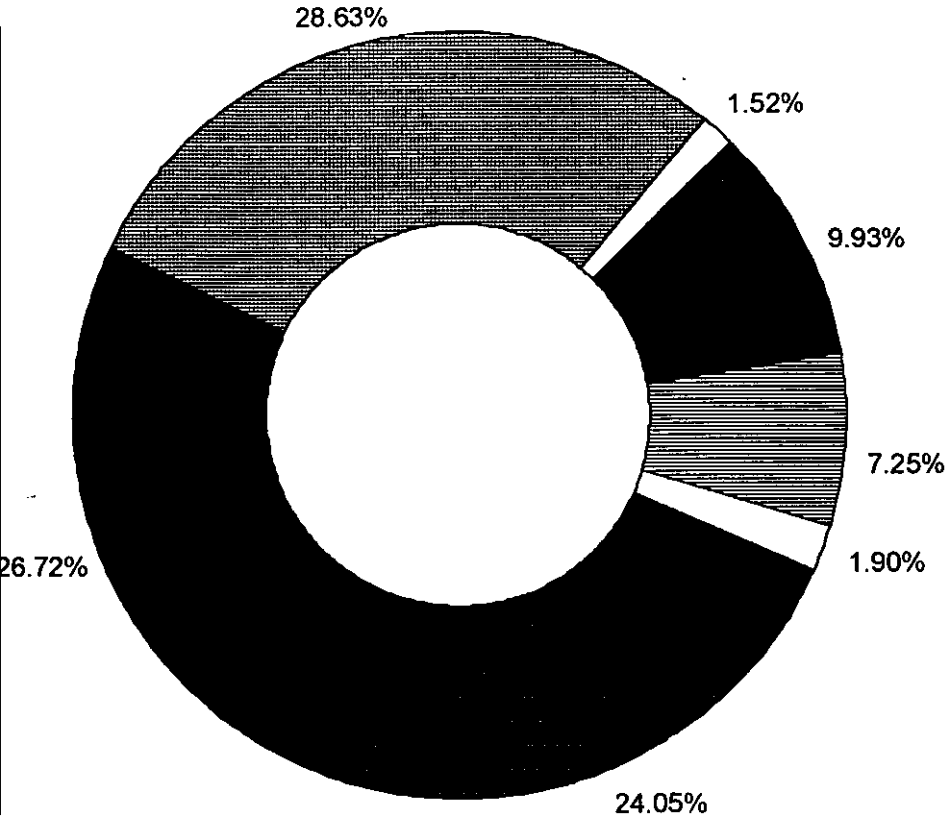
DISTRIBUCIÓN DEL NIVEL ACADÉMICO DE LOS ALUMNOS DE LA ESCUELA DE ENFERMERÍA DEL ISSSTE, EN MÉXICO, D.F.

1999

OPCIONES	F	%
1. Nivel Licenciatura Escolarizado.	26	9.93
2. Nivel Licenciatura SUA de la ENEO.	19	7.25
3. Nivel Técnico Escolarizado del ISSSTE.	5	1.90
4. Nivel Técnico Sistema ISSSTE-CONALEP.	63	24.05
5. Nivel Técnico SUA de la ENEO.	70	26.72
6. Nivel Postécnico de Enfermería.	75	28.63
5. Sin respuesta.	4	1.52
TOTALES	262	100%

FUENTE: Misma del cuadro No. 1.

GRÁFICA Nº 4
DISTRIBUCIÓN DEL NIVEL ACADÉMICO DE LOS ALUMNOS DE LA ESCUELA DE ENFERMERÍA DEL ISSSTE, EN MÉXICO, D.F.
1999



OBSERVACIONES:

El 28.63% de los alumnos estudia el nivel técnico SUA de la ENEO y el 1.90% estudia el nivel técnico Escolarizado del ISSSTE.

FUENTE: Misma del Cuadro Nº 4.

CUADRO No. 5

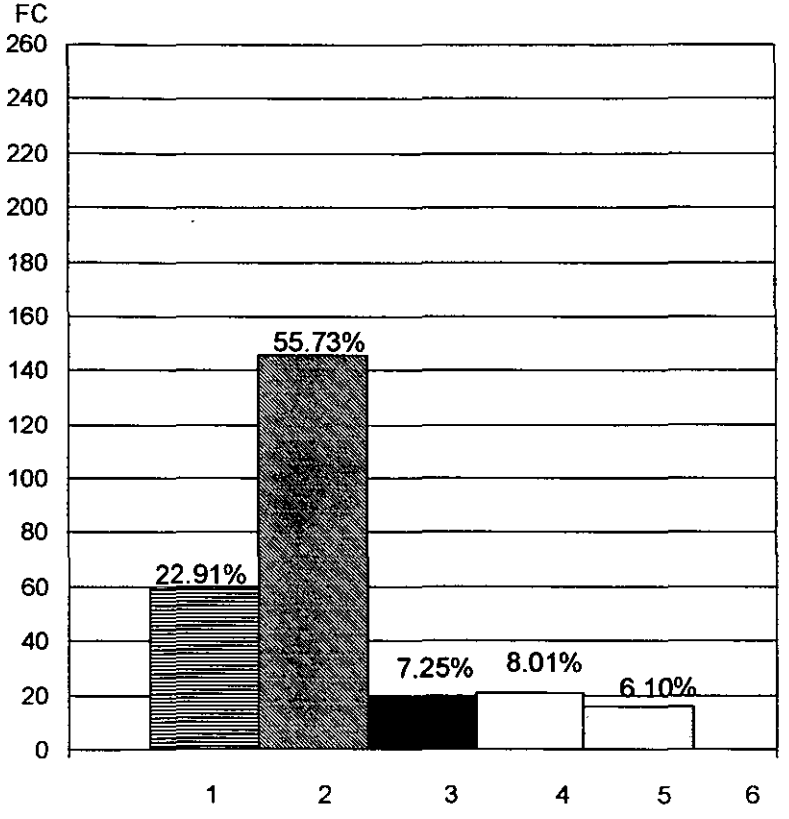
DISTRIBUCIÓN DE LOS AÑOS CURSADOS POR LOS ALUMNOS DE LA ESCUELA DE ENFERMERÍA DEL ISSSTE, EN MÉXICO, D.F.

1999

OPCIONES	F	%
1. Acabo de empezar.	60	22.91
2. De 1 a 2 años.	146	55.73
3. De 3 a 4 años.	19	7.25
4. Más de 4 años.	21	8.01
5. Sin respuesta.	16	6.10
TOTALES	262	100%

FUENTE: Misma del cuadro No. 1.

GRÁFICA Nº 5
DISTRIBUCIÓN DE LOS AÑOS CURSADOS POR LOS ALUMNOS DE LA ESCUELA DE ENFERMERÍA DEL ISSSTE, EN MÉXICO, D.F.
1999



OBSERVACIONES:

El 55.73% de los alumnos tienen de 1 a 2 años estudiando en la Escuela de Enfermería del ISSSTE y el 8.01% tienen más de 4 años.

FUENTE: Misma del Cuadro Nº 5.

CUADRO No. 6

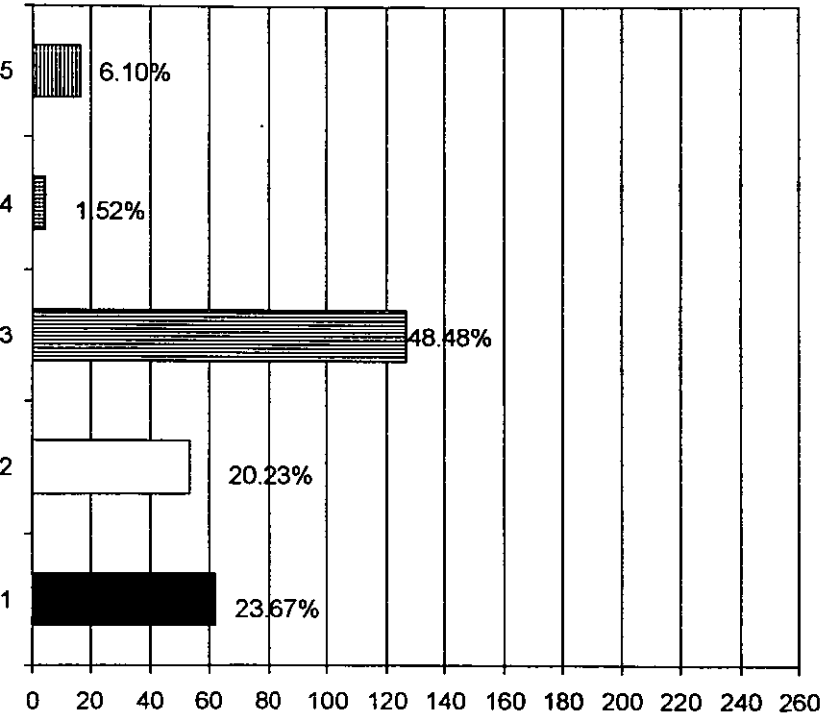
DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ALUMNOS EN TORNO A SI CONSUMEN PAPAS FRITAS DURANTE SUS ESTUDIOS, EN LA ESCUELA DE ENFERMERÍA DEL ISSSTE, EN MÉXICO, D.F.

1999

OPCIONES	F	%
1. No, yo nunca consumo papas fritas durante mis estudios ya que esos alimentos no nutren y sí engordan.	62	23.67
2. No, la mayoría de las veces yo vengo a la escuela desayunada (o) y por lo tanto, no consumo las papas fritas.	53	20.23
3. Yo a veces consumo las papas fritas, pero otras veces, no.	127	48.48
Sí, a mi me fascinan las papas fritas porque esos alimentos me mantienen sin hambre, y los consumo todo el día.	4	1.52
5. Sin respuesta.	16	6.10
TOTALES	262	100%

FUENTE: Misma del cuadro No. 1.

GRÁFICA Nº 6
DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ALUMNOS EN TORNO A SI CONSUMEN PAPAS FRITAS DURANTE SUS ESTUDIOS, EN LA ESCUELA DE ENFERMERÍA DEL ISSSTE, EN MÉXICO, D.F.
1999



OBSERVACIONES:

El 48.48% de los alumnos a veces consumen papas fritas y el 1.52% siempren las consumen.

FUENTE: Misma del Cuadro Nº 6.

CUADRO No. 7

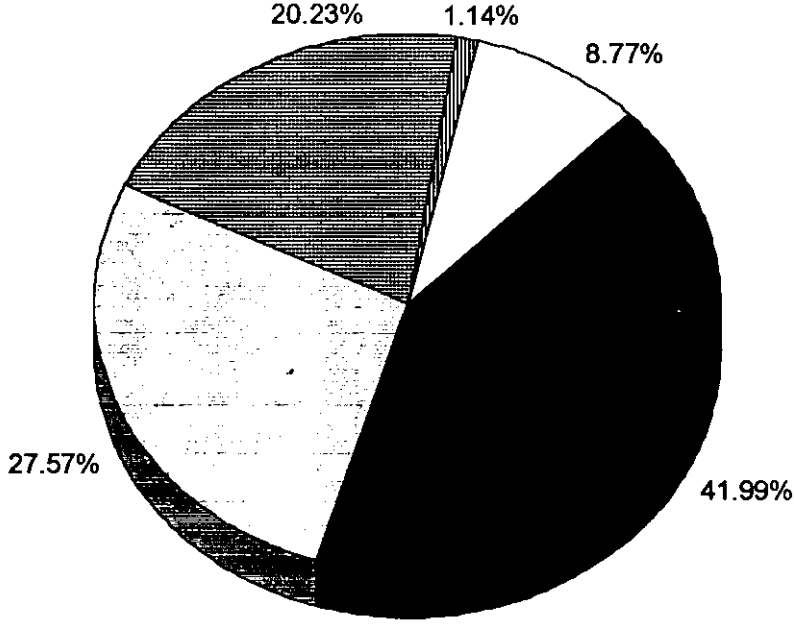
DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ALUMNOS EN TORNO A SI CONSUMEN PALOMITAS DURANTE SUS ESTUDIOS, EN LA ESCUELA DE ENFERMERÍA DEL ISSSTE, EN MÉXICO, D.F.

1999

OPCIONES	F	%
1. No, yo nunca consumo palomitas durante mis estudios ya que esos alimentos no nutren y sí engordan.	110	41.99
2. No, la mayoría de las veces, yo vengo a la escuela desayunada (o), y por lo tanto, no consumo palomitas.	73	27.57
3. A veces consumo palomitas, pero otras veces, no.	53	20.23
4. Sí, a mi me fascinan las palomitas porque esos alimentos me mantienen sin hambre, los consumo todo el día.	3	1.14
5. Sin respuesta.	23	8.77
TOTALES	262	100%

FUENTE: Misma del cuadro No. 1.

GRÁFICA Nº 7
DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ALUMNOS EN TORNO A SI CONSUMEN PALOMITAS DURANTE SUS ESTUDIOS, EN LA ESCUELA DE ENFERMERÍA DEL ISSSTE, EN MÉXICO, D.F.
1999



OBSERVACIONES:

El 41.99% de los alumnos nunca consumen palomitas durante sus estudios ya que esos alimentos no nutren y sí engordan y el 1.14% les fascinan las palomitas porque esos alimentos los mantienen sin hambre.

FUENTE: Misma del Cuadro Nº 7.

CUADRO No. 8

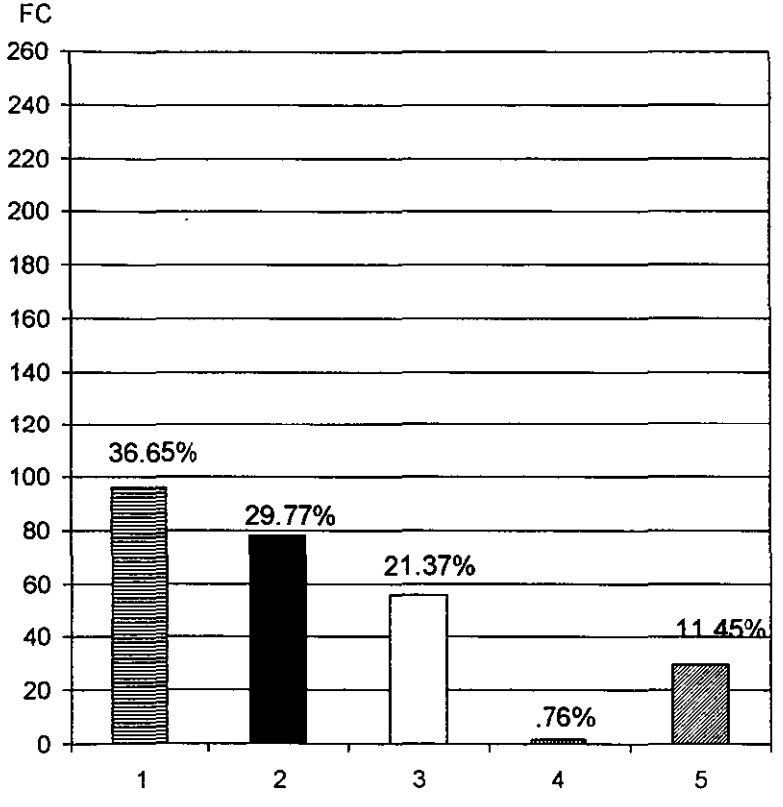
DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ALUMNOS EN TORNO A SI CONSUMEN CHICHARRONES DURANTE SUS ESTUDIOS, EN LA ESCUELA DE ENFERMERÍA DEL ISSSTE, EN MÉXICO, D.F.

1999

OPCIONES	F	%
1. No, yo nunca consumo chicharrones porque no nutren y tienen demasiada grasa y por tanto, engordan.	96	36.65
2. No, porque la mayoría de las veces trato de desayunar para no consumir chicharrones u otros alimentos inadecuados.	78	29.77
3. Sí, a veces yo consumo chicharrones porque me satisface su sabor y me mantienen sin hambre.	56	21.37
4. Sí, yo siempre consumo chicharrones porque me gustan y me mantienen sin apetito en las horas de clases.	2	0.76
5. Sin respuesta.	30	11.45
TOTALES	262	100%

FUENTE: Misma del cuadro No. 1.

GRÁFICA Nº 8
DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ALUMNOS EN TORNO A SI CONSUMEN CHICHARRONES DURANTE SUS ESTUDIOS, EN LA ESCUELA DE ENFERMERÍA DEL ISSSTE, EN MÉXICO, D.F.
1999



OBSERVACIONES:

El 36.65% de los alumnos nunca consumen chicharrones porque no nutren y tienen demasiada grasa y por tanto, engordan, el 21.37% sí consumen chicharrones porque les satisface su sabor y les mantienen sin hambre.

FUENTE: Misma del Cuadro Nº 8.

CUADRO No. 9

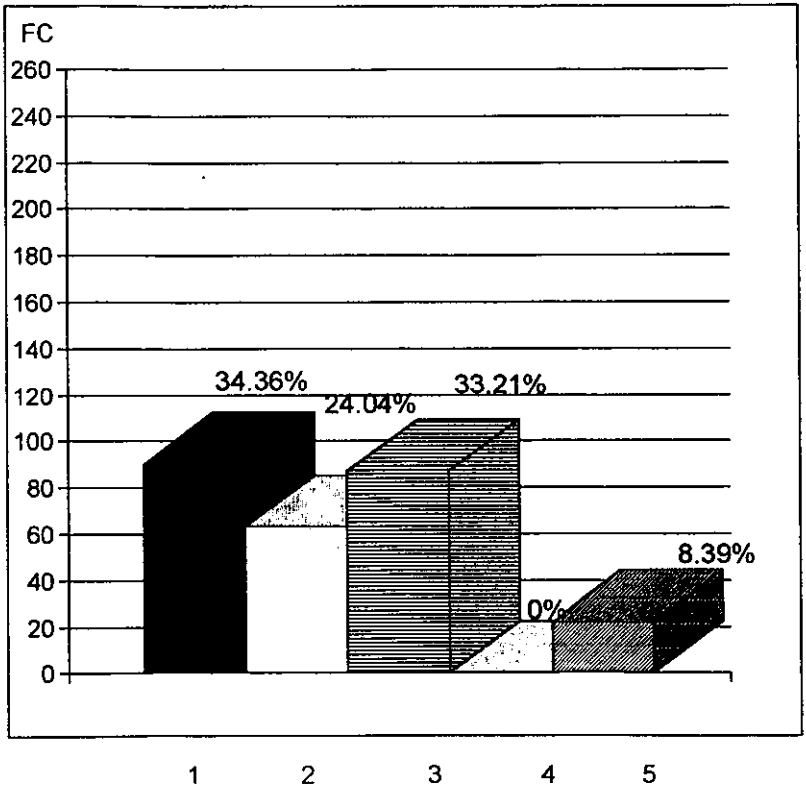
DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ALUMNOS EN TORNO A SI CONSUMEN CHURRITOS DURANTE SUS ESTUDIOS, EN LA ESCUELA DE ENFERMERÍA DEL ISSSTE, EN MÉXICO, D.F.

1999

OPCIONES	F	%
1. No, yo nunca consumo churritos porque no nutren y me producen obesidad.	90	34.36
2. No yo nunca consumo churritos porque trato de consumir alimentos que sean nutritivos para mi salud.	63	24.04
3. Sí, a veces yo consumo churritos, pero otras veces, no.	87	33.21
4. Sí, yo siempre consumo churritos porque me encantan, calman mi hambre y me gusta su sabor.	0	0
5. Sin respuesta.	22	8.39
TOTALES	262	100%

FUENTE: Misma del cuadro No. 1.

GRÁFICA Nº 9
DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ALUMNOS EN TORNO A SI CONSUMEN CHURRITOS DURANTE SUS ESTUDIOS, EN LA ESCUELA DE ENFERMERÍA DEL ISSSTE, EN MÉXICO, D.F.
1999



OBSERVACIONES:

El 34.36% de los alumnos no consumen churritos porque no nutren y les producen obesidad y el 24.04% no consumen churritos porque son alimentos que no son nutritivos para su salud.

FUENTE. Misma del Cuadro Nº 9.

CUADRO No. 10

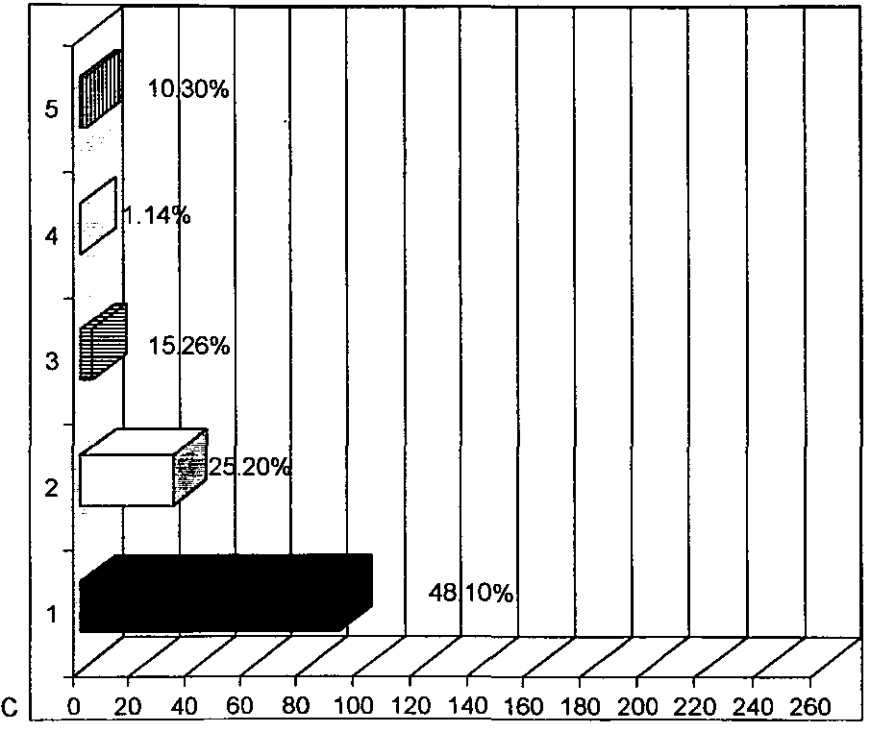
DISTRIBUCIÓN DE LAS OPINIÓN DE LOS ALUMNOS EN TORNO A SI CONSUMEN GANSITOS DURANTE SUS ESTUDIOS, EN LA ESCUELA DE ENFERMERÍA DEL ISSSTE, EN MÉXICO, D.F.

1999

OPCIONES	F	%
1. No, yo nunca como gansitos durante mis estudios, ya que no son nutritivos, contienen demasiadas calorías y nada de nutrientes.	126	48.10
2. No, yo nunca como gansitos, porque casi siempre traigo lunch y eso es lo que consumo.	66	25.20
3. A veces consumo gansitos, porque me calma el hambre y son muy accesibles a mi bolsillo.	40	15.26
4. Sí, a mi me fascinan los gansitos, porque contienen mucho chocolate y mermelada de fresa. Siempre los consumo. tengo tiempo.	3	1.14
5. Sin respuesta.	27	10.30
TOTALES	262	100%

FUENTE: Misma del cuadro No. 1.

GRÁFICA Nº 10
DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ALUMNOS EN TORNO A SI CONSUMEN GANSITOS DURANTE SUS ESTUDIOS, EN LA ESCUELA DE ENFERMERÍA DEL ISSSTE, EN MÉXICO, D.F.
1999



OBSERVACIONES:

El 48.10% de los alumnos nunca consumen gansitos durante sus estudios ya que no son nutritivos y contienen demasiadas calorias y al 1.14% les fascinan los gansitos porque contienen mucho chocolate y mermelada.

FUENTE: Misma del Cuadro Nº 10.

CUADRO No. 11

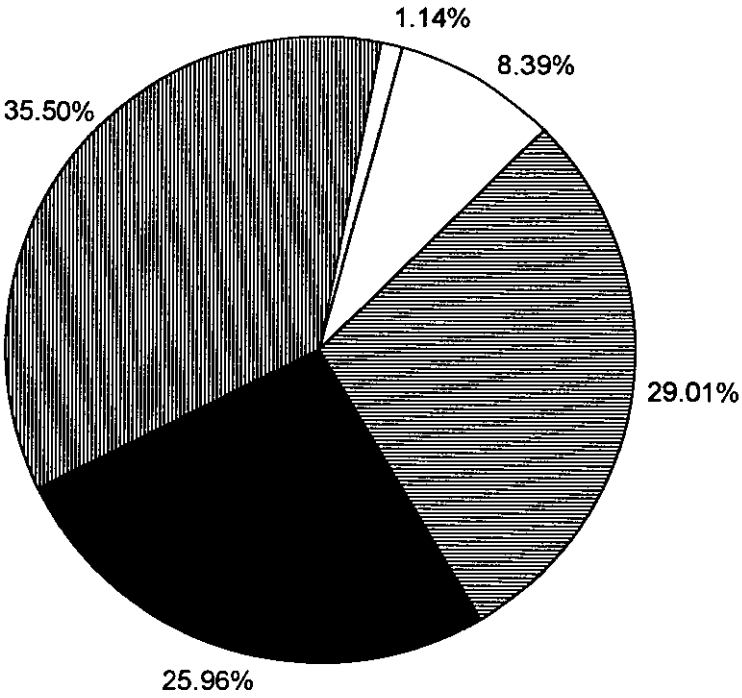
DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ALUMNOS EN TORNO A SI CONSUMEN HAMBURGUESAS DURANTE SUS ESTUDIOS, EN LA ESCUELA DE ENFERMERÍA DEL ISSSTE, EN MÉXICO, D.F.

1999

OPCIONES	F	%
1. No, yo nunca consumo hamburguesas porque tienen mucha grasa y el pan me engorda.	76	29.01
2. No, yo la mayoría de las veces, vengo a la escuela desayunada (o) y no tengo la necesidad de comprar hamburguesas.	68	25.96
3. A veces, yo no consumo hamburguesas, pero otras veces sí, porque se me antojan.	93	35.50
4. Sí, a mi me encantan las hamburguesas. Creo que su sabor es exquisito y satisface mi hambre. Las consumo casi siempre.	3	1.14
5. Sin respuesta.	22	8.39
TOTALES	262	100%

FUENTE: Misma del cuadro No. 1.

GRÁFICA Nº 11
DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ALUMNOS EN TORNO A SI CONSUMEN HAMBURGUESAS DURANTE SUS ESTUDIOS, EN LA ESCUELA DE ENFERMERÍA DEL ISSSTE, EN MÉXICO, D.F.
1999



OBSERVACIONES:

El 35.50% de los alumnos a veces consumen hamburguesas mientras que el 1.14% definitivamente sí les encantan las hamburguesas.

FUENTE: Misma del Cuadro Nº 11.

CUADRO No. 12

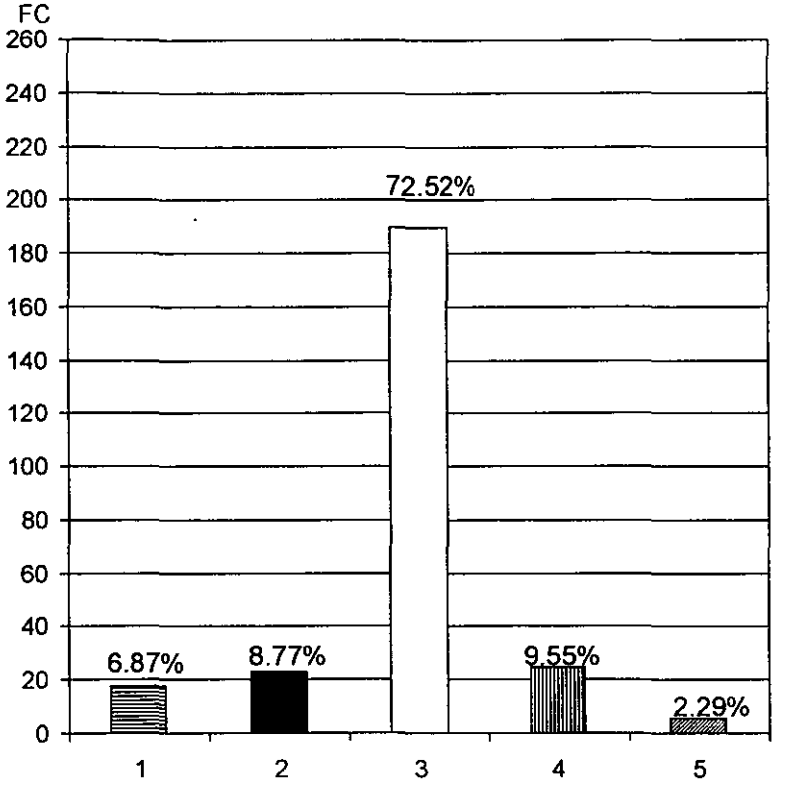
DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ALUMNOS EN TORNO A SI CONSUMEN DULCES DURANTE SUS ESTUDIOS, EN LA ESCUELA DE ENFERMERÍA DEL ISSSTE, EN MÉXICO, D.F.

1999

OPCIONES	F	%
1. No, yo nunca consumo dulces durante mis estudios ya que los dulces no nutren y sí tienen alto contenido de azúcares.	18	6.87
2. No, la mayoría de las veces no me apetecen los dulces, porque me suben de peso.	23	8.77
3. A veces consumo dulces, pero otras veces, no.	190	72.52
4. Sí, a mi me fascinan los dulces porque me evitan el hambre. Siempre los consumo.	25	9.55
5. Sin respuesta.	6	2.29
TOTALES	262	100%

FUENTE: Misma del cuadro No. 1.

GRÁFICA Nº 12
DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ALUMNOS EN TORNO A SI CONSUMEN DULCES DURANTE SUS ESTUDIOS, EN LA ESCUELA DE ENFERMERÍA DEL ISSSTE, EN MÉXICO, D.F.
1999



OBSERVACIONES:

El 72.52% de alumnos a veces consumen dulces y otras veces no, mientras que 6.87% nunca consumen dulces.

FUENTE: Misma del Cuadro Nº 12.

CUADRO No. 13

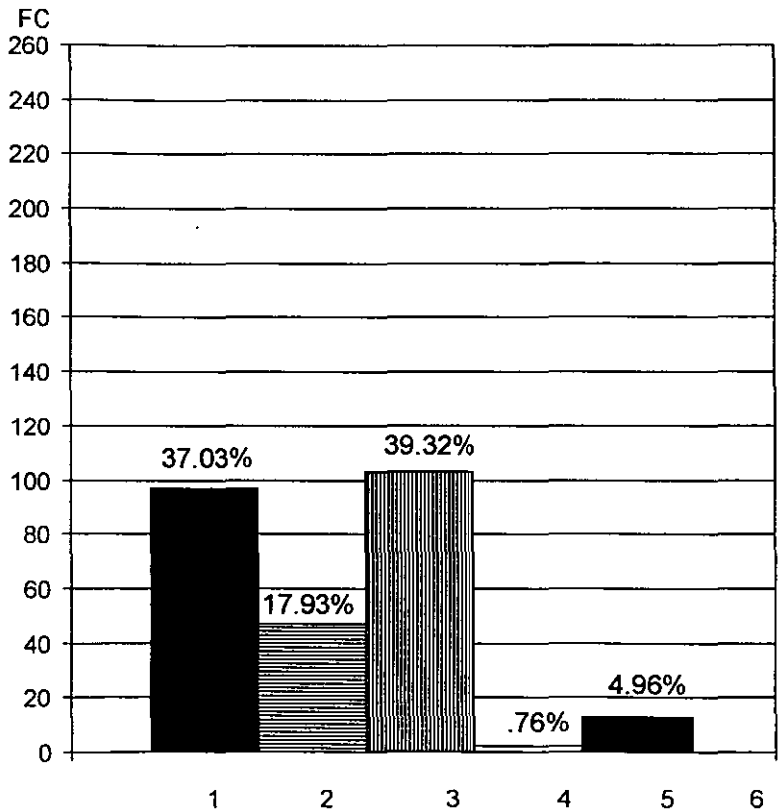
DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ALUMNOS EN TORNO A SI CONSUMEN HELADOS DURANTE SUS ESTUDIOS, EN LA ESCUELA DE ENFERMERÍA DEL ISSSTE, EN MÉXICO, D.F.

1999

OPCIONES	F	%
1. No, yo nunca consumo helados, ya que es un alimento que no nutre y sí tiene alto contenido de azúcares.	97	37.03
2. No, la mayoría de las veces yo me abstengo de ese tipo de alimentos porque me engorda.	47	17.93
3. A veces consumo helados, pero otras veces, no.	103	39.32
4. Sí, a mi me fascinan los helados porque me evitan el hambre. Siempre los consumo como postre.	2	0.76
5. Sin respuesta	13	4.96
TOTALES	262	100%

FUENTE: Misma del cuadro No. 1.

GRÁFICA Nº 13
DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ALUMNOS EN TORNO A SI CONSUMEN HELADOS DURANTE SUS ESTUDIOS, EN LA ESCUELA DE ENFERMERÍA DEL ISSSTE, EN MÉXICO, D.F.
1999



OBSERVACIONES:

El 39.32% de los alumnos a veces consumne helados y a veces no mientras que al .76% les fascina el helado.

FUENTE: Misma del Cuadro Nº 13.

CUADRO No. 14

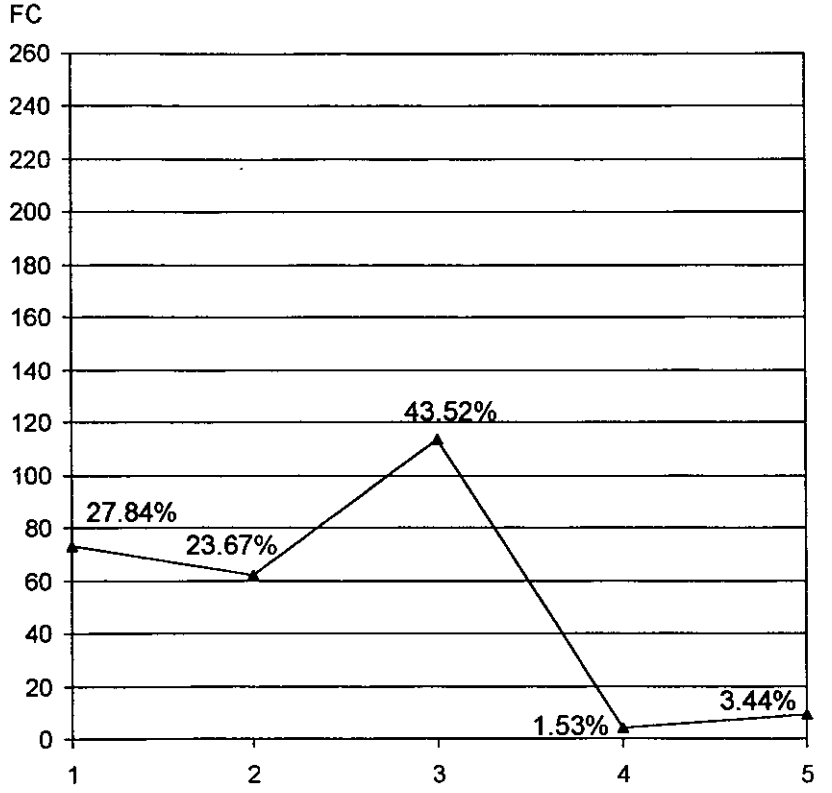
DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ALUMNOS EN TORNO A SI CONSUMEN CACAHUATES DURANTE SUS ESTUDIOS, EN LA ESCUELA DE ENFERMERÍA DEL ISSSTE, EN MÉXICO,D.F.

1999

OPCIONES	F	%
1. No, yo nunca consumo cacahuates durante mis estudios ya que esos alimentos no nutren y sí engordan.	73	27.84
2. No, la mayoría de las veces prefiero no consumir los cacahuates.	62	23.67
3. Sí, a veces consumo cacahuates, pero otras veces, no.	114	43.52
4. Sí, a mi me fascinan los cacahuates porque me evitan el hambre y por lo tanto, los consumo todos los días.	4	1.53
5. Sin respuesta.	9	3.44
TOTALES	262	100%

FUENTE: Misma del cuadro No. 1.

GRÁFICA Nº 14
DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ALUMNOS EN TORNO A SI CONSUMEN CACAHUATES DURANTE SUS ESTUDIOS, EN LA ESCUELA DE ENFERMERÍA DEL ISSSTE, EN MÉXICO, D.F.
1999



OBSERVACIONES:

El 43.52% de los alumnos a veces consumen cacahuates y otras veces no mientras que 1.53% le fascinan los cacahuates porque les evita el hambre.

FUENTE: Misma del Cuadro Nº 14.

CUADRO No. 15

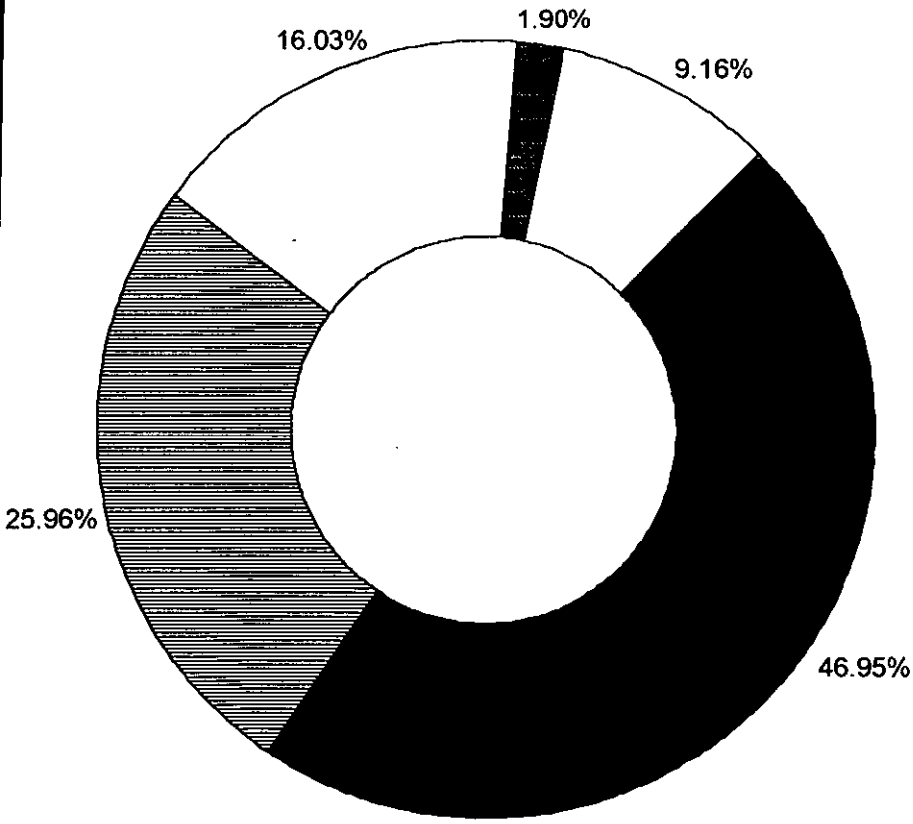
DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ALUMNOS EN TORNO A SI CONSUMEN PIZZAS DURANTE SUS ESTUDIOS, EN LA ESCUELA DE ENFERMERÍA DEL ISSSTE, EN MÉXICO, D.F.

1999

OPCIONES	F	%
1. No, yo nunca consumo pizzas durante mis estudios, ya que esos alimentos no nutren y sí engordan.	123	46.95
2. No, la mayoría de las veces yo vengo desayunada (o) y por lo tanto, no consumo pizzas.	68	25.96
3. Sí, a veces consumo pizzas, pero otras veces no.	42	16.03
4. Sí, a mi me gustan mucho las pizzas porque esos alimentos me evitan el hambre. Yo siempre las consumo.	5	1.90
5. Sin respuesta.	24	9.16
TOTALES	262	100%

FUENTE: Misma del cuadro No. 1.

GRÁFICA Nº 15
DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ALUMNOS EN TORNO A SI CONSUMEN PIZZAS DURANTE SUS ESTUDIOS, EN LA ESCUELA DE ENFERMERÍA DEL ISSSTE, EN MÉXICO, D.F.
1999



OBSERVACIONES:

El 46.95% de alumnos nunca consumen pizza porque viene desayunado y el 1.90% sí le gustan mucho las pizzas.

FUENTE: Misma del Cuadro Nº 15.

CUADRO No. 16

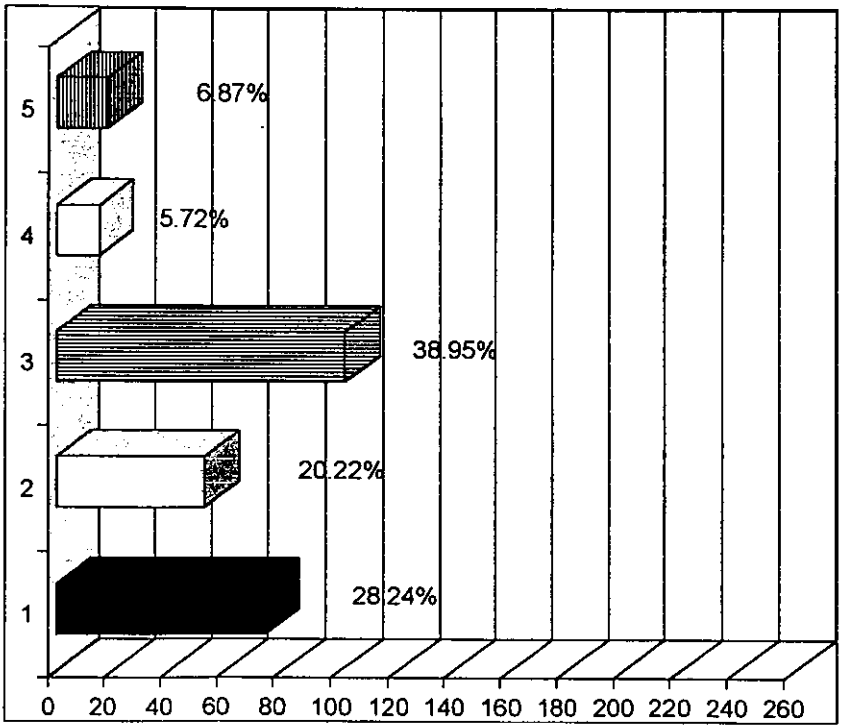
DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ALUMNOS EN TORNO A SI CONSUMEN JÍCAMAS CON CHILE DURANTE SUS ESTUDIOS, EN LA ESCUELA DE ENFERMERÍA DEL ISSSTE, EN MÉXICO, D.F.

1999

OPCIONES	F	%
1. No, yo nunca consumo jícamas con chile durante mis estudios ya que esos alimentos no me satisfacen.	74	28.24
2. No, la mayoría de las veces yo vengo bien desayunada (o) y por lo tanto, no se me apetecen.	53	20.22
3. A veces consumo jícamas con chile, pero otras veces no.	102	38.95
4. Sí, a mi me fascinan las jícamas con chile porque esos alimentos me evitan el hambre.	15	5.72
5. Sin respuesta.	18	6.87
TOTALES	262	100%

FUENTE: Misma del cuadro No. 1.

GRÁFICA Nº 16
DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ALUMNOS EN TORNO A SI CONSUMEN JÍCAMAS CON CHILE DURANTE SUS ESTUDIOS, EN A ESCUELA DE ENFERMERÍA DEL ISSSTE, EN MÉXICO, D.F.
1999



OBSERVACIONES:

El 38.95% de los alumnos consumen a veces las jícamas con chile pero otras veces no lo hacen y al 5.72% le fascinan las jícamas con chile, porque esos alimentos les evitan el hambre.

FUENTE: Misma del Cuadro Nº 16.

CUADRO No. 17

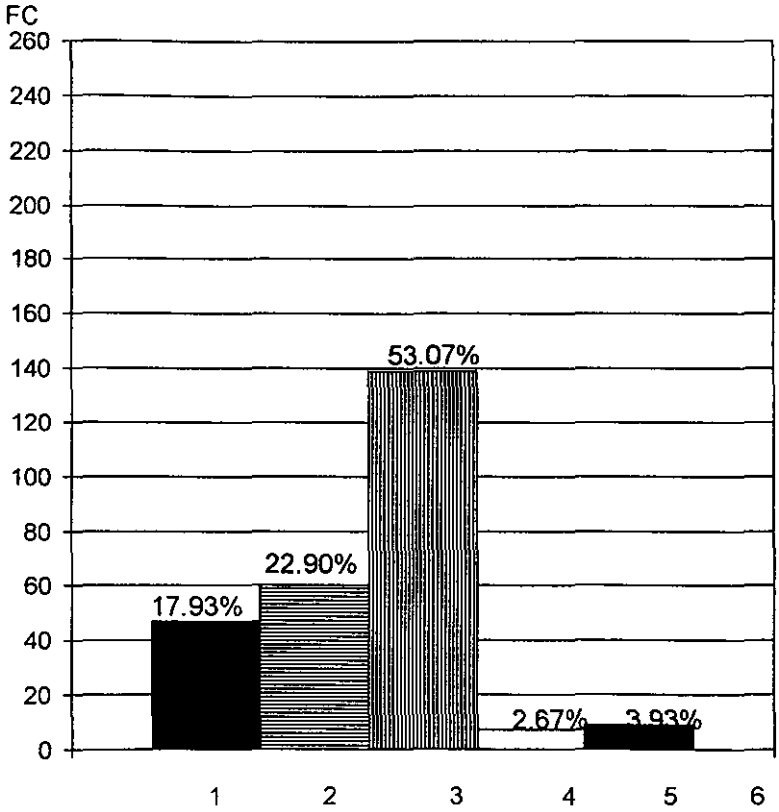
DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ALUMNOS EN TORNO A SI CONSUMEN REFRESCOS DURANTE SUS ESTUDIOS, EN LA ESCUELA DE ENFERMERÍA DEL ISSSTE, EN MÉXICO, D.F.

1999

OPCIONES	F	%
1. No, yo nunca consumo refrescos durante mis estudios, ya que estas bebidas son dañinas para la salud.	47	17.93
2. No, la mayoría de las veces, no consumo refrescos porque traigo agua o jugos.	60	22.90
3. A veces sí, consumo refrescos, pero otras veces, no.	139	53.07
4. A mi me fascinan los refrescos, porque esos líquidos me quitan la sed. Yo los consumo todo el día.	7	2.67
5. Sin respuesta.	9	3.93
TOTALES	262	100%

FUENTE: Misma del cuadro No. 1.

GRÁFICA Nº 17
DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ALUMNOS EN TORNO A SI CONSUMEN REFRESCOS DURANTE SUS ESTUDIOS, EN LA ESCUELA DE ENFERMERÍA DEL ISSSTE, EN MÉXICO, D.F.
1999



OBSERVACIONES:

El 53.07% de los alumnos a veces consumen refrescos y a veces no y al 2.67% les fascinan los refrescos, porque esos liquidos les quitan la sed y los consumen todo el día.

FUENTE: Misma del Cuadro Nº 17.

CUADRO No. 18

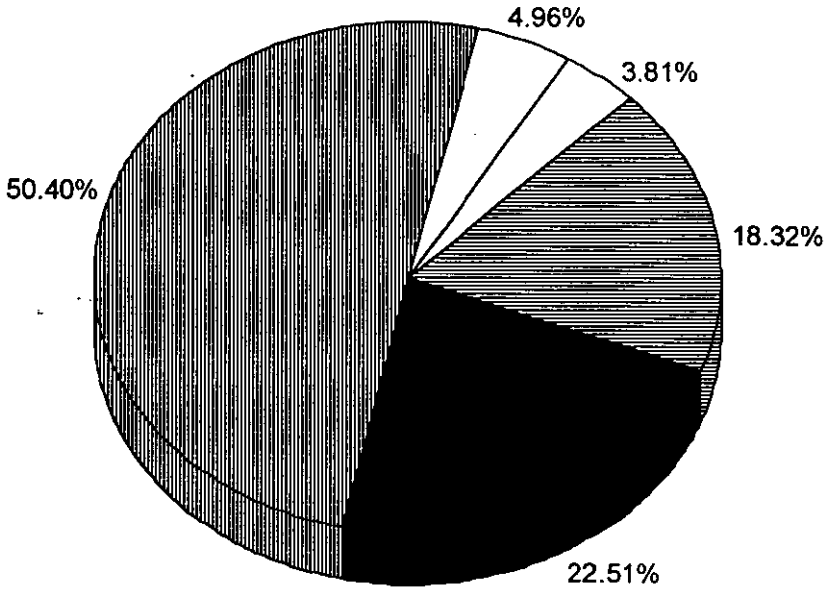
DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ALUMNOS EN TORNO A SI CONSUMEN TACOS DURANTE SUS ESTUDIOS, EN LA ESCUELA DE ENFERMERÍA DEL ISSSTE, EN MÉXICO, D.F.

1999

OPCIONES	F	%
1. No, yo nunca consumo tacos durante mis estudios, ya que esos alimentos no nutren y sí engordan.	48	18.32
2. No, la mayoría de las veces, yo vengo a la escuela desayunada (o) por lo tanto, no consumo tacos.	59	22.51
3. A veces consumo tacos, pero otras veces, no.	132	50.40
4. Sí, a mi me fascinan los tacos, porque esos alimentos me mantienen sin hambre. Yo los consumo todo el día.	13	4.96
5. Sin respuesta.	10	3.81
TOTALES	262	100%

FUENTE: Misma del cuadro No. 1.

GRÁFICA Nº 18
DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ALUMNOS EN TORNO A SI CONSUMEN TACOS DURANTE SUS ESTUDIOS, EN LA ESCUELA DE ENFERMERÍA DEL ISSSTE, EN MÉXICO, D.F.
1999



OBSERVACIONES:

El 50.40% de alumnos a veces consumen tacos pero otras veces no lo hacen y al 3.81% definitivamente sí les fascinan los tacos, porque esos alimentos les evitan el hambre.

FUENTE: Misma del Cuadro Nº 18.

CUADRO No. 19

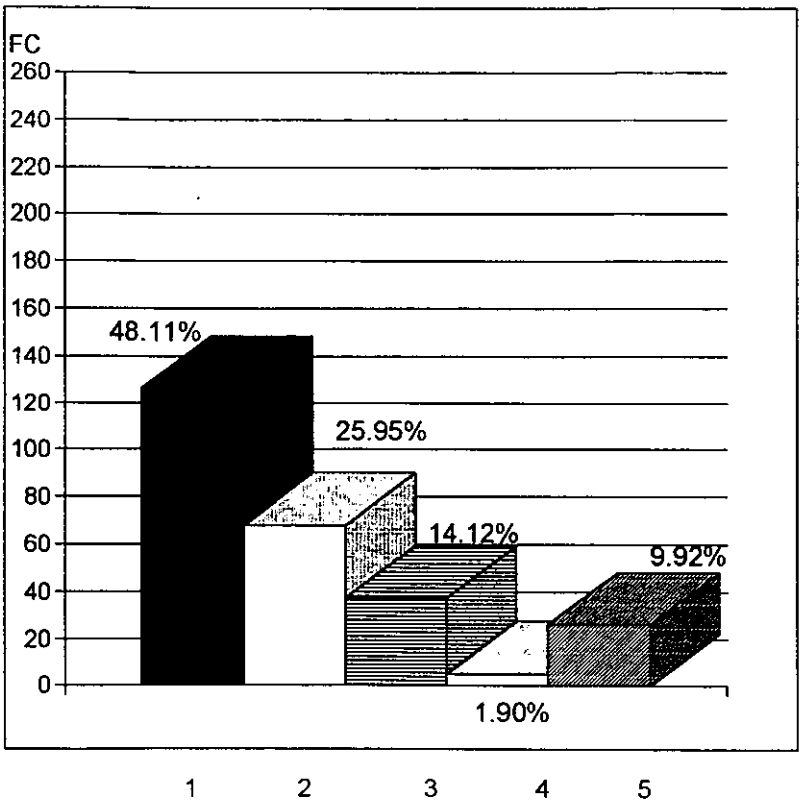
DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ALUMNOS EN TORNO A SI CONSUMEN CRUJITOS DURANTE SUS ESTUDIOS, EN LA ESCUELA DE ENFERMERÍA DEL ISSSTE EN MÉXICO, D.F.

1999

OPCIONES	F	%
1. No, yo nunca consumo crujitos, durante mis estudios, ya que esos alimentos no nutren y sí engordan.	126	48.11
2. No, la mayoría de las veces, yo vengo a la escuela desayunada (o) y por lo tanto no consumo crujitos.	68	25.95
3. A veces consumo crujitos, pero otras veces, no.	37	14.12
4. a mi me fascinan los crujitos, porque esos alimentos, me quitan el hambre. Yo los consumo todo el día.	5	1.90
5. Sin respuesta.	28	9.92
TOTALES	262	100%

FUENTE: Misma del cuadro No. 1.

GRÁFICA Nº 19
DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ALUMNOS EN TORNO A SI CONSUMEN CRUJITOS DURANTE SUS ESTUDIOS, EN LA ESCUELA DE ENFERMERÍA DEL ISSSTE, EN MÉXICO, D.F.
1999



OBSERVACIONES:

El 48.11% de los alumnos nunca consumen crujitos durante sus estudios, ya que esos alimentos no nutren y sí engordan y al 1.90% les fascinan los crujitos, porque esos alimentos, les quitan el hambre.

FUENTE: Misma del Cuadro Nº 19.

CUADRO No. 20

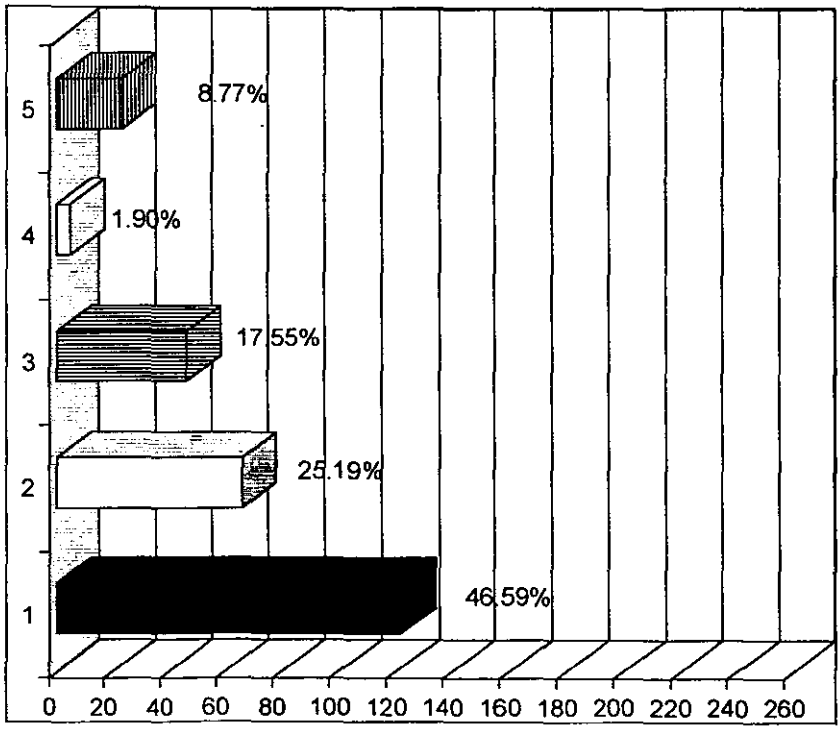
DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ALUMNOS EN TORNO A SI CONSUMEN HOT-DOGS DURANTE SUS ESTUDIOS, EN LA ESCUELA DE ENFERMERÍA DEL ISSSTE, EN MÉXICO, D.F.

1999

OPCIONES	F	%
1. No, yo nunca consumo hot-dogs durante mis estudios, ya que esos alimentos no nutren y sí engordan.	122	46.59
2. No, la mayoría de las veces, yo vengo a la escuela desayunada (o) y por tanto, no consumo hot-dogs.	66	25.19
3. A veces, consumo hot-dogs, pero otras veces, no.	46	17.55
4. Sí, a mi me fascinan los hot-dogs porque esos alimentos me mantienen sin hambre. Yo los consumo todo el día.	5	1.90
5. Sin respuesta.	23	8.77
TOTALES	262	100%

FUENTE: Misma del cuadro No. 1.

GRÁFICA Nº 20
DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ALUMNOS EN TORNO A SI CONSUMEN HOT-DOGS DURANTE SUS ESTUDIOS, EN LA ESCUELA DE ENFERMERÍA DEL ISSSTE, EN MÉXICO, D.F.
1999



FC

OBSERVACIONES:

El 46.59% de los alumnos nunca consumen hot-dogs durante sus estudios ya que esos alimentos no nutren y sí engordan y al 1.90% les fascinan los hot-dogs porque esos alimentos los mantienen sin hambre.

FUENTE: Misma del Cuadro Nº 20.

CUADRO No. 21

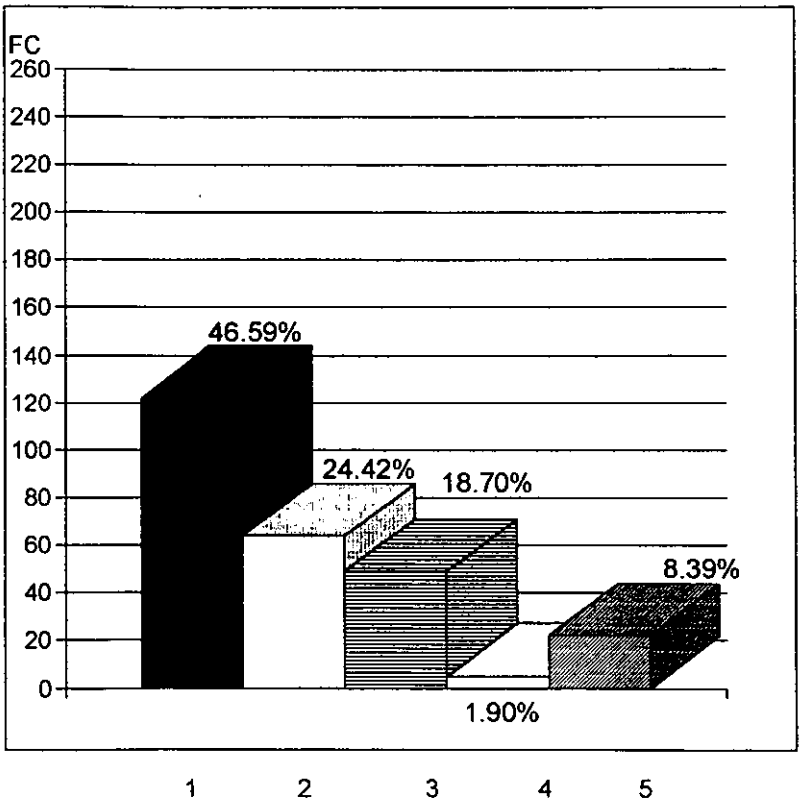
DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ALUMNOS EN TORNO A SI CONSUMEN SOPAS MARUCHAN DURANTE SUS ESTUDIOS, EN LA ESCUELA DE ENFERMERÍA DEL ISSSTE, EN MÉXICO, D.F.

1999

OPCIONES	F	%
1. No, yo nunca consumo sopas Maruchan durante mis estudios, ya que esos alimentos no nutren y sí engordan.	122	46.59
2. No, la mayoría de las veces, yo vengo a la escuela desayunada (o) y por tanto, no consumo sopas Maruchan.	64	24.42
3. A veces consumo sopas Maruchan, pero otras veces, no.	49	18.70
4. Sí, me encantan las sopas Maruchan, porque esos alimentos me mantienen sin hambre. Yo las consumo todo el día.	5	1.90
5. Sin respuesta.	22	8.39
TOTALES	262	100%

FUENTE: Misma del cuadro No. 1.

GRÁFICA Nº 21
DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ALUMNOS EN TORNO A SI CONSUMEN SOPAS MARUCHAN DURANTE SUS ESTUDIOS, EN LA ESCUELA DE ENFERMERÍA DEL ISSSTE, EN MÉXICO, D.F.
1999



OBSERVACIONES:

El 46.59% de los alumnos nunca consumen sopas Maruchan durante sus estudios, ya que esos alimentos no nutren y sí engordan y al 1.90% les encantan las sopas Maruchan, porque esos alimentos los mantienen sin hambre.

FUENTE: Misma del Cuadro Nº 21.

CUADRO No. 22

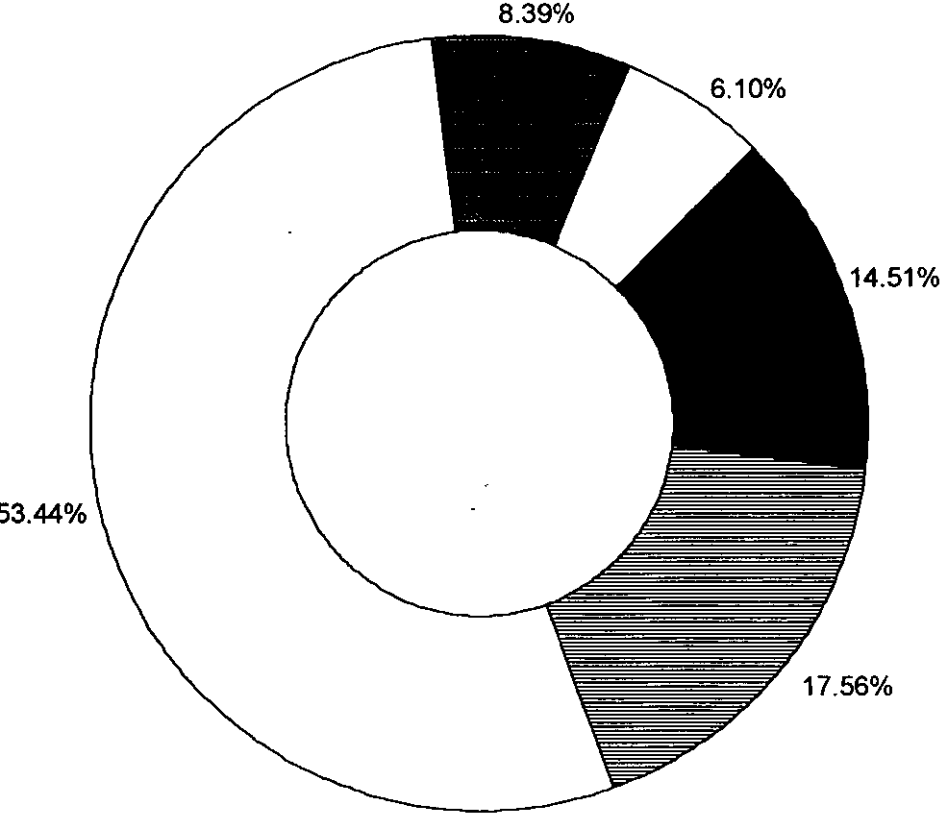
DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ALUMNOS EN TORNO A SI CONSUMEN SANDWICH DURANTE SUS ESTUDIOS, EN LA ESCUELA DE ENFERMERÍA DEL ISSSTE, EN MÉXICO, D.F.

1999

OPCIONES	F	%
1. No, yo nunca consumo sandwich durante mis estudios, ya que esos alimentos no nutren y sí engordan.	38	14.51
2. No, la mayoría de las veces, yo vengo a la escuela desayunada (o) y por tanto, no consumo sandwich.	46	17.46
3. A veces consumo sandwich, pero otras veces, no.	140	53.44
4. Sí, me encantan los sandwich, porque esos alimentos me mantienen sin hambre. Yo las consumo todo el día.	22	8.39
5. Sin respuesta.	16	6.10
TOTALES	262	100%

FUENTE: Misma del cuadro No. 1.

GRÁFICA Nº 22
DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ALUMNOS EN TORNO A SI CONSUMEN SANDWICH DURANTE SUS ESTUDIOS, EN LA ESCUELA DE ENFERMERÍA DEL ISSSTE, EN MÉXICO, D.F.
1999



OBSERVACIONES:

El 53.44% de los alumnos a veces consumen sandwich, y el 17.56% no los consumen.

FUENTE: Misma del Cuadro Nº 22.

CUADRO No. 23

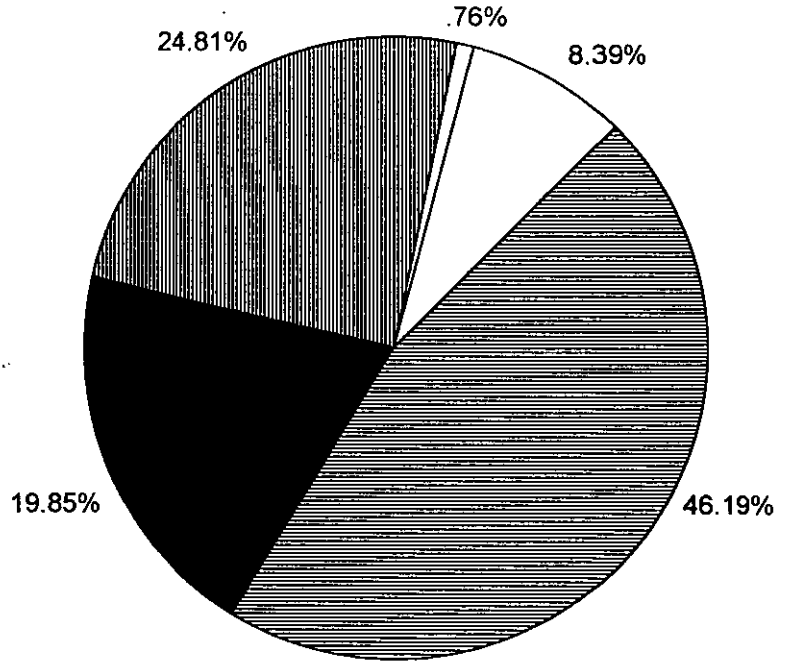
DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ALUMNOS EN TORNO A SI CONSUMEN PINGÜINOS DURANTE SUS ESTUDIOS, EN LA ESCUELA DE ENFERMERÍA DEL ISSSTE, EN MÉXICO, D.F.

1999

OPCIONES	F	%
1. No, yo nunca consumo pingüinos durante mis estudios, ya que estos alimentos no nutren y tienen un alto contenido de azúcares.	121	46.19
2. No, la mayoría de las veces yo vengo a la escuela desayunada (o) y por lo tanto no consumo los pingüinos.	52	19.85
3. A veces, sí consumo pingüinos como antojo, pero otras veces, no.	65	24.81
4. Sí, a mi me fascinan los pingüinos porque esos alimentos me satisfacen mi hambre. Yo los consumo todo el día.	2	0.76
5. Sin respuesta.	22	8.39
TOTALES	262	100%

FUENTE: Misma del cuadro No. 1.

GRÁFICA Nº 23
DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ALUMNOS EN TORNO A SI CONSUMEN PINGÜINOS DURANTE SUS ESTUDIOS, EN LA ESCUELA DE ENFERMERÍA DEL ISSSTE, EN MÉXICO, D.F.
1999



OBSERVACIONES:

El 46.19% de los alumnos nunca consumen pingüinos durante sus estudios ya que estos alimentos no nutren y tienen un alto contenido de azúcares y el .76% sí les fascinan los pingüinos porque esos alimentos les satisfacen su hambre.

FUENTE: Misma del Cuadro Nº 23.

CUADRO No. 24

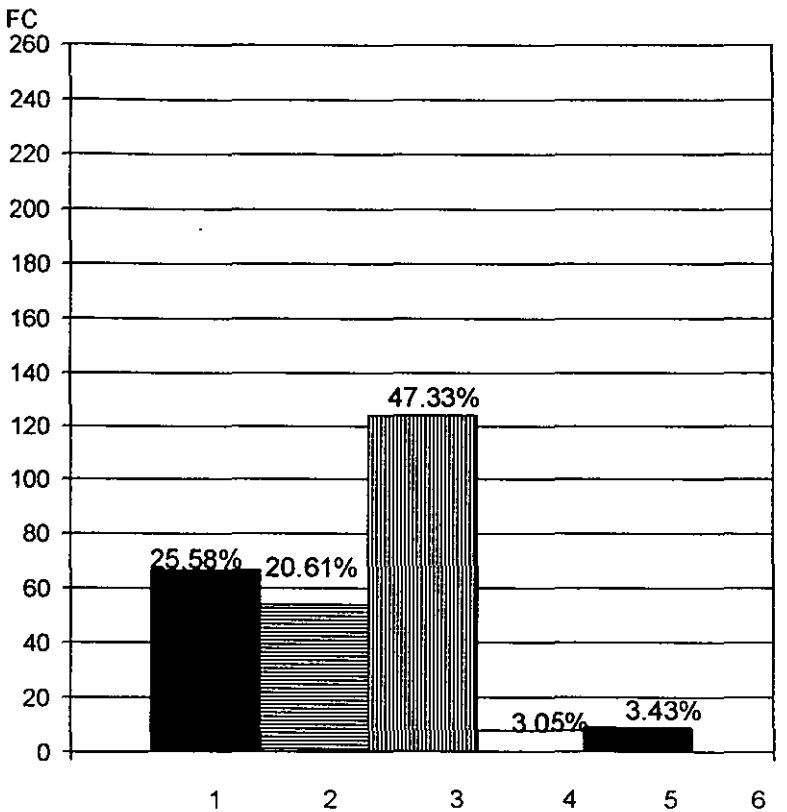
DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ALUMNOS EN TORNO A SI CONSUMEN TAMALES DURANTE SUS ESTUDIOS, EN LA ESCUELA DE ENFERMERÍA DEL ISSSTE, EN MÉXICO, D.F.

1999

OPCIONES	F	%
1. No, yo nunca consumo tamales durante mis estudios ya que estos alimentos no nutren y tienen un alto contenido en carbohidratos y grasas.	67	25.58
2. No, la mayoría de las veces yo vengo a la escuela desayunada (o) y por tanto, no consumo los tamales.	54	20.61
3. A veces, yo consumo tamales cuando hace frío pero otras veces, no.	124	47.33
4. Sí, a mi me fascinan los tamales porque esos alimentos me satisfacen el y son muy baratos.	8	3.05
5. Sin respuesta.	9	3.43
TOTALES	262	100%

FUENTE: Misma del cuadro No. 1.

GRÁFICA Nº 24
DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ALUMNOS EN TORNO A SI CONSUMEN TAMALES DURANTE SUS ESTUDIOS, EN LA ESCUELA DE ENFERMERÍA DEL ISSSTE, EN MÉXICO, D.F.
1999



OBSERVACIONES:

El 47.33% de los alumnos a veces consumen tamales cuando hace frio pero otras veces no y el 3.05% sí les fascinan los tamales porque esos alimentos les satisfacen.

FUENTE: Misma del Cuadro Nº 24.

CUADRO No. 25

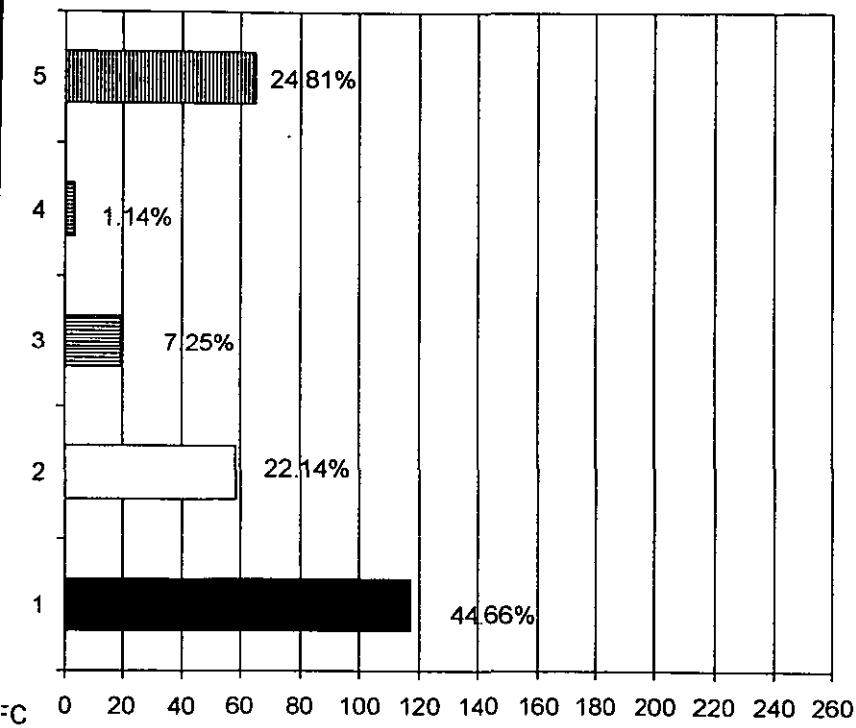
DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ALUMNOS EN TORNO A SI CONSUMEN NACHOS CON QUESO DURANTE SUS ESTUDIOS, EN LA ESCUELA DE ENFERMERÍA DEL ISSSTE, EN MÉXICO, D.F.

1999

OPCIONES	F	%
1. No, yo nunca consumo nachos con queso durante mis estudios ya que esos alimentos no nutren y sí contienen mucha grasa.	117	44.66
2. No, la mayoría de las veces no consumo nachos con queso, porque vengo desayunada (o).	58	22.14
3. A veces, yo consumo nachos con queso, pero otras veces, no.	19	7.25
4. Sí, a mi me fascinan los nachos con queso, porque esos alimentos me mantienen sin hambre. Los consumo mucho.	3	1.14
5. Sin respuesta.	65	24.81
TOTALES	262	100%

FUENTE: Misma del cuadro No. 1.

GRÁFICA Nº 25
DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ALUMNOS EN TORNO A SI CONSUMEN NACHOS CON QUESO DURANTE SUS ESTUDIOS, EN LA ESCUELA DE ENFERMERÍA DEL ISSSTE, EN MÉXICO, D.F.
1999



OBSERVACIONES:

El 44.66% de los alumnos nunca consumen nachos con queso durante sus estudios ya que esos alimentos no nutren y sí contienen mucha grasa y el 1.14% sí, les fascinan los nachos con queso porque esos alimentos los mantienen sin hambre.

FUENTE: Misma del Cuadro Nº 25.

CUADRO No. 26

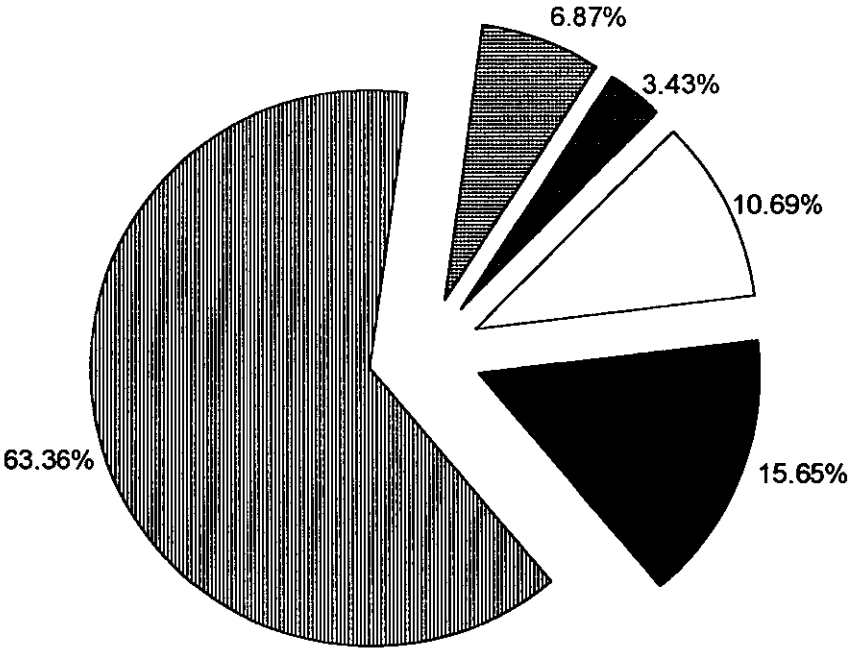
DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ALUMNOS EN TORNO A SI CONSUMEN TORTAS DURANTE SUS ESTUDIOS, EN LA ESCUELA DE ENFERMERÍA DEL ISSSTE, EN MÉXICO, D.F.

1999

OPCIONES	F	%
1. No, yo nunca consumo tortas durante mis estudios, ya que estos alimentos no nutren y sí engordan.	28	10.69
2. No, la mayoría de las veces yo vengo a la escuela desayunada (o) y por lo tanto no consumo las tortas.	41	15.65
3. A veces, yo consumo tortas cuando se me antojan, pero otras veces, no.	166	63.36
4. Sí, a mi me fascinan las tortas, porque me satisfacen el hambre. Yo las consumo al medio día como comidas.	18	6.87
5. Sin respuesta.	9	3.43
TOTALES	262	100%

FUENTE: Misma del cuadro No. 1.

GRÁFICA Nº 26
DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ALUMNOS EN TORNO A SI CONSUMEN TORTAS DURANTE SUS ESTUDIOS, EN LA ESCUELA DE ENFERMERÍA DEL ISSSTE, EN MÉXICO, D.F.
1999



OBSERVACIONES:

El 63.36% de los alumnos siempre consumen tortas cuando se les antoja y el 6.87% sí les fascinan las tortas porque satisfacen el hambre y las consumen al medio día como comidas.

FUENTE: Misma del Cuadro Nº 26.

CUADRO No. 27

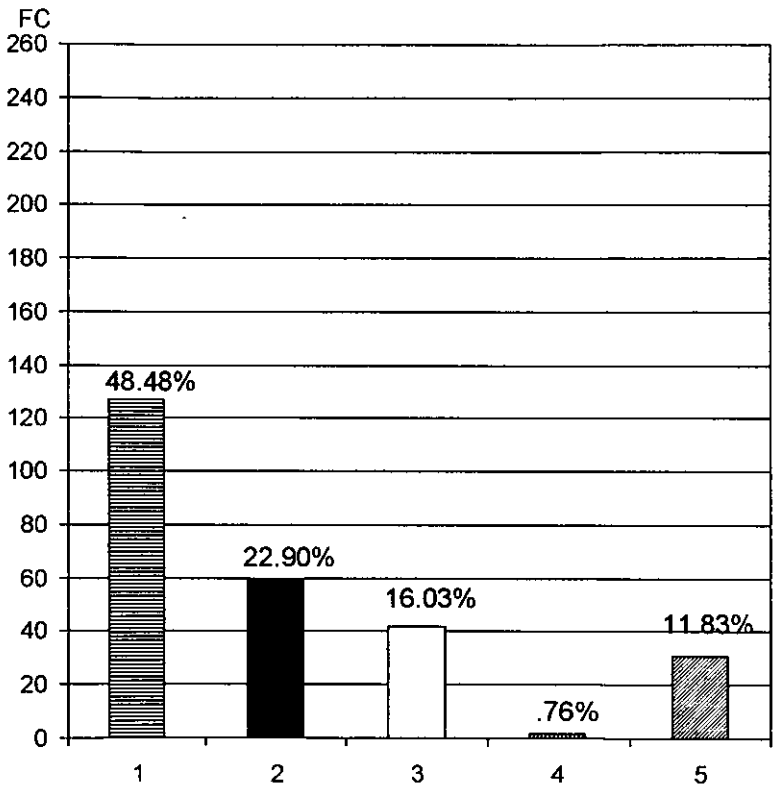
DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ALUMNOS EN TORNO A SI CONSUMEN PAMBAZOS DURANTE SUS ESTUDIOS, EN LA ESCUELA DE ENFERMERÍA DEL ISSSTE,EN MÉXICO, D.F.

1999

OPCIONES	F	%
1. No, yo nunca consumo pambazos durante mis estudios ya que esos alimentos no nutren y sí engordan.	127	48.48
2. No, la mayoría de las veces, ya vengo a la escuela desayunada (o) y por lo tanto, no consumo pambazos.	60	22.90
3. A veces consumo pambazos cuando se me antojan, pero otras veces no.	42	16.03
4. Sí, a mi me fascinan los pambazos porque esos alimentos me mantienen sin hambre y son muy baratos.	2	0.76
5. Sin respuesta.	31	11.83
TOTALES	262	100%

FUENTE: Misma del cuadro No. 1.

GRÁFICA Nº 27
DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ALUMNOS EN TORNO A SI CONSUMEN PAMBAZOS DURANTE SUS ESTUDIOS, EN LA ESCUELA DE ENFERMERÍA DEL ISSSTE, EN MÉXICO, D.F.
1999



OBSERVACIONES:

El 48.48% de los alumnos no comen pambazos durante sus estudios ya que esos alimentos no nutren y sí engordan, y el .76% les fascinan los pambazos porque esos alimentos los mantienen sin hambre y son muy baratos.

FUENTE: Misma del Cuadro Nº 27.

CUADRO No. 28

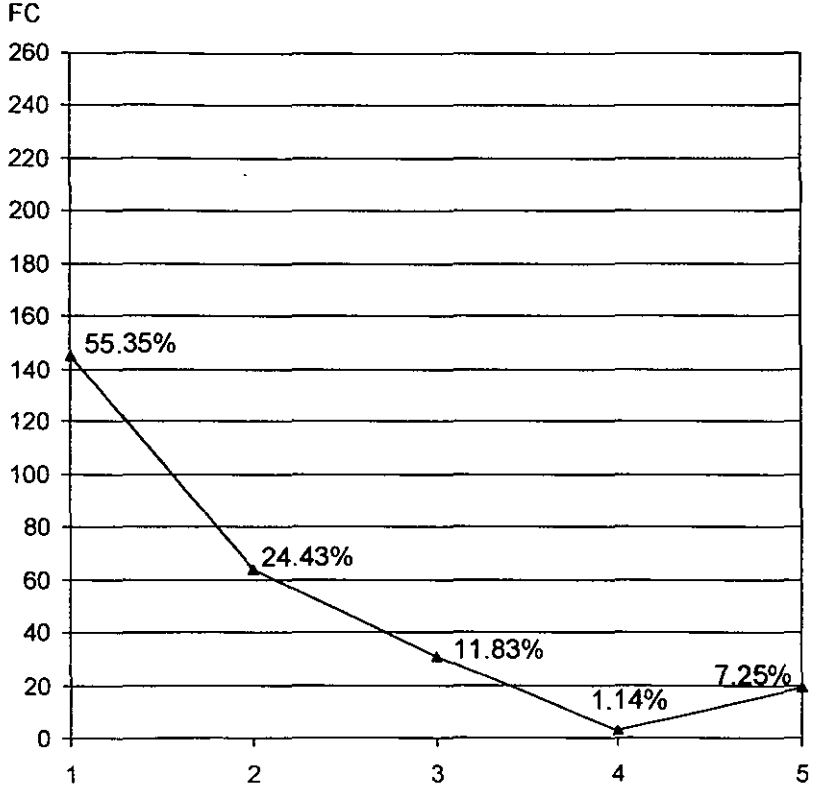
DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ALUMNOS EN TORNO A SI CONSUMEN MAMUT DURANTE SUS ESTUDIOS, EN LA ESCUELA DE ENFERMERÍA DEL ISSSTE, EN MÉXICO, D.F.

1999

OPCIONES	F	%
1. No, yo nunca consumo mamut durante mis estudios, ya que estos alimentos no nutren y sí engordan.	145	55.35
2. No, la mayoría de las veces yo vengo a la escuela desayunada (o) y por tanto, no consumo mamut.	64	24.43
3. A veces yo consumo mamut pero otras veces, no.	31	11.83
4. Sí, a mi me fascinan los mamuts, porque esos alimentos mantienen mi hambre. Yo los consumo todo el día.	3	1.14
5. Sin respuesta.	19	7.25
TOTALES	262	100%

FUENTE: Misma del cuadro No. 1.

GRÁFICA Nº 28
DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ALUMNOS EN TORNO A SI CONSUMEN MAMUT DURANTE SUS ESTUDIOS, EN LA ESCUELA DE ENFERMERÍA DEL ISSSTE, EN MÉXICO, D.F.
1999



OBSERVACIONES:

El 55.35% de los alumnos no consumen Mamut y el 1.14% les fascinan el Mamut.

FUENTE: Misma del Cuadro Nº 28.

CUADRO No. 29

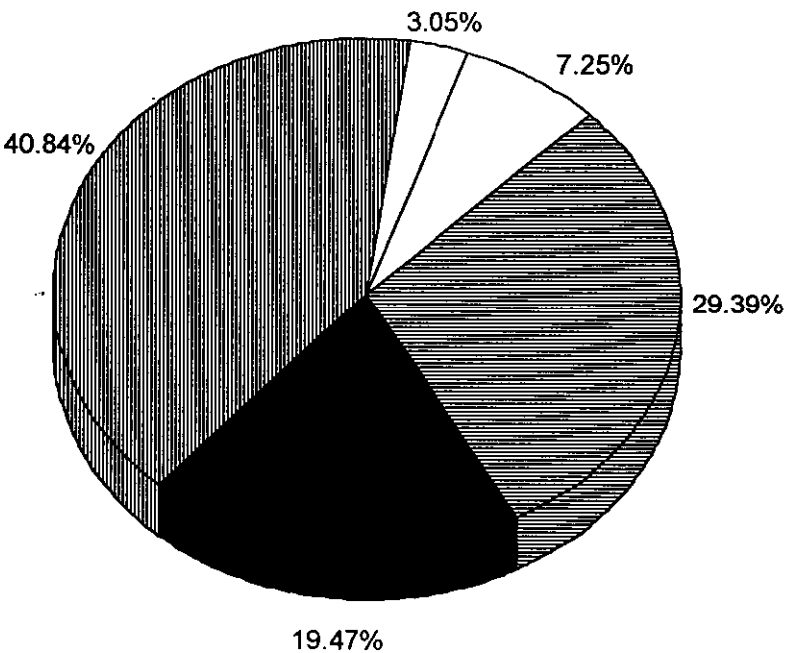
DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ALUMNOS EN TORNO A SI CONSUMEN GORDITAS DURANTE SUS ESTUDIOS, EN LA ESCUELA DE ENFERMERÍA DEL ISSSTE, EN MÉXICO, D.F.

1999

OPCIONES	F	%
1. No, yo nunca consumo gorditas durante mis estudios, ya que estos alimentos no nutren y sí engordan.	77	29.39
2. No, la mayoría de las veces yo vengo a la escuela desayunada (o) y por lo tanto no consumo gorditas.	51	19.47
3. A veces consumo gorditas, pero otras veces, no.	107	40.84
4. Sí, a mi me fascinan las gorditas, porque esos alimentos me mantienen sin hambre. Yo las consumo todo el día.	8	3.05
5. Sin respuesta.	19	7.25
TOTALES	262	100%

FUENTE: Misma del cuadro No. 1.

GRÁFICA Nº 29
DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ALUMNOS EN TORNO A SI CONSUMEN GORDITAS DURANTE SUS ESTUDIOS, EN LA ESCUELA DE ENFERMERÍA DEL ISSSTE, EN MÉXICO, D.F.
1999



OBSERVACIONES:

El 40.84% de los alumnos a veces consumen gorditas, pero otras veces, no y el 3.05% les fascinan las gorditas, porque esos alimentos los mantienen sin hambre.

FUENTE: Misma del Cuadro Nº 29.

CUADRO No. 30

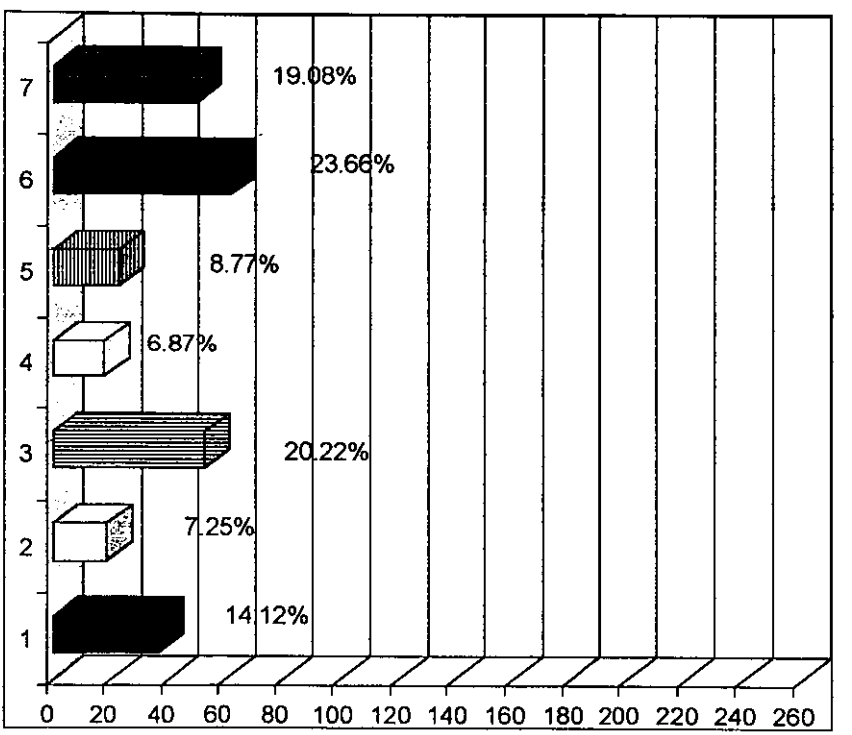
DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ALIMENTOS CHATARRA QUE CONSUMEN LOS ALUMNOS DE LA ESCUELA DE ENFERMERÍA DEL ISSSTE, EN MÉXICO, D.F.

1999

OPCIONES	F	%
1. Tacos, tamales, tostadas, quesadillas, gorditas, tortas, pambazos, plátanos fritos.	37	14.12
2. Hot-dogs, sandwich, hamburguesas, sopas Maruchan y pizzas.	19	7.25
3. Dulces.	53	20.22
4. Pan, pingüinos, gansitos, galletas, chocolates.	18	6.87
5. Refrescos, jugo.	23	8.77
6. Chetos, churritos, papas, chicharrones, frituras, fritos y cacahuates.	62	23.66
7. Sin respuesta.	50	19.08
TOTALES	262	100%

FUENTE: Misma del cuadro No. 1.

GRÁFICA Nº 30
DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ALIMENTOS CHATARRA QUE CONSUMEN LOS ALUMNOS DE LA ESCUELA DE ENFERMERÍA DEL ISSSTE, EN MÉXICO, D.F.
1999



OBSERVACIONES:

El 23.66% de los alumnos consumen chetos, churritos, papas, chicharrones, fritos, frituras y cacahuates y el 7.25% consumen hot-dogs, sandwich, hamburguesas, sopas Maruchan y pizzas.

FUENTE: Misma del Cuadro Nº 30.

4.3 COMPROBACION DE HIPOTESIS

En este apartado se presentarán la comprobación de hipótesis con la técnica de la de la Distribución Porcentual decreciente, a fin de conocer las tendencias de las respuestas que dan los alumnos en relación con el consumo de los alimentos chatarra.

Para realizar esta Distribución Porcentual fue necesario establecer 4 criterios de calificación que son MB para respuestas cuyo valor va de 90 a 100%; B para respuestas que va de 80-89%; S para respuestas que van 79-60% y NA para respuestas que van de 0-59%. Esto da idea de que si los alumnos contestan las opciones de MB y B su respuesta significa que no tienen consumo de alimento chatarra; en cambio si contestan las opciones de S y NA; esto significa que sí existen consumo de alimentos chatarra, como a continuación se explica en la tabla Nº 1.

Distribución Porcentual de MB y B

En la tabla Nº 1 en donde se presenta la Distribución Porcentual de MB y B es posible observar que los alumnos tienden a tener un alto contenido de los alimentos chatarra, ya que los criterios de S y NA han resultado ser los más contestados por los alumnos, lo que da idea de que estos alumnos si los consumen, como se observa en la tabla Nº 1.

Tabla Nº 1

DISTRIBUCION PORCENTUAL DE MB Y B

INDICADORES	MB 90-100%	B 80-89%	S 79-60%	NA 0-59%
Papas fritas				43.90
Palomitas			69.56	
Chicharrones			66.42	
Churritos				58.40
Gansitos			73.30	
Hamburguesas				54.97
Dulces				15.64
Helados				54.96
Cacahuates				51.51
Pizzas			72.91	
Jícamas con chile				48.96
Refrescos				40.83
Tacos				40.83
Crujitos			74.06	
Hot-dogs			71.78	
Sopas Maruchan			71.01	
Sandwich				32.07
Pingüinos			66.04	
Tamales				46.19
Nachos			66.80	
Tortas				26.34
Pambazos			71.30	
Mamut			79.78	
Gorditas				48.86

En la tabla Nº 2 en donde se presenta la Distribución Porcentual decreciente de MB y B es posible observar que efectivamente existe un alto consumo de alimentos chatarra especialmente en estos alimentos:

Mamut, crujitos, gansitos, pizzas, hot-dogs, pambazos, sopas Maruchan, palomitas, nachos y chicharrones.

De la misma manera y con menor frecuencia, los alumnos consumen: Pingüinos, churritos, hamburguesas, helados y cacahuates.

El mayor consumo de estos alimentos son: Dulces, tortas, sandwich, tacos, refrescos, papas fritas, tamales, gorditas y jícamas con chile como se puede observar en la tabla Nº 2.

Tabla Nº 2

DISTRIBUCION PORCENTUAL DECRECIENTE MB Y B

	MB	B	S	NA
INDICADORES	90-100%	80-89%	79-60%	0-59%
Mamut			79.78	
Crujitos			74.06	
Gansitos			73.30	
Pizzas			72.91	
Hot-dogs			71.78	
Pambazos			71.30	
Sopas Maruchan			71.01	
Palomitas			69.56	
Nachos			66.80	
Chicharrones			66.42	
Pingüinos			66.04	
Churritos				58.40
Hamburguesas				54.97
Helados				54.96
Cacahuates				51.51

Jícamas con chile				48.96
Gorditas				48.96
Tamales				46.19
Papas fritas				43.90
Refrescos				40.83
Tacos				40.83
Sandwich				32.07
Tortas				26.34
Dulces				15.64

Así, con 11 indicadores negativos para S y 13 indicadores para NA, se comprueba la hipótesis de trabajo que dice:

H_2: Son muchos los alimentos chatarra que consumen los alumnos de la Escuela de Enfermería del ISSSTE, en México, D.F.

Así, al comprobar la hipótesis de trabajo se disprueba la hipótesis nula que dice:

H_0: Son pocos los alimentos chatarra que consumen los alumnos de la Escuela de Enfermería del ISSSTE, en México, D.F.

De esta manera, la hipótesis general queda de la siguiente forma:

H_1: Existen variados alimentos chatarra que consumen los alumnos de la Escuela de Enfermería del ISSSTE, en México, D.F.

Distribución Porcentual de S y NA

En la Nº 3 en donde se presenta la Distribución Porcentual de S y NA es posible observar que efectivamente los indicadores que fueron colocados como alimentos chatarra son los siguientes: dulces, sandwich, tortas y refrescos como a continuación se presenta en la tabla Nº 3.

Tabla Nº 3

DISTRIBUCION PORCENTUAL S Y NA

	MB	B	S	NA
INDICADORES	90-100%	80-89%	79-60%	0-59%
Papas fritas				50.00
Palomitas				21.37
Chicharrones				22.13
Churritos				33.21
Gansitos				16.40
Hamburguesas				36.64
Dulces		82.07		
Helados				40.08
Cacahuates				45.05
Pizzas				17.93
Jícamas con chile				44.67
Refrescos				55.74
Tacos				55.36
Crujitos				16.02
Hot-dogs				19.45
Sopas Maruchan				20.60
Sandwich			61.83	
Pingüinos				25.57

Tamales				50.38
Nachos				8.39
Tortas			70.23	
Pambazos				16.79
Mamut				12.97
Gorditas				43.89

En la tabla Nº 4 en donde se presenta la distribución porcentual decreciente de S y NA es posible observar que efectivamente los indicadores de mayor consumo son dulces, tortas, sandwich, refrescos, tacos, tamales, papas fritas, cacahuates, jícamas con chile, gorditas y helados.

En menor medida los alumnos consumen también hamburguesas, churritos, pingüinos, chicharrones, palomitas y sopas Maruchan, como se observa en la tabla Nº 4.

Tabla Nº 4

DISTRIBUCION PORCENTUAL DECRECIENTE DE S Y NA

	MB	B	S	NA
INDICADORES	90-100%	80-89%	79-60%	0-59%
Dulces		82.07		
Tortas			70.23	
Sandwich			61.83	
Refrescos				55.74
Tacos				55.36
Tamales				50.38
Papas fritas				50.00

Cacahuates				45.05
Jícamas con chile				44.67
Gorditas				43.89
Helados				40.08
Hamburguesas				36.64
Churritos				33.21
Pingüinos				25.57
Chicharrones				22.13
Palomitas				21.37
Sopas Maruchan				20.60
Hot-dogs				79.45
Pizzas				17.93
Pambazos				16.79
Gansitos				16.40
Crujitos				16.02
Mamut				12.97
Nachos				8.39

Por todo lo anterior, se confirma contundentemente la hipótesis de trabajo que dice:

H_2: Son muchos los alimentos chatarra que consumen los alumnos de la Escuela de Enfermería del ISSSTE, en México, D.F.

De esta manera, al comprobar la hipótesis de trabajo, se disprueba la hipótesis nula que dice:

H_0: Son pocos los alimentos chatarra que consumen los alumnos de la Escuela de Enfermería del ISSSTE, en México, D.F.

Así, queda la hipótesis general de la siguiente forma:

H_1: Existen variados alimentos chatarra que consumen los alumnos de la Escuela de Enfermería del ISSSTE, en México, D.F.

4.4 ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

En este apartado se presentará el análisis y la interpretación de los resultados, con base en la experiencia del grupo investigador y a la luz de los objetivos de la investigación.

En el cuadro N° 1, relativo a la edad de los alumnos, se observa que el 3.43% tiene entre 15 y 18 años, el 6.87% tiene entre 19 y 22 años, el 11.45% tiene entre 23 y 26 años y el 72.91% tiene más de 27 años de edad. Esto significa que el 10.30% de los alumnos tiene entre 15 y 22 años y el 84.36% tiene más de 23 años, lo que implica que los alumnos son personas adultas con suficiente capacidad para conocer el tipo de alimentos que comen y lo que les conviene para su nutrición.

En el cuadro N° 2 relativo al sexo de los alumnos, se observa que el 92.75% son de sexo femenino, y el 5.73% son de sexo masculino. Esto implica que el 92.75% de la población de alumnos son de sexo femenino, dominando así las mujeres, como en cualquier Escuela de Enfermería del país.

En el cuadro N° 3 relativo al peso aproximado de los alumnos, se observa que el 12.59% pesan entre 40 y 50 kg, el 45.04% pesan entre 51 y 60 kg, el 29.79% pesan entre 61 y 70 kg. Esto significa que el

57.63% pesan entre 40 y 60 kg y el 40.85% pesan más de 61 kg lo que implica que debido a que están jóvenes, no cuidan todavía la alimentación, por lo que están propensos a subir de peso.

En el cuadro Nº 4, relativo al nivel de estudio de los alumnos se observa que el 9.93% estudia el nivel de licenciatura escolarizado, el 7.25% estudia el nivel de licenciatura SUA de la ENEO, el 1.90% estudia el nivel técnico escolarizado del ISSSTE, el 24.05% estudia el nivel técnico sistema ISSSTE-CONALEP, el 26.72% estudia el nivel técnico SUA de la ENEO y el 28.63% estudia el nivel postécnico de enfermería. Esto significa que el 24.05% de los alumnos estudian el nivel técnico del sistema ISSSTE-CONALEP, el 38.55% estudian el nivel técnico, solo el 9.93% estudian la licenciatura y el 28.63% estudian el nivel postécnico de enfermería. Esto significa que en los alumnos hay un predominio de gente joven y de nivel técnico, por lo que es lógico el consumo de alimentos chatarra.

En el cuadro Nº 5, relativo al tiempo que llevan estudiando los alumnos se observa que el 22.91% acaban de empezar la carrera, el 55.73% tienen de 1 a 2 años estudiando, el 7.25% tienen de 3 a 4 años y el 8.01% tienen más de 4 años estudiando. Esto significa que el 78.63% de los alumnos tiene menos de 2 años estudiando y el 15.26% tiene

más de 3 años estudiando. Esto implica que son estudiantes de poca información nutrimental de los alimentos, ya que tienen menos de 2 años de estudio.

En el cuadro Nº 6, relativo al consumo de papas fritas se observa que el 23.67% de los alumnos nunca consumen papas fritas durante sus estudios ya que esos alimentos no nutren y sí engordan, el 20.23% casi nunca consumen papas fritas porque la mayoría de las veces vienen desayunados, el 48.48% de los alumnos a veces consumen papas fritas y otras veces, no y el 1.52% de los alumnos sí consumen papas fritas porque esos alimentos los mantienen sin hambre. Esto significa que el 43.90% de los alumnos no consumen papas fritas durante sus estudios y el 50.00% sí consumen papas fritas lo que implica que los alumnos del ISSSTE son consumidores de papas fritas para mitigar el hambre.

En el cuadro Nº 7 relativo al consumo de palomitas, se observa que el 41.99% no consume palomitas durante sus estudios ya que esos alimentos no nutren y sí engordan, el 27.57% no consumen palomitas ya que la mayoría de las veces vienen desayunados, el 20.23% a veces consumen palomitas pero otras veces no y el 1.14% sí consumen palomitas mientras estudian ya que les fascinan y además las mantiene

sin hambre. Esto significa que el 69.56% de los alumnos de la Escuela de Enfermería no consumen palomitas durante sus estudios mientras que el 21.37% si lo hacen. Es probable que no se consuman las palomitas porque las tiendas cercanas no las venden. En cambio, sí venden otros productos chatarra empaquetados.

En el cuadro Nº 8 relativo al consumo de chicharrones por los alumnos, se observa que el 36.65% nunca consumen chicharrones porque no nutren y tienen demasiada grasa y por tanto, engordan, el 29.77% la mayoría de las veces trata de desayunar para no consumir chicharrones u otros alimentos inadecuados, el 21.37% a veces consumen chicharrones porque sí le satisface su sabor y los mantienen sin hambre y 0.76% siempre consume chicharrones porque les gustan y los mantienen sin apetito en las horas de clases. Esto significa que el 66.42% de los alumnos cree que nunca consumen chicharrones y el 22.13% sí lo hacen para mitigar el hambre.

En el cuadro Nº 9 relativo al consumo de churritos por los alumnos, se observa que el 34.36% nunca consumen churritos porque no nutren y producen obesidad, el 24.04% nunca consumen churritos porque tratan de consumir alimentos que sean nutritivos para su salud y el 33.21% a veces consumen churritos pero otras veces no. Esto significa que el

58.40% de los alumnos la mayoría de las veces no consumen churritos porque no nutren y producen obesidad por lo cual tratan de consumir alimentos nutritivos para la salud y el 33.21% dice que a veces sí consumen churritos pero otras veces no. Por lo tanto, los alumnos del ISSSTE casi no consumen churritos ya que tratan de cuidar su alimentación y su salud.

En el cuadro Nº 10, relativo al consumo de gansitos por los alumnos, se observa que: el 48.10% de alumnos nunca consume gansitos durante sus estudios, ya que no son nutritivos y contienen demasiadas calorías y nada de nutrientes, el 25.20% de los alumnos nunca come gansitos, porque siempre traen lunch, el 15.26% a veces consumen gansitos, porque les calma el hambre y son accesibles a su bolsillo y el 1.14% les fascinan los gansitos, porque contienen mucho chocolate y mermelada de fresa, y por tanto, siempre los consumen. Esto significa que el 73.30% de los alumnos no consumen gansitos durante sus estudios ya que no son nutritivos y contienen demasiadas calorías aparte de que por lo regular traen su lunch y es lo que desayunan o consumen y el 16.40% de los alumnos siempre consumen gansitos durante sus estudios, ya que les calma el hambre y les fascina.

En el cuadro Nº 11 relativo a las hamburguesas que consumen los alumnos se obtiene que el 29.01% no las consumen porque tienen mucha grasa y creen que el pan engorda, el 25.96% no los consume porque la mayoría de veces vienen desayunados y no tienen la necesidad de consumirlas, 35.50% a veces sí las consumen porque se les antoja, y el 1.14% definitivamente sí las consumen porque su sabor es exquisito y satisface su hambre. Esto quiere decir que el 54.97% de los alumnos la mayoría de veces no las consumen porque engordan o bien ya vienen desayunados y el 36.64% siempre las consumen ya que se les antojan y satisfacen su hambre.

En el cuadro Nº 12, relativo a los dulces que consumen los alumnos se observa que el 6.87% consideran que nunca consumen dulces ya que no nutren y sí tienen alto contenido de azúcares, el 8.77% creen que la mayoría de las veces no apetecen los dulces porque suben de peso, el 72.52% a veces consumen dulces, otras veces no y el 9.55% sí los consumen ya que les fascinan y evitan el hambre. Esto significa que el 15.64% de los alumnos casi nunca consumen dulces ya que no nutren porque tienen alto contenido en azúcares y suben de peso, y el 82.07% de los alumnos siempre consumen dulces, porque les fascinan y evitan el hambre. Esto significa que los alumnos del ISSSTE consumen dulces ya que les fascinan y les controla el hambre.

En el cuadro Nº 13 relativo al consumo de helados, se observa que el 37.03% no consumen helados ya que es un alimento que no nutre, el 17.93% la mayoría de las veces se abstiene de ese tipo de alimentos, el 39.32% a veces consume helados y otras veces, no y e 0.76% dice que les fascinan los helados porque les evitan el hambre. Esto quiere decir que el 54.96% de los alumnos casi nunca consumen helados ya que no nutren y consideran que tienen alto contenido de azúcares y engordan, y el 40.08% siempre o a veces consumen helados porque les fascinan y les gustan como postre. Esto significa que la mayoría de los alumnos del ISSSTE consumen helados porque les gusta como postre.

En el cuadro Nº 14, relativo a los alumnos que consumen cacahuates, se obtiene que el 27.84% dicen que nunca consumen cacahuates durante los estudios ya que esos alimentos no nutren y si engordan, el 23.67% de ellos, la mayoría de veces prefiere no consumir cacahuates, el 43.52% a veces consume cacahuates pero otras veces no, el 1.53% si les fascinan los cacahuates porque les evita el hambre y por lo tanto, los consumen todos los días. Esto significa que para el 51.51% de los alumnos casi nunca comen cacahuates ya que no son nutritivos y sí engordan y el 45.05% siempre consumen cacahuates ya que les evita el hambre y lo consumen todos los días.

En el cuadro Nº 15 relativo a las pizzas que consumen los alumnos, se obtiene que el 46.95% no comen pizzas durante sus estudios ya que esos alimentos no nutren y si engordan, el 25.96% no consumen pizzas ya que la mayoría de las veces vienen desayunados y por lo tanto, no consume pizzas, el 16.03% a veces sí consume pizzas pero otras veces no, el 1.90% les gustan mucho las pizzas ya que les son muy agradables y le sacian su hambre. Esto significa que para el 72.91% nunca o casi nunca consumen pizzas ya que vienen desayunados o piensan que no les nutren y sí engordan y el 17.93% siempre o algunas veces sí consumen pizzas ya que satisface su hambre y les fascinan.

En el cuadro Nº 16 relativo al consumo de jícamas con chile por lo alumnos, se observa que, el 28.24% nunca consumen jícamas con chile durante sus estudios ya que esos alimentos no los satisfacen, el 20.22% la mayoría de las veces vienen desayunados y por lo tanto, no las apetecen, el 38.95% a veces consumen jícamas con chile y otras veces no, y al 5.72% les fascinan las jícamas con chile porque esos alimentos les evitan el hambre. De lo observado, el 48.46% nunca consumen esos alimentos ya que la mayoría de las veces vienen desayunados o no los satisfacen y el 44.67% les fascinan este tipo de alimentos porque les evita el hambre.

En el cuadro Nº 17 relativo al consumo de refrescos, se observa que el 17.93% nunca consume refrescos durante sus estudios, el 22.90% la mayoría de las veces no consume refrescos porque traen agua o jugos, el 53.07% sí consumen refrescos pero otras veces no y el 2.67% los alumnos les fascinan los refrescos porque esos líquidos les quitan la sed. Esto significa que para el 40.83% de los alumnos no consumen refrescos ya que estas bebidas son dañinas para la salud, pero para el 55.74% sí consumen refrescos todo el día ya que estos líquidos quitan la sed.

En el cuadro Nº 18 relativo al consumo de tacos por los alumnos, se observa que el 18.32% nunca consumen tacos durante sus estudios, ya que esos alimentos no nutren y sí engordan, el 22.51% la mayoría de las veces, vienen a la escuela desayunados por lo tanto, no consume tacos, el 50.40% a veces consume, pero otras veces, no y al 4.96% le fascinan los tacos, porque esos alimentos los mantienen sin hambre y los consumen todo el día. Esto significa que para el 40.83% de los alumnos nunca consumen tacos durante sus estudios, ya que esos alimentos no nutren y sí engordan, por lo cual la mayoría de las veces vienen a la escuela desayunados por lo tanto no consumen tacos, y el 55.26% sí consumen tacos pues les fascinan porque esos alimentos les quitan el hambre y los consumen todo el día.

En el cuadro Nº 19 relativo al consumo de crujitos por los alumnos, se observa que el 48.11% nunca consume crujitos, durante sus estudios, ya que esos alimentos no nutren y sí engordan, el 25.95% la mayoría de las veces, viene a la escuela desayunado y por lo tanto, no consume crujitos, el 14.12% a veces consume crujitos, pero otras veces, no y al 1.90% le fascinan los crujitos, porque esos alimentos, les quitan el hambre y los consumen todo el día. Esto significa que para el 74.06% de los alumnos nunca consume crujitos, durante sus estudios, y el 16.02% sí consumen crujitos pues les fascinan porque esos alimentos les quitan el hambre, y los consumen todo el día.

En el cuadro Nº 20 relativo al consumo de los hot-dogs se observa que el 46.59% de los alumnos nunca consumen hot-dogs durante sus estudios, el 25.19% la mayoría de las veces no consumen hot-dogs ya que vienen desayunados, el 17.55% a veces, sí consumen hot-dogs pero otras veces, no y al 1.90% les fascinan los hot-dogs porque esos alimentos los mantiene sin hambre y los consumen todo el día. Esto significa que para el 71.78% de los alumnos nunca consumen hot-dogs durante sus estudios ya que esos alimentos no nutren y si engordan y para el 19.45% sí consumen hot-dogs pues les fascina porque esos alimentos los mantiene sin hambre y los consumen todo el día.

Del cuadro Nº 21 relativo al consumo de sopas Maruchan, se observa que el 46.59% dice que nunca consumen sopas Maruchan durante sus estudios, ya que esos alimentos no nutren y sí engordan, el 24.42% la mayoría de las veces vienen desayunados y por tanto, no consumen sopas Maruchan, pero otras veces no y al 1.90% les fascinan las sopas Maruchan, porque esos alimentos los mantienen sin hambre y las consumen todo el día. De los observado, el 71.01% nunca consume sopas Maruchan y el 20.60% le fascinan las sopas Maruchan.

En el cuadro Nº 22, relativo a los sandwich que consumen los alumnos, se observa que el 14.51% no consumen nunca sandwich durante los estudios ya que esos alimentos no nutren y sí engordan, el 71.56% la mayoría de veces vienen desayunados a la escuela por lo tanto no consumen, el 53.44% a veces comen sandwich, pero otras no, y el 8.39% sí, les fascinan los sandwich, porque los mantienen sin hambre, los consumen todo el día. Esto significa que para el 32.07% de los alumnos casi nunca consumen sandwich porque no nutren y sí engordan además de que vienen desayunados y el 61.83% siempre consumen sandwich porque esos alimentos mantienen su hambre. Esto implica que la mayoría de los alumnos de la escuela del ISSSTE consumen sandwich.

En el cuadro Nº 23, relativo a los pingüinos que comen los alumnos, se observa que el 46.19% no consumen pingüinos durante los estudios ya que estos alimentos no les nutren y tienen un alto contenido de azúcares, el 19.85% la mayoría de veces vienen a la escuela desayunados y por tanto, no consumen los pingüinos, el 24.81% a veces sí consumen los pingüinos como antojo, y el 0.76% sí consumen los pingüinos les fascinan porque esos alimentos les satisfacen el hambre, los consumen todo el día. Esto significa que el 66.04% de los alumnos la mayoría de veces, no consumen los pingüinos y el 25.57% sí consumen los pingüinos porque les quita el hambre.

En el cuadro Nº 24, relativo a los tamales que comen los alumnos, se observa que el 25.58%, no consumen tamales durante los estudios ya que estos alimentos no nutren y tienen un alto contenido en carbohidratos y grasas, el 20.81% la mayoría de las veces viene a la escuela desayunados y por tanto, no consumen tamales, el 47.33% a veces, consume tamales cuando hace frío pero otras veces, no, el 3.05% sí consumen tamales porque esos alimentos les satisfacen el hambre y son muy baratos. Esto significa que el 46.19% de los alumnos, la mayoría de veces no consume tamales y el 50.38% siempre consume tamales, especialmente en la época de frío.

En el cuadro Nº 25, relativo al consumo de los nachos con queso, se observa que el 44.66% no consumen nachos con queso durante los estudios ya que esos alimentos no nutren y sí contienen mucha grasa, el 22.14% la mayoría de las veces no consumen nachos con queso porque vienen desayunados, el 7.25% a veces consumen nachos con queso pero otras no, el 1.14% sí, a veces consumen nachos con queso porque esos alimentos les fascinan y los mantienen sin hambre, los consumen mucho. Esto significa que para el 66.80% de los alumnos no los consumen, en tanto que el 8.39% sí lo hace cotidianamente.

En el cuadro Nº 26, relativo a le consumo de las tortas por los alumnos, se puede observar que el 10.69% nunca consumen tortas durante sus estudios, ya que estos alimentos no nutren y sí engordan, el 15.65% la mayoría de veces no consumen porque vienen desayunados de su casa, el 63.36% a veces consumen tortas y a veces no, y el 6.87% sí las consumen porque les fascinan y satisfacen su hambre. Esto significa que el 26.34% casi nunca consumen las tortas y el 70.23% sí las consumen ya que les fascinan y calman el hambre. Esto implica que los alumnos de la escuela del ISSSTE consumen tortas ya que para poder rendir en sus estudios deberán primero satisfacer su hambre.

En el cuadro Nº 27, relativo al consumo de pambazos de los alumnos, se obtiene que el 48.48% nunca consumen pambazos durante sus estudios, el 22.90% la mayoría de las veces ya vienen desayunados, el 16.03% a veces consumen pambazos y el 0.76% sí consumen pambazos. Esto significa que para el 71.38% de los alumnos no consumen pambazos durante sus estudios, 16.79% consumen pambazos y el 0.76% sí lo hace porque les gustan mucho. Esto significa que los alumnos del ISSSTE consumen pocos pambazos y para el 16.79% sí lo hace cotidianamente.

En el cuadro Nº 28, relativo al consumo de los Mamuts se observa que el 55.35% nunca los consumen ya que no nutren y engordan, el 24.43% la mayoría de veces no lo hacen ya que vienen desayunados, el 11.83% a veces sí lo consumen y el 1.14% definitivamente sí lo hacen porque satisfacen su hambre. Esto quiere decir que el 79.78% no los consumen ya que no nutren, engordan y casi siempre vienen desayunados, y el 2.97% siempre los consumen ya que satisface su apetito.

En el cuadro Nº 29 relativo a las gorditas que consumen los alumnos se observa que el 29.39% nunca consume gorditas ya que esos alimentos no nutren y sí engordan, el 19.47% no los consumen ya que la mayoría

de las veces vienen desayunados, el 40.84% a veces consumen gorditas pero otras veces, no y el 3.05% les fascinan las gorditas, porque esos alimentos los mantienen sin hambre. Esto significa que el 48.86% de los alumnos de la Escuela de Enfermería no consumen gorditas durante sus estudios mientras que el 43.89% sí lo hacen.

En el cuadro Nº 30 relativo al consumo de alimentos chatarra se observa que el 21.37% de los alumnos consumen tacos, tamales, tostadas, quesadillas, gorditas, tortas, pambazos, plátanos fritos, el 27.09% consumen hot-dogs, sandwich, hamburguesas, sopas Maruchan, pizzas y dulces y el 41.20% consumen refrescos, jugos, chetos, churritos, papas, chicharrones, frituras, fritos y cacahuates. Esto significa que los alumnos de la Escuela de Enfermería del ISSSTE, consumen en mayor medida los alimentos chatarra, ya que estos alimentos les quitan el hambre y pueden aguantar su jornada escolar.

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

En este capítulo se presentan las conclusiones y recomendaciones del trabajo realizado en donde se dan a conocer en un primer momento los hallazgos de la investigación y posteriormente las recomendaciones como parte importante de las propuestas que hace el grupo investigador a la problemática estudiada.

5.1 CONCLUSIONES

- Se lograron los objetivos de la investigación al analizar de manera clara los alimentos chatarra que consumen los alumnos de la Escuela de Enfermería del ISSSTE. Se pudo identificar en el análisis sistematizado que los alumnos consumen preferentemente dulces, tortas, sandwich, refrescos, tacos, tamales, papas fritas, cacahuates, jícamas con chile y helados.

- Los alimentos chatarra que poco consumen los alumnos son: nachos, mamuts, crujitos, gansitos, pambazos, pizzas, hot-dogs y sopas Maruchan. Se cree que muchos de estos alimentos no son consumibles a la hora de estudio porque no hay expendios cercanos a la Escuela de Enfermería en donde vendan los hot-dogs, pizzas,

pambazos y los nachos, que son alimentos prácticamente consumibles en expendios en donde los pueden hacer calientes.

- Se pudo identificar que en cuanto a las preferencias que tienen los alumnos por los alimentos chatarra están los siguientes: el 20.22% en dulces, el 23.66% en chetos, churritos, papas, chicharrones, frituras, fritos y cacahuates, y el 14.12% en tacos, tamales, tostadas, quesadillas, gorditas, quesadillas, tortas y plátanos fritos. Es notorio observar que los alumnos consumen productos que llenan, con gran contenido de carbohidratos, con muchas calorías, alto contenido en grasas y pocas proteínas.

- Por lo anterior se pudo comprobar la hipótesis de trabajo que dice:

H_2: Son muchos los alimentos chatarra que consumen los alumnos de la Escuela de Enfermería del ISSSTE, en México, D.F. De esta manera, al comprobar la hipótesis de trabajo, se disprueba la hipótesis nula que dice:

H_0: Son pocos los alimentos chatarra que consumen los alumnos de la Escuela de Enfermería del ISSSTE, en México, D.F. El razonamiento principal para comprobar la hipótesis de trabajo es que de los 24 indicadores medidos, todos caen en los criterios de "S" y "NA", exceptuando los dulces que caen en el criterio de "B".

5.2 ESTRATEGIAS DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD

- Enseñar a los alumnos que la Educación para la Salud como proceso educativo tiene un vasto campo de acción, por lo que se debe involucrar tanto el fomento individual como grupal, que aborde la dinámica familiar y la de comunidad.

- Alcanzar la meta "salud para todos en el año 2000" requiere voluntad política de los gobiernos, que propicie un cambio total, estructural, y funcional en la organización de los servicios, con una mejor planeación de los programas, una nueva actitud de los prestadores de servicios, así como un viraje total en la conducta de los estudiantes y de la comunidad.

- Identificar a los individuos o grupos más expuestos de alumnos que tienen mayor necesidad de orientación nutricional, explicándoles los altos riesgos que corre su salud.

- Enseñar a los alumnos que la Educación para la Salud, conlleva implicaciones no solo de tipo biológico, sino culturales, sociales, económicos y políticos por lo que se debe atribuir al estado la responsabilidad de participar en programas de salud cuyo propósito

sea la promoción y el mejoramiento de las condiciones de vida y de salud.

- Orientar a los alumnos, por medio de la educación a que modifiquen sus hábitos de alimentación "chatarra", con miras a prevenir enfermedades y mantener su salud.

- Formular y aplicar un programa de Educación para la Salud con participación y apoyo de personas llamadas a beneficiarse.

- Elaborar dietas equilibradas en el laboratorio de Dietología con los nutrientes básicos para que los alumnos reafirmen los conocimientos teóricos, explicándoles las características, propiedades y aplicaciones de estas dietas, en relación a mejorar su nivel de vida y de salud.

- Impartir programas de capacitación continua en Educación para la Salud que se esta preparando para trabajar por primera vez en este campo, en especial a la enfermera, que en la mayoría de los estados de la República, asume el trabajo directo en comunidades como la de supervisión y promotoras de salud.

- Proporcionar a los alumnos de la escuela, conocimientos teórico-prácticos, sobre la identificación de patologías ocasionadas por una

mala alimentación para corregir estás deficiencias, con el fin de aplicarlas en la práctica del campo a nivel individual y colectivo.

- Organizar equipos de trabajo, por alumnos de la escuela para que identifiquen entre la comunidad estudiantil, enfermedades originadas por la mala nutrición (Ejem., obesos) y los deriven al servicio de medicina preventiva para su procedimiento dietético a seguir en su tratamiento y prevención.

- Proporcionar a la familia y a la comunidad, técnicas y procedimientos pertinentes para la conservación de los alimentos, mediante el ensayo de estas técnicas, a fin de conservar estos alimentos en buen estado para su consumo.

- Puntualizar a los alumnos y a la comunidad que la esencia de la Educación para la Salud estriba en conseguir de manera fehaciente el conocimiento pleno de los individuos para la realización de un acto cotidiano cuyos fines conscientemente percibidos tiendan a preservar la salud con una dimensión que rebase lo biológico y lo integre como un todo con los aspectos psicosociales.

- Sobreponer en los alumnos conocimientos o conceptos para substituir a otros que se relegan al olvido, por medio de actos o

hechos que sacudan psicológicamente a los individuos generalmente produciendo impacto sobre Educación para la salud.

- Fortalecer constantemente los programas educativos para la salud de manera multiparticipativa en los cuales intervengan los maestros, alumnos y padres de familia.

- Solicitar apoyo con los medios de difusión colectiva, por ejemplo: televisión, radio, cine, prensa, para actuar durante el curso del año de acuerdo a las necesidades o riesgos prioritarios de la población en temas en Educación para la salud y de manera sobresaliente, los concernientes a la nutrición humana.

- Conseguir capacitación en Educación para la Salud para maestros desde nivel básico hasta profesional, y llevar a cabo en la eficiencia su integración al proceso educativo ya que ellos son ejes centrales en la enseñanza-aprendizaje escolar y constituyen una estructura formal en la cual se insertarían los conocimientos referentes con los programas de Educación para la Salud.

- Señalar que el grupo magisterial como recurso humano puede ser preparado específicamente en Educación para la Salud, como Educador Básico en Salud con dos modalidades: urbano y rural, cuyo

desempeño con las familias, grupos y comunidades será de extraordinario valor, dada su ubicación en el contexto social.

- Preparar al personal de enfermería, con grado de maestría en Educación para la Salud, con la finalidad de que se desempeñen en áreas organizativo-directivos para que ellas, las más capaces formen parte de la estructura normativa en el campo educativo para la salud.

- Exhortar al grupo interdisciplinario de salud y profesorado, para que en coordinación con la Comisión de Higiene y Seguridad del ISSSTE, propicien programas de Educación para la Salud y no solo como meros estímulos propagandistas, sino como elementos que permitan el encuentro consciente del individuo con la realidad y que los hagan capaces de transformarla con la propia convicción de coadyuvar a su desarrollo, tanto individual, como colectivo.

- Establecer una estructura estratégica capaz de conmover en sentido positivo a la Educación para la Salud, tanto a la familia como la comunidad a través de promoción colectiva, en coordinación con los procesos educativos que imparte el personal de enfermería y profesores de enseñanza media y superior.

- Especificar a los alumnos en la materia de nutrición, los métodos y procedimientos para manejar y aprovechar adecuadamente los alimentos, para que en la práctica clínica la transpolen a la comunidad.

- Fundamentar legalmente la asignatura de Educación para la Salud, en el Plan curricular de la carrera de enfermería, como campo educativo concreto interrelacionándolo con la práctica de Salud Pública y con otras materias afines.

- Participar en las acciones que esta llevando a cabo el sector salud, resaltando la utilidad y la importancia que representan los programas de Educación para la Salud. Estas acciones permanentes, tesoneras y pacientes, buscan cambiar la actitud de la población, haciéndola responsable de su propia salud.

- Incluir en los programas de Educación para la Salud a personal voluntario y vendedores ambulantes así como promotores de salud para que se les capacite, esta labor corresponde a la enfermera, sea en el ejercicio privado o institucional, cuyas principales actividades es educar a la población.

- Educar en la práctica clínica a pacientes que son atendidos en la consulta externa. Esto consiste básicamente en orientaciones y asesorías higiénicas y dietéticas, en aspectos preventivos ó relativos a su mal nutrición, dependiendo de cada caso en particular.

- Organizar un comité de salud, es otra acción clave de la comunidad. El programa, incluirá temas relacionados a las necesidades de salud. Además se especificarán tareas concretas con base en los manuales e instructivos que proporcione el sector salud.

- Desarrollar un programa en el que se incluyan a los pasantes en servicio social para que colaboren en esta estrategia educativa, aprovechando el contacto directo que tienen con la población en estudio.

- Aprovechar toda situación que se presente para educar con relación a la salud y de manera especial lo concerniente a nutrición en: unidades de salud, el hogar, la escuela, en la fábrica, siempre con tino y oportunidad, cumpliendo así una de las más trascendentales funciones, la de atención primaria.

- Dar a conocer a los alumnos que el personal de enfermería, constituye un agente importante en la realización y en el éxito de los

programas de salud además de ser un lazo de unión entre el equipo interdisciplinario y los servicios de salud.

- Hacer participar activamente a los alumnos en el conocimiento de la investigación en los problemas sociales que la afectan, como el de la nutrición, procurando proponer soluciones con el esfuerzo y la voluntad de los implicados.

- Puntualizar a los alumnos que de acuerdo a la Historia Natural de las Enfermedades las medidas de promoción y prevención eficientes de Educación para la Salud son los que consiguen un cambio cultural de los hombres de manera consciente y que lo hacen capaz de procurar un beneficio individual, familiar y colectivo.

5.3 RECOMENDACIONES PARA LOS ALUMNOS

- Se recomienda no consumir los gansitos entre comidas y solo hacerlo con el desayuno y acompañado con leche.

- Consumir los chicharrones de preferencia en su estado natural y a la hora de consumir los alimentos, tratando de evitar los chicharrones de marcas comerciales.

- Consumir las palomitas en su forma natural sin saborizantes, colorantes y conservadores artificiales. Todos estos de origen artificial, así como evitar el añadir queso, mostaza, catsup, etc.

- Orientar a los alumnos que consuman tamales a que observen que tan limpio es el lugar donde los compran y cuanto tiempo tienen de su elaboración.

- Consumir papas naturales y evitar las comerciales (Sabritas, Rufles, Barcel, Springles) ya que están elaboradas en su totalidad a base de harinas y químicos.

- Orientan a los alumnos que consuman sandwiches hechos en casa ya que representa un beneficio para su salud. El evitar consumir este tipo de alimentos es importante, ya que los comprados en tiendas no les proporcionan nutrientes y pueden ser sustituidos por otros que sí les otorguen beneficios.

- Tratar de disminuir el consumo de hamburguesas por su alto contenido en grasas, que tienden a engordar y proporcionan pocos nutrientes.

- Orientar a los alumnos en cuanto a lo poco saludable que puede ser el comer alimentos como gansitos, nachos, sopas, etc., mediante,

pláticas en las que intervengan expertos de la nutrición, a fin de disminuir el consumo de dichos alimentos, durante sus estudios y con ello, la mala alimentación nutricional.

- Procurar no comer helados porque tienen un porcentaje elevado en calorías que provoca la obesidad.

- Disminuir el consumo de los dulces ya que algunos contienen alto contenido en azúcares, tienen pocos nutrientes y además provocan caries dentales.

- Proporcionar dentro de la Escuela del ISSSTE personal de cocina para que éste brinde a todo el personal docente y alumnos, comidas nutritivas y rápidas, para evitar que los alumnos consuman alimentos chatarra durante sus estudios.

- Evitar consumir tantos tacos porque contienen mucha grasa e irritantes que pueden provocar una infección gastrointestinal. En vez de esto tratar de consumir frutas, verduras o alimentos con poca grasa e irritan.

- Contar con garrafones de agua en los pisos de la escuela y vasos, para evitar los refrescos ya que esos líquidos no nutren ni satisfacen las necesidades de sed.

- Tratar de consumir otros antojitos tratando de suplir los crujitos por un alimento que sea más nutritivo como cereales, amaranto, almendras, granola, etc.

- Explicar a los alumnos que el comer hot-dogs, sí satisfacen temporalmente, pero no nutren y además contienen un alto contenido de calorías. Ejemplo de ello puede ser un desayuno o una comida en forma.

- Fomentar el consumo de frutas de temporada a los alumnos con la orientación del valor nutricional que tiene cada una de ellas.

- Concientizar a los alumnos de la importancia que tiene tomar un desayuno ligero antes del estudio.

- Proporcionar una educación nutricional sistemática a los alumnos desde el inicio de su carrera, para evitar el consumo de los alimentos chatarra.

- Educar a los alumnos de manera general en el consumo de su alimentación para que en el caso que los consuman en la calle verifiquen en lugar establecido, que tenga buena higiene y que sean alimentos nutritivos.

- Instalar en la Escuela de Enfermería una cafetería que proporcione alimentos nutritivos y bajos en grasas, carbohidratos y calorías para que los alumnos tengan una buena alimentación balanceada.

- Evitar consumir los alimentos llamados "churritos", ya que por su composición nutrimental, tiene un alto contenido de calorías y ninguna aportación alimenticia.

6. ANEXOS Y APÉNDICES

ANEXO Nº 1

EL CONCEPTO DE SALUD

Recientemente el desarrollo de la Ecología, la Teoría de Sistemas y los métodos de las Ciencias Sociales, han hecho concebir a la salud, como un proceso que se establece a partir de la interrelación del hombre con su ambiente, de lo que resulta siempre una condición estructural donde la salud y el enfermedad están en una relación equilibrada y que se expresa de la siguiente manera:

"Salud es la capacidad del individuo para cumplir con sus roles sociales".

Este enfoque ecológico permite establecer que la salud es una consecuencia directa de la conducta del hombre, y para la sociedad es la relación que existe entre la conducta de todos los hombres.

Se enfatiza que la salud esta condicionada no solo a factores biológicos, sino también a los de ambiente físico, y como características del hombre a la estructura social, económica, cultural y ambiental, (multifactorial). La salud no es posible alcanzarla solo con acciones de carácter médico o de enfermería, sino a controlar y mejorar las condiciones adversas socioeconómicas y del ambiente físico, que

actúen a nivel colectivo, principalmente, y que tienen desde luego, mayor impacto que las de carácter individual.

La salud esta condicionada por la estructura socioeconómica que determina incluso, el nivel ideológico, o sea el conocimiento, las creencias, los hábitos y la conducta de la población; por ejemplo, el comer alimentos mal manejados es exponerse al riesgo de enfermar y esta decisión la toma el individuo en condiciones normales según su información, hábitos, vivencias, recursos y costumbre que tenga.

FUENTE: GONZÁLEZ S; Napoleón. Infectología Clínica. Ed. Trillas. 2ª ed. México, 1984. p. 2.

ANEXO Nº 2

LA NUEVA SALUD PÚBLICA

Definición de Salud Pública.

La esencia de la salud pública consiste en que se adopta una perspectiva basada en grupos de gente o poblaciones.

Esta perspectiva poblacional inspira sus dos aplicaciones como campo del conocimiento y como ámbito para la acción. La nueva salud pública es la aplicación de las ciencias biológicas, sociales y de la conducta al estudio de los fenómenos de salud en poblaciones humanas.

Existen tres tipos principales de investigación:

Biomédica Clínica Salud Pública

Epidemiología Sistemas de Salud

La investigación en sistemas de salud se define como "el estudio científico de la respuesta social organizada a las condiciones de salud y enfermedad en poblaciones".

La ISS comprende las siguientes categorías:

- Investigación en organización de sistemas de salud, la que se enfoca al nivel micro e intraorganizacional del sistema de salud.

- Investigación en políticas de salud.- se enfoca en el nivel macro e interorganizacional del sistema de salud.

La salud pública no es sólo un campo del conocimiento, sino también un espacio de práctica profesional. La esencia de la salud pública es la salud del público, incluye "la organización de personal e instalaciones a fin de proporcionar todos los servicios de salud requeridos para la promoción de la salud, la prevención de la enfermedad, el diagnóstico, tratamiento y la rehabilitación física, social y vocacional".

BASE DE REPRODUCCIÓN.

La educación en salud pública atraviesa por una crisis con las siguientes manifestaciones: baja calidad educativa, obsolescencia de las estructuras organizativas, desvinculación con la investigación y la práctica, falta de definición de políticas de salud y toma de decisiones, carencias de normas para la aparición de nuevos programas, débil sentido de identidad, carencia de sistemas integrados para el desarrollo de recursos humanos.

En nuestro país existe un modelo de transición o "modelo prolongado y polarizado", se caracteriza por:

- Traslape de etapas (Infecciones y Enf. crónico-degenerativas).

- Contratransiciones (Resurgimiento de enfermedades que ya habían sido controladas: Paludismo, cólera y dengue).
- Transición prolongada.- falta de resolución de la transición en un sentido definitivo.
- Polarización epidemiológica.- agudización de las desigualdades sociales en materia de salud.

Esto trae como consecuencia que las condiciones de salud revisten hoy un grado de complejidad sin precedentes.

Elementos de reforma.

El gran reto para las escuelas de salud pública consiste en:

- Dar respuestas a la nueva complejidad de las condiciones y los sistemas de salud.
- Conocer su ambiente realidad.
- Capacidad de mirar hacia afuera.
- Voluntad de introspección para renovar esquema de organización.

Se debe sustituir el sistema actual centralizado por una red de organizaciones con diferenciación funcional.

La modernización debe entenderse como una apertura hacia:

- La investigación.

- La investigación y la educación superior en salud pública.
- La salud pública debe abrirse hacia los otros campos de la salud, para que su enfoque poblacional encuentre sustento en los procesos individuales y subindividuales.
- Hacia las ciencias sociales, biológicas y de la conducta.

De la modernización de la salud pública dependerá la posibilidad de una renovación más amplia de los sistemas de salud. La salud hace posible que la población le de un sentido concreto y cotidiano a las metas de reducir la desigualdad y propiciar el bienestar social.

Ahí radica el compromiso que hará florecer la nueva salud pública.

FUENTE: FRENK, Julio. La Salud de la población. Hacia una nueva Salud Pública. Ed. SEP y Fondo de Cultura Económica. México, 1993. p. 41.

ANEXO Nº 3

IMPORTANCIA DE LA SALUD EN EL INDIVIDUO

Salud y Enfermedad, dos grados extremos en la variación biológica son la resultante del éxito o del fracaso del organismo para adaptarse física, mental y socialmente a las condiciones de nuestro ambiente total. Por lo tanto un "individuo sano" es aquel que muestra y demuestra una armonía física, mental y social con su ambiente, en tal forma que puede contribuir con su trabajo productivo y social al bienestar, individual y colectivo. Se trata entonces de un estado orgánico de equilibrio entre el medio interno y el medio externo del individuo, estado que toma en cuenta las diferencias genéticas entre los individuos y las diferencias en sus condiciones de vida.

Por esto mismo, la salud es un estado muy variable que debe ser constantemente cultivado, protegido y fomentado. El factor más importante para lograr ésto es el nivel de vida y la calidad del ambiente en el que vivimos, así como nuestros conocimientos en relación a los riesgos del ambiente (educación para la salud) y nuestro comportamiento en relación a la salud.

La concepción de la salud y de la enfermedad, implica un conjunto

complejo de nociones en el que se integran la biología, la fisiología, la sociología y las dimensiones económicas de la noción de la salud con la experiencia de cada individuo y el valor que cada uno asigne a la vida humana. En todo caso las nociones de salud y enfermedad se expresan siempre, y se controlan, en relación a la interdependencia del individuo con la sociedad y su ambiente total.

Como el hombre moderno se ha transformado en un ser eminentemente social, depende en todos los fenómenos de su vida, de la organización social en que vive. Hablando en términos generales, es indudable que, aparte de los factores físicos y biológicos del ambiente externo, hay condiciones culturales, económicas y sociales que influyen sobre el nivel de salud de las colectividades. La epidemiología parece demostrar que los factores del ambiente social, tienen una importancia fundamental en los estados de salud y enfermedad de la población.

En la práctica, la salud del individuo, depende de la forma en que satisfaga sus necesidades elementales de adaptación; lo cual, en buena parte depende de lo que la organización social ofrezca. Al analizar las múltiples causas que producen la salud y la enfermedad, siempre encontramos que derivan de imperfecciones de la organización social humana. La pobreza (incapacidad para obtener los elementos

vegetativos mínimos: alimentos, vivienda, vestuario), producto de una organización social inadecuada, es todavía la causa más común de enfermedad en el hombre.

En esta cadena de influencia, un fenómeno biológico, la salud, pasa a depender, directa o indirectamente, de situaciones sociales.

La salud y la enfermedad son los puntos extremos en una cadena de causalidades donde los agentes predisponentes de enfermedad pueden actuar también como factores predisponentes de salud. El sentido de la influencia cambia, pero el factor es el mismo. La vivienda higiénica fomenta la salud, la antihigiénica promueve la enfermedad. Lo mismo sucede con la alimentación, el agua, los hábitos, etc. Todos estos factores forman parte de una cadena de circunstancia que influyen en nuestra variación biológica y en el proceso de adaptación. Lo que decide finalmente la situación en la presencia o ausencia de las causas específicas o inmediatas.

El estado de salud estará determinado por la estructura socioeconómica del país, y el grado de desarrollo estará en función de los medios de producción.

FUENTE: SAN MARTIN, Hernán. Salud-Enfermedad. Ed. Prensa Médica. 4ª ed. México, 1991. p. 15.

ANEXO Nº 4

CONCEPTOS DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Según Hernán San Martín.

La educación para la salud implica un proceso esencialmente dinámico de enseñanza-aprendizaje, lo que permite lograr la participación activa del individuo en el autocuidado de su salud, la de su familia y comunidad.

Así, la educación para la salud es una ciencia aplicada que estudia y desarrolla los procesos de transmisión de conocimientos, actitudes y valores tendientes a crear en los individuos, conductas favorables que ayuden a mejorar y preservar su salud.

Su aplicación práctica será lograr que la población: Eleve el concepto de salud en su escala de valores, acepte y coopere con la enseñanza que le facilite el aprendizaje de mejores conductas, con el propósito de conservar y mejorar su salud, haciendo uso oportuno y adecuado de los servicios de prevención de la enfermedad y restauración de la salud.

La Educación para la Salud es un proceso dinámico permanente e inacabado de experiencias de aprendizaje intencional, e incidental entre el individuo y su entorno biopsicosocial, que ejercen influencia en su

manera de pensar, sentir, y/o convierten en un producto de su cultura en la capacidad de producir o transformar el ambiente que lo rodea contribuyendo así, para mejorar el nivel de salud de una población.

Se considera que la educación para la salud es una de las acciones más importantes de los programas de salud cuyo propósito es la promoción a la salud, es ayudar a preparar al individuo y a la comunidad para que eleve las condiciones de vida y de salud, con la formación de hábitos, actitudes y conocimientos, informando e instruyendo, a los individuos, y colectividades; para que conozcan, acepten y aprovechen los servicios que se les proporcionan en las unidades de salud y participen en los programas que en ellos se desarrollan.

FUENTE: SAN MARTIN, Hernán. Salud-Enfermedad. Ed. Prensa Médica. 4ª ed. México, 1991. p. 475.

Según la SSa.

El concepto de Educación para la Salud se puede enunciar como DISCIPLINA, como PROCESO y como CONDUCTA.

Como Disciplina Científica.- Se refiere a los conocimientos y principios que determinan cómo las personas y los grupos humanos, pueden

tomar conciencia de la salud. Se concibe como disciplina científica aplicada, que se basa en sólidos fundamentos científicos y sociales.

Como Proceso.- La Educación para la Salud se presupone un acto de transmisión y fomento del valor salud, que va de quienes tienen la tarea de educar, hacia los que son objeto de la acción educativa; y puesto que, educación significa proceso de dirección, la educación para la salud se entiende como un proceso de conducción hacia la adquisición de mejores niveles de salud y su conservación.

Como Conducta Aprendida.- Esto implica la forma en que se comportan y se manifiestan las personas hacia la salud, y determinar su educación hacia ella. Es decir, con este enfoque la educación para la salud se concibe como la suma de conocimientos, actitudes y hábitos que tienen las personas respecto a la salud.

FUENTE: SSa. Guía para el educador de salud. Dirección General de Educación para la Salud. Ed. Galve, S.A. México, 1982. p. 8.

ANEXO Nº 5

ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y METABOLISMO

ALIMENTACIÓN.- La alimentación es un conjunto de actos por los cuales el ser humano toma del ambiente los alimentos o la serie de actividades que relaciona a los individuos con sus alimentos, desde que se producen hasta que están listos para su ingestión.

NUTRICIÓN.- Es un conjunto de procesos mediante los cuales los nutrientes contenidos en los alimentos e introducidos al organismo, son transformados y utilizados para mantener la vida.

Según Jean Pierre y Butz, la buena Nutrición se considera como ingesta adecuada de alimentos que no menoscaba la salud, ni la actividad, ni la supervivencia por falta o exceso de alimentos o de sus componentes.

De acuerdo a los conceptos.- La alimentación representaría una etapa preoral, o sea antes de ingerir los alimentos y la nutrición la etapa postoral, o sea después de ingerirlos. En la alimentación intervienen la producción, transporte, almacenamiento, condicionados por factores económicos y socioculturales y la nutrición incluye funciones de:

ingestión, deglución, digestión, absorción, circulación de nutrientes a los tejidos, asimilación, desasimilación y eliminación de desechos.

La NUTRICIÓN es un conjunto de procesos, desde su producción, transporte, industrialización, distribución y consumo de los alimentos, y a partir de éste el aprovechamiento por el organismo de nutrientes necesarios para su mantenimiento, crecimiento y desarrollo, es decir, que el nutriente se le concibe como fase postoral y preoral.

METABOLISMO.- Es la conversión del alimento en energía por un ser vivo.

El METABOLISMO BASAL es la medida de los cambios químicos que se producen en el cuerpo en reposo absoluto. El metabolismo comprende las modificaciones que sufren las substancias alimenticias desde su absorción hasta que termina su uso, y son excretadas como productos derivados.

El metabolismo general del organismo depende de la acción de la glándula tiroides. Cuando su funcionamiento es subnormal, la producción de eritrocitos disminuye.

Los eritrocitos tienen un metabolismo propio que les permite vivir. Este metabolismo requiere de substancias que lo favorezcan; son las

enzimas. En forma hereditaria pueden faltar algunas enzimas; la consecuencia es obvia: la vida de los eritrocitos es sumamente corta.

Para lograr una nutrición apropiada es necesario hacer llegar al organismo substancias químicas, suficientes en cantidad y calidad.

FUENTE: SÁNCHEZ, Manuel. Elementos de Salud Pública. Ed. Francisco Cervantes. 2ª ed. México, 1991. p. 123.

ANEXO Nº 6

EDUCACIÓN PARA LA ALIMENTACIÓN

Con el propósito de orientar a la población acerca de la educación en su alimentación y favorecer la selección de una buena educación en su alimentación que asegure a la vez aporte suficiente, completo y variado de nutrimentos, para estar sano y bien alimentado, es necesario combinar los grupos de alimentos, que se consumirán en el desayuno, comida y cena. Al crear estos grupos de alimentos se asegura una alimentación nutritiva, variada y económica en concordancia con su entorno cultural y económico, cubriendo sus necesidades biológicas, psicológicas y sociales, se recomienda el siguiente grupo de alimentos.

GRUPO	ALIMENTOS	FUNCIÓN NUTRITIVA
I **CEREALES** **TUBERCULOS**	Maíz, trigo, arroz, avena, cebada y sus derivados. Camote, papa y yuca. AZÚCARES, miel y piloncillo.	Alimentos que aportan principalmente energía.
GRASAS	Aceite, margarina, crema, mantequilla.	La concentración energética en este grupo es el doble que el del grupo de azúcares.

GRUPO	ALIMENTOS	FUNCIÓN NUTRITIVA
II **LEGUMINOSAS** **ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL**	Haba, lenteja, frijoles, soya, alverjón, frijol y garbanzo. LECHE, yogurth y quesos. CARNES BLANCAS Pescado de mar y agua dulce, aves. CARNES ROJAS carnero, conejo, chivo, vísceras, res, etc. HUEVO	Alimentos que aportan PROTEÍNAS.
III **FRUTAS** **VERDURAS**	Arrayán, coco, ciruela, chabacano, chirimoya, guanabana, guayaba, limón, naranja, papaya, tejocote, zapote, plátano, etc. Acelga, berro, cilantro, coliflor, chayote, chile, espinacas, flor de calabaza, huazontle, jitomate, nopal, pimiento, rábano, romeritos, tomate, verdolaga, zanahoria, etc.	Alimentos que aportan principalmente VITAMINAS y MINERALES (Nutrientes inorgánicos).

FUENTE: ISSSTE: Educación para la salud al Magisterio: Proceso Salud-Enfermedad. Subdirección General Médica. Ed. ISSSTE. México, 1999. p. 438.

ANEXO Nº 7

INFLUENCIA DE LA NUTRICIÓN EN EL PROCESO DE DESARROLLO CEREBRAL Y LA CONDUCTA

El crecimiento y desarrollo intelectual se diferencía con mayor claridad a partir de la edad escolar ya que la maduración de la conducta y del sistema nervioso están estrechamente relacionados con la capacidad comunicativa y por la facilidad de manejar las cosas abstractas y simbólicas.

El cerebro y el sistema nervioso se desarrollan durante el primer año de vida del individuo, por lo que es importante una buena alimentación en el niño, la cual debe proveer los nutrimientos necesarios para que el desarrollo biopsicosocial sea adecuado.

El desarrollo guarda una estrecha relación con el crecimiento, si el último es adecuado, entonces la capacidad funcional aumenta en forma progresiva y el desarrollo psicomotor será adecuado.

La desnutrición en las primeras etapas de crecimiento altera el número de células cerebrales, lo que puede alterar la integración funcional y el aprendizaje. Esta secuencia de eventos es muy compleja, ya que muchos factores alteran el crecimiento y desarrollo intelectual como

podría ser el medio ambiente, la relación y las condiciones familiares, la escolaridad y otros. Los continuos episodios de infecciones junto con una alimentación deficiente produce alteraciones en el crecimiento y desarrollo biológico, fisiológico, psicológico y social del niño, sino que es problema de Salud Pública que contribuye a altos índices de mortalidad y morbilidad infantil.

Además de la elevada mortalidad infantil, la desnutrición expresa el deterioro del crecimiento y el desarrollo, tanto físico como mental de los individuos.

FUENTE: SECRETARÍA DE SALUBRIDAD Y ASISTENCIA. Unidades Normativas para la educación en la nutrición. Dirección General de Educación para la Salud. Ed. Talleres Gráficos de la Nación. México, 1982. p. 131.

ANEXO Nº 8

FACTORES QUE DETERMINAN EL ESTADO NUTRICIONAL

Producción.- Afortunadamente en la actualidad la política de producción es dar nuevo auge al campo para favorecer una mayor producción, con una nueva tecnología agraria y científica que nos permite obtener alimentos con mayor valor nutricio.

Transporte.- Es otro factor importante en la nutrición, ya que de esto depende la distribución uniforme de productos alimentarios a toda la población en forma oportuna, y que no se concentren en las grandes ciudades, que cuentan con más vías de comunicación.

Almacenamiento.- Los intermediarios de los productos al consumidor hacen que los nutrientes sean almacenados por tiempos indeterminados, este almacenaje hace que se pierda el valor nutricio (alimentos no perecederos) o bien sean atacados por plagas o destruidas por un mal almacenaje.

FUENTE: ISSSTE. Educación para la Salud del Magisterio. Subdirección Médica. Ed. ISSSTE. México, 1999. p. 289.

ANEXO Nº 9

CUIDADOS ESPECÍFICOS DE LA LECHE

Leche pasteurizada.- La pasteurización es el procedimiento más empleado para conservar la leche fresca, pero debe aplicarse a leches enteras.

La pasteurización se hace por alguno de los tres métodos siguientes:

a) Pasteurización alta. Se somete la leche 72 a 74° C durante dos a cuatro minutos; pero este método consume mucho calor, modifica el sabor y la crema se separa fácilmente, por eso se emplea pocas veces.

b) Pasteurización baja. Esta es la que se emplea en México. Se calienta la leche 60 a 62° C, durante treinta minutos en grandes tanques con agitadores que se mueven en forma lenta y constante. Se producen pocas modificaciones, se conserva la línea de la de la crema que se forma al subir la grasa a la superficie de la leche y no se destruyen totalmente las enzimas.

c) Pasteurización en capa delgada o stassanización. La leche se calienta a 70 o 71° C durante 8 a 10 segundos temperaturas

semejantes a la de pasteurización alta.

FUENTE: QUINTÍN O; José. Bromatología de los alimentos industrializados. Ed. Méndez Treviño. 3ª ed. México, 1981. p.35.

ANEXO Nº 10

EL PROCESAMIENTO DE LAS CARNES

Los rastros o mataderos públicos se dedican al sacrificio de las especies: bovino, caprino, ovino y porcino. Todo rastro dispondrá de los departamentos siguientes: un laboratorio destinado al análisis y verificación de los productos; un anfiteatro; un local para depositar las carnes retiradas del consumo, separado de los demás departamentos del rastro; horno crematorio para la incineración de las carnes y vísceras dañadas; un local para la inspección sanitaria; otro para la oficina de administración, uno para la recaudación del impuesto de inspección médico-sanitaria y cámaras de refrigeración.

Transporte. El transporte de la carne fresca y de los productos industrializados se hará en vagones, camiones y otros vehículos en buen estado, limpios y acondicionados para el objeto, requiriéndose para el transporte de carnes refrigeradas que los vehículos estén forrados de lámina galvanizada o material impermeable que facilite el aseo, y que estén provistos de refrigeración o congelación. El exterior de los camiones, el techo, paredes y puertas deberán estar pintados al óleo blanco y con la denominación y licencia del establecimiento, en caso de ser propiedad del mismo. Los barriles y los envases similares

se forrarán con materiales adecuados para evitar la contaminación de los productos y facilitar el aseo.

FUENTE: QUINTÍN O; José. Bromatología de los alimentos industrializados. Ed. Méndez Treviño. 3ª ed. México, 1981. p.127.

ANEXO N° 11

ENVASADO Y ENLATADO DE ALIMENTOS

El envasado o enlatado de alimentos probablemente ha sido más útil que cualquier otro descubrimiento, para contar con abasto suficiente de alimento en cualquier época del año.

La industria empacadora perfecciona sin cesar la calidad y la retención de los nutrimentos aumentando la rapidez del calentamiento y el enfriamiento. Los alimentos en conserva se esterilizan con calor de vapor o presión (2.27 kg, 108° C; 4.54 kg, 116° C; 6.81 kg, 121° C). Durante el calentamiento se agita la lata, lo cual permite una penetración más rápida en su contenido y así se abrevia el tiempo de elaboración.

En la actualidad el alimento puede ser esterilizado en menos de un segundo a temperaturas incluso de 186° C, en un calentador automático de diseño especial, y enfriado inmediatamente y sellado en recipientes estériles, de modo aséptico, este método, que se conoce como envasado aséptico, se emplea en pequeña escala para preparar alimentos para niños y purés, su empleo es limitado por lo caro del

equipo necesario.

FUENTE: QUINTÍN O; José. Bromatología de los alimentos industrializados. Ed. Méndez Treviño. 3ª ed. México, 1981. p. 142.

ANEXO Nº 12

CARACTERÍSTICAS DE LOS VENDEDORES AMBULANTES DE ALIMENTOS

Aun suponiendo que las carnes, tamales y aguas frescas fueran de buena calidad, en estos carritos se les mantiene a temperatura ambiente, que es precisamente la temperatura ideal, con el calor del sol, en que los microbios de desarrollan. Recordemos que solamente los alimentos que se mantienen muy fríos o muy calientes, no se descomponen.

A esto hay que agregar las manos sucias del trabajador (no tiene en dónde lavárselas) y la gran cantidad de moscas que son las compañeras inseparables de estas personas y de la comida por ellos preparada.

Las moscas, al pararse sobre los alimentos, los contaminan; es decir, los llenan de microbios que llevan en el cuerpo, en sus excrementos y porque la mosca vomita frecuentemente. Recuérdese que la mosca vive en los basureros, en los excrementos humanos de los excusados de hoyo, en los estercoleros y pueden ser portadoras de más de 30 enfermedades diferentes.

Generalmente el vendedor ambulante es persona muy humilde que en su casa no tiene ni los más elementales servicios sanitarios (baño, excusado), lo cual quiere decir que es una persona siempre sucia, que nunca se baña y después de hacer sus necesidades deja sus manos sucias.

Por esta misma razón, es de suponerse que no cuenta en su casa con un refrigerador para almacenar la comida que preparó el día anterior y que los utensilios con los que prepara su comida tienen que estar inevitablemente sucios.

Estas personas generalmente son ignorantes y después de hacer sus necesidades corporales no se lavan las manos y con ellas contaminadas de excremento y orina preparan la comida que venden.

Aumenta la contaminación de estos alimentos la tierra de la calle, el humo de los escapes de los vehículos, el calor del sol, el manejo de billetes y monedas sucios con las mismas manos con que se preparan los alimentos.

Frecuentemente sus propietarios son personas inconscientes que sirven alimentos de mala calidad y lo que sobra de un plato se lo sirven al siguiente consumidor.

Generalmente hay en ellos animales domésticos (perros, gatos y gallinas) que ponen también su grano de arena para contaminar la comida. Están sobre los clientes y en ocasiones hasta los atacan.

Sus depósitos de desperdicios son criaderos de moscas.

En una palabra, el vendedor callejero de comida no se debe permitir. En un caso extremo, lo único que podrá permitirse vender es: fruta con cáscara, dulces envueltos, refrescos embotellados y nieves de alguna fábrica aprobada por las autoridades sanitarias, en cajitas desechables con tapadera y con cucharitas también envueltas en forma individual.

Consideramos que lo que se hace en muchas partes, de ordenar que los carritos se pinten de blanco y que al vendedor ambulante se le ponga un mandil y una gorra blancos no remedia nada. Esto es como querer tapar el sol con un dedo.

Es un problema difícil, porque en muchas parte hay políticos y líderes obreros mal informados que protegen a este tipo de trabajadores.

FUENTE: ESESARTE, Esteban. Higiene de alimentos y bebidas. Dirección General de Educación para la Salud. Ed. SSa. México, 1983. p. 127.

APÉNDICE No. 1

I.S.S.S.T.E.

ESCUELA DE ENFERMERIA, A.C.

CUESTIONARIO DE INVESTIGACIÓN

LOS ALIMENTOS CHATARRA QUE CONSUMEN LOS ALUMNOS DE LA ESCUELA DE ENFERMERÍA DEL ISSSTE, EN MEXICO, D.F.

No. DE CUESTIONARIO _____

ELABORADO POR

LOS ALUMNOS DE LA

LICENCIATURA EN ENFERMERÍA Y OBSTETRICIA.

CON LA ASESORÍA DE LA MAESTRA

CARMEN L. BALSEIRO ALMARIO.

FECHA DE ELABORACIÓN DEL CUESTIONARIO: 4 DE NOVIEMBRE 1999.

OBJETIVO DEL CUESTIONARIO. Recabar datos de las fuentes fidedignas a fin de conformar y recabar la información necesaria para comprobar la hipótesis de trabajo y la general.

JUSTIFICACIÓN. El presente cuestionario se hace necesario en virtud de que es el instrumento vital con el que podrá obtener la información, conjuntamente con la observación y con el apoyo de las entrevistas. A partir de la obtención de la información se podrán elaborar las tablas y gráficas necesarias para el conocimiento y presentación de los resultados.

INSTRUCCIONES. El presente cuestionario se ha estructurado con el objeto de recabar datos, por lo tanto, se hace necesario que las personas encuestadas sigan las instrucciones:

1. Contestar en forma honesta las preguntas que a continuación se mencionan.
2. Marcar con una "X" una opción de respuesta de cada pregunta ya que si se contestan dos opciones se invalida la respuesta.
3. Todo lo recabado es estrictamente de uso confidencial.

NOTA.- Se agradece su colaboración en las respuestas que den a este cuestionario, y si desea conocer las respuestas, estarán a su disposición al terminar la investigación.

1. CUÁL ES SU EDAD?

_____1. Tengo entre 15 y 18 años de edad.
_____2. Tengo entre 19 y 22 años de edad.
_____3. Tengo entre 23 y 26 años de edad.
_____4. Tengo más de 27 años de edad.
_____5. Sin respuesta.

2. CUÁL ES SU SEXO?

_____1. Femenino.
_____2. Masculino.
_____3. Sin respuesta.

3. CUÁL ES SU PESO APROXIMADO?

_____1. Peso entre 40 y 50 kilos.
_____2. Peso entre 51 y 60 kilos.
_____3. Peso entre 61 y 70 kilos.
_____4. Peso más de 71 kilos.
_____5. Sin respuesta.

4. CUÁL ES EL NIVEL ACADEMICO EN EL QUE ESTUDIA?

_____1. Nivel Licenciatura Escolarizado.
_____2. Nivel Licenciatura SUA de la ENEO.
_____3. Nivel Técnico Escolarizado del ISSSTE.
_____4. Nivel Técnico Sistema ISSSTE-CONALEP.
_____5. Nivel Técnico SUA de la ENEO.
_____6. Nivel Postécnico de Enfermería.
_____7. Sin respuesta.

5. CUÁNTOS AÑOS LLEVA USTED ESTUDIANDO EN LA ESCUELA?

_____1. Acabo de empezar.
_____2. De 1 a 2 años.
_____3. De 3 a 4 años.
_____4. Más de 4 años.
_____5. Sin respuesta.

6. CONSUME USTED PAPAS FRITAS DURANTE SUS ESTUDIOS?

_____1. No, yo nunca consumo papas fritas durante mis estudios ya que esos alimentos no nutren y sí engordan.
_____2. No, la mayoría de las veces, yo vengo a la escuela desayunada (o) y por lo tanto, no consumo las papas fritas.
_____3. Yo a veces consumo las papas fritas, pero otras veces, no.
_____4. Sí, a mi me fascinan las papas fritas porque esos alimentos me mantienen sin hambre, y los consumo todo el día.
_____5. Sin respuesta.

7. CONSUME USTED PALOMITAS DURANTE SUS ESTUDIOS?

_____1. No, yo nunca consumo palomitas durante mis estudios ya que esos alimentos no nutren y si engordan.
_____2. No, la mayoría de las veces, yo vengo a la escuela desayunada (o), y por lo tanto, no consumo palomitas.
_____3. A veces consumo palomitas, pero otras veces, no.
_____4. Sí, a mi me fascinan las palomitas porque esos alimentos me mantienen sin hambre, los consumo todo el día.
_____5. Sin respuesta.

8. CONSUME USTED CHICHARRONES DURANTE SUS ESTUDIOS?

_____1. No, yo nunca consumo chicharrones porque no nutren y tienen demasiada grasa y por tanto, engordan.
_____2. No, porque la mayoría de las veces trato de desayunar para no consumir chicharrones u otros alimentos inadecuados.
_____3. Si, a veces yo consumo chicharrones porque me satisface su sabor y me mantienen sin hambre.
_____4. Sí, yo siempre consumo chicharrones porque me gustan y me mantienen sin apetito en las horas de clases.
_____5. Sin respuesta.

9. CONSUME USTED CHURRITOS DURANTE SUS ESTUDIOS?

_____1. No, yo nunca consumo churritos porque no nutren y me producen obesidad.
_____2. No, yo nunca consumo churritos porque trato de consumir alimentos que sean nutritivos para mi salud.
_____3. Sí, a veces yo consumo churritos, pero otras veces, no.
_____4. Sí, yo siempre consumo churritos porque me encantan, calman mi hambre y me gusta su sabor.
_____5. Sin respuesta.

10. CONSUME USTED GANSITOS DURANTE SUS ESTUDIOS?

_____1. No, yo nunca como gansitos durante mis estudios, ya que no son nutritivos, contienen demasiadas calorías y nada de nutrientes.
_____2. No, yo nunca como gansitos, porque casi siempre traigo lunch y eso es lo que consumo.
_____3. A veces consumo gansitos, porque me calma el hambre y son muy accesibles a mi bolsillo.
_____4. Sí, a mi me fascinan los gansitos, porque contienen mucho chocolate y mermelada de fresa. Siempre los consumo.
_____5. Sin respuesta.

11. CONSUME USTED HAMBURGUESAS DURANTE SUS ESTUDIOS?

_____1. No, yo nunca consumo hamburguesas porque tienen mucha grasa y el pan me engorda.
_____2. No, yo la mayoría de las veces, vengo a la escuela desayunada (o) y no tengo la necesidad de comprar hamburguesas.
_____3. A veces, yo no consumo hamburguesas, pero otras veces si, porque se me antojan.
_____4. Sí, a mi me encantan las hamburguesas. Creo que su sabor es exquisito y satisface mi hambre. Las consumo casi siempre.
_____5. Sin respuesta.

12. CONSUME USTED DULCES DURANTE SUS ESTUDIOS?

_____1. No, yo nunca consumo dulces durante mis estudios ya que los dulces no nutren y si tienen alto contenido de azúcares.
_____2. No, la mayoría de las veces no me apetecen los dulces, porque me suben de peso.
_____3. A veces consumo dulces, pero otras veces, no.
_____4. Sí, a mi me fascinan los dulces porque me evitan el hambre. Siempre los consumo.
_____5. Sin respuesta.

13. CONSUME USTED HELADOS DURANTE SUS ESTUDIOS?

_____1. No, yo nunca consumo helados, ya que es un alimento que no nutre y sí tiene alto contenido de azúcares.
_____2. No, la mayoría de las veces yo me abstengo de ese tipo de alimentos porque me engorda.
_____3. A veces consumo helados, pero otras veces, no.

_____4. Sí, a mi me fascinan los helados porque me evitan el hambre. Siempre los consumo como postre.
_____5. Sin respuesta.

14. CONSUME USTED CACAHUATES DURANTE SUS ESTUDIOS?

_____1. No, yo nunca consumo cacahuates durante mis estudios ya que esos alimentos no nutren y sí engordan.
_____2. No, la mayoría de las veces prefiero no consumir los cacahuates.
_____3. Sí, a veces consumo cacahuates, pero otras veces, no.
_____4. Sí, a mi me fascinan los cacahuates porque me evitan el hambre y por lo tanto, los consumo todos los días.
_____5. Sin respuesta.

15. CONSUME USTED PIZZAS DURANTE SUS ESTUDIOS?

_____1. No, yo nunca consumo pizzas durante mis estudios, ya que esos alimentos no nutren y sí engordan.
_____2. No, la mayoría de las veces yo vengo desayunada (o) y por lo tanto, no consumo pizzas.
_____3. Sí, a veces consumo pizzas, pero otras veces no.
_____4. Sí, a mi me gustan mucho las pizzas porque esos alimentos me evitan el hambre. Yo siempre las consumo.
_____5. Sin respuesta.

16. CONSUME USTED JICAMAS CON CHILE DURANTE SUS ESTUDIOS?

_____1. No, yo nunca consumo jícamas con chile durante mis estudios ya que esos alimentos no me satisfacen.
_____2. No, la mayoría de las veces yo vengo bien desayunada (o) y por lo tanto, no se me apetecen.
_____3. A veces consumo jícamas con chile, pero otras veces no.
_____4. Sí, a mi me fascinan las jícamas con chile porque esos alimentos me evitan el hambre.
_____5. Sin respuesta.

17. CONSUME USTED REFRESCOS DURANTE SUS ESTUDIOS?

_____1. No, yo nunca consumo refrescos durante mis estudios, ya que estas bebidas son dañinas para la salud.
_____2. No, la mayoría de las veces, no consumo refrescos porque traigo agua o jugos.
_____3. A veces si, consumo refrescos, pero otras veces, no.

_____4. A mi me fascinan los refrescos, porque esos líquidos me quitan la sed. Yo los consumo todo el día.
_____5. Sin respuesta.

18. CONSUME USTED TACOS DURANTE SUS ESTUDIOS?

_____1. No, yo nunca consumo tacos durante mis estudios, ya que esos alimentos no nutren y sí engordan.
_____2. No, la mayoría de las veces, yo vengo a la escuela desayunada (o) por lo tanto, no consumo tacos.
_____3. A veces consumo tacos, pero otras veces, no.
_____4. Sí, a mi me fascinan los tacos, porque esos alimentos me mantienen sin hambre. Yo los consumo todo el día.
_____5. Sin respuesta.

19. CONSUME USTED CRUJITOS DURANTE SUS ESTUDIOS?

_____1. No, yo nunca consumo crujitos, durante mis estudios, ya que esos alimentos no nutren y sí engordan.
_____2. No, la mayoría de las veces, yo vengo a la escuela desayunada (o) y por lo tanto no consumo crujitos.
_____3. A veces consumo crujitos, pero otras veces, no.
_____4. Sí, a mi me fascinan los crujitos, porque esos alimentos, me quitan el hambre. Yo los consumo todo el día.
_____5. Sin respuesta.

20. CONSUME USTED HOT-DOGS DURANTE SUS ESTUDIOS?

_____1. No, yo nunca consumo hot-dogs durante mis estudios, ya que esos alimentos no nutren y sí engordan.
_____2. No, la mayoría de las veces, yo vengo a la escuela desayunada (o) y por tanto, no consumo hot-dogs.
_____3. A veces, consumo hot-dogs, pero otras veces, no.
_____4. Sí. A mi me fascinan los hot-dogs porque esos alimento me mantienen sin hambre. Yo los consumo todo el día.
_____5. Sin respuesta.

21. CONSUME USTED SOPAS MARUCHAN DURANTE SUS ESTUDIOS?

_____1. No, yo nunca consumo sopas Maruchan durante mis estudios, ya que esos alimentos no nutren y sí engordan.
_____2. No, la mayoría de las veces, yo vengo a la escuela desayunada (o) y por tanto, no consumo sopas Maruchan.

_____3. A veces consumo sopas Maruchan, pero otras veces, no.
_____4. Sí, me encantan las sopas Maruchan, porque esos alimentos me mantienen sin hambre. Yo las consumo todo el día.
_____5. Sin respuesta.

22. CONSUME USTED SANDWICH DURANTE SUS ESTUDIOS?

_____1. No, yo nunca consumo sandwich durante mis estudios, ya que esos alimentos no nutren y sí engordan.
_____2. No, la mayoría de las veces, yo vengo a la escuela desayunada (o) y por tanto no consumo sandwich.
_____3. A veces consumo sandwich, pero otras veces, no.
_____4. Sí, me fascinan los sandwich, porque esos alimentos me mantienen sin hambre. Yo los consumo todo el día.
_____5. Sin respuesta.

23. CONSUME USTED PINGÜINOS DURANTE SUS ESTUDIOS?

_____1. No, yo nunca consumo pingüinos durante mis estudios ya que estos alimentos no nutren y tienen un alto contenido de azúcares.
_____2. No, la mayoría de las veces yo vengo a la escuela desayunada (o) y por tanto no consumo los pingüinos.
_____3. A veces, sí consumo pingüinos como antojo, pero otras veces, no.
_____4. Sí, a mi me fascinan los pingüinos porque esos alimentos me satisfacen mi hambre. Yo los consumo todo el día.
_____5. Sin respuesta.

24. CONSUME USTED TAMALES DURANTE SUS ESTUDIOS?

_____1. No, yo nunca consumo tamales durante mis estudios ya que estos alimentos no nutren y tienen un alto contenido en carbohidratos y grasas.
_____2. No, la mayoría de las veces yo vengo a la escuela desayunada (o) y por tanto, no consumo los tamales.
_____3. A veces, yo consumo tamales cuando hace frío pero otras veces, no.
_____4. Sí, a mi me fascinan los tamales porque esos alimentos me satisfacen el hambre y son muy baratos.
_____5. Sin respuesta.

25. CONSUME USTED NACHOS CON QUESO DURANTE SUS ESTUDIOS?

_____1. No, yo nunca consumo nachos con queso durante mis estudios ya que esos alimentos no nutren y sí contienen mucha grasa.
_____2. No, la mayoría de las veces no consumo nachos con queso, porque vengo desayunada (o).
_____3. A veces, yo consumo nachos con queso, pero otras veces, no.
_____4. Sí, a mi me fascinan los nachos con queso porque esos alimentos me mantienen sin hambre. Los consumo mucho.
_____5. Sin respuesta.

26. CONSUME USTED TORTAS DURANTE SUS ESTUDIOS?

_____1. No, yo nunca consumo tortas durante mis estudios, ya que estos alimentos no nutren y sí engordan.
_____2. No, la mayoría de las veces ya vengo a la escuela desayunada (o) y por lo tanto no consumo las tortas.
_____3. A veces, yo consumo tortas cuando se me antojan, pero otras veces, no.
_____4. Sí, a mi me fascinan las tortas, porque me satisfacen el hambre. Yo las consumo al medio día como comidas.
_____5. Sin respuesta.

27. CONSUME USTED PAMBAZOS DURANTE SUS ESTUDIOS?

_____1. No, yo nunca consumo pambazos durante mis estudios ya que esos alimentos no nutren y sí engordan.
_____2. No, la mayoría de las veces, ya vengo a la escuela desayunada (o) y por lo tanto, no consumo pambazos.
_____3. A veces consumo pambazos cuando se me antojan, pero otras veces, no.
_____4. Sí, a mi me fascinan los pambazos porque esos alimentos me mantienen sin hambre y son muy baratos.
_____5. Sin respuesta.

28. CONSUME USTED MAMUT DURANTE SUS ESTUDIOS?

_____1. No, yo nunca consumo mamut durante mis estudios, ya que estos alimentos no nutren y sí engordan.
_____2. No, la mayoría de las veces yo vengo a la escuela desayunada (o) y por tanto, no consumo mamut.
_____3. A veces yo consumo mamut pero otras veces, no.
_____4. Sí, a mi me fascinan los mamuts, porque esos alimentos mantienen mi hambre. Yo los consumo todo el día.

_____5. Sin respuesta.

29. CONSUME USTED GORDITAS DURANTE SUS ESTUDIOS?

_____1. No, yo nunca consumo gorditas durante mis estudios, ya que estos alimentos no nutren y sí engordan.
_____2. No, la mayoría de las veces yo vengo a la escuela desayunada (o) y por lo tanto no consumo gorditas.
_____3. A veces consumo gorditas, pero otras veces, no.
_____4. Sí, a mi me fascinan las gorditas, porque esos alimentos me mantienen sin hambre. Yo las consumo todo el día.
_____5. Sin respuesta.

30. CUALES SON LOS ALIMENTOS CHATARRA QUE USTED PREFIERE? ENUMERE 5 CUANDO MENOS.

1._____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

APÉNDICE Nº 2

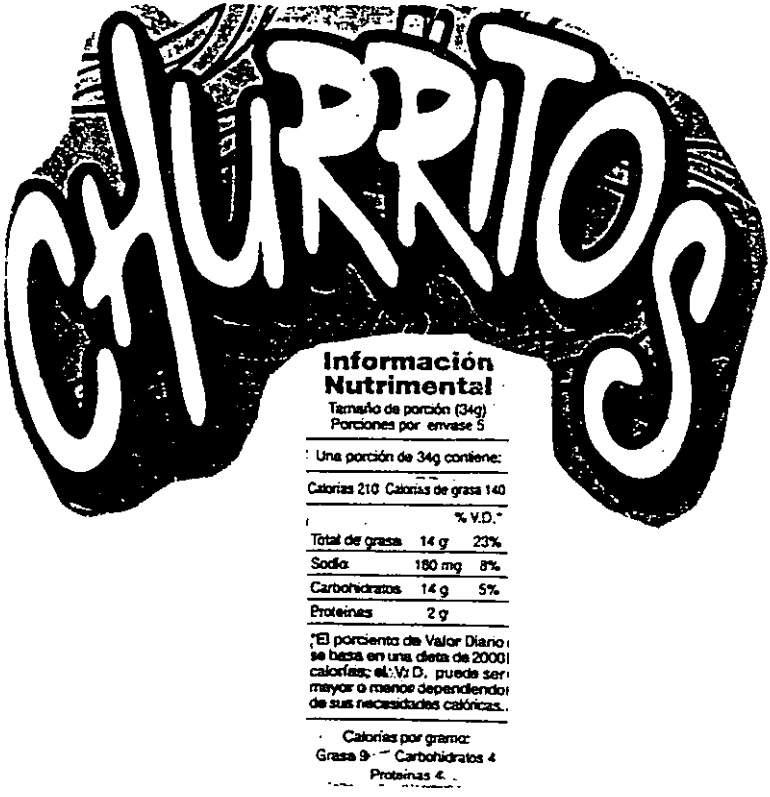
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL DE LOS BUBULUBU

Información Nutrimental
Cantidad por porción:1 Pieza(35g)
Porciones por envase: 1
Cantidad por porcoõn:
Energía: 126 kcal
Grasa total 2g
Sodio 25mg
Carbohidratos totales 26g
Proteinas < 1g

FUENTE: ALDANA H; Jannet y Cols. Los alimentos chatarra que consumen los alumnos de la Escuela de Enfermería del ISSSTE en México, D.F. Documento fotocopiado. Del Grupo de Licenciatura de Enfermería y Obstetricia del ISSSTE. México, 1999. p. 148.

APÉNDICE Nº 3

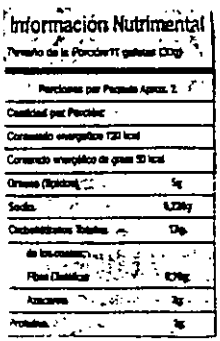
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL DE LOS CHURRITOS



FUENTE: Misma del Apéndice Nº 2.

APÉNDICE Nº 4

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL DE LOS MINI SANDWICH CRACKETS



Información Nutrimental	
Tamaño de la Porción/11 galletas (30g)	
Porciones por Paquete Aprox. 2	
Cantidad por Porción:	
Contenido energético 120 kcal	
Contenido energético de grasa 30 kcal	
Grasas (lípidos)	3g
Sodio	0,23g
Carbohidratos Totales	19g
de los cuales: Fibra Dietética	0,7g
Azucares	3g
Proteínas	3g

FUENTE: Misma del Apéndice Nº 2.

APÉNDICE Nº 5

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL DE LOS CRUJITOS

Información Nutrimental

Porción: 25g
Porciones por Bolsa: 1,8

Cantidad por Porción	
Contenido Energético	170 kcal
Grasas	11g
Sodio	240mg
Carbohidratos	9g
de los cuales:	
Fibra Dietética	0,7g
Azúcares	0,1g
Proteínas	1g
Vitaminas	
• Vitamina A	6%*
• Vitamina C	8%*
• Hierro	10%*

* Porcentaje de la ingestión diaria recomendada por el Instituto Nacional de Nutrición Salvador Zubirán, para la población mexicana.

FUENTE: Misma del Apéndice Nº 2.

APÉNDICE Nº 6

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL DE LAS DULCIGOMAS

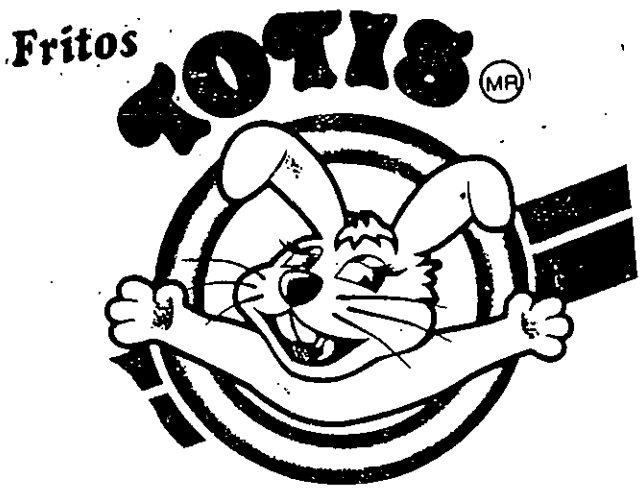
Información Nutrimental
Tamaño de la porción:1 paquete (45g)
Porción por envase:1
cantidad por porción:

Energía 152kcal.	
Grasa total	0g
Sodio	13mg
Carbohodratos totales	35g
Proteínas	2g

FUENTE: Misma del Apéndice Nº 2.

APÉNDICE Nº 7

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL DE LOS FRITOS TOTIS



Información Nutrimental	FRITURA CON CHILE	FRITURA CON SAL-LIMÓN	MAIZ EXTRUIDO
Tamaño de la porción:	17 g	17 g	17 g
Porción por bolsa:	1	1	1
Cantidades por Porción: Contenido Energético KJ (Kcal)	380 (90)	387 (91)	403 (95)
Grasa Total (g)	5	5	6
De la cual:			
Grasas no Saturadas (g)	4	4	5
Grasa Saturada (g)	1	1	1
Colesterol (mg)	0	0	0
Sodio (mg)	265	338	139
Carbohidratos Totales (g)	9	9	8
Fibra dietética (g)	*	*	*
Azucar (g)	*	*	*
Proteinas (g)	1	1	1

* Contiene menos de un gramo por cada ración.

NUTRIMENTOS	PORCENTAJE DEL VALOR DIARIO**		
VITAMINA C	10%	10%	10%
Calcio	*	*	*
Hierro	*	*	*

* Contiene menos del 5% de la recomendación de estos nutrimentos.

** Los porcentajes de Valores Diarios están basados en la ingestión diaria recomendada establecida por el INNSZ para la población mexicana. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades diarias.

FUENTE: Misma del Apéndice Nº 2.

APÉNDICE Nº 8

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL DE LOS GANSITOS

Etiqueta Nutrimental

Tamaño de Racion 1 Pieza 50.00 g

Raciones por paquete 1

* Los Porcentajes de Valores Diarios estan basados en la ingestion Diaria Recomendada establecida por el I.N.N.S.Z. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades caloricas

Cantidad por racion	
Contenido energetico kcal	156
Grasa Total	9.1 g
De la cual	
Grasa Saturada	4.3 g
Grasa Monoinsaturada	1.0 g
Grasa Polinsaturada	3.1 g
Colesterol	7.1 mg
Sodio	181.3 mg
Hidratos de Carbono	14.6 g
Proteinas	1.7 g

	% Valor Diario*		% Valor Diario*
Vitamina A	1%	Vitamina C	8%
Calcio	6%	Hierro	10%
Tiamina	1%	Niacina	2%
Riboflavina	3%		

FUENTE: Misma del Apéndice Nº 2.

APÉNDICE Nº 9

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL DE HELADOS NESTLÉ

FUENTE: Misma del Apéndice Nº 2.

APÉNDICE Nº 10

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL DE LAS LORS

Etiqueta Nutrimental

Tamaño de Ración:3Piezas		30.0g
Raciones por paquete:2		
Hidrato de carbono:		21.7g
Proteínas		2.0g
%valor Diario	%valor diario	
Vitamina A 0%	Vitamina C	0%
Calcio 1%	Hierro	1%
Tiamina 0%	Niacina	1%
Riboflavina1%		

Cantidad por ración:

Contenido energético	147
Grasa total	6.2g
De la cual	
Grasa saturada	1.9g
Grasa monoinsaturada	1.8g
Grasa polizaturada	2.1g
Colesterol	0.0mg
Sodio	191.4mg

FUENTE: Misma del Apéndice Nº 2.

APÉNDICE Nº 11

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL DE LAS MARUCHAN

Informacion Nutrimental
por envase de 64g preparado
de acuerdo a las instrucciones

Contenido energetico	290kj (Kcal)
Proteinas	7g
Grasas (lipidos)	12g
Carbohidratos (hidratos de carbono)	38g
Sodio	1.3g

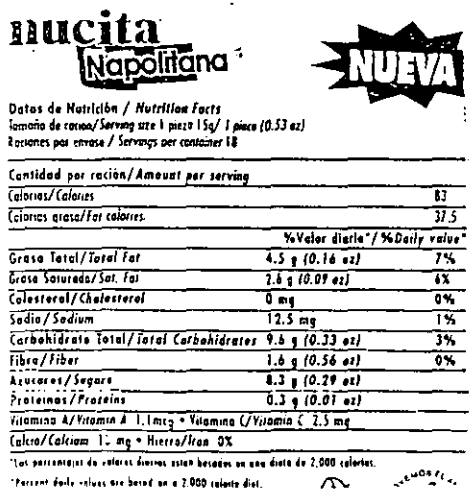
Porcentaje de IDR*	
Proteina	9%
Vitamina A	19%
Vitamina B1	29%
Vitamina B2	12%
Acido Folico	10%
Hierro	9%

*% IDR (Ingesta Diaria Recomendada por el Instituto Nacional de la Nutricion.)

FUENTE: Misma del Apéndice Nº 2.

APÉNDICE Nº 12

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL DE LA NUCITA NAPOLITANA



nucita Napolitana — NUEVA

Datos de Nutrición / *Nutrition Facts*
Tamaño de ración/*Serving size* 1 pieza 15g/ 1 *piece (0.53 oz)*
Raciones por envase / *Servings per container* 18

Cantidad por ración/*Amount per serving*		
Calorías/*Calories*		83
Calorías grasa/*Fat calories*		37.5
	%Valor diario*/ %*Daily value**	
Grasa Total/*Total Fat*	4.5 g *(0.16 oz)*	7%
Grasa Saturada/*Sat. Fat*	2.6 g *(0.09 oz)*	6%
Colesterol/*Cholesterol*	0 mg	0%
Sodio/*Sodium*	12.5 mg	1%
Carbohidrato Total/*Total Carbohidrates*	9.6 g *(0.33 oz)*	3%
Fibra/*Fiber*	1.6 g *(0.56 oz)*	0%
Azucares/*Sugars*	8.3 g *(0.29 oz)*	
Proteínas/*Proteins*	0.3 g *(0.01 oz)*	
Vitamina A/*Vitamin A* 1.1mcg • Vitamina C/*Vitamin C* 2.5 mg		
Calcio/*Calcium* 1[illegible] mg • Hierro/*Iron* 0%		

*Los porcentajes de valores diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.
*Percent daily values are based on a 2,000 calorie diet.

FUENTE: Misma del Apéndice Nº 2.

APÉNDICE Nº 13
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL DE LAS NUGS

Datos de nutrición
Calorias 130

Amount/Serving		DV	Cantidad por porción		DV
Grasa total	7g	11%	Total caro	17%	6%
Grasa sat	0g	0%	Fibra dietetica	3g	12 %
Colesterol	0mg	0%	Azucares	8g	
Sodio	35mg		Proteinas	3g.	

ENTE: Misma del Apéndice Nº 2.

APÉNDICE Nº 14

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL DE LA PALETA

Nutrition Facts	Amount/Serving	% DV	Amount/Serving	% DV
Serv.Size:1 Pop(24g	Total Fat 2.5g	4%	Total Carb. 18g	6%
Servings:1	Sal Fat 1.5g	8%	Fiber 2g	4%
Calories 100	Cholest. 0g	0%	Sugars 10g	
Fat.Cal.25	Sodium 15g	1%	Protein 1g	

Vit. A 0% Vit.C.0% Calcium 0% Iron 2%

FUENTE: Misma del Apéndice Nº 2.

APÉNDICE Nº 15

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL DEL PALETÓN LA CORONA

Nutrition Facts/ Información Nutrimental
Serving Size 1 Piece (0.88 Oz.)/Tamaño por Ración 1 pieza (25 g)
Serving Per Container 24/Raciones por Envase 24

Amount Per Serving/Cantidad por Ración	
Calories/Calorías 80 Calories from Fat/Calorías de Grasa 15	
	%Daily Value*/% Valor Diario*
Total Fat/Grasa Total 1.5 g	3%
Saturated Fat/Grasa Saturada 1 g	5%
Cholesterol/Colesterol 0 mg	0%
Sodium/Sodio 20 mg	1%
Total Carbohydrate/Carbohidratos Total 16 g	5%
Dietary Fiber less than/Fibra Dietética menos de 1 g	3%
Sugars/Azúcares 13 g	
Protein less than/Proteínas menos de 1 g	

Vitamin/Vitamina A 0%	Vitamin/Vitamina C 0%
Calcium/Calcio 0%	Iron/Hierro 4%
Riboflavin/Riboflavina 0%	

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.

Calories/Calorías		2,000	2,500
Total Fat/Grasa Total 65 g	Less than/Menos de	65 g	80 g
Saturated Fat/Grasa Saturada 14 g	Less than/Menos de	20 g	25 g
Cholesterol/Colesterol 0 mg	Less than/Menos de	300 mg	300 mg
Sodium/Sodio 15 mg	Less than/Menos de	2,400 mg	2,400 mg
Total Carbohydrate/Carbohidratos Total		300 g	375 g
Dietary Fiber/Fibra Dietética		25 g	30 g

Calories per gram/Calorías por gramo:
Fat/Grasa 9 • Carbohydrate/Carbohidratos 4 • Protein/Proteína 4

FUENTE: Misma del Apéndice Nº 2.

APÉNDICE Nº 16

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL DE PALOMITAS PARA MICROONDAS

Información Nutrimental	Cantidad/Porción	%I.D.R.*
Tamaño de Porción: 3 Tazas (21g) preparadas	Grasa Total 6g	9%
Porciones: 3 aprox.	Sodio 80mg	3%
Cont. Energético: 106 kcal	Carbohidratos Totales 11g	3,7%
	Proteína 2g	

*Los porcentajes de la Ingesta Diaria Recomendada (I.D.R.) están basados en una dieta de 2.000 kilocalorías.

FUENTE: Misma del Apéndice Nº 2.

APÉNDICE Nº 17

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL DE LAS PATATINAS

Información Nutrimental

Tamaño de Porción 22 g | Porciones por envase 1

UNA PORCION DE 22 G. CONTIENE:

Calorías 105 — Calorías de grasa 75

Total de grasa 8 g	9 %
Sodio 130 mg	5 %
Carbohidratos 10 g	3 %
Proteínas 1 g	

Calorías por gramo:

Grasa 9 — Carbohidratos 4 — Proteína 4

* El porciento del Valor Diario se basa en una dieta de 2000 calorías, el V.D. puede ser mayor o menor dependiendo de sus necesidades calóricas.

FUENTE: Misma del Apéndice Nº 2.

APÉNDICE Nº 18

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL DE LOS PINGÜINOS

Información Nutrimental

Tamaño de la porción: 1 Pastel 40.00 g
Raciones por paquete: 2

* Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en la Ingestión Diaria Recomendada establecida por el FDA/USA. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.

Cantidad por ración	
Contenido energético	160
Grasa Total	4.4 g
De la cual	
Grasa Saturada	1.6 g
Grasa Monoinsaturada	2.5 g
Grasa Poliinsaturada	2.5 g
Colesterol	18.05 mg
Sodio	121.3 mg
Hidratos de Carbono	23.4 g
De los cuales	
Azúcares	3.1 g
Proteínas	1.5 g

% Valor Diario*			% Valor Diario*
Ácido Fólico	8%	Hierro	11%
Nicotinamida (Vitamina B2)	6%	Calcio	5%
Tiamina (Vitamina B1)	5%	Vitamina C (Vitamina C)	8%

FUENTE: Misma del Apéndice Nº 2.

APÉNDICE Nº 19

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL DE LAS PIZZAS

INFORMACION NUTRIMENTAL

Tamaño de ración 154 g (1 pizza)

Raciones por empaque: 4

Cantidad por ración		
Contenido energético 300 kcal		
Contenido energético de grasa 70 kcal		
		% Valor diario*
Grasa total	8 g	12%
Sodio	1 090 mg	45%
Carbohidrato total	48 g	15%
Proteína	12 g	

		* Vitamina C	6%
Calcio	15%	* Hierro	15%

* Los porcentajes de valor diario están basados en una dieta de 2 000 Kilocalorías.

Kilocalorías:		2 000	2 500
Grasa total	menos de	65 g	80 g
Sodio	menos de	2 400 mg	2 400 mg
Total de carbohidratos		300 g	375 g

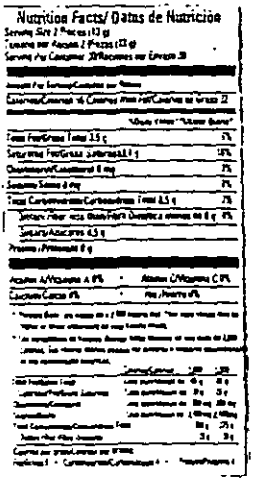
Kilocalorías por Gramo

Grasa 9 • Carbohidratos 4 • Proteína 4

FUENTE: Misma del Apéndice Nº 2.

APÉNDICE Nº 20

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL DE LOS POLLOS



FUENTE: Misma del Apéndice Nº 2.

APÉNDICE Nº 21

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL DEL ROCKO

Etiqueta Nutrimental

Tamaño de la Ración: 1 Pieza 30.00 g

Raciones por paquete: 1

Cantidad por ración			
Contenido energético kcal	125	Hidratos de Carbono	15.0 g
Grasa Total	5.3g	Proteínas	1.2g
De la cual			
Grasa Saturada	3.7g	% Valor Diario*	% Valor Diario*
Grasa Monoinsaturada	1.2 g	Vitamina A 8%	Vitamina C 8%
Grasa Poliinsaturada	0.3 g	Calcio 7%	Hierro 4%
Colesterol	0.0 mg	Tiamina 6%	Niacina 9%
Sodio	54.3 mg	Riboflavina 6%	

* Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en la ingesta Diaria Recomendada establecida por el USDA. Sus valores diarios pueden ser superiores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.

FUENTE: Misma del Apéndice Nº 2.

APÉNDICE Nº 22

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL DE LAS SABRITAS

Información Nutrimental

Porción: 25g
Porciones por Bolsa 1.5

Cantidad por Porción	
Contenido Energético	160 kcal
Grasas	9g
Sodio	180mg
Carbohidratos	10g
de los cuales:	
Fibra Dietética	0.7g
Azucares	0g
Proteínas	1g
* Vitamina C	10%
* Hierro	6%

* Porcentaje de la ingestión diaria recomendada por el Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición para la población mexicana

FUENTE: Misma del Apéndice Nº 2.

APÉNDICE Nº 23

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL DE LOS SUBMARINOS

Información Nutrimental

Tamaño de Racion 1 Pieza 35.00g
Raciones por paquete 3.0

Cantidad por ración			
Contenido energetico	kcal	Hidratos de Carbono	
		Carbohidratos	
Grasa Total		Fibra dietetica	
Grasa Saturada		Proteinas	
Grasa Monoinsaturada		% Valor Diario*	% Valor Diario*
Grasa Polinsaturada		Acido Folico	Hierro
Colesterol		Riboflavina (vitamina B2)	Calcio
Sodio		Cianocobalamina B1	Niacina (vitamina B3)

* Los Porcentajes de Valores Diarios estan basados en una ingestion Diaria Recomendada establecida por la N.S.E. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calorias

FUENTE: Misma del Apéndice Nº 2.

APÉNDICE Nº 24

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL DE LOS TUINKY

Información Nutrimental

Tamaño de Ración: 1 piezas 38.00g
Raciones por paquete: 3.0

Cantidad Por Ración	(kcal)
Contenido energético	(123)
Grasa total	3.9 g
De la cual	
Grasa Saturada	1.1 g
Grasa Monoinsaturada	0.3 g
Grasa Poliinsaturada	0.3 g
Colesterol	18.16 mg
Sodio	111.0 mg
Hidratos de Carbono	20.1 g
De los cuales	
Fibra dietética	0.1 g
Proteínas	1.9 g

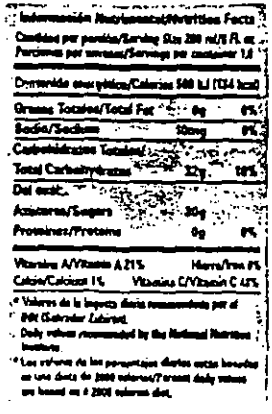
% Valor Diario*	
Acido Fólico	12%
Riboflavina (Vitamina B2)	8%
Tiamina (Vitamina B1)	14%
Niacina (Vitamina B3)	8%
Hierro	11%
Calcio	5%

* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en la Ingestión Diaria Recomendada establecida por el E.R.N.S.L. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas

FUENTE: Misma del Apéndice Nº 2.

APÉNDICE Nº 25

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL DE LOS JUGOS DEL VALLE



Información Nutricional/Nutrition Facts		
Cantidad por porción/Serving Size 200 ml/6 fl. oz.		
Porciones por envase/Servings per container 1,5		
Contenido energético/Calories 500 kJ (124 kcal)		
Grasas Totales/Total Fat	0g	0%
Sodio/Sodium	30mg	0%
Carbohidratos Totales/		
Total Carbohydrates	32g	10%
Del cual:		
Azúcares/Sugars	30g	
Proteínas/Proteins	0g	0%
Vitamina A/Vitamin A 21%	Hierro/Iron 0%	
Calcio/Calcium 1%	Vitamina C/Vitamin C 43%	

* Valores de la ingesta diaria recomendada por el INN Guatemala Laboral.
* Daily values recommended by the National Nutrition Institute.
* Los valores de los porcentajes diarios están basados en una dieta de 2000 calorías/Percent daily values are based on a 2000 calorie diet.

FUENTE: Misma del Apéndice Nº 2.

7. GLOSARIO DE TÉRMINOS

ACEITE: Líquido graso y untuoso que se saca de diversas sustancias vegetales (olivas, nueces, soya, cacahuate, lino, colza, etc.), o animales como la ballena, foca y bacalao.

ADELGAZAMIENTO: Pérdida progresiva de peso corporal, frecuentemente asociada, al tener astenias, Entre sus causas existe la mala alimentación y patológicamente, la anorexia, que da desnutrición, inpertuidismo y neuclasia.

ALIMENTACIÓN: Es el proceso fisiológico por el cual se suministran a un organismo los materiales que precisa para desarrollar sus funciones, ya sea de tipo energético o plástico. Es también la etapa prebucal que consiste en la selección de sustancias que el cuerpo usará como nutrimentos para el mismo. Así, la alimentación debe de tener en cuenta la edad de la persona y el esfuerzo más o menos intenso que realiza.

ALIMENTOS RÁPIDOS: Todos los alimentos que son rápidos tienen muchos conservadores y los venden en las tiendas de autoservicio y son los siguientes: sopas, arroz, frijoles, palomitas, etc.

ANEMIA: La anemia es un padecimiento al que no le importa la edad, sexo, lugar de residencia o posición social del paciente. Está originada por la disminución del hierro, disponible para la formación o desarrollo de glóbulos rojos o eritrocitos. Sus causas más frecuentes son el aporte insuficiente de hierro en la dieta y el incremento en las demandas. Es el padecimiento orgánico más frecuente en medicina y la mortalidad es ocasional.

ARTE: Es el acto mediante el cual se imita o expresa el hombre lo material o lo invisible y crea copiando o fantaseando. (Literatura, arquitectura, escultura, pintura, música, teatro, cine, etc.). Es también una de las formas de la conciencia social. De igual modo que la ciencia el arte es un poderoso instrumento del conocimiento y una fuerza social inmensa.

APETITO: Son las ganas de comer o tendencia a la satisfacción de necesidad o anhelo. Es lo que provoca el deseo del hambre.

APRENDIZAJE: Es el proceso de alcanzar el conocimiento de alguna cosa por medio del estudio o de la experiencia que conduce a la adquisición de un nuevo comportamiento.

ASISTENCIA MÉDICA: Consiste en la atención que brinda algún doctor o persona capacitada en medicina para que se asista en lo que le molesta o afecta para su bienestar.

AZÚCAR: Cuerpo sólido de color blanco, cristalizable, soluble en el agua o el alcohol. Tiene un sabor dulce y grato y se extrae de varios vegetales en especial de la caña de azúcar y de la remolacha. El azúcar es también un compuesto orgánico soluble en el agua y de sabor dulce. Pertenece a los hidratos de carbono.

BIENESTAR SOCIAL: Conjunto de leyes, por una parte, y los programas, beneficios y servicios que por otra parte se establecen para asegurar o robustecer la provisión de todo aquello que se consideran las necesidades básicas para el bienestar humano y mejoramiento social.

CAFÉ: Semilla del cafeto. Infusión hecha con café tostado y molido. El café, es una planta procedente de Arabia, que se extendió por el oriente desde el siglo XV. El café es apreciado por sus propiedades estimulantes.

CAROTENO: Es uno de los cuatro pigmentos isómeros. Presentan una coloración desde el violeta al rojo amarillento y amarillo.

CASEÍNA: Es la sustancia albuminoidea que unida a la manteca forma el queso.

CENA: Es la comida que se toma por la noche. Una acción de cenar, fue la que ofreció Jesús a sus apóstoles el día anterior a su pasión, para celebrar la pascua. De ella proceden algunos aspectos del ritual de la misa.

CEREALES: Planta farinacea como el trigo, el maíz, el centeno, cebada, avena, arroz, alfonfor, etc.

CICLO: Serie de fenómenos que se siguen en un orden determinado. Es el período después del cual se repiten los mismos fenómenos en el mismo orden. Es también conjunto de operaciones que concurren a un mismo fin.

CIENCIA: Conocimiento que se ha demostrado verdadero por la observación, el raciocinio y la experimentación.

CÓLERA: Enfermedad contagiosa epidémica, muy grave, caracterizada por vómitos y evacuaciones parecidas al agua de arroz y se tienen calambres, frío en las extremidades.

COLOR: Impresión producida al incluir en la retina los rayos luminosos difundidos o reflejados por los cuerpos. Algunos colores toma nombre de los objetos o sustancias que lo representan naturalmente. Es también sustancia preparada para pintar o dar a las cosas un tinte determinado.

COMIDA: Alimentos del cuerpo, acción de tomar habitualmente alimentos a una o a otra hora del día o de la noche. Se dice del alimento que se toma al medio día o a primeras horas.

COMUNIDAD: Estado de lo que es común: comunidad de bienes, asociación de personas que tienen un interés común. Sociedad religiosa sometida a una regla común.

CONDIMENTO: Es aquel que sirve para sazonar y dar buen sabor a la comida. Entre los más útiles se cuentan: la sal, o cloruro sódico y la pimienta. Algunos son aromáticos como la canela, clavo, laurel y la nuez.

CRECIMIENTO: Acción o efecto de crecer, o aumentar y agrandarse. Abundantemente. Función fisiológica de crecer.

CRUJITOS: Fritura de maíz enchilado con saborizantes, colorantes artificiales y conservadores.

CUERPO: Toda sustancia orgánica o inorgánica. Parte material de un ser animado. Tronco del cuerpo, talla o aspecto de una persona. Parte del vestido que cubre hasta la cintura.

CHICHARRÓN: Producto realizado ya sea con los residuos fríos e las pellas del cerdo o realizado con harina y otros ingredientes químicos.

CHICLE: Goma de mascar que contiene ingredientes químicos y otros, como azúcares, base de goma, glucosa, saborizantes y colorantes artificiales, etc.

CHURRITOS: Fritura cilíndrica estriada y larga con sal y limón.

DESARROLLO: Proceso de crecimiento que sigue un ser vivo desde su origen hasta alcanzar una fase de madurez.

DESAYUNO: Alimento ligero que se toma por la mañana antes que ningún otro alimento.

DESNUTRICIÓN: Estado del organismo consecuencia de un insuficiente aporte de sustancias nutritivas, sales minerales o elementos vitamínicos. Es también la depauperación del organismo originada por trastornos de la nutrición y faltas de proporción entre lo asimilado y lo eliminado. La desnutrición es una deficiencia de la

nutrición, que puede deberse a enfermedades infecciosas y parasitarias, deficiencia enzimática, a la falta de ingestión, absorción o utilización de nutrientes, a una pérdida exagerada de calorías o a malos hábitos nutricionales, afecta a individuos de cualquier sexo aunque tiene mayor repercusión en los niños, siendo el agente causal, la ausencia de los nutrientes.

DIAGNÓSTICO: Determinación de las enfermedades y síntomas de la misma.

DIETA: Es la que se encarga de proporcionar proteínas al organismo. Incluyen carbohidratos, grasas y minerales. Son sustancias que restituyen al organismo, las energías pérdidas.

DIETA: Tipo o régimen alimenticio adaptado a las necesidades específicas de un paciente, suprimiendo unos alimentos o incluyendo otros.

DIETA: Régimen en el comer y beber, consistente en la abs. Atención total o parcial de alimentos, que trata del valor nutritivo y calórico de los alimentos y su ordenamiento en regímenes terapéuticos.

ECOLOGÍA: Es el estudio de las interrelaciones entre los organismos vivos o grupos de organismos y el ambiente en que viven.

EDUCACIÓN: Acción sobre una persona o un grupo para proporcionarle conocimientos, habilidades y actitudes. La educación esta siendo concebida como acción recíproca, ya se trata de una persona, grupo o colectividad. La educación implica la enseñanza que pretende conducir al individuo y a la colectividad a un proceso de cambios de actitud y de conducta.

ENFERMEDAD: Es el estado de desequilibrio entre el hombre y el medio ambiente. Implica el resultado de la inadaptación interna (fisiológica) y externa (física o social) frente al ambiente. La enfermedad clínica (sintomatología) constituye el grado extremo de la desadaptación biológica. De igual formal la enfermedad es un padecimiento o afección, producto del fracaso de los mecanismos adaptadores de un organismo para contrarrestar adecuadamente los estímulos o tensiones a los que es sometido, el cual tiene como resultado un trastorno de la función o de la estructura de cualquier parte, órgano o sistema del cuerpo. Es también una respuesta a una agresión, es decir una entidad específica que es la suma total de numerosas expresiones de uno ó más procesos patológicos.

ENERGÍA: Eficacia, virtud para obrar. Fuerza de voluntad. Es física y química. Así, la energía es la capacidad que tiene la materia de

producir en forma de movimiento, luz, calor, etc. Es en suma la actividad de la vida.

ESTÍMULO: Cualquier cosa que sirve para estimular. Implica cualquier cambio en un organismo provoca una modificación de su actividad. Incitar, excitar.

EVALUACIÓN: La evaluación se realiza para que se establezcan las pautas, se justifique, mejore y determine la efectividad de los programas y se enriquezca el comportamiento del personal.

FAMILIA: Gente que vive en una casa, bajo la autoridad del señor de ella. Conjunto de ascendientes, descendientes, colaterales y afines de un linaje. Parentela inmediata a una persona. Biol. Nivel taxonómico que comprende uno o varios géneros que poseen caracteres comunes.

FRUTAS: Nombre genérico del fruto comestible que dan numerosos vegetales. Especialmente de los frutos más propios para el regalo y el gusto. Ej: papaya, mango, ciruela, que tienen valores nutritivos.

FOMENTO A LA SALUD: Son todas las actividades dirigidas a mejorar la salud del individuo y de la población para aumentar el número de individuos sanos.

FUNCIONAMIENTO: Manera como funciona una cosa. Desempeño de un cargo, papel. Actividad ejecutada por un elemento vivo, órgano o célula en el campo de la fisiología.

GANSITO: Pastelito elaborado de harina y grasa vegetal con un relleno cremoso.

GENÉTICO: Relativo a génesis o principio de las cosas. Congénito. Parte de la biología que trata los problemas de la herencia.

GLÚCIDOS: Hidratos de carbono. Compuestos de carbono, hidrogeno y oxígeno.

GRASAS: Se encarga de formar las reservas del organismo, son ternarios por estar compuestas por tres elementos carbono, hidrógeno y oxígeno y por ello proporcionan un gran número de calorías. Así, las grasas son sustancias de origen vegetal o animal, menos densas que el agua e insolubles en ella. Son compuestos de glicerina con ácidos grasos y pueden ser líquidos (aceites) o sólidos (sebo). Como alimento, es el que proporciona mayor número de calorías.

HAMBURGUESA: Tortita de carne picada, asada, frita puesta en medio bollo y condimentada en varias salsas. Tiene además lechuga, mostaza, mayonesa, tocino, jitomate, cebolla.

HOT DOG: Alimento rápido, preparado a base de pan de caja, salchicha, tocino, jitomate, cebolla, chile y aderezado con mayonesa, mostaza y catsup.

INDICADOR: Que indica o sirve para indicar. Todo el verbo que expresa realidad y objetividad, y da a entender o significar una cosa con indicios y señales. Señalar, advertir, manifestar, apuntar, mostrar.

INDIVIDUO: Ser indivisible. Ser organizado, respecto a su especie. Persona perteneciente a una clase, corporación, etc. Persona u yo nombre y condición se ignoran o no se quieren decir.

INFANCIA: Edad del niño, después de su nacimiento hasta los siete años. Conjunto de los niños de dicha edad. Primer estado de una cosa.

INGESTIÓN: Acción y efecto de ingerir alguna alimentación. Implica introducir algo en el estómago, pasando por la boca.

INGRESO: Acto de ser admitido en una corporación de empezar a gozar de algo o conjunto de medios financieros obtenidos por el sector público.

INVESTIGACIÓN: Es un proceso dinámico, cambiante y continuo. Este proceso está compuesto por una serie de etapas, las cuales se derivan

una de otras. Por ello, al llevar la investigación no podemos omitir etapas ni alterar su orden. Forma parte de la investigación el hacer una encuesta sistemática para descubrir datos o probar tareas a fin de obtener respuestas válidas para las preguntas de los problemas. En esencia es un método que comienza con una pregunta en la mente del investigador.

LECHE: Líquido blanco que se cría en las mamas de las hembras de los mamíferos, para su alimento de sus hijos o crías. Desde el punto de vista comercial o industrial las leches más estimadas son las que proceden de la vaca, cabra, oveja, búfala, burra y yegua. En su composición figuran como elementos principales, las materias grasas, nitrogenadas, etc.

LEGUMBRES: Son varias familias de plantas utilizadas en la alimentación con fines muy variados. Algunas se cultivan para la producción de forraje y otras por sus semillas y derivados se utilizan en la alimentación humana y animal.

MANTENIMIENTO: Acción y efecto de mantener o mantenerse. Sustentar y proveer de alimento necesario.

METABOLISMO: Se llama metabolismo a los cambios de sustancias y transformaciones de la energía que tienen lugar en los seres vivos. El metabolismo en general es el estudio del balance de todas las sustancias que son aportadas al organismo y de las que salen de él, o bien de toda la energía que ingresa y es eliminada, los hidratos de carbono, las proteínas y las grasas son sustancias energéticas que pueden ser oxidadas y durante ese proceso, liberan energía utilizable por el organismo para producir calor o trabajo. El metabolismo implica también las reacciones químicas de las que depende el crecimiento, la irritabilidad o sensualidad, el movimiento y comprende dos procesos, como el anabolismo y catabolismo.

MINERALES: Son elementos químicos componentes necesarios en el organismo y los principales son el calcio, hierro, fósforo y yodo.

NACHOS CON QUESO: Son totopos de tortilla de maíz cortada en cuartos y dorada poniendo sobre ellos queso amarillo fundido, que es una masa de leche sin cuajar.

NIVEL DE VIDA: Condiciones de satisfacción reales de vida de una población. Expresa el grado de satisfacción de las necesidades individuales y colectivas que goza una persona, una familia, un grupo o una clase social en una época y en una sociedad determinada.

NUTRICIÓN: Es el conjunto de procesos químicos que realiza el organismo digiriendo, absorbiendo y utilizando las sustancias químicas que contienen los alimentos y que el organismo utiliza para la formación de nuevos tejidos que se desgastan o destruyen, para la reproducción y como fuente de energía para llenar las necesidades calóricas del organismo.

NUTRIOLOGÍA: Conjunto de funciones orgánicas por las que los alimentos son transformados y hechos aptos que ayudan al crecimiento y actividad de un ser viviente.

NUTRIENTES: Sustancia de los alimentos materia o causa de los alimentos o bien la fuerza de algo que permite aumentar o dar nuevas fuerzas a algo.

NUTRIMENTOS: Estos sirven como parte formadora y reparadora del protoplasma y reguladora de los procesos metabólicos como el anabolismo y el catabolismo.

ORIENTACIÓN: Es aquella fase de la capacitación y desarrollo del personal, que se lleva a cabo para que un empleado se adapte a un nuevo ambiente y nuevas responsabilidades.

OXIDACIÓN: Combinación con el oxígeno. Estado de lo que está oxidado. Dícese de los cuerpos en estado de combinación con el oxígeno para pasar al estado de óxido.

OXÍGENO: Elemento gaseoso bivalente, incoloro, que existe en la atmósfera, de cuyo peso constituye el 20% y en combinación tomando óxidos y la mayoría de ácidos.

PACIENTE: Que posee paciencia. Se dice del sujeto que tiene una acción pasiva y que como enfermo, esta bajo un solo tratamiento.

PALOMITAS: Son rosetas de maíz tostado o reventado, el cual puede ser preparado a través de un método natural o industrializado y para la transformación del grano de maíz a palomita, es necesario utilizar ingredientes como el aceite y la sal, y se agregan conservadores, saborizantes artificiales, caramelo, picante o queso. Su elaboración es de tipo industrializado, son consideradas como alimento chatarra.

PAMBAZOS: Los pambazos son un alimento de preparación rápida y natural. Para dicha preparación es necesaria la utilización de panecillos de harina rellenos con papa, chorizo, queso, crema y picante. Por fuera, son bañados en un caldillo de jitomate para posteriormente realizar la

cocción utilizando una buena cantidad de aceite motivo por el cual también se encuentran catalogados como alimento chatarra.

PAN: Alimento que consume cerca del tercio de la población de la Tierra. Hecho de harina (sobre todo de trigo). Es una masa fermentada y cocinada al horno. El pan se conoce desde los tiempos más remotos en Egipto, en el valle de Eufrapos y Grecia de los tiempos de Homero.

PAPAS FRITAS: Las papas fritas son un alimento que puede ser de preparación natural o industrializado. La papa es un tubérculo comestible con rico contenido de fécula y vitaminas, además de harina la cual proporciona un alto nivel calórico, debido a la forma de preparación y a la utilización de aceites para su cocción. Este alimento se considera como poco útil para el beneficio nutritivo del hombre.

PINGÜINOS: Es un panqué de chocolate con relleno cremoso, hecho con harina, masa para pasteles, chocolate, etc.

POLÍTICA: Criterio de acción que es elegido como guía en el proceso de toma de decisiones al poner en práctica o ejecutar las estrategias, programas y proyectos específicos del nivel institucional.

PORCIÓN: Cantidad segregada, cantidad de vianda que diariamente se da a uno para su alimento y con especialidad la que da en las comunidades. Es por ejemplo, una tablilla de chocolate.

PRODUCTIVIDAD: Calidad para producir, cantidad y grado de alguna cosa teniendo en cuenta el trabajo de producir.

PROCESO: Progreso. Conjunto de las fases sucesivas de un fenómeno. Serie de actos u operaciones que conducen a un fin determinado. Conjunto de escritos de una causa civil.

PROGRAMAS: Plan de un solo uso que abarca un grupo relativamente amplio de actividades operativas y específicas y etapas de importancia, su orden y cronología, y la unidad que será responsable de cada etapa.

PROTEÍNAS: Las proteínas contienen nitrógeno, carbono, oxígeno, hidrógeno, fósforo y potasio, siendo su principal componente el nitrógeno. Participa como el elemento más importante en los tejidos humanos ya que caracterizan y diferencian biológicamente los elementos celulares que efectúan las funciones más notables de los seres vivos, tales como los hormonales, enzimáticos, genéticos, neuropsíquicos, inmunológicos. Intervienen en el metabolismo

energético, al carecer la dieta de hidratos de carbono y grasas, los sustituyen en los procesos de combustión.

PSICOLOGÍA: Ciencia que estudia el comportamiento y los estados de conciencia. Fue considerada como una rama de la filosofía, con el aumento de prestigio de las ciencias positivas.

QUÍMICA: Ciencia que estudia las transformaciones y cambios que realiza la materia. La química pura incluye la química general, que comprende las leyes fundamentales, y la mineral, que estudia las propiedades de todos los cuerpos y sus combinaciones.

RELACIÓN: Acción y efecto de referir o referirse. Conexión de una cosa a otra. Correspondencia entre dos personas o cosas que se consideran a un mismo tiempo.

RIBOFLAVINA: Es también conocida como vitamina B2 y se encuentra en los siguientes alimentos: pan integral, leche, clara de huevo, espinaca entre otros; las carencias de la riboflavina provocan crecimiento digestivo y enfermedades en la piel.

REFRESCO: Bebida fría. Agasajo, refrigerio. Líquido gaseoso con sabores artificiales y conservadores. El refresco contiene ingredientes químicos como agua carbonatada, azúcares y concentrados, etc.

SALUD: La salud es el estado de equilibrio dinámico entre el organismo y el ambiente que mantiene las características estructurales y funcionales del organismo dentro de los límites normales para la forma de vida en particular y la fase particular de su ciclo de vida. Ecológicamente la salud de un individuo se define como el equilibrio dinámico con el ambiente, que ofrece las mejores posibilidades para el desenvolvimiento pleno de las capacidades. Para la OMS es el completo estado de bienestar físico, mental y social y no solo en la ausencia de enfermedad o invalidez. Desde el punto de vista de la Ecología es el estado de equilibrio que se establece entre el hombre y medio ambiente. Así, la salud implica el grado de satisfacción del individuo, familia y comunidad determinados histórica y socialmente.

SANEAMIENTO DEL MEDIO: Es el control de los factores del ambiente físico en que vive el hombre, factores que son o pueden ser nocivos a su salud y supervivencia, e incluye: el agua, el aire, los desechos, los alimentos y la fauna nociva.

SANDWICH: Bocadillo, emparedado. Preparado a base de pan de caja con diversas carnes frías, lechuga, jitomate, cebolla, queso blanco o amarillo y aderezado con mayonesa y mostaza.

SISTEMA: Conjunto de unidades identificables o elementos con un más elevado grado de interdependencia entre ellos que con su medio, de manera que, dentro del sistema, un cambio en un elemento se asocia con otro cambio, previsible dentro del mismo sistema.

SOPA: Pedazo de pan empapado en cualquier líquido. Es un guiso consistente en un caldo alimenticio en el que figuran trozos de pan o arroz, fideos, féculas, pastas, carne o verduras.

SUPERVISIÓN: Quiere decir: Super - Sobre, Videre - Ver. Es un proceso dinámico y demográfico que tiene por objeto encauzar las actividades de un grupo o institución de acuerdo a las normas establecidas por los dirigentes, con el propósito de lograr las metas, previamente establecidas, mediante el desarrollo y bienestar del personal.

SUSTANCIA: Aquello que en cualquier cosa constituye lo más importante o esencial. Cualquier materia de que está formada otra o con lo cual se puede formar. Jugo que se extrae de ciertas materias alimenticias o caldo que se hace con ellas.

TACO: Torta de harina de maíz enrollada que contiene diversas viandas (carnes, guisados, sopas, huevo, etc.).

TAMALES: Masa de maíz cocido al vapor envuelta en hojas de maíz o plátano pueden ser de dulce o salado con diversos rellenos como son los siguientes: carne de puerco, carne de pollo, de piña, mole verde y rojo.

TEJIDOS: Los tejidos de nutrición, son fundamentales, su función es la producción y almacenamiento de los alimentos del vegetal.

TEMPERATURA CORPORAL: La del cuerpo de los seres homotermos. Para establecer la temperatura del cuerpo humano se mide la temperatura rectal, bucal o axilar. Habitualmente está entre 36.5 °C y 37 °C.

TIAMINA: Vitamina B1, es la vitamina antineurítica. Se halla principalmente en los cereales.

TIAMINA: Componente hidrosoluble del complejo de vitamina B.

TORTAS: Las tortas son alimentos de preparación rápida o instantánea en la cual se utiliza una masa de harina de forma cual, aplanada y otros ingredientes, que puede ser o no cocida a fuego lento. Este alimento puede tener en su contenido una gran variedad de alimentos como guisados, embutidos, aderezos, verduras y legumbres. Las tortas

proporcionan un alto contenido en carbohidratos, además de tener la capacidad de mitigar el hambre temporalmente.

TOXINA: Es un veneno. El término de refiere específicamente a proteínas producidas por algunas plantas superiores, ciertos animales, y bacterias patógenas que son altamente tóxicas para otros organismos vivos.

VALOR CALÓRICO: La oxidación de los alimentos en una bomba calorimétrica proporciona 415.940 y 565 calorías de hidratos de carbono puro, grasa y proteinas. Estas dan calor a nuestro cuerpo para poder tener energía.

VERDURA: Es una hortaliza. En especial es la que se come cocida o cruda. Es recomendada para las personas que tienen problemas de obesidad que debe recomendar un naturista para bajar de peso.

VITAMINA: Nombre genérico de un grupo de sustancias consideradas indispensables para la nutrición y crecimiento normal. Estas sustancias forman parte, en cantidades pequeñísimas, de la mayor parte de los alimentos y son indispensables para el crecimiento y para el equilibrio normal de las principales funciones vitales. Se destruyen por la acción de las temperaturas.

VITAMINA B1: Es la tiamina y se encuentra en los siguientes alimentos; pan integral, arroz, levadura de cerveza, leche, frutas, verduras, carne. Su carencia produce falta de apetito, beriberi, trastornos nerviosos y cardiacos.

VITAMINA B2: Es la riboflavina y se encuentra en el hígado, leche, clara de huevo, espinacas y pan integral. Su carencia causa problemas de crecimiento, digestivo y enfermedades de la piel.

VITAMINAS: Son miembros de un grupo de compuestos orgánicos que se encuentran en cantidades minúsculas variables en los alimentos naturales. Son requeridas para el crecimiento normal y la conservación de la vida, ya que los animales e incluso el hombre, son incapaces de sintetizar estos compuestos. Las vitaminas son eficientes en cantidades pequeñas y no proporcionan energía, pero son esenciales para la transformación de ésta y para regular el metabolismo en el organismo.

8. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

ALDANA H; Jannet y Cols. Los alimentos chatarra que consumen los alumnos de la Escuela de Enfermería del ISSSTE en México, D.F. Documento fotocopiado. Del grupo de Licenciatura de Enfermería y Obstetricia del ISSSTE. México, 1999. 198 pp.

ALFARO, Rosalinda. Aplicación de procesos de enfermería. Ed. Mosby. 2ª ed. Barcelona, 1992. 302 pp.

ALVAREZ A; Rafael. Educación para la salud. Ed. Manual Moderno. México, 1995. 123 pp.

- - - - - - Salud Pública y Medicina preventiva. Ed. Manual Moderno. México, 1991. 391 pp.

ANDERSON, Linnea y Cols. Nutrición y dieta de Cooper. Ed. Interamericana. México, 1986. 730 pp.

BAENA, Guillermina. Instrumentos de investigación. Ed. Mexicanos Unidos. 13ª ed. México, 1996. 134 pp.

BALSY, Ellen y Cols. Enciclopedia de la enfermería. Ed. Océano. México, 1987. 134 pp.

BALSEIRO A; Lasty. Investigación en enfermería. Ed. Prado. México, 1991, 216 pp.

BEHAR, Moisés y Susana Icaza. Nutrición. Ed. Interamericana. México, 1972. 301 pp.

BOURGUES, Hector. Relación entre la Nutrición y el proceso de crecimiento. En la Revista Cuadernos de Nutrición. Vol. 22 Nº 1. Enero-Febrero. México, 1999. p. 15-39.

BUNGUE, Mario. Investigación científica. Ed. Ariel. 4ª ed. México, 1975, 955 pp.

CASTRO, Rosa. Alimentación. Ed. Fondo de Cultura Económica. México, 1975. 66 pp.

CHAVEZ, Adolfo. Manual de nutrición básica. Ed. Instituto. México, 1964. 127 pp.

CORPQS, Antonio. Medicina familiar primeros auxilios. Ed. Océano. Barcelona, 1987. 176 pp.

CRAPLET, Christine. Nutrición. Ed. Salvat. Barcelona, 1991. 217 pp.

DICKASON, Elizabeth. Enfermería materno infantil. Ed. Mosby. 2ª ed. Madrid, 1995. 749 pp.

ESESARTE, Esteban. Higiene de alimentos y bebidas. Dirección de Educación para la Salud. Ed. SSA. México, 1983. 183 pp.

ESPINOSA, Luz María. Desnutrición. En la Revista del Instituto Nacional de la Nutrición. Vol. IV Nº 19. Enero-Febrero. México, 1993. P. 18-20.

FIRKINS, Jeffrey. Utilización de grasas y aceites en la producción de alimentos. En la Revista Soya Noticias. Nº 239. Octubre-Diciembre. México, 1981. P. 18-23.

GARCIA N; Marcela; et al. Análisis de la integración de la promoción y educación para la salud en los planes de estudios de la carrera básica de Enfermería de la Escuela del ISSSTE. Tesis recepcional para obtener el título de Enfermería General. Documento impreso. México, 1989. 149 pp.

GARZA, Ario. Manual de técnicas de investigación. Ed. El Colegio de México. México, 1972. 187 pp.

GENTILS, Ramón. Nutrición. Ed. Salvat. Madrid, 1986. 281 pp.

GOMEZ, Francisco. El diseño de la investigación social. Ed. Nueva Sociología. México, 1981. 359 pp.

GOMEZ, Lisly. El aparato digestivo, grupo de personas, productos de consumo y alimentos elaborados. En la Revista Valor Nutricional de los Alimentos. México, 1972. P. 103-184.

GOODE, William. Método de investigación social. Ed. Trillas. Madrid, 1952. 459 pp.

GUANTLETT, Patricia. Enfermería y principios y prácticas. Ed. Edicional Médica Panamericana. Madrid, 1993. 445 pp.

HERNÁN, San Martín. Tratado general de la salud en las sociedades humanas. Ed. Prensa Mexicana. México, 1998. 547 pp.

ISSSTE. Educación para la salud al Magisterio. Subdirección General Médica. Ed. ISSSTE. México, 1999. 476 pp.

ISSSTE. Guía educativa sobre promoción de la salud y saneamiento básico. Subdirección General Médica. Ed. ISSSTE. México, 1987. 129 pp.

ITURRIAGA, José. De tacos, tamales y tortas. En la Revista Cuaderno de Nutrición. Vol. 12 Nº 1. Enero-Febrero. México, 1989. P. 5-11.

LOPEZ, Agustín. Historia de la Nutrición de México. Ed. Adn. México, 1995. 182 pp.

LOPEZ, Josefina. Nutrición y salud para todos. Ed. Trillas. México, 1993. 284 pp.

LOPEZ, L; Ma. Concepción. Salud Pública. Ed. Interamericana. México, 1993. 212 pp.

MARIE. Anthony. Manual de investigación. Ed. Mc Graw-Hill. México, 1986. 384 pp.

MIRACLE, Luis. Alimentación y dietética. Ed. Argos. Barcelona, 1974. 238 pp.

OLEA, Pedro. Técnicas de investigación. Ed. Esfinge. México, 1984. 231 pp.

POTTER, Patricia. Fundamento de enfermería. Ed. Mosby. 3ª ed. Madrid, 1996. 267 pp.

QUINTIN O; José. Bromatología de los alimentos industrializados. Ed. Francisco Méndez Cervantes. 3ª ed. México, 1981. 460 pp.

- - - - - - - - - - Dietética: alimentación de enfermos. Ed. Francisco Méndez Cervantes. 3ª ed. México, 1981. 618 pp.

ROJAS, Raúl. El proceso de la investigación científica. Ed. Trillas. México, 151 pp.

SALAZAR, Danae. Comida ambulante. En la Revista QUO. Vol. 5 Nº 13. Meses de Abril y Mayo. México, 1998. p. 46-50.

SECRETARÍA DE SALUD. Programa de Reforma del Sector Salud 1995-2000. Diario Oficial de la Federación. Ed. Talleres Gráficos de México. México, 11 de Marzo de 1996. 64 pp.

- - - - - - - - - - - Programa de Reforma del Sector Salud 1995-2000. Poder ejecutivo federal. Ed. Talleres Gráficos de México. México, 1995. 81 pp.

- - - - - - - - - - - Unidades normativas para la educación en la nutrición. Dirección General para la Educación para la Salud. Departamento de Nutrición. Ed. Talleres Gráficos de la Nación. México, 1982. 295 pp.

SECRETARÍA DE HACIENDA Y CRÉDITO PÚBLICO. Plan Nacional de Desarrollo 1995-2000. Ed. Talleres Gráficos de la Nación. México, 1995. 167 pp.

TOLEDO, Manuel. Nutrición en México. Ed. Siglo XXI. México. 1985. 118 pp.

ROSALES, Susana. Fundamentos de enfermería. Ed. Manual Moderno. México, 1991. 466 pp.

SANCHEZ R; Manuel. Elementos de Salud Pública. Ed. Francisco Méndez Cervantes. México, 1983. 311 pp.

SECRETARÍA DE SALUD Y ASISTENCIA. Unidades normativas para la educación en Nutrición. Ed. SSA. Dirección general de educación para la Salud. México, 1982. 295 pp.

- - - - - - Vigilancia de la nutrición y crecimiento infantil. Manual de capacitación y operación para personal comunitario. Paquete básico de servicios de Salud Nº 4. Ed. SSA. México,1997. 24 pp.

SHOLTIS, Lillian. Manual de enfermería médico quirúrgico. Ed. Interamericana. México, 1984. 256 pp.

SMITH, Sandra. Enfermería básica y clínica. Ed. Manual Moderno. México, 1996. 1009 pp.

SORRENTINO, Sheila. Enfermería práctica. Ed. Mosby. Madrid, 1994. 5010 pp.

TENA, Juan. Aditivos alimentarios: Facultades y acciones. En la revista Cuadernos de Nutrición. Vol. 17 Nº 3. Enero-Febrero. México, 1999. P. 5-11.

WEIBER, Alfred. Epistemología de la investigación. Ed. Naciones Unidas. México, 1968. 28 pp.

ZUBIRAN, Salvador. Salud y Nutrición, comer bien, vivir mejor. En la revista Cuadernos de Nutrición. Vol. 117 Nº 3. México, 1994. P. 5-11.

- - - - - - - - - - Problemas metodológicos en la evaluación dietética. En la revista Cuadernos de Nutrición. Vol. 20 Nº 3. Mayo-Junio. México, 1997. P. 6-13.

ZSILBOORG, Gregory. Nutrición. Ed. Psique. México, 1968. 56 pp.