

Hábitos alimenticios de estudiantes de primero a octavo básico de una escuela de Talca y su relación con el lugar de alimentación

Eating habits of students from first to eighth grade of a school in Talca-Chile and their relationship with the eating place

César Faúndez-Casanova, Francisca Aravena Aburto,
Ivette San Martín Zúñiga, Jéssica Mondaca Urritia

Universidad Católica del Maule, Talca-Chile. Contacto: cfaundez@ucm.cl

Resumen

Objetivo: identificar los hábitos alimenticios de los estudiantes de primero a octavo básico y relacionarlos con el lugar de alimentación. **Método:** estudio de tipo descriptivo, cuantitativo, de corte transversal. La muestra fue de 539 estudiantes de primero a octavo básico, de un establecimiento educativo de la ciudad de Talca-Chile. Se aplicó una encuesta sobre hábitos alimenticios en la escuela y en el hogar. Los puntos de corte adoptados son: $p < 33$ malos hábitos alimenticios, $\geq p 33$ a $p 66$ regulares hábitos alimenticios y $\geq p 66$ buenos hábitos alimenticios. El instrumento mostró una buena capacidad de confiabilidad (alpha de Cronbach 0,658). **Resultados:** respecto a los estudiantes que se alimentan en casa, un 35,0% se encuentra en la categoría bueno, un 36,3% en la categoría regular y un 28,7 % en la categoría malo. Con respecto a los estudiantes que se alimentan en la escuela, los resultados encontrados en las diferentes categorías son 29,6% bueno, 29,0% regular y 31,4% malo. **Conclusión:** los hábitos alimenticios de los alumnos no son influenciados por el lugar de alimentación casa o escuela, sino que estos malos hábitos son adquiridos por la mayoría de los alumnos por medio del consumo excesivo de alimentos no saludables encontrados en ventas cercanas al establecimiento educativo. Estos resultados sugieren la necesidad de implementar estrategias y programas de intervención con los alumnos y sus familias.

Palabras clave: escolares, hábitos alimenticios, nutrición, infancia, adolescencia.

Abstract

Objective: to identify the eating habits of students from first to eighth grade and relate them to the eating place. **Method:** descriptive, quantitative, cross-sectional study. The sample consisted of 539 students from first to eighth grade, from an educational establishment in the city of Talca-Chile. A survey on eating habits at school and at home was applied. The cut-off points adopted are: $p < 33$ bad eating habits, $\geq p 33$ to $p 66$ regular eating habits and $\geq p 66$ good eating habits. The instrument showed good reliability capacity (Cronbach's α 0.658). **Results:** regarding the students who eat at home, 35.0% are in the good category, 36.3% in the regular category and 28.7% in the bad category. Regarding students who eat at school, the results found in the different categories are 29.6% good, 29.0% regular and 31.4% bad. **Conclusion:** the eating habits of the students are not influenced by the place where they eat, home or school, but these bad habits are acquired by the majority of the students through the excessive consumption of unhealthy foods found in sales near the educational establishment. These results suggest the need to implement intervention strategies and programs with students and their families.

Keywords: schoolchildren, eating habits, nutrition, childhood, adolescence.

Introducción

Entendemos como hábitos alimenticios aquellas manifestaciones de comportamiento individuales y colectivas respecto al qué, cuándo, dónde, cómo, con qué, para qué y quién consume los alimentos, los que se adoptan directa e indirectamente como parte de prácticas socioculturales (Macías et al., 2012).

La infancia es una etapa fundamental en la adquisición y desarrollo de hábitos y pautas alimentarias que condicionan el estado nutricional en etapas posteriores de la vida. Si estos hábitos son adecuados, contribuirán a garantizar una buena salud en la edad adulta (Pritchard et al., 1997), lo que depende de la educación de hábitos de vida saludable que reciben los padres, ya que ellos son totalmente responsables de la alimentación del niño hasta que este comienza con su proceso educativo escolar, donde la alimentación puede ser entregada por programas de gobiernos, como el que provee en Chile la *Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas (JUNAEB)*, que es un complemento a la alimentación que los niños reciben en sus casas al terminar la jornada escolar.

Así, en la etapa inicial del desarrollo del niño es de gran importancia de obtener buenos hábitos de vida saludable, pues hay una gran demanda de nutrientes que el organismo requiere para su desarrollo en general.

Los padres tienen una gran influencia sobre los hábitos alimentarios de los niños y son ellos quienes deben decidir la cantidad y calidad de los alimentos proporcionados durante esta etapa; en conjunto con los padres, la escuela juega un papel importante en el fomento y adquisición de estos hábitos a través de la promoción y educación para la salud.

JUNAEB, con su Programa de Alimentación Escolar aplicado con recursos otorgados por el Ministerio de Educación, tiene como finalidad entregar diariamente servicios de alimentación saludable, variada y nutritiva, que permita un desarrollo físico y mental que favorezca la concentración y aprendizaje necesarios para el éxito académico de los alumnos en condición de vulnerabilidad de establecimientos educacionales municipales y particulares subvencionados del país en los niveles de educación parvulario, básica, media y adultos, con el objeto de mejorar su asistencia a clases y disminuir la deserción escolar (JUNAEB, 2018).

Según la Encuesta Nacional de Salud 2016-2017, el 74,2% de la población en Chile tiene exceso de peso. En la región del Maule, la población presenta un 11,2% de prevalencia de obesidad. En Talca, el 24% de los niños menores de seis años sufre sobre peso (Ministerio de Salud, 2017).

Por las consideraciones anteriores, el objetivo de la presente investigación es verificar los hábitos alimenticios de los estudiantes de primero a octavo básico y relacionarlos con el lugar de alimentación.

Método

Tipo de estudio y muestra

Estudio de tipo descriptivo, cuantitativo, de corte transversal. La muestra la constituyeron 539 estudiantes (52,6% varones y 47,3% mujeres) de un establecimiento educativo de la ciudad de Talca. El rango de edad oscila entre 5,4 a 15,2 años. De ellos, el 29,5% se alimenta en la escuela y el 70,5% en sus hogares. La selección de la muestra fue no-probabilística. Los alumnos fueron reclutados de forma accidental, entre alumnos que cursaban de primero a octavo básico. A todos los alumnos se les solicitó que sus padres firmen el consentimiento informado, que se guió por los resguardos éticos de la declaración de Helsinki expuestos en los documentos del Comité de Ética de la Universidad Católica del Maule (87/2017).

Técnicas y procedimientos

Las evaluaciones antropométricas se efectuaron en una sala del establecimiento. En las mismas instalaciones, los alumnos llenaron la encuesta de hábitos alimenticios de San Martín y Aravena (EHASA) (ver página 143), elaborada específicamente para el presente estudio. Todos fueron distribuidos en estaciones para evaluar las variables antropométricas. Se utilizó el protocolo de Stewart & Marfell-Jones (2011) sugerido por la Sociedad Internacional para el Avance de la Cineantropometría. La estatura (cm) se midió con un estadiómetro portátil (Seca GmbH & Co. KG, Hamburg, Germany) con una precisión de 0,1 mm., de acuerdo al plano de Frankfurt. El peso se evaluó con una báscula digital Tanita (Ltd Japan) con 100g de precisión y con una escala de 0 a 150 kg. El índice de masa corporal fue calculado usando la fórmula: $\text{peso (kg)} / \text{estatura}^2 \text{ (m)}$ y se analizó según la clasificación de FANTA Project para estudiantes menores de 18 años, que cual clasifica a

los estudiantes según “Desnutrición severa, Desnutrición moderada, Normal, Sobrepeso, Obesidad”, dependiendo de la edad decimal del sujeto.

Se indagó por los hábitos alimenticios mediante la técnica de encuesta. Se aplicó la encuesta de hábitos alimenticios de San Martín y Aravena (EHASA). Su diligenciamiento tiene una duración aproximada de 12 a 15 minutos. El procedimiento estuvo a cargo de dos encuestadores con amplia experiencia, quienes orientaron en todo momento a los alumnos. La confiabilidad fue verificada por medio de Alpha de Cronbach (0,658).

Análisis estadísticos

En el análisis estadístico se comprobó el supuesto de normalidad con el test de Kolmogorov-Smirnov, y la homocedasticidad con la prueba de Levene. Se examinaron los datos por medio de estadística descriptiva de frecuencias, porcentajes, media aritmética y desviación estándar. Se calcularon puntos de corte adoptados: $p < 33$ malos hábitos alimenticios, ≥ 33 a $p < 66$ regulares hábitos alimenticios y ≥ 66 buenos hábitos alimenticios. Los datos fueron procesados en planillas Excel y analizados a través del programa SPSS 18.

Resultados

Las características antropométricas y los valores de la EHASA de los alumnos, se observan en la tabla 1. Los estudiantes encuestados de primer ciclo fueron 288, con edad promedio de 8,4 ($\pm 1,13$) años, peso de 33,54 ($\pm 10,41$) kilogramos y estatura de 1,32 ($\pm 0,09$) metros. Sus resultados totales de la encuesta de hábitos alimenticios son de 46,73 ($\pm 7,40$) puntos.

De segundo ciclo diligenciaron la encuesta 251 alumnos, con edades promedio entre 12,04 ($\pm 1,26$), peso de 51,19 ($\pm 12,75$) kilogramos y estatura de 1,53 ($\pm 0,10$) metros. El resultado presentado por los estudiantes de segundo ciclo en la encuesta de hábitos alimenticios es de 46,23 ($\pm 7,36$) puntos.

Tabla 1: Descripción general de la muestra.

| | N | Edad | | Peso | | Talla | | IMC | | EHASA | |
|---------|-----|-------|------|-------|-------|-------|------|-------|------|-------|------|
| | | X | DE | X | DE | X | DE | X | DE | X | DE |
| 1ºCiclo | 288 | 8,48 | 1,13 | 33,54 | 10,41 | 1,32 | 0,09 | 19,00 | 3,97 | 46,73 | 7,40 |
| 2ºCiclo | 251 | 12,05 | 1,26 | 51,19 | 12,75 | 1,53 | 0,10 | 21,64 | 4,18 | 46,23 | 7,36 |
| Total | 539 | 10,14 | 2,14 | 41,76 | 14,52 | 1,42 | 0,14 | 20,23 | 4,28 | 46,50 | 7,38 |

X= promedio; DE= desviación estándar. EHASA= encuesta Hábitos alimenticios de San Martín y Aravena.

En cuanto a la clasificación del estado nutricional de los estudiantes que se alimentan en sus hogares, el 40,2% de los alumnos de primer ciclo se encuentra en estado normal y el 57,3% con obesidad o sobrepeso. De los alumnos del segundo ciclo, el 41,5% se encuentra en estado normal y el 58% presentan obesidad o sobrepeso.

Tabla 2: Relación entre el estado nutricional y el nivel de estudios de los estudiantes que se alimentan en el hogar.

| | 1°CICLO | 2°CICLO | TOTAL |
|-----------------------|---------|---------|-------|
| Desnutrición severa | 1,0% | 0,6% | 0,8% |
| Desnutrición moderada | 1,5% | 0% | 0,8% |
| Normal | 40,2% | 41,5% | 40,8% |
| Sobrepeso | 23,5% | 34,1% | 28,4% |
| Obesidad | 33,8% | 23,9% | 29,2% |

Con relación al estado nutricional de los alumnos que se alimentan en la escuela, ningún alumno de primer ciclo presenta estado de desnutrición severa, un 2,4% presenta desnutrición moderada, un 46,4% se encuentra en estado normal, un 23,8% presenta sobrepeso y un 27,4% presenta obesidad. De los alumnos de segundo ciclo, ninguno presenta estado de desnutrición severa y moderada, un 41,3% se encuentra en estado normal, un 34,7% presenta sobrepeso y un 24% obesidad.

Tabla 3: Relación entre el estado nutricional y el nivel de estudios de los estudiantes que se alimentan en la escuela.

| | 1°CICLO | 2°CICLO | TOTAL |
|-----------------------|---------|---------|-------|
| Desnutrición severa | 0% | 0% | 0% |
| Desnutrición moderada | 2,4% | 0% | 1,3% |
| Normal | 46,4% | 41,3% | 44,0% |
| Sobrepeso | 23,8% | 34,7% | 28,9% |
| Obesidad | 27,4% | 24,0% | 25,8% |

Con respecto a los hábitos alimentarios de los estudiantes de primer ciclo que se alimentan en sus hogares, un 30% se encuentra en la categoría bueno, un 26,1% regular y un 35,3% malo. De los estudiantes de segundo ciclo, un 26,1% se clasifica como bueno, un 39,2% regular y un 34,7% malo. Integrando a ambos ciclos de estudiantes que se alimentan en sus hogares, un 35,0% se cataloga como bueno, un 36,3% regular y un 28,7 % malo.

Tabla 4: Relación entre el nivel de estudios y encuesta de hábitos alimenticios de los estudiantes que se alimentan en sus hogares.

| | 1°CICLO | 2°CICLO | TOTAL |
|---------|---------|---------|-------|
| Bueno | 30,9% | 26,1% | 35,0% |
| Regular | 33,8% | 39,2% | 36,3% |
| Malo | 35,3% | 34,7% | 28,7% |

Bueno > 50pts; Regular = 43 a 50pts; Malo < 43pts.

Con respecto a los hábitos alimentarios de los estudiantes de primer ciclo que se alimentan en la escuela, un 31,0% se encuentra en la categoría bueno, un 44% regular y un 25,0% malo. De los estudiantes de segundo ciclo, un 32,0% se clasifica como bueno, un 33,3% regular y un 34,7% malo.

Integrando a ambos ciclos de alumnos que se alimentan en la escuela, un 29,6% se cataloga como bueno, un 39,0% regular y un 31,4 % malo.

Tabla 5: Relación entre el nivel de estudios y encuesta de hábitos alimenticios de los estudiantes que se alimentan en la escuela.

| | 1°CICLO | 2°CICLO | TOTAL |
|---------|---------|---------|-------|
| Bueno | 31,0% | 32,0% | 29,6% |
| Regular | 44,0% | 33,3% | 39,0% |
| Malo | 25,0% | 34,7% | 31,4% |

Bueno > 50pts; Regular = 43 a 50pts; Malo < 43pts.

Acerca de la prevalencia de consumo de alimentos no saludables, 197 estudiantes (60,8% de primer ciclo y 72,9% de segundo ciclo), refieren comer más de tres panes diarios. Con respecto al consumo de arroz y pastas semanal, 141 estudiantes (56,6% de primer ciclo y 75,3% de segundo ciclo), consumen más de tres veces a la semana. Consume golosinas más de tres veces al día 208 estudiantes (77,1% de primer ciclo y 86,1% de segundo ciclo). Consumen comida rápida semanal 246 estudiantes (85,4% de primer ciclo y 80,9% de segundo ciclo). consumen bebidas azucaradas-refrescos más de tres veces al día 171 estudiantes (81,9% de primer ciclo y 87,6% de segundo ciclo).

Tabla 6. Prevalencia del consumo de alimentos no saludables.

| | 1°CICLO | | 2°CICLO | | TOTAL | |
|--|---------|-------|---------|-------|-------|-------|
| | f | % | f | % | f | % |
| ¿Cuántos panes al día son los que comes? | 80 | 60,8% | 117 | 72,9% | 197 | 66,4% |
| ¿Cuántas veces a la semana comes arroz y pasta? | 58 | 56,6% | 83 | 75,3% | 141 | 65,3% |
| ¿Cuántas veces al día consumes golosinas, bolsas de snacks, y caramelos? | 103 | 77,1% | 105 | 86,1% | 208 | 81,3% |
| ¿Cuántas veces a la semana consumes comida rápida? | 126 | 85,4% | 120 | 80,9% | 246 | 83,3% |
| ¿Normalmente bebes refrescos azucarados durante las comidas? | 95 | 81,9% | 76 | 87,6% | 171 | 84,6% |

En cuanto a la prevalencia del consumo de alimentos saludables, un 38,5% de estudiantes de primer ciclo afirman consumir más de cuatro vasos diarios, y un 47,8% de estudiantes de segundo ciclo (231 estudiantes) consumen cuatro o más vasos diarios. Un 11,5 % de estudiantes de primer ciclo y un 8,8% de estudiantes de segundo ciclo (sólo 55 estudiantes), declaran consumir lácteos mínimo tres veces al día. 114 estudiantes consumen frutas y 225 estudiantes, verduras (62,8% de primer ciclo y 68,3% de segundo ciclo), prevaleciendo en ambos ciclos el consumo de verduras. Entre los alimentos saludables que presentan menor frecuencia de consumo, encontramos las legumbres y el pescado, donde un 33% de estudiantes del primer ciclo y un 50,2 % de estudiantes de segundo ciclo, declaran consumirlos más de dos veces por semana.

Tabla 7: Prevalencia del consumo de alimentos saludables.

| | 1°CICLO | | 2°CICLO | | TOTAL | |
|--|---------|-------|---------|-------|-------|-------|
| | f | % | f | % | f | % |
| ¿Cuántos vasos de agua consumes al día? | 111 | 38,5% | 120 | 47,8% | 231 | 42,9% |
| ¿Cuántas veces al día tomas leche y derivados? | 33 | 11,5% | 22 | 8,8% | 55 | 10,2% |
| ¿Cuántas piezas de fruta comes diariamente? | 68 | 23,6% | 46 | 18,3% | 114 | 21,2% |
| ¿Cuántas veces a la semana comes verduras? | 113 | 39,2% | 112 | 44,6% | 225 | 41,7% |
| ¿Cuántas veces a la semana comes legumbres? | 41 | 14,6% | 92 | 36,7% | 134 | 24,9% |
| ¿Cuantas veces a la semana consumes pescado? | 53 | 18,4% | 34 | 13,5% | 87 | 16,1% |

Discusión

Al analizar los resultados de las encuestas aplicadas a los alumnos de primero a octavo básico de una escuela municipal de Talca-Chile, podemos determinar que, a medida que aumenta la edad, aumenta la prevalencia de consumo de alimentos no saludables, donde se pudo observar que en los estudiantes de segundo prevalece un mayor consumo de alimentos no saludables, como bebidas azucaradas, pan, golosinas o alimentos fritos, lo que indica que los hábitos alimenticios van empeorando con la edad, en esta población. A partir de estos resultados, podemos inferir que los alumnos de primer ciclo presentan menores porcentajes con respecto a la prevalencia de consumo de alimentos no saludables porque están sometidos a una mayor supervisión en la escuela por parte de sus profesores y auxiliares escolares, y en el hogar, por sus padres. Los estudiantes de segundo ciclo quienes no tienen esa supervisión constante porque poseen más libertad e independencia en sus acciones. Estos hallazgos son consistentes con algunos estudios que han relacionado el Índice de Masa Corporal con el riesgo de alimentación (Unikel et al., 2002) y actitudes a la obesidad con la insatisfacción corporal en jóvenes (Pepper & Ruiz, 2009).

Se observó un alto porcentaje de prevalencia en el consumo de alimentos no saludables, lo que obedece a la amplia oferta de alimentos con elevada densidad calórica y azúcares refinados y bajos en fibra, lo que conforma un ambiente obesogénico al que están expuestos los alumnos desde primero a octavo básico (Castañeda et al., 2008; Flores et al., 2008). Este hecho indica que los alumnos están en riesgo de presentar sobrepeso y obesidad, por lo que es necesario y urgente mejorar las actitudes y las prácticas conducentes a estilos de vida saludables (Mabiala et al., 2016).

Este mismo problema se observó en los resultados comunicados por Quizan et al. (2013), quienes desarrollaron programas efectivos buscando el mejoramiento social de los alumnos con relación a sus hábitos alimenticios, los cuales, a diferencia del alcance de la presente investigación, han dado frutos debido a la gran información y libertad en la selección de ideas que se entrega a los estudiantes, dando a conocer la variedad de alimentos existentes y disponibles para los niños, presentándose de manera entretenida y con elementos de su interés, dirigidos a ellos.

El Programa de Alimentación Escolar entrega una alimentación variada a los estudiantes beneficiarios que, en este caso, se alimentan en la escuela, pero nuestra investigación presenta lo

contrario debido a que los estudiantes que se alimentan tanto en casa como en la escuela, mantienen un porcentaje de 16,1% (87 alumnos) en la ingesta pescado, un 24,9% (134 alumnos) en legumbres y un 10,2% (55 alumnos) en el consumo de lácteos, todos alimentos básicos y necesarios para el crecimiento. Según Serra et al. (2003), alimentos característicos de la dieta mediterránea, como pescados, frutas, verduras y lácteos, son alimentos consumidos por individuos de mayor nivel socioeconómico.

Los hábitos alimenticios están influenciados por diversas circunstancias, como el entorno y ambiente que rodea a la comunidad escolar, las diferentes costumbres adquiridas por parte de los padres, la publicidad que logra captar la atención de los escolares, entre otros. De acuerdo con López et al. (2007), el aprendizaje social causa un gran efecto en los niños, quienes aprenden de las personas adultas que respetan. Por ello, es muy importante apoyar la formación de hábitos en el hogar, ya que los niños empiezan a adquirirlos desde los tres años y, posteriormente, en la escuela, hasta establecerlos a partir de los once años, y tienden a consolidarse a lo largo de toda la vida (Perea-Martínez et al., 2009).

Estudios como los de New y Livingstone (2003) atribuyen el problema a los productos que se venden en las escuelas, lo cual evidentemente repercute en el estado nutricional. Por esto es necesaria la supervisión y fiscalización de ventas establecidas o ambulantes cercanas al colegio, las cuales hacen que comidas no saludables sean de fácil acceso a los estudiantes. En el presente estudio, cabe mencionar la existencia de un kiosco saludable que se encuentra al interior del establecimiento educativo, el cual necesita variar en los alimentos saludables que entrega, además de buscar la forma de que estos alimentos sean atractivos a la vista de los niños. También urgen supervisiones constantes para verificar el tipo de alimentos que ofrece y confirmar su carácter saludable.

A lo anterior podemos sumar la promoción de la salud, en especial de los buenos hábitos alimenticios, educando a la comunidad escolar en el tema a través de charlas a profesores, estudiantes y apoderados, realizando actividades de alto impacto en los alumnos, como intervenciones con sorpresas, con el objetivo de hacer más atractivo mantener buenos hábitos alimenticios. Además, estar al tanto de los alumnos que ya se encuentran en un mal estado nutricional, por obesidad o desnutrición, prestando una atención personalizada al alumno y a sus padres.

Diferentes estudios plantean la necesidad de crear programas enfocados a la promoción y fomento de adecuados y correctos hábitos alimenticios y de estilo de vida en las instituciones de salud, educativas, comunitarias y con las familias (Burghart & Devaney, 1995; Ramírez, 2001; Rodríguez et al., 2013; Theodorakis et al., 2004), sobre todo en las escuelas, donde se tiene contacto directo con los niños y adolescentes. Sería más atractivo si los alumnos contribuyeran a la creación de las minutas, por medio de encuestas realizadas a comienzos de año o encuestas de opiniones.

Además, contemplar la diversidad de alimentos saludables que se pueden entregar y que son imprescindibles para el desarrollo del estudiante durante su niñez.

Entre las limitaciones de nuestro estudio, consideramos que la encuesta es extensa para los estudiantes de primero y segundo básico, debido a la cantidad de preguntas y la necesidad de concentración exigida para responder, por lo que sería de gran importancia efectuar modificaciones como símbolos y mensajes más claros para los alumnos, de forma que el tiempo para diligenciar la encuesta sería menor.

Conclusiones

Los malos hábitos alimenticios de los alumnos no se adquieren ni fomentan en el hogar o en la escuela, sino, principalmente, ello se debe al consumo excesivo de alimentos no saludables que pueden comprar en ventas cercanas al establecimiento educativo. Estos resultados sugieren la necesidad de implementar estrategias y programas de intervención en los alumnos y sus familias.

Los escolares son una población clave para realizar actividades de promoción de la salud y prevención de la enfermedad, por lo que resulta necesario crear espacios educativos para mejorar la calidad de vida y formar hábitos saludables relacionados con la sana alimentación y la práctica de actividad física.

Referencias

Burghardt, J. A., & Devaney, B. L. (1995). Background of the school nutrition dietary assessment study. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 61(1), 178S-181S.

<https://doi.org/10.1093/ajcn/61.1.178S>

Castañeda Sánchez, O., Rocha-Díaz, J., & Ramos-Aispuro, M. (2008). Evaluación de los hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes de Sonora, México. *Archivos en Medicina Familiar*, 10(1), 7-11.

<https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=17718>

Ministerio de Salud (2017). *Encuesta Nacional de Salud*. <http://epi.minsal.cl/encuesta-ens/>

Flores, S., Klünder-Klünder, M., & Medina-Bravo, P. (2008). La escuela primaria como ámbito de oportunidad para prevenir el sobrepeso y la obesidad en los niños. *Boletín Médico del Hospital Infantil de México*, 65, 626-638.

<https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=18627>

JUNAEB Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas (2018). *Programa de Alimentación Escolar (PAE)*. Santiago, Chile: Ministerio de Educación.

<https://www.junaeb.cl/programa-de-alimentacion-escolar>

López-Alvarenga, J. C., Vázquez-Velázquez, V., Bolado-García, V. E., González-Barranco, J., Castañeda-López, J., Robles, L., ... & Comuzzie, A. (2007). Influencia de los padres sobre las

preferencias alimentarias en niños de dos escuelas primarias con diferente estrato económico. Estudio ESFUERSO. *Gaceta Médica de México*, 143(6), 463-469.

<https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=15262>

Mabiala, J. R., Nika, M. R., Kadidja, N. M., Missambou, S. V., Bouangui, S. B., Monabeka, H. G., & Moyon G. (2006). Knowledge, attitudes, and practices of parents facing child and adolescent obesity in Brazzaville, Congo. *Global Pediatric Health*, 3, 1-8.

<https://doi.org/10.1177/2333794X16675546>

Macías, A. I., Gordillo, L. G., & Camacho, E. J. (2012). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. *Revista Chilena de Nutrición*, 39(3), 40-43.

<http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182012000300006>

New SA, Livingstone MB (2003). An investigation of the association between vending machine confectionery purchase frequency by schoolchildren in the UK and other dietary and lifestyle factors. *Public Health Nutrition*, 6(5), 497-504. <http://dx.doi.org/10.1079/PHN2003462>

Pepper, A. C., & Ruiz, S. Y. (2009). Acculturation's influence on antifat attitudes, body image and eating behaviors. *Eating Disorders*, 15(5), 427-447.

<https://doi.org/10.1080/10640260701667912>

Perea-Martínez, A., López-Portillo, L., Bárcena-Sobrino, E., Greenawalt-Rodríguez, S., Caballero-Robles, T. R., Carbajal-Rodríguez, L., Rodríguez-Herrera, R., Zarco-Román, J., & Barrios-Fuentes, R. (2009). Propuestas para la atención continua de niños y adolescentes obesos. *Acta Pediátrica Mexicana*, 30(1), 54-68.

<https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=26147>

Pritchard, M., King S., & Czajka-Narins, D. (1997). Adolescent body mass indices and self-perception. *Adolescence*, 32(128), 863-880.

Quizán, P., Anaya, T., Esparza, C., Orozco, J., Espinoza, E., & Bolaños, A. (2013). Efectividad del programa Promoción de alimentación saludable en estudiantes de escuelas públicas del estado de Sonora. *Estudios Sociales* 21(42), 175-203.

<https://www.ciad.mx/estudiosociales/index.php/es/article/view/65>

Ramírez, M. (2001). *La salud del niño y del adolescente*. México: Editorial El Manual Moderno.

Requejos M. M., & Ortega, R. M. (2002). *Nutrición en la adolescencia y juventud*. Madrid, España: Editorial Complutense, S.A.

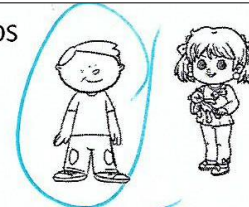
Rodríguez, F., Palma, X., Romoa, D., Aragú, B., Espinoza, L., McMillan, N., & Gálvez, J. (2013). Hábitos alimentarios, actividad física y nivel socioeconómico en estudiantes universitarios de Chile. *Nutrición Hospitalaria*, 28(2), 447-455. <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2013.28.2.6230>

- Serra-Majem, L., Ribas, L., Ngo, J., Ortega, R., García, A., Pérez, C., Aranceta, R., & Aranceta, J. (2003). Food, youth and the mediterranean diet in Spain. Development on KIDMED, Mediterranean diet quality index in children and adolescents. *Public Health Nutrition*, 7(7), 931-935. <https://dx.doi.org/10.1079/PHN2004556>
- Stewart, A., & Marfell-Jones, M. (2001). *International standards for anthropometric assessment*. ISAK. New Zealand: Lower Hutt.
- Theodorakis, Y., Papaioannou, A., & Karastogianidou, K. (2004). Relations between family structure and students' health-related attitudes and behaviours. *Psychological Reports*, 95(3):851-858. <https://dx.doi.org/10.2466/pr0.95.3.851-858>
- Unikel, C., Saucedo-Molina, T., Villatoro, J., & Fleiz, C. (2002). Conductas alimentarias de riesgo y distribución del Índice de Masa Corporal en estudiantes de 13 a 18 años. *Salud Mental*, 25 (2), 49-57. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=17562>
- Vio del Rio, F. (2017). *Obesidad y falta de conciencia de la sociedad chilena*. Santiago, Chile: INTA. <https://inta.cl/es/noticia/encuesta-nacional-de-salud-2016-2017-obesidad-y-falta-de-conciencia-de-la-sociedad-chilena>

ENCUESTA HABITOS ALIMENTICIOS

Los resultados serán utilizados solo con fines de investigación.

Fecha de Nacimiento: 7 / 12 / 10 Curso: 2B Sexo:



219

Lugar de alimentación:



Peso: 28

Talla: 1,25

Marca con una X en los casilleros tu respuesta.

| | | SI | A VECES | NO |
|---|---|-------------------------------------|---|-------------------------------------|
| 1 | ¿Crees tener una alimentación Saludable? | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2 | ¿Comes entre comidas? | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3 | ¿Comes despacio? | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4 | ¿Comes sentado? | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5 | ¿Consideras que comes más rápido que los demás? | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 6 | ¿Comes algo cuando estas delante del computador o TV? | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 7 | ¿Comes cuando estas aburrido? | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

| | | |
|----|---|---|
| 8 | ¿Cada cuántas horas comes en el día? | <input checked="" type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> |
| 9 | ¿Cuántos vasos de agua bebes al día? | <input checked="" type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> |
| 10 | ¿Cuántas veces al día tomas leche y derivados? | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> |
| 11 | ¿Cuántas piezas de fruta comes diariamente? | <input checked="" type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/> |
| 12 | ¿Cuántas veces a la semana comes verduras? | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> |
| 13 | ¿Cuántas veces a la semana comes legumbres? | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> |
| 14 | ¿Cuántas veces a la semana consumes pescado? | <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> |
| 15 | ¿Cuántas veces a la semana consumes huevo? | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> |
| 16 | ¿Cuántas veces a la semana comes carne? | <input checked="" type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> |
| 17 | ¿Cuántos panes al día son los que comes? | <input checked="" type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> |
| 18 | ¿Cuántas veces a la semana comes arroz y pasta? | <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> |
| 19 | ¿Cuántas veces al día consumes golosinas, bolsas de snacks y caramelos? | <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> |
| 20 | ¿Cuántas veces a la semana consumes comida rápida? | <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> |
| 21 | ¿Cuántas veces a la semana comes alimentos fritos? | <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> |