

**LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y  
Humanidades, Asunción, Paraguay.**

ISSN en línea: 2789-3855, 2025, Volumen VI

## **Estudio de los hábitos alimenticios y conocimientos nutricionales de escolares de la escuela Primaria Josué Mirlo del Estado de México**

Study of eating habits and nutritional knowledge of schoolchildren  
at the Josué Mirlo Elementary School in the State of Mexico

**Laura González Fuentes**

lau2088@yahoo.com.mx  
<https://orcid.org/0000-0000-0000-0000>  
Universidad Autónoma de la Ciudad de  
México, Plantel Cuauhtémoc  
Ciudad de México – México

**Lucía Escudero Cortés**

lucia.escudero@estudiantxs.uacm.edu.mx  
<https://orcid.org/0009-0004-5430-0743>  
Universidad Autónoma de la Ciudad de  
México, Plantel Cuauhtémoc  
Ciudad de México – México

**Ma. del Socorro Charcas López**

maria.charcas@ired.unam.mx  
<https://orcid.org/0009-0008-0505-3271>  
Escuela Nacional de Medicina y  
Homeopatía. Instituto Politécnico  
Nacional  
Ciudad de México – México

**Laura Itzel Quintas Granados**

itzel.quintas@uacm.edu.mx  
<https://orcid.org/0000-0002-8622-2004>  
Universidad Autónoma de la Ciudad de  
México, Plantel Cuauhtémoc  
Ciudad de México – México

**Israel López Reyes**

israel.lopez.reyes@uacm.edu.mx  
<https://orcid.org/0000-0003-2114-1796>  
Universidad Autónoma de la Ciudad de  
México, Plantel Cuauhtémoc  
Ciudad de México – México

DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v6i3.4202>

**Artículo recibido:** 25 de junio de 2025

**Aceptado para publicación:** 21 de julio de  
2025.

**Conflictos de Interés:** Ninguno que declarar.

  
**Redilat**  
Red de Investigadores  
Latinoamericanos

**NÚMERO**

DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v6i3.4202>

## **Estudio de los hábitos alimenticios y conocimientos nutricionales de escolares de la escuela Primaria Josué Mirlo del Estado de México**

Study of eating habits and nutritional knowledge of schoolchildren at the Josué Mirlo Elementary School in the State of Mexico

**Laura González Fuentes**

lau2088@yahoo.com.mx

<https://orcid.org/0000-0000-0000-0000>

Universidad Autónoma de la Ciudad de México, Plantel Cuauhtepc  
Ciudad de México – México

**Lucia Escudero Cortés**

lucia.escudero@estudiantxs.uacm.edu.mx

<https://orcid.org/0009-0004-5430-0743>

Universidad Autónoma de la Ciudad de México, Plantel Cuauhtepc  
Ciudad de México – México

**Ma. del Socorro Charcas López**

maria.charcas@ired.unam.mx

<https://orcid.org/0009-0008-0505-3271>

Escuela Nacional de Medicina y Homeopatía. Instituto Politécnico Nacional  
Ciudad de México – México

**Laura Itzel Quintas Granados**

itzel.quintas@uacm.edu.mx

<https://orcid.org/0000-0002-8622-2004>

Universidad Autónoma de la Ciudad de México, Plantel Cuauhtepc  
Ciudad de México – México

**Israel López Reyes<sup>1</sup>**

israel.lopez.reyes@uacm.edu.mx

<https://orcid.org/0000-0003-2114-1796>

Universidad Autónoma de la Ciudad de México, Plantel Cuauhtepc  
Ciudad de México – México

Artículo recibido: 25 de junio de 2025. Aceptado para publicación: 21 de julio de 2025.  
Conflictos de Interés: Ninguno que declarar.

### **Resumen**

Los Hábitos Alimenticios (HA) y la nutrición no solo afectan la salud en el presente, sino determinan a futuro enfermedades relacionadas con la alimentación. Este estudio tuvo como objetivo evaluar los HA y Conocimientos Nutricionales (CN) de una población de estudiantes de 6 a 11 años, de la Primaria Josué Mirlo del Estado de México. Fue un estudio descriptivo transversal, la población fue de 152 niños de ambos sexos, los criterios de inclusión consistieron en que fueran estudiantes inscritos que decidieran participar, además de tener el consentimiento informado de los padres. Se realizó valoración nutricional por Índice de Masa Corporal y bioimpedancia eléctrica, se evaluaron los HA y

---

<sup>1</sup> Autor de correspondencia.


CN mediante la aplicación de cuestionarios a los niños, los padres y maestros. Los resultados de evaluación nutricional arrojaron que los estudiantes tienen un bajo consumo de frutas y verduras, que se encontró asociado con un estado nutricional inadecuado, sin embargo, esto no estuvo vinculado con el consumo de otros alimentos. Casi el 81% está de acuerdo que tiene HA saludables, que asociamos con CN. Cerca del 80% tiene una alimentación saludable; sin diferencias en esa asociación. No obstante, más del 30% de los niños presentaba sobrepeso y obesidad. Por lo que se puede concluir que este estudio ayudó a identificar que, del total de los escolares, los que presentan HA deficientes son una proporción menor. No obstante, todo lo anterior indica que es importante contar con orientación alimentaria y programas de alimentación que consideren la situación actual de conocimientos y hábitos de consumo de los niños.

*Palabras clave:* hábitos alimenticios, conocimientos nutricionales, estudiantes de nivel primaria, estado nutricional

## Abstract

Eating habits (EH) and nutrition not only affect current health but also determine future diet-related diseases. This study aimed to evaluate the EH and Nutritional Knowledge (NK) of a population of students aged 6 to 11 years old, from Josué Mirlo Elementary School in the State of Mexico. This was a descriptive, cross-sectional study, with a population of 152 children of both sexes. Inclusion criteria were: enrolled students who chose to participate, and informed parental consent. Nutritional assessment was performed using Body Mass Index (BMI) and electrical bioimpedance. EH and NK were assessed by administering questionnaires to children, parents, and teachers. The results of the nutritional assessment showed that the students had a low consumption of fruits and vegetables, which was found to be associated with inadequate nutritional status; however, this was not associated with the consumption of other foods. Almost 81% agreed that they had healthy EH, which we associated with NK. Nearly 80% of children eat healthy, with no significant differences in this association. However, more than 30% of the children were overweight or obese. Therefore, it can be concluded that this study helped identify that, of all schoolchildren, a smaller proportion of those with EF deficiencies are present. Nevertheless, all of the above indicates the importance of providing dietary guidance and nutrition programs that consider children's current knowledge and consumption habits.

*Keywords:* eating habits, nutritional knowledge, primary school students, nutritional status

Todo el contenido de LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, publicado en este sitio está disponibles bajo Licencia Creative Commons. 

Cómo citar: González Fuentes, L., Escudero Cortés, L., Charcas López, M. del S., Quintas Granados, L. I., & López Reyes, I. (2025). Estudio de los hábitos alimenticios y conocimientos nutricionales de escolares de la escuela Primaria Josué Mirlo del Estado de México. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades* 6 (3), 3398 – 3411. <https://doi.org/10.56712/latam.v6i3.4202>

## **INTRODUCCIÓN**

En la actualidad, en México la población infantil en edad escolar tiene presente el desarrollo de una serie de malos hábitos alimenticios; tales como el consumo de comida chatarra y procesada. Mientras que la comida de origen natural está siendo eliminada de la mesa. La obesidad y así mismo la desnutrición en los niños hacen visible la importancia de realizar evaluaciones precisas de la composición corporal mediante métodos de fácil utilización, como lo son las medidas antropométricas y la bioimpedancia eléctrica.

El nivel de conocimiento en temas relacionados con la alimentación es un importante determinante en los hábitos de consumo a nivel individual. Es lógico pensar que cuanto mayor sea la formación en los Conocimientos Nutricionales del individuo mejores serán sus Hábitos Alimentarios. Sin embargo, a medida que el individuo adquiere autonomía para decidir sobre los alimentos, los factores sociales, los culturales y los económicos, además de las preferencias alimentarias van a contribuir a un nuevo patrón de consumo alimentario de manera importante (Vega y cols., 2015). En particular, los menores, son principalmente vulnerables a desequilibrios nutricionales, por lo que el refrigerio o el “lunch” escolar puede y debe ser una oportunidad para que las niñas y los niños conozcan de forma práctica las recomendaciones para una alimentación y nutrición adecuadas mediante la práctica de Hábitos Alimenticios saludables, aunque primero hay que conocer o identificar a estos mismos y a los Conocimientos Nutricionales que se tengan.

El presente estudio tuvo como objetivo identificar los Hábitos Alimenticios de una población de estudiantes de 6 a 11 años; y la opinión de algunos de sus maestros, en la Escuela Primaria Josué Mirlo del Estado de México; México, para al mismo tiempo conjuntar y asociar esta información con los datos correspondientes a los Conocimientos Nutricionales, con la intención de que a futuro se pueda realizar una propuesta de estrategia de prevención del sobrepeso y obesidad. Los resultados podrán orientar las actividades para promover Hábitos Alimenticios saludables en la población de este centro escolar.

## **METODOLOGÍA**

Para la realización de este estudio que tiene que ver con la alimentación y la nutrición en niños en edad escolar dentro del ciclo escolar 2018-2019 de la Escuela Primaria Pública Josué Mirlo ubicada en el Municipio de Atizapán, del Estado de México; México, primeramente, se solicitó la autorización de las autoridades correspondientes, en este caso la dirección de la escuela. También más adelante se requirió la autorización mediante un consentimiento informado, que firmaron los padres o tutores de los niños que decidieron participar en el estudio. El consentimiento informado especificó la aplicación de un cuestionario de carácter anónimo y confidencial sobre los Hábitos Alimenticios y los Conocimientos Nutricionales; e informó sobre la toma de mediciones antropométricas que se le realizaron a la población estudiada. Para el control de cada uno de los materiales o instrumentos se asignó un folio por estudiante y padre o tutor. También se pidió la autorización de las profesoras para participar en un cuestionario mediante un consentimiento informado.

## **VARIABLES DE ESTUDIO**

Este trabajo se desarrolló como un estudio descriptivo transversal. Las variables asociadas fueron los Hábitos Alimenticios y los Conocimientos Nutricionales. Por otra parte, se tuvieron también datos cuantitativos tales como los correspondientes al Índice de Masa Corporal (IMC) y las mediciones antropométricas. Así entonces, de estas variables en común se realizó un análisis comparativo de los datos recolectados. Por otra parte, se utilizaron instrumentos, tales como algunos cuestionarios, con éstos se pretendió reconocer los Conocimientos Nutricionales y así mismo identificar los Hábitos Alimenticios para posteriormente analizar en conjunto toda esta información.

## Población de estudio

La muestra incluyó a 152 (n=152) participantes; y estuvo conformada por 70 niñas y 82 niños en edad escolar de 6 a 11 años; también participaron algunos de los padres de familia de estos niños. La colecta de datos se realizó en dos etapas: en la primera se tomaron las mediciones antropométricas que se registraron en una ficha de colecta; y en la segunda etapa se detectaron los Hábitos Alimenticios y se identificaron los Conocimientos Nutricionales. También participaron 6 profesoras y 1 directora (n=7) para ello se realizó una evaluación de cómo ellas perciben el cuidado de la salud de acuerdo con la alimentación de sus alumnos.

## Instrumentos

Para el diseño de estas herramientas, primeramente, se realizó una búsqueda bibliográfica de cuestionarios o instrumentos que contuviera preguntas sobre Hábitos Alimenticios y Conocimientos Nutricionales. De esta manera tanto los cuestionarios de los niños; de las profesoras; y la ficha de colecta para este proyecto podemos decir que se retomaron y acondicionaron con el material de distintos estudios previos: Lera, Salinas, Fretes y Vio (2013); Fundación MAPFRE ([http://fundacionmapfre.org/fundacion/es\\_es/](http://fundacionmapfre.org/fundacion/es_es/)); y "Percepción Alimentaria, Hábitos Alimenticios Estado Nutricional y Práctica de Actividad Física en Población de 9 - 11 años. Del Colegio Cedit Ciudad Bolívar, Bogotá Colombia (Rojas, 2011). Al inicio de la colecta de los datos se recabó la información sobre las características generales de los participantes en donde se incluyó: edad, género, grado escolar y horario de estudio. Esto junto con los datos antropométricos se colectaron y registraron en una ficha de colecta. En ésta se anotaron los datos de las mediciones tales como son la altura, el peso, porcentaje de agua, porcentaje de masa muscular, kilogramos de masa ósea y porcentaje de grasa corporal. Respecto a la información recabada de las profesoras sólo se les solicitó la edad, fecha y grado que impartían.

## Materiales y métodos

Así entonces, y con la intención de identificar los Hábitos Alimenticios y los Conocimientos Nutricionales de los escolares, y la percepción que tienen las profesoras ante el cuidado de la salud de acuerdo con la alimentación de sus alumnos. Se aplicaron los siguientes cuestionarios y una ficha de colecta:

### Ficha de Colecta

- Cuestionario sobre Hábitos Alimenticios (para contestar por los alumnos)
- Cuestionario sobre Conocimientos Nutricionales (para contestar por los alumnos)
- Cuestionario sobre Hábitos Alimenticios (para contestar por los padres)
- Cuestionario sobre Conocimientos Nutricionales (para contestar por los padres)
- Cuestionario del cuidado de la salud mediante la alimentación (para contestar por las profesoras)

Para el llenado de la ficha de colecta, respecto a la toma de datos antropométricos se procedió con la colecta de la información como adelante se menciona. La medición de la altura de un individuo es la suma de 4 componentes: las piernas, la pelvis, la columna vertebral y el cráneo. El estudiante debió de estar de espaldas y de pie, haciendo contacto con el estadiómetro marca Seca con una escala de 1 a 220 cm (colocado verticalmente), con la vista fija al frente en un plano horizontal; los pies formando ligeramente una V y con los talones entreabiertos. El piso y la pared donde estuvo instalado el estadiómetro fueron rígidos, planos, sin bordes y formaban un ángulo de 90°. Se deslizó la parte superior del estadiómetro y al momento de tocar la parte superior de la cabeza; se tomó la lectura exactamente en la línea roja que marcaba la estatura (Aparicio y cols., 2004).

La medición del peso es la determinación antropométrica más común. Es de gran utilidad para observar la deficiencia ponderal en todos los grupos de edad. Para la medición, el estudiante debió estar en posición erecta y relajada, de frente a la báscula portátil con plataforma con capacidad de 180 kg marca Beurer (Modelo BF100) con la vista fija en un plano horizontal. Las palmas de las manos extendidas y descansando lateralmente en los muslos; con los talones ligeramente separados, los pies formando una V ligera y sin hacer movimiento (Aparicio y cols., 2004).

El IMC se calculó con el peso corporal en Kg dividido por la altura en metros cuadrados ( $IMC = Kg/m^2$ ) de acuerdo a la Secretaría de Salud en la Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2 (Secretaría de Salud; <https://www.cndh.org.mx/DocTR/2016/JUR/A70/01/JUR-20170331-NOR37.pdf>). El IMC para la población infantil se clasifica como a continuación se muestra en la Tabla 1; y esto nos ayudó a detectar la categoría de peso que pudiera llevar a un posible problema de salud en esta población infantil. De acuerdo con el IMC obtenido se tuvieron que utilizar las gráficas de percentiles tanto para niñas como para niños para determinar la categoría en la que se encontraba cada menor.

**Tabla 1**

*Categorías del nivel de peso del IMC y sus percentiles*

<b>Categoría de nivel de peso</b>	<b>Rango de percentil</b>
Bajo peso	Menos del percentil 5
Peso saludable	Percentil 5 hasta por debajo del percentil 85
Sobrepeso	Percentil 85 hasta por debajo del percentil 95
Obeso	Igual o mayor al percentil 95

**Fuente:** Tomado de: ([https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/bmi/childrens\\_bmi/acerca\\_indice\\_masa\\_corporal\\_ninos\\_adolescentes.html](https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/bmi/childrens_bmi/acerca_indice_masa_corporal_ninos_adolescentes.html)).

### **Metodología para evaluar la composición corporal**

Consideramos que el método ideal para estudiar la composición corporal de los escolares fuera aquel mediante el cual se pudieran analizar los datos obtenidos de cada estudiante para compararlos con los valores de referencia de agua, masa muscular, masa ósea y grasa corporal; todos estos como elementos que integran el organismo humano; así también, peso y talla e incluso el IMC. Es decir, el método más frecuentemente utilizado y mayormente aceptado para evaluar la composición corporal es la Antropometría (Medina y cols., 2017).

### **Bioimpedancia eléctrica**

La bioimpedancia eléctrica es un método sencillo que proporciona información en la práctica para el seguimiento y evaluación de las personas. Esto sirve para diferenciar la grasa corporal, el porcentaje de masa muscular, el porcentaje de agua y los kilogramos de masa ósea. Entre las ventajas del análisis de la bioimpedancia eléctrica podemos mencionar las siguientes: simple y fácil de usar, equipo portátil, no requiere desvestirse a la persona y resulta óptimo para mediciones repetidas (Martínez, 2010).

### **Diseño de la investigación**

El instrumento para identificar los Hábitos Alimenticios y los Conocimientos Nutricionales fue retomado con la información de los cuestionarios ya mencionados (Lera, et al., 2013; [http://fundacionmapfre.org/fundacion/es\\_es/](http://fundacionmapfre.org/fundacion/es_es/); Rojas, 2011). Para la percepción que tienen las profesoras ante el cuidado de la salud de acuerdo con la alimentación de sus alumnos, la información que dio pauta a las preguntas contenidas en este instrumento fue retomada del "Manual Para el

Maestro del Programa Escuela y Salud”, Desarrollando Competencias para una Nueva Cultura de la Salud” (SEP, 2009). Así entonces, con estos instrumentos nosotros elaboramos y propusimos una nueva versión del instrumento el cual incluyó 31 preguntas divididas en dos apartados (Hábitos Alimenticios y Conocimientos Nutricionales) para los alumnos y padres o tutores. El primer apartado del cuestionario estuvo formado por 13 preguntas que sirvieron para identificar los Hábitos Alimenticios en los escolares y padres o tutores del menor. El segundo apartado estuvo constituido por 18 preguntas para detectar los Conocimientos Nutricionales en los alumnos y padres o tutores del menor. Por otra parte, el instrumento diseñado para su aplicación con las profesoras y directora contuvo 12 preguntas.

### Plan de análisis de resultados

La técnica para obtener la información fue la entrevista. Como ya se ha mencionado el instrumento para la recolección de datos que se elaboró fue un cuestionario con 31 preguntas. La información que se obtuvo fue de fuentes directas, de niños estudiantes de 6 a 11 años y de cada uno de los padres o tutores de los menores que aceptaron participar.

El procedimiento utilizado para explicar parte de los resultados obtenidos se realizó de forma cuantitativa descriptiva. Elaboramos tablas y gráficas con ayuda del programa Excel, esto para obtener los valores de frecuencia (no se muestran todos estos datos). Para analizar los datos cualitativos de los cuestionarios se emplearon métodos como el método de palabras clave de contexto y métodos que requieren la identificación del texto en códigos; es decir, recopilamos la información obtenida agrupando en categorías concentrando las ideas, los conceptos o los temas similares revelados en cada cuestionario (Fernández, 2006).

Se realizó un análisis descriptivo de las variables Hábitos Alimenticios y Conocimientos Nutricionales; el cual se registró en la Tabla 5. Tratando de analizar en conjunto la información de los Hábitos Alimenticios y los datos relativos a los Conocimientos Nutricionales; para con esto y con lo obtenido del IMC poder obtener información o datos que a futuro sustenten la elaboración de una propuesta con actividades que pudieran ayudar a reforzar la alimentación de los menores.

### RESULTADOS

Se incluyeron los datos de 152 escolares, de los cuales 70 fueron niñas lo que equivale al 46% y 82 niños a un 54%. En la Tabla 2 se muestran los valores del recuento y porcentajes de niñas y niños de acuerdo con la categoría de nivel de peso en relación con su IMC.

**Tabla 2**

*Distribución de las categorías de nivel de peso de acuerdo con el IMC en escolares del sexo femenino y masculino*

Categoría de nivel de peso	Niñas Recuento (f)	Porcentaje	Categoría de nivel de peso	Niños Recuento (f)	Porcentaje
Bajo Peso	6	8.5%	Bajo Peso	8	9.7%
Peso Saludable	46	65.7%	Peso Saludable	45	54%
Sobrepeso	11	15.7%	Sobrepeso	15	18.2%
Obeso	7	10%	Obeso	14	17%
<b>Total</b>	<b>70</b>	<b>100%</b>	<b>Total</b>	<b>82</b>	<b>98.9%</b>

Los resultados que a continuación se presentan se obtuvieron con el uso de la báscula portátil con plataforma Beurer (Modelo BF100). Las mediciones antropométricas fueron: porcentaje de agua, porcentaje de grasa corporal, porcentaje de masa muscular y kilogramos de masa ósea.

En la Tabla 3 se muestran los valores de los porcentajes obtenidos de las mediciones de agua, de las niñas y niños de acuerdo con la cantidad de Agua Corporal Total (ACT). Primeramente, hemos de mencionar que sólo 110 niñas y niños del total de los 152 presentaron un porcentaje de ACT dentro del intervalo aceptable de porcentajes de agua corporal, de acuerdo con las edades que se consideraron en este estudio; el cual se observa en la clasificación de los valores de referencia para porcentaje de agua.

**Tabla 3**

*Valores del porcentaje de Agua Corporal Total (ACT) en función del género*

Población edad y sexo	ACT (Intervalo de agua corporal de acuerdo con la edad)	Femenino		Masculino		Total, de esta muestra	
		f	%	f	%	f	%
1 a 12 años niñas y niños	49 a 75%	37	33.6%	73	66.3%	110	100%

En la Tabla 4 se presentan los valores del recuento y porcentajes de niñas y niños de acuerdo a la clasificación del porcentaje de grasa corporal. Se observa que un 86.8% de los niños de ambos sexos se encuentran en la clasificación "aceptable bajo".

**Tabla 4**

*Clasificación del porcentaje de grasa corporal en función del género*

Clasificación % grasa corporal	Femenino Recuento (f)		Masculino Recuento (f)		Total de la muestra	
	F	%	f	%	f	%
No saludable	4	5.7%	3	3.6%	7	4.6%
Aceptable bajo	56	80%	76	92.6%	132	86.8%
Aceptable alto	8	11.4%	2	2.4%	10	6.5%
No Saludable, Obesidad	2	2.8%	1	1.2%	3	1.9%
<b>Total</b>	70	100%	82	100%	152	99.8%

Para el análisis en conjunto de los Hábitos Alimenticios y los Conocimientos Nutricionales detectados en los alumnos de ambos sexos, nosotros después de identificar tanto los Hábitos Alimenticios como los Conocimientos Nutricionales; y siguiendo la lógica de que estas dos variables de estudio pudieran tener cierta asociación; primeramente, agrupamos tanto las respuestas que se obtuvieron de los Hábitos Alimenticios como de los Conocimientos Nutricionales. Para esto lo que hicimos fue considerar o tomar en cuenta una característica o propiedad de cada respuesta; que además pudiera asociarse entre ambas variables. Dicho de otra forma, lo que hicimos fue analizar cada pregunta o las respuestas que a éstas se dieron, con el único objetivo de conjuntar o asociar de manera alguna la información recabada; lo cual nos permitió comprender y a analizar estas dos variables en conjunto (Tabla 5). Hubo algunas características o situaciones que fueron exclusivas de Hábitos Alimenticios o que sólo estuvieron como Conocimientos Nutricionales.

**Tabla 5**

*Información de los Hábitos Alimenticios de los estudiantes en conjunto con los datos relativos a los Conocimientos Nutricionales*

<b>Hábitos Alimenticios</b>	<b>Conocimientos Nutricionales</b>
1. El 90% de los niños come despacio y sentado.	
2. Cerca del 31% de los niños come carne dos veces a la semana.	
3. Casi el 47% de la población comen "comida rápida" una vez a la semana.	
4. Casi el 81% de los niños tiene Hábitos Alimenticios Saludables.	4. Cerca del 80% de los niños dice tener una Alimentación Saludable.
5. Un 60.5% de los menores comen tres veces al día.	5. Un 48% de los menores afirman que es mejor comer que cenar.
6. Casi el 29% de los alumnos comen tres piezas de fruta al día.	6. El 61% de los alumnos considera que la fruta es buena para su salud.
7. Cerca del 33% de los estudiantes consume una vez al día verdura.	7. Casi el 54% de los estudiantes está de acuerdo que la verdura tiene fibra y antioxidantes buenos para la salud.
8. El 74% de los alumnos comen pescado una vez a la semana.	8. Casi el 51% de los alumnos afirma que el pescado contiene proteínas, minerales y ácidos grasos.
9. El 32% de los menores consumen lácteos dos veces por día.	9. Casi el 54% de los menores dice que los lácteos aportan calcio para la salud.
10. Cerca del 30% de los niños consumen legumbres dos veces a la semana.	10. Más del 44% afirma que se puede reemplazar la carne por ejote, garbanzo y lenteja.
11. Un 35% de los alumnos consume un vaso con refresco al día.	11. El 53% de los alumnos afirma que no es lo mismo tomar refresco y jugos en remplazo del agua.
12. Casi el 31% de los menores consumen más de cinco vasos con agua al día.	12. El 53% de los menores considera que el agua no se puede reemplazar por bebidas endulzadas artificialmente.
13. El 23% de los estudiantes consume golosinas más de cinco veces a la semana.	13. El 46% de los estudiantes está de acuerdo que poca sal y azúcar son buenos para la salud.
14. Casi 81% de los niños tiene Hábitos Alimenticios Saludables.	14. El 67% y 48% de niñas y niños respectivamente precisan que "no enfermarse" y "crecer alto" es parte de comer saludable.
15. El 60.5% de los menores realiza tres comidas al día incluyendo el "lunch" del receso.	
16. El 72% de los menores llevan "lunch" a la escuela; y la torta la consumen en el receso un 42% de estos.	
17. Un 62% de los estudiantes compran afuera de la escuela algún alimento; y las "papas" son el producto que compran casi un 31% de los menores.	
	18. El 99% de los niños conoce el "Plato del Bien Comer"; y el 95% de estos identifica cómo se clasifica dicho plato.
19. Casi el 29% y cerca del 33% de los alumnos consumen frutas y verduras respectivamente.	19. El 100% de los alumnos fueron capaces de enlistar nombres de frutas y verduras.
	20. Un 61% de los niños identifica al grupo de los cereales; y el 57% mencionó tres ejemplos de estos.

21. El 74% de los niños come pescado una vez a la semana. El 31% come carne dos veces a la semana. El 32% consume lácteos dos veces al día; y el 30% come legumbres dos veces a la semana.	21. Cerca del 68% de los niños identificó las leguminosas y los alimentos de origen animal; y el 61% señaló ejemplos de dicho grupo.
22. Casi el 75% de los menores consume fruta cuando tiene hambre.	
23. Cerca del 81% de los alumnos afirma tener Hábitos Alimenticios Saludables.	23. Casi el 49% de las niñas mostró que “conocer los alimentos” es la principal importancia del “Plato del Bien Comer”; y el 42% de los niños expresó que “no enfermarse” es lo importante de éste.
24. Casi el 29% de los estudiantes consumen tres piezas de fruta al día.	24. El 58% de los estudiantes afirma que la fruta tiene fibra y antioxidantes.

Así entonces, casi el 81% de la población está de acuerdo que tiene Hábitos Alimenticios saludables; y esto se puede asociar con los Conocimientos Nutricionales, en donde cerca del 80% dicen que tienen una alimentación saludable; por lo que no se observaron diferencias en este conjunto. Al evaluar las comidas realizadas al día, como Hábito Alimenticio un 60.5% de los alumnos encuestados afirmó comer tres veces al día; y con respecto a los Conocimientos Nutricionales un 48% está de acuerdo en que es mejor realizar la comida que cenar. Al preguntarles acerca de las piezas de fruta; casi el 29% tiene el hábito de comer tres piezas de fruta al día; mientras que el 61% de estos estudiantes consideró que la fruta es buena para su salud de acuerdo con lo que respondieron como Conocimiento Nutricional. Cerca del 33% de los niños tiene como Hábito Alimenticio el consumir una vez al día verdura; un tanto diferente a lo que responden como Conocimiento Nutricional en donde casi el 54% está de acuerdo que la verdura tiene fibra y antioxidantes buenos para la salud. Respecto al consumo de pescado el 74% afirmó que una vez a la semana tiene el hábito de comerlo; no obstante, sólo casi el 51% está de acuerdo y tiene el Conocimiento Nutricional de que este alimento contiene proteínas, minerales y ácidos grasos. En relación con los productos lácteos bebidos o comidos por día; el 32% de los niños tiene el Hábito Alimenticio de consumirlos; aunque apenas un 54% estuvo de acuerdo y tiene el Conocimiento Nutricional de que los lácteos aportan calcio para la salud de huesos y dientes. Referente a las legumbres y como Hábito Alimenticio cerca del 30% de los menores las consumen dos veces a la semana; mientras que más del 44% afirman como Conocimiento Nutricional que se puede reemplazar la carne por el ejote, el garbanzo y la lenteja. Poco más de un tercio de la población tiene el hábito de consumir sólo un vaso de refresco al día; y analizando esto con los Conocimientos Nutricionales el 53% afirmó que no es lo mismo tomar alguna bebida procesada industrialmente en reemplazo del agua. En cuanto a la ingesta de agua natural es de notar que sólo casi el 31% de los estudiantes como Hábito Alimenticio consumen más de cinco vasos con agua al día; sin embargo, el 53% de la población consideran, de acuerdo con sus Conocimientos Nutricionales, que el agua no se puede reemplazar por las bebidas endulzadas artificialmente. Referente al consumo de golosinas el 23% indicó tener el Hábito Alimenticio de consumirlas más de cinco veces a la semana; contrastando esto con el 46% de estos estudiantes que dijo, en función a sus Conocimientos Nutricionales, que poca azúcar es buena para la salud. El 67% y el 48% de la población femenina y masculina, respectivamente, tienen como conocimiento Nutricional que “no enfermarse” y “crecer alto” es parte de comer saludable. Cuando se les solicitó como Conocimiento Nutricional ejemplificar cada grupo de alimentos en dicho plato; el 100% de las niñas y de los niños fueron capaces de enlistar nombres de alimentos del grupo de las frutas y verduras; no obstante, apenas el 29% y cerca del 33% del total de todos estos estudiantes tiene el Hábito Alimenticio de consumir frutas y verduras, respectivamente. El último grupo al que casi el 68% de los estudiantes identificó fue el de las leguminosas y alimentos de origen animal; y aquí cerca del 61% señaló ejemplos precisos de alimentos que pertenecen a dicho grupo, todo esto como Conocimientos Nutricionales. Lo anterior se puede comparar con lo que los estudiantes respondieron

respecto a los Hábitos Alimenticios; puesto que el 74% dijo comer pescado; 31% carne; 32% consumir lácteos; y el 30% comer legumbres. Por otra parte, cuando se les pidió que evaluaran su conocimiento del “Plato del Bien Comer”; como Conocimiento Nutricional, casi el 49% de las niñas manifestó que el “conocer los alimentos es la principal importancia”. Mientras que 42% de los niños percibe “el no enfermarse como lo más específico” de esto. Contrastando lo anterior con el hecho de que cerca del 81% del total de estos estudiantes dijo tener Hábitos Alimenticios saludables. Por último, y respecto a los Conocimientos Nutricionales el 58% de los alumnos estuvo de acuerdo que la fruta tiene fibra y antioxidantes, sin embargo, y en lo que respecta a los Hábitos Alimenticios sólo casi el 29% de las niñas y niños consumen tres piezas de fruta al día.

Hay que hacer notar que hubo algunos casos en los que sólo se tuvo información de Hábitos Alimenticios o de Conocimientos Nutricionales, que no pudieron ser asociados y que se mencionan a continuación.

El 90% de los participantes afirma que sí come sentado y despacio, siendo así esto un Hábito Alimenticio presente en casi el total de los menores que participaron en el estudio. Al evaluar con qué frecuencia comen carne, como Hábito Alimenticio, cerca del 31% de los estudiantes la consume dos veces a la semana. Casi un 47% de los niños tiene el hábito de consumir alimentos llamados “comida rápida” una vez a la semana de manera usual. En cuanto a las comidas realizadas al día, los estudiantes tienen como Hábito Alimenticio realizar las tres comidas incluyendo el “lunch” del receso; esto con el 60.5%. Más del 72% de la población sí llevan “lunch” a su escuela y la “torta” es el alimento que más consumen en el receso con un 42%; mientras que, más de la mitad de los alumnos encuestados, un 62% comprar algún alimento afuera de la escuela primaria; las “papas” son el principal producto que compran, representando casi un 31%; todo esto como Hábito Alimenticio. Un poco más del 99% indicó conocer el “Plato del Bien Comer”; pero sólo un poco menos del 95% de la población identificó cómo se clasifica dicho plato; siendo esto un Conocimiento Nutricional para los niños. Otro grupo por ejemplificar fue el de los cereales en donde un 61% de los menores, como Conocimiento Nutricional, lo identifican claramente, e inclusive el 57% demostró conocer al menos tres ejemplos de éstos. Para concluir, los estudiantes indicaron como Hábito Alimenticio lo que ingerían cuando tenían hambre; y el 75% de ellos consume alimentos saludables tales como las frutas.

## DISCUSIÓN

El objetivo de este trabajo fue identificar los Hábitos Alimenticios y los Conocimientos Nutricionales de estudiantes de 6 a 11 años, para realizar un análisis en conjunto que pudiera a futuro servir para la elaboración de una propuesta. Los resultados mostraron algunas deficiencias acerca de algunos Hábitos Alimenticios, las cuales presentan similitudes con otros trabajos reportados, pero también en algunos otros resultados difiere lo que nosotros encontramos con lo que se ha reportado en investigaciones previas.

Comenzando por los datos obtenidos de la categoría del nivel de peso; en donde se observó que el 65% de las niñas y el 54% de los niños estuvieron en la categoría de peso saludable. Sin embargo, más del 25% de las niñas y un 35% de los niños estuvieron en la categoría de sobrepeso y obesidad. Estos resultados difieren con lo que Lázaro y colaboradores encontraron, en un estudio transversal en escolares de 6 a 14 años que incluyó a 1,296 niños, en Buenos Aires, Argentina. En ese trabajo, estos autores muestran que el 43% de los niños presenta sobrepeso y obesidad (Lázaro y cols., 2018). Contrastando con lo que nosotros encontramos en esta escuela pública, esa muestra fue mayor y se seleccionaron aleatoriamente escuelas públicas y privadas. También, en ese estudio realizado en Argentina, los menores revelaron que no desayunaban; siendo así que presentaron mayor prevalencia de sobrepeso y obesidad. Consideramos que desayunar lleva a Hábitos Alimenticios regulares, la ingesta energética adecuada y de alimentos óptimos para su crecimiento. Ya que se ha demostrado que quienes no desayunan tienen tendencia a consumir alimentos con alto contenido en azúcares o

grasas a media mañana (Lázaro y cols., 2018). Por otra parte, lo que nosotros mostramos es un tanto opuesto a los resultados descritos en la ENSANUT MC, 2016; en esa encuesta, con relación al género se muestra un porcentaje combinado de sobrepeso y obesidad en las niñas de 32.8% y en los niños de un 34% mientras que el porcentaje combinado para niñas y niños es de 33.2% (ENSANUT MC, 2016). Por lo que podemos ver entonces que ese porcentaje, que reporta ENSANUT, combinado para las niñas y niños es casi igual al que en este trabajo encontramos (30.4%), difiere sólo un poco con un 2.8%. Lo anterior podría deberse quizás a las diferentes acciones que se están llevando a cabo como parte de la política de salud en México, sin embargo, nuestra muestra es muy pequeña para ser concluyentes en esto.

En cuanto a la percepción de los Hábitos Alimenticios saludables, en este trabajo mostramos que, más del 80% de los participantes indicó tener estos hábitos. Esta percepción difiere con lo señalado en un estudio realizado por Ávila y colaboradores; ellos trabajaron con una población escolar de 243 estudiantes de 6 a 12 años de la Escuela Primaria Francisco Zarco, residentes de la Ciudad de Matamoros, Tamaulipas; México. Ese estudio reveló que los escolares tuvieron una tendencia a presentar mayores hábitos deficientes; y el 26.3% de sus participantes mostró tener menores hábitos saludables (Ávila y cols., 2018). Los resultados arrojados por el trabajo antes mencionado demostraron algunas deficiencias acerca de algunos hábitos. Teniendo en cuenta que, se identificó que una gran proporción de los escolares ingieren comida rápida con mucha frecuencia, de cinco a seis días a la semana.

Aunque hemos dicho que lo anterior difiere, hemos de señalar que también en lo que nosotros encontramos, podemos considerar que los alimentos que acostumbraban a consumir los escolares después de la comida o por la tarde, eran preferentemente harinas, azúcares, grasas o frituras; y se debe resaltar que cabe la posibilidad de que esto se incremente; dado que es mayor la proporción de escolares que tienen afinidad por la comida rápida, las golosinas y por los alimentos con alto contenido calórico como el pan.

Con respecto a las comidas realizadas, más del 60% de los estudiantes de nuestro estudio nos señaló que realiza las tres comidas al día. Estos resultados se contraponen a los de otra intervención, en donde se menciona que los participantes indicaron que nunca realizan esas tres comidas, esto es lo que indicaron estudiantes de 1° a 6° grado de la Escuela Primaria Francisco Zarco en la Ciudad de Matamoros, ya antes mencionada (Ávila y cols., 2018). Respecto a esto, pensamos que la alimentación se adquiere a través de la experiencia directa con la comida en el entorno familiar, la disponibilidad de alimentos y las tradiciones familiares. De igual modo, un factor importante corresponde a la situación económica que afecta tanto a los menores como a los adultos; así también, como también está lo de una menor dedicación y falta de tiempo para cocinar; lo que provoca que las familias tengan nuevas formas de cocinar y de organización; y lo de la pérdida de autoridad de los padres. Y tal vez sea el caso de que, para esa población de esa escuela de la Ciudad de Matamoros, están muchísimo más marcados todos estos determinantes mencionados.

Por otro lado, y en relación con los resultados obtenidos respecto a la Frecuencia de Consumo de Alimentos, mediante el instrumento aplicado a la población de nuestro estudio, encontramos resultados que difieren a lo descrito en la ENSANUT MC, 2016. Pues esa encuesta reporta dos grupos de alimentos para el consumo diario, "alimentos recomendables y no recomendables"; así lo resalta Gaona y colaboradores. De esos datos que provienen de la ENSANUT MC, 2016; estos autores elaboraron un cuestionario, el cual se aplicó a una población escolar de 5 a 11 años. Así entonces, el grupo de "alimentos recomendables" para el consumo diario que está caracterizado por las frutas mostró un consumo de 33-53%; verduras 18-37%; leguminosas 30-48%; carne 26-58%; agua 64-87%; lácteos 68-86%. Para el grupo de "alimentos no recomendables" para el consumo diario; ellos muestran que la comida rápida presentó un 7.8-33%; botanas, dulces y postres 39-66%; y bebidas endulzadas 68-

88% (Gaona y cols., 2018). Esta aseveración de que esto difiere con los resultados obtenidos en nuestro estudio, se basa en que cerca del 29% de los alumnos nos indicó comer fruta; más del 32% dijo comer verdura; un poco más del 29% de los alumnos señaló comer leguminosas; más del 30% de estos mismos niños indicó que comen carne; sólo casi un 31% toman al día más de 5 vasos con agua; más del 32% de los estudiantes señaló tomar algún lácteo; el 46% de los escolares indicó comer “comida rápida”; el 23% de ellos consumen golosinas; y más del 35% de nuestros escolares entrevistados toman refresco o jugo 1 vez al día. Decimos que, los resultados de Gaona y colaboradores difieren de alguna manera con respecto a nuestros resultados, pues el análisis de la información que ellos hicieron fue de 2,597 participantes escolares, se debe de considerar entonces que el tamaño de su muestra fue muchísimo mayor; y además de que se puede tener en cuenta que, las características sociodemográficas de las personas de ese estudio fueron recabadas por área, región y nivel económico; esta última característica pensamos que está asociada con el ingreso, y es posible que esté presente de manera muy diferencial en nuestra población estudiada, puesto que es de esperar que a mayor acceso a alimentos hay una mejor calidad en la alimentación.

Igualmente, esta parte de la Frecuencia de Consumo de Alimentos contrasta con lo encontrado en estudios anteriores; por ejemplo, en un estudio con 150 niños escolares en Chile, estos presentaron un porcentaje mayor en consumo de alimentos (Vio y cols., 2015). En ese trabajo los autores mencionaron que los menores indicaron consumir alimentos saludables tales como frutas y verduras en un 94%; legumbres en un 83%; lácteos en un 97%; y pescado en un 89%. En cuanto a los alimentos no saludables un 86% de los participantes refirió el consumo ocasional de bebidas azucaradas; además el 55% refirió un consumo moderado de golosinas. Estos resultados determinan que, a pesar de tener casi el mismo tamaño de la muestra, nuestros porcentajes fueron más bajos. Para esto debemos reconocer que hay que tener en cuenta que los hábitos de alimentación y los estilos de vida en los niños se han convertido en una de las prioridades de la política en salud en Chile. En ese país, ellos han propuesto diversas estrategias sobre el régimen alimentario, la actividad física y la salud; esto con el fin de prevenir la obesidad infantil en las escuelas de su nación.

### **CONCLUSIÓN**

Así pues, consideramos que en los resultados aquí descritos como en otros trabajos, los menores realizan deficientes Hábitos Alimenticios saludables; y se puede pensar que los menores, en nuestro país y en particular en la Escuela Primaria Josué Mirlo, hasta el momento no han hecho caso a las recomendaciones nutricionales, que las docentes indicaron estar haciéndoles a estos mismos. También podría ser preocupante el hecho de que sí los padres son los que modelan la alimentación de los menores y sí estos a su vez no promueven y fortalecen la adopción de estos Hábitos Alimenticios saludables se podrían generar posibles repercusiones nutricionales, que serán reflejadas en la edad adulta.

En conclusión, aunque la mayoría de los escolares participantes en este estudio presentaron un estado nutricional aceptable, no deja de ser preocupante el porcentaje detectado de sobrepeso y obesidad, asociado significativamente a los hábitos alimenticios. Lo anterior entonces, sugiere la importancia de trabajar en conjunto; esto es hacer equipo entre las diferentes áreas: individual, familiar, y la comunidad escolar.

Por último, hemos de mencionar que a futuro pudiéramos considerar los resultados de la presente investigación, para poder llevar a cabo una propuesta de actividades en la escuela mencionada, que ayude a mejorar y a fortalecer la alimentación; a fin de tratar de lograr un adecuado estado nutricional, teniendo en cuenta los beneficios que esto puede brindar desde el punto de vista preventivo y para la salud en general de los niños.

## REFERENCIAS

Aparicio, M. R., Estrada, L. A., Fernández, C. y cols. (2004). Manual de Antropometría. Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán. Departamento de Nutrición Aplicada y Educación Nutricional. Segunda Edición. ISBN 968-6499-42-3. INCM y NSZ.

Ávila, H., Gutiérrez, G., Martínez, M., y colaboradores. (2018). Conducta y hábitos en estudiantes escolares. Vol. 17, n°3, septiembre-diciembre.

ENSANUT MC. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino (2016). Informe final de resultados. Recuperado de: <<https://www.gob.mx/salud/documentos/encuesta-nacional-de-salud-y-nutricion-de-medio-camino-2016>>. Fecha de consulta 18 de mayo de 2018.

Fernández, N, L. (2006). ¿Cómo analizar los datos cualitativos? Instituto de Ciencias de la Educación. Universidad de Barcelona. Ficha 7. Octubre 2006.

Gaona, E., Martínez, B., Arango, A., y colaboradores (2018). Consumo de grupos de alimentos y factores sociodemográficos en población mexicana. Salud pública México, vol. 60, n°3, mayo-junio. [https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/bmi/childrens\\_bmi/acerca\\_indice\\_masa\\_corporal\\_ninos\\_adolescentes.html](https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/bmi/childrens_bmi/acerca_indice_masa_corporal_ninos_adolescentes.html)

Lázaro, L., Rearte, A., Rodríguez, S., y colaboradores. (2018). Estado nutricional antropométrico, bioquímico e ingesta alimentaria en niños escolares de 6 a 14 años, General Pueyrredón, Buenos Aires, Argentina.

Lera, L., Salinas, J., Fretes, G., y Vio, F. (2013). Validación de un instrumento para evaluar prácticas alimentarias en familias chilenas de escolares de 4 a 7 años. Recuperado de: <<http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v28n6/27originalpediatria05.pdf>>. Fecha de consulta 26 abril de 2018.

MAPFRE. Fundación MAPFRE. Recuperado de Fundación MAPFRE <[http://fundacionmapfre.org/fundacion/es\\_es/](http://fundacionmapfre.org/fundacion/es_es/)>. Fecha de consulta 04 de mayo de 2018.

Martínez, E. G. (2010). Composición corporal: Su importancia en la práctica clínica y algunas técnicas relativamente sencillas para su evaluación. Salud Uninorte, Universidad del Norte, Barranquilla, Colombia. vol. 26, núm. 1, 2010, pp.98-116.

Medina, B. M., Luizaga, L. M., Abasto, G. S., Mamani O. Y., y Pacheco L. S. (2017). Masa grasa corporal en escolares y adolescentes en la zona de la Tamborada Cochabamba, Bolivia. Gac Med Bol 2017; 40(1): 10-13. enero-junio 2017.


Rojas, I. D. M. (2011). Percepción Alimentaria, Hábitos Alimenticios Estado Nutricional y Práctica de Actividad Física en Población de 9 – 11 años. Trabajo de Titulación (Nutrista dietista). Bogotá Colombia. 2011.

Secretaría de Salud. NORMA OFICIAL MEXICANA NOM-043-SSA2-2012, SERVICIOS BÁSICOS DE SALUD. PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN MATERIA ALIMENTARIA. CRITERIOS PARA BRINDAR ORIENTACIÓN. <https://www.cndh.org.mx/DocTR/2016/JUR/A70/01/JUR-20170331-NOR37.pdf>

SEP. Secretaría de Educación Pública. (2009). Manual para el Maestro del Programa Escuela y Salud. "Desarrollando Competencias para una Nueva Cultura de la Salud". Secretaría de Educación Pública SEP. México, D.F.

Vega, P., Álvarez, A., Hernández, M.A y colaboradores. (2015). Estilo de vida y estado de nutrición en niños escolares. Universidad Nacional Autónoma de México. México.

Vio, F., Salinas, J., Lera, L., González, CG., y colaboradores. (2015). Conocimientos y consumo alimentario en escolares, sus padres y profesores: un análisis comparativo. Universidad de Chile. Santiago.

Todo el contenido de **LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades**, publicados en este sitio está disponibles bajo Licencia [Creative Commons](#) 

### **Contribución de los autores**

Contribución sustancial a la concepción o diseño del estudio, o a la adquisición, análisis o interpretación de los datos, I.L-R, L.G.F, L.E-C, M.S.Ch.L, y L.I.Q-G. Participación en la redacción del manuscrito o en la revisión crítica con aportes intelectuales relevantes, I.L-R, L.G.F, L.E-C, y L.I.Q-G. Aprobación final de la versión para publicación, I.L-R, L.G.F, L.E-C, M.S.Ch.L, y L.I.Q-G. Compromiso de responsabilidad por todos los aspectos del trabajo, garantizando su integridad, I.L-R, y L.I.Q-G.