



UnADM

Universidad Abierta y a
Distancia de México

INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL Y DE CAMPO

INFORME FINAL

**“LA NUTRICIÓN ESCOLAR EN LA ADOLESCENCIA
TEMPRANA EN MEXICO”**

LEONARDO CRUZ FLORES

27 MAYO 2019

ÍNDICE DINÁMICO

CONTENIDO

1. Portada.....	1
2. Índice dinámico.....	2
3. Introducción.....	3
Objetivo general.....	4
Objetivo específico.....	4
4. Metodología.....	5
5. Resultados.....	7
6. Conclusiones y recomendaciones.....	17
7. Referencias y fuentes de consulta.....	18
8. Anexos.....	19

INTRODUCCIÓN

El cambio que se tiene al dejar de ser un infante y pasar a ser un púber, es una etapa complicada por el crecimiento biológico y de una mayor demanda de nutrientes para que tenga un adecuado desarrollo, por lo cual es muy importante promover hábitos saludables para su futura vida adulta sana, además en esta etapa de adolescente se adquieren nuevos hábitos de alimentos, con más razón como está pasando en nuestros días, en que se come fuera de casa suprimiendo o restringiendo comidas, en el cual se alimentan con productos altamente calóricos y de un bajo poder nutritivo, favoreciendo a problemas de obesidad por un alto consumo de grasas, azúcares y un menor consumo de vegetales y frutas, sumado a la inactividad física y sedentarismo. También tenemos los problemas de los llamados trastornos de alimentación, como son la bulimia y anorexia causada por ideal de belleza en el que dejan de ingerir nutrientes necesarios para una vida sana. Al respecto de lo anterior, pondremos la siguiente cita bibliográfica que nos pondrán en contexto sobre el tema de la obesidad.

“La obesidad es hoy una pandemia, es decir, una epidemia mundial. Desde principio del siglo XX afecta a los países industrializados y en los últimos tres o cuatro lustros, de manera creciente a las áreas urbanas de casi todos los países. Está ligada con el proceso de urbanización, pero sus causas no son tan claras y sería impropio analizarlas aquí con detalle. Influye la herencia genética que determina la capacidad del organismo para regular su ingestión de alimentos y evitar así el exceso, pero también parecen relevantes ciertos factores ambientales. La urbanización implica la disponibilidad abundante de alimentos, menor actividad física y cambios indeseables en las costumbres alimentarias que hoy a todas luces favorecen la obesidad, pues se tiende a consumir dietas menos capaces de saciar y más densas en energía por su mayor contenido de grasas y azúcar que de fibras. La emigración del campo a la ciudad rural se acompaña de un choque cultural difícil de manejar, pues el inmigrante, inconscientemente, concede mayor valor y prestigio social a las costumbres urbanas que a las suyas propias. La publicidad comercial contribuye a este cambio. Lo novedoso de por sí es atractivo, pero si además se le atribuye alguna relación con el estatus social parece inevitable que la población tienda a modificar sus costumbres alimentarias. Sin embargo, lo nuevo no necesariamente es mejor; más aún, en el terreno de la alimentación lo nuevo no tiene por sí mismo un valor especial y no son raras las veces que incluso es inferior a lo "antiguo", como numerosas tradiciones alimentarias mexicanas resultado de milenios de evolución y refinamiento culinario y que son mucho más favorables para la salud. Para la población urbana la alimentación comienza a ser una prioridad secundaria a la que se escatima tiempo y atención y se le despoja cada vez más de sus componentes hedónicos, sociales y rituales para reducirla a un simple acto de supervivencia biológica que se hace en cualquier momento y lugar junto con otras actividades. Cocinar cotidianamente se ha vuelto una tarea sin mérito ni brillo. Este proceso de "barbarización" alimentaria tiene su precio en términos de calidad de vida y salud.” (1)

¿Alimentarse es igual a nutrirse de manera correcta?

En ocasiones se puede confundir los conceptos alimentarse con el de nutrirse, ya que al alimentarnos llevamos nutrientes a nuestro organismo, pero ¿estamos llevando la cantidad de nutrientes para una vida sana? La nutrición se refiere a los nutrientes que componen los alimentos además de los procesos después de su digestión, en cambio la alimentación es la elección, preparación y consumo de alimentos. Entonces podemos entender que un alimento no sano aporta poco valor nutricional, muy calórico con muchas grasas y azúcares, y un buen alimento cumplirá con requerimientos que el cuerpo necesita y te aleja de enfermedades como la obesidad y la hipertensión entre otras.

El problema de la obesidad en la adolescencia es tan importante que al menos tres de cada cuatro adolescentes obesos se convierten en adultos obesos, lo que les predispone a enfermedades graves como la artritis degenerativa, enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular y varias formas de cáncer.

En la actualidad, la obesidad es dos veces más frecuente entre los adolescentes de lo que era hace treinta años. Aunque la mayoría de las complicaciones de la obesidad se producen en la edad adulta, los adolescentes obesos son más propensos a sufrir hipertensión y diabetes de tipo 2 que sus compañeros no obesos.

Objetivo General:

Conocer la alimentación que consumen los adolescentes a nivel secundaria, y así determinar si están o no nutridos de manera correcta.

Lugar de Estudio: Escuela Secundaria N° 247 Jesús Silva Herzog, ubicada en Av.611 n°104, San Juan de Aragón III Sección 07970, CDMX.

Población de estudio: adolescentes entre la edad de 12 a 16 años que cursen la escuela secundaria.

Objetivos Específicos:

- Conocer los diferentes tipos de alimentos que se ofrecen a los adolescentes de secundaria.
- Determinar los hábitos alimenticios en adolescentes de secundaria.
- Dotar soluciones en caso de tener una mala alimentación, creando planes alimenticios acorde a la problemática.

METODOLOGÍA

El presente trabajo se realizó con la investigación documental y en la investigación de campo.

Investigación Documental.

Consulta de artículos a través de fuentes bibliográficas, libros, en artículos o ensayos de revistas y periódicos, el internet, todos aquellos que nos brinden información útil respecto al presente plan de investigación.

Investigación de Campo.

Entrevistas y Encuestas a los adolescentes de la escuela secundaria N° 247 Jesús Silva Herzog, para establecer el tipo de alimentación que pueden recibir y conocer qué clase de nutrientes adquieren con esos alimentos.

Método Estadístico.

Se realizaron graficas en función a las encuestas y entrevistas realizadas

Método Deductivo.

Comparación y verificación de las tendencias de los hábitos alimentarios de los adolescentes en estudio.

Conocer los diferentes tipos de alimentos que se ofrecen a los adolescentes de secundaria.

Determinar los hábitos alimenticios en adolescentes de secundaria.

Dotar soluciones en caso de tener una mala alimentación, creando planes alimenticios acorde a sus requerimientos.

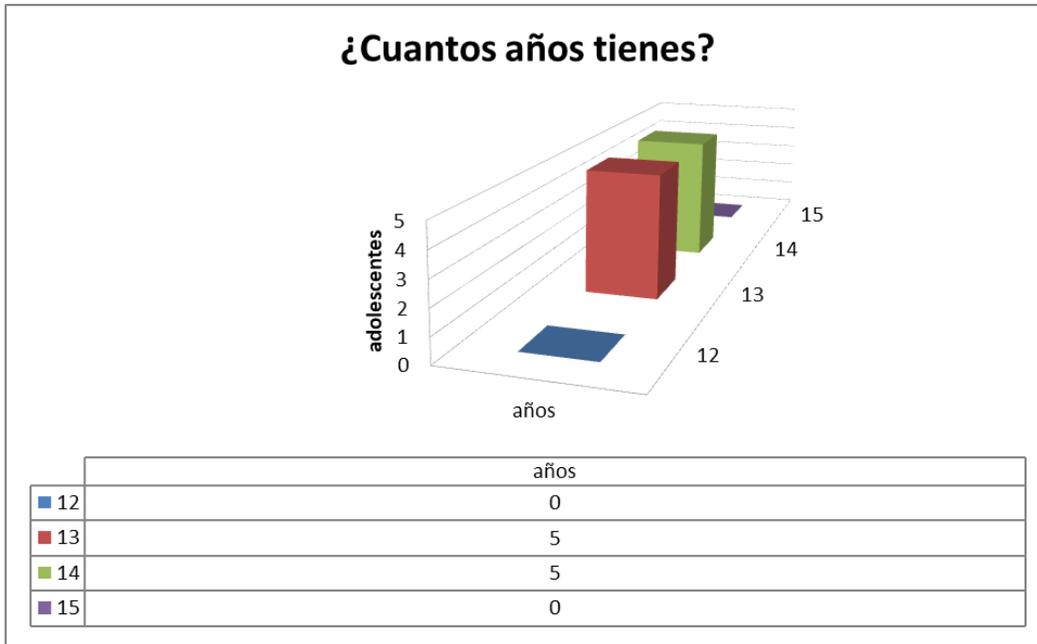
PLAN DE INVESTIGACIÓN

La nutrición escolar en la adolescencia temprana en México.

PLAN DE INVESTIGACIÓN	MAYO DÍA 3 - 9	MAYO DÍA 10 - 14	MAYO DÍA 15 - 19	MAYO DÍA 20 - 25	MAYO DÍA 26 - 29
Investigación Documental.					
Investigación de Campo.					
Método Estadístico.					
Método Deductivo					
Resultados					

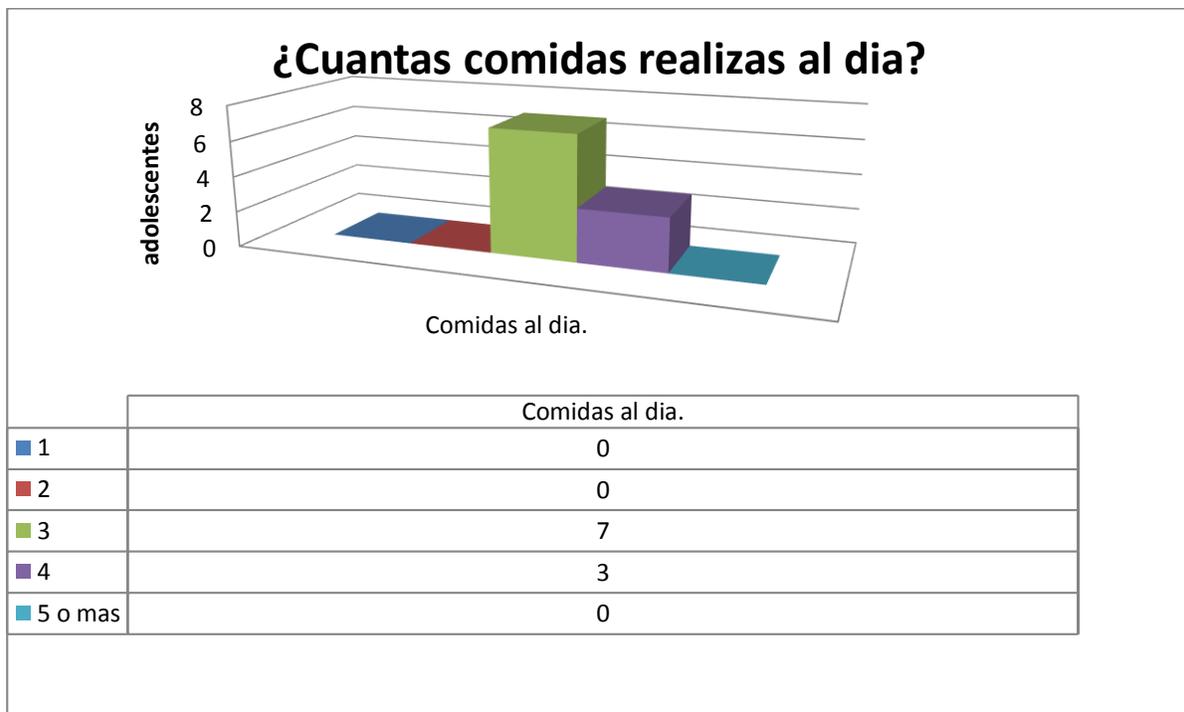
RESULTADOS

PRIMERA PREGUNTA



Esta pregunta solo nos delimita la edad de los adolescentes entrevistados, de los cuales un 50% tiene 13 años y el resto 50% son de 14 años.

SEGUNDA PREGUNTA



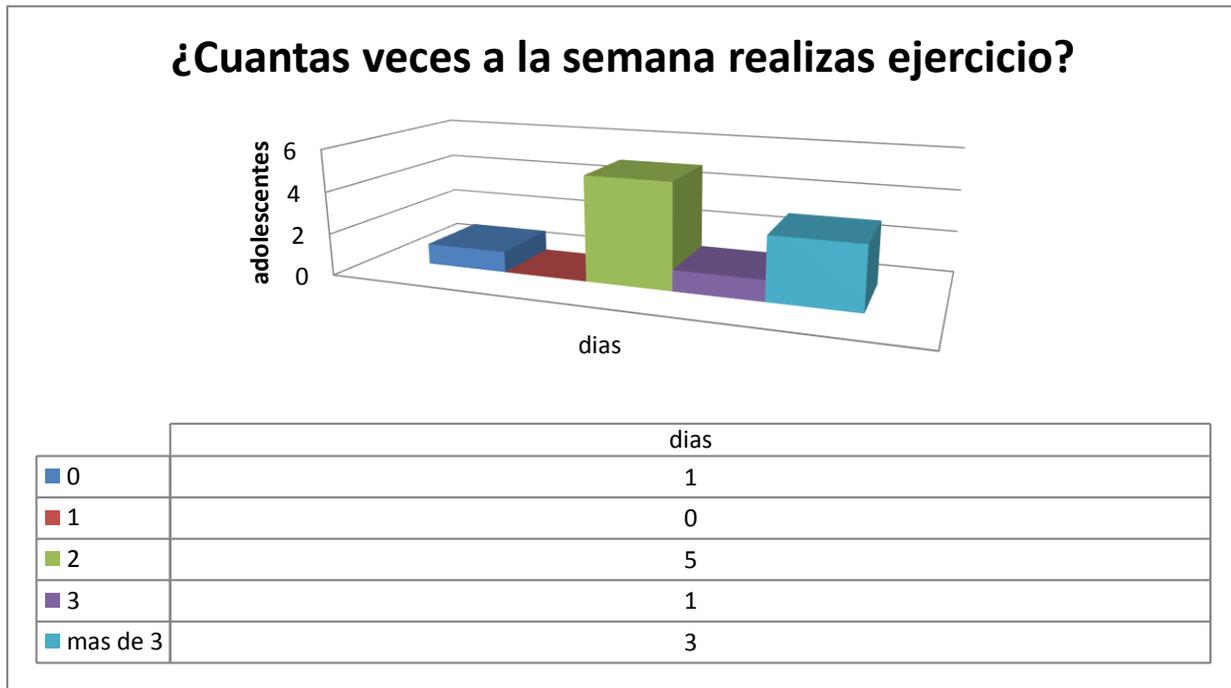
Ya en la segunda pregunta, la gráfica nos permite establecer que el 70% de los adolescentes continua comiendo 3 veces al día (desayuno, comida y cena) como tradicionalmente se practica en México y el 30% restante come 4 veces teniendo además del desayuno, comida y cena un almuerzo.

TERCERA PREGUNTA



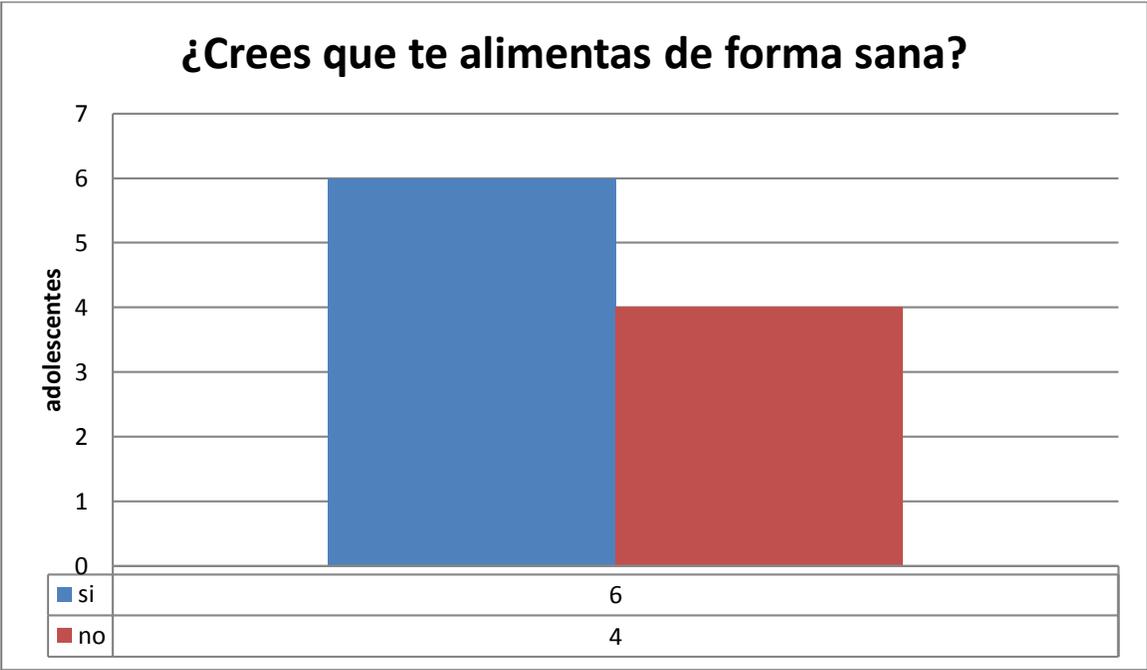
Como se puede apreciar en la presente gráfica, la mayoría de los adolescentes 70% no conoce su peso ideal, que es un parámetro para cuidar de su salud.

CUARTA PREGUNTA



La mayoría de los adolescentes entrevistados el 50% solo realiza ejercicios 2 veces a la semana, y con ello me doy una idea de el por qué tenemos en México el problema de obesidad, ya que con ese gasto calórico no quemamos lo que consumen a lo largo de los días.

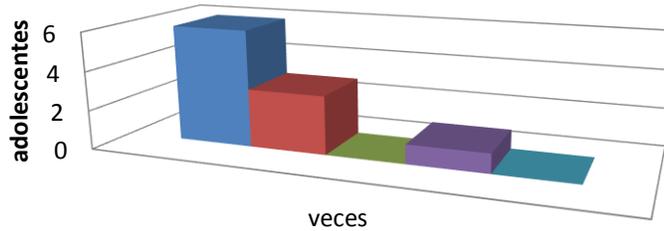
QUINTA PREGUNTA



Se puede observar que la mayoría de los adolescentes en la entrevista 60% supone que come de forma saludable y el otro 40% que reconoce que come de manera deficiente, y como vimos en la gráfica anterior no realiza la actividad que se requiere y van almacenando calorías y subiendo de peso o a la inversa los adolescentes que no reciben los nutrientes que necesitan y van cayendo en la bulimia o la anorexia.

SEXTA PREGUNTA

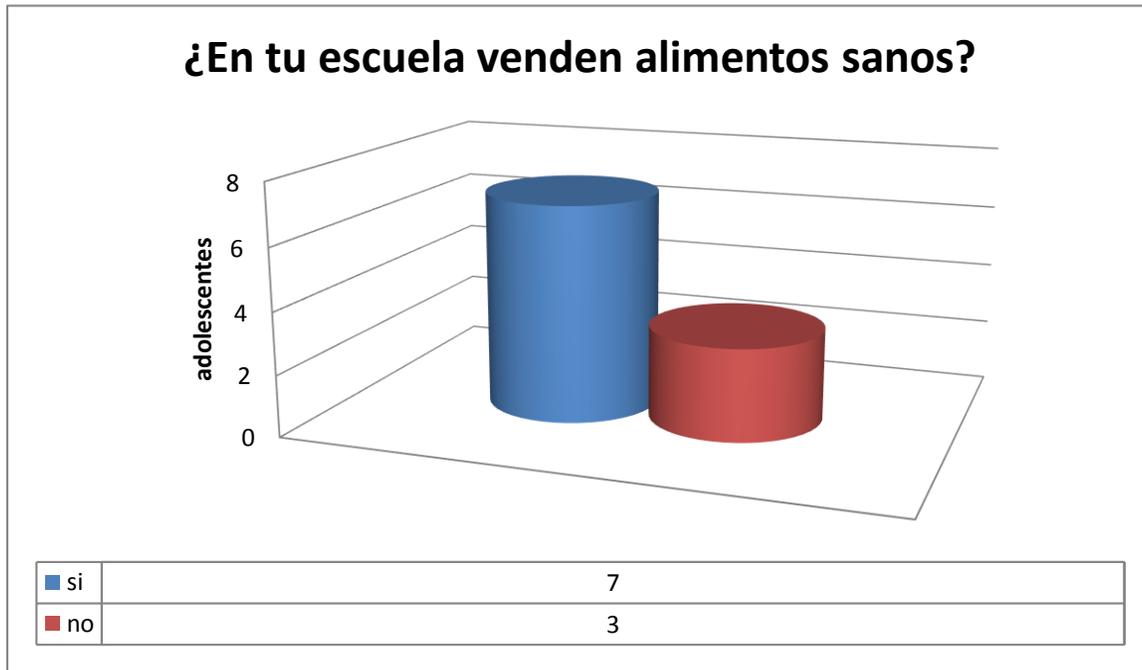
¿Cuántas veces has asistido al nutrólogo?



	veces
■ 0	6
■ 1	3
■ 2	0
■ 3	1
■ mas de 3 ocasiones	0

La gráfica nos indica que aunque como sabemos, en México tenemos un grave problema de obesidad, los mexicanos no tenemos la cultura de ir al nutriólogo y por ello poner en riesgo la salud, la juventud parece que no está consiente a los retos de salud que enfrentará.

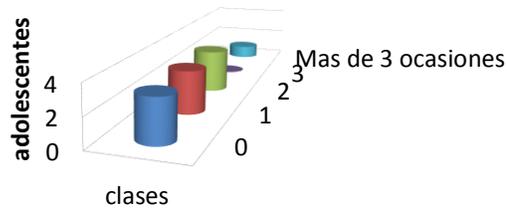
SEPTIMA PREGUNTA



En las escuelas de México se está tratando de mejorar la calidad de alimentos que se venden dentro de los planteles y por lo que se aprecia en la gráfica hay opciones saludables, pero eso va de la mano con la octava pregunta, ya que habiendo opciones de alimentos saludables pero si no hay una orientación adecuada no preferirán estos alimentos.

OCTAVA PREGUNTA

¿En tu escuela cuántas clases de alimentación y nutrición has recibido?

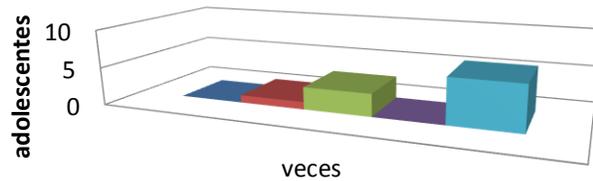


	clases
■ 0	3
■ 1	3
■ 2	3
■ 3	0
■ Mas de 3 ocasiones	1

En la gráfica podemos observar que en realidad son pocas las clases que se les brindan a los adolescentes para tener un cambio en los malos hábitos alimenticios.

NOVENA PREGUNTA

¿Cuántas veces a la semana comes comida chatarra en tu escuela?

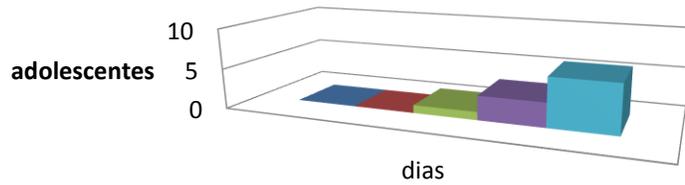


	veces
■ 0	0
■ 1	1
■ 2	3
■ 3	0
■ mas de tres ocasiones	6

Se puede observar en la gráfica que la mayoría de estos jóvenes consume comida chatarra más de 3 días de los 5 días de clase a la semana por lo cual se entiende el problema de sobrepeso y obesidad que tienen los adolescentes mexicanos.

DÉCIMA PREGUNTA

¿Cuántos días a la semana te alimentas con frutas y verduras?



	dias
■ 0	0
■ 1	0
■ 2	1
■ 3	3
■ mas de 3 ocasiones	6

Podemos analizar que la mayoría come más de 3 veces a la semana frutas y verduras, pero son alimentos que se deben comer todos los días.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

La prevención del problema es la mejor forma de enfrentarlos. Esto incluye la vigilancia del crecimiento en adolescentes y la promoción de estilos de vida saludables que además se acompañen de una alimentación correcta. Aquí podría ser necesario el apoyo de un especialista en nutrición. Es fundamental la práctica de actividad física saludable (idealmente una hora al día y mínimo 30 minutos de ejercicio aeróbico 5 veces por semana, sin exceder 3 días de inactividad física).

Se deben evitar las actividades sedentarias (permanencia prolongada frente al televisor u otras pantallas o malos hábitos de sueño, por ejemplo). Hay que recordarle al adolescente que la hormona de crecimiento se libera en la noche mientras duerme, por lo tanto es importante que duerma para que crezca.

En caso que se diagnostique la presencia de sobrepeso u obesidad en el adolescente, el médico deberá descartar la presencia de complicaciones y establecerá un plan de manejo acorde con los problemas particulares del mismo.

El manejo de los adolescentes con sobrepeso u obesidad es muy complejo y a menudo incluye la participación de un médico pediatra y de un nutriólogo con el fin de limitar que la enfermedad progrese. Se debe establecer un programa de atención con metas a corto, mediano y largo plazo que incluyan modificaciones en el estilo de vida y la pérdida y mantenimiento del peso corporal. En caso necesario se debe considerar la participación de un psicólogo con experiencia en el manejo de adolescentes y a veces otros especialistas en el caso de la presencia de complicaciones. Finalmente es indispensable la participación y apoyo de la familia durante el tratamiento para que las intervenciones sean exitosas.

- **“Acudir a un especialista de la salud o nutriólogo.**
- **Realizar actividad física.**
- **Elegir alimentos saludables**
- **Evitar productos industrializados**
- **Monitorear constantemente tu estado físico.**
- **Evitar conductas de riesgo para tu salud: tabaco, alcohol, drogas, dietas desequilibradas o comer en exceso.”**

REFERENCIAS Y FUENTES DE CONSULTA

Bourges Rodriguez.H, la alimentación y la nutrición en México,, México 2001

O'Donell, Alejandro y Beatriz Grippo, Obesidad en la niñez y la adolescencia, Editorial Científica Interamericana, Buenos Aires, 2005.

Korbman, R. (2007). Tratamiento y prevención de la obesidad en niños y adolescentes. México. Trillas.

Ponce, S. (2006). Nutrición, sobrepeso y obesidad: Algunas consideraciones desde la salud pública. Rev. Universidad de Sonora.

Marcos, N., Núñez G., Salinas A., Santos M. y Decanini H. Obesidad como Factor de Riesgo para Trastornos Metabólicos en adolescentes Mexicanos. Rev. Salud Pública 180 · Volumen 9 (2), Junio 2007

<http://www.comoves.unam.mx/assets/revista/130/y-que-fue-del-gordito-feliz.pdf>

ANEXOS

Anexo 1

Presentación de entrevista

Buenas tardes, te doy las gracias por permitirme hacerte la presente entrevista, mi nombre es Leonardo Cruz Flores, aspirante a la Licenciatura en Nutrición Aplicada.

Las siguientes preguntas son en referencia a la nutrición escolar.

1.- ¿Cuál es tu nombre?

2.- ¿Qué edad tienes?

3.- ¿Qué grado estás cursando?

4.- ¿Cuánto mides?

5.- ¿Cuánto pesas?

6.- ¿Desayunas antes de ir a la escuela?

7.- Si desayunas, ¿qué productos consumes?

8.- ¿Qué alimentos te ofrecen en tu escuela?

9.- ¿Qué alimentos prefieres consumir en tu escuela?

10.- ¿Sabes qué alimentos son mejores para tu salud de los que te ofrecen en tu escuela?

11.- De los alimentos que te gustan y consideras saludables, ¿cuáles no te ofrecen en tu escuela?

12.- Has tenido clases o pláticas sobre el tema de la nutrición?

13.- Sin contar tu clase de Educación Física, ¿realizas alguna otra actividad deportiva?

14.- ¿Cuántas comidas tienes al día (desayuno, almuerzo, etc.)?

15.- ¿Hay alguna persona con sobrepeso u obesidad en tu familia?

Gracias por contestar las preguntas, que tengas un buen día.

Anexo 2

APLICACIÓN DE ENCUESTA Y ANÁLISIS DE RESULTADO.

SEXO: ___ Femenino ___ Masculino

1.- ¿Cuántos años tienes?

A) 12. B) 13. C) 14. D) 15.

2.- ¿Cuántas comidas realizas al día?

A) 1. B) 2. C) 3. D) 4. E) Más de 4.

3.- ¿conoces el peso recomendado para tu edad y estatura?

A) Si. B) No.

4.- ¿Cuántas veces a la semana realizas ejercicio?

A) 0. B) 1. C) 2. D) 3. E) Más de 3.

5.- ¿crees que te alimentas de forma sana?

A) Si. B) No.

6.- ¿alguna vez has asistido al nutriólogo?

A) 0. B) 1. C) 2. D) 3. E) Más de 3 ocasiones.

7.- ¿En tu Escuela venden alimentos sanos?

A) Si. B) No.

8.- ¿En tu Escuela cuantas clases de alimentación y nutrición has recibido?

A) 0. B) 1. C) 2. D) 3. E) Más de 3 ocasiones.

9.- ¿Cuántas veces a la semana comes comida chatarra en tu Escuela?

A) 0. B) 1. C) 2. D) 3. E) Más de 3 ocasiones.

10.- ¿Cuántos días a la semana te alimentas con frutas y verduras?

A) 0. B) 1. C) 2. D) 3. E) Más de 3 ocasiones.

APLICACIÓN DE ENCUESTA Y ANÁLISIS DE RESULTADO.

SEXO: Femenino Masculino

1.- ¿Cuántos años tienes?

A) 12. ~~B) 13.~~ C) 14. D) 15.

2.- ¿Cuántas comidas realizas al día?

A) 1. B) 2. C) 3. D) 4. ~~E) Más de 4.~~

3.- ¿Conoces el peso recomendado para tu edad y estatura?

A) Si. ~~B) No.~~

4.- ¿Cuántas veces a la semana realizas ejercicio?

A) 0. B) 1. ~~C) 2.~~ D) 3. E) Más de 3.

5.- ¿Crees que te alimentas de forma sana?

A) Si. ~~B) No.~~

6.- ¿Cuántas veces has asistido al nutriólogo?

~~A) 0.~~ B) 1. C) 2. D) 3. E) Más de 3 ocasiones.

7.- ¿En tu escuela venden alimentos sanos?

A) Si. ~~B) No.~~

8.- ¿En tu escuela cuantas clases de alimentación y nutrición has recibido?

~~A) 0.~~ B) 1. C) 2. D) 3. E) Más de 3 ocasiones.

9.- ¿Cuántas veces a la semana comes comida chatarra en tu escuela?

A) 0. B) 1. C) 2. D) 3. ~~E) Más de 3 ocasiones.~~

10.- ¿Cuántos días a la semana te alimentas con frutas y verduras?

A) 0. B) 1. C) 2. D) 3. ~~E) Más de 3 ocasiones.~~

APLICACIÓN DE ENCUESTA Y ANÁLISIS DE RESULTADO.

SEXO: Femenino Masculino

1.- ¿Cuántos años tienes?

A) 12. B) 13. ~~C) 14.~~ D) 15.

2.- ¿Cuántas comidas realizas al día?

A) 1. B) 2. C) 3. D) 4. ~~E) Más de 4.~~

3.- ¿Conoces el peso recomendado para tu edad y estatura?

A) Si. ~~B) No.~~

4.- ¿Cuántas veces a la semana realizas ejercicio?

A) 0. B) 1. ~~C) 2.~~ D) 3. E) Más de 3.

5.- ¿Crees que te alimentas de forma sana?

~~A) Si.~~ B) No.

6.- ¿Cuántas veces has asistido al nutriólogo?

A) 0. B) 1. ~~C) 2.~~ D) 3. E) Más de 3 ocasiones.

7.- ¿En tu escuela venden alimentos sanos?

A) Si. ~~B) No.~~

8.- ¿En tu escuela cuantas clases de alimentación y nutrición has recibido?

~~A) 0.~~ B) 1. C) 2. D) 3. E) Más de 3 ocasiones.

9.- ¿Cuántas veces a la semana comes comida chatarra en tu escuela?

A) 0. B) 1. C) 2. D) 3. ~~E) Más de 3 ocasiones.~~

10.- ¿Cuántos días a la semana te alimentas con frutas y verduras?

A) 0. B) 1. C) 2. D) 3. ~~E) Más de 3 ocasiones.~~

APLICACIÓN DE ENCUESTA Y ANÁLISIS DE RESULTADO.

SEXO: Femenino Masculino

1.- ¿Cuántos años tienes?

A) 12. B) 13. C) 14. D) 15.

2.- ¿Cuántas comidas realizas al día?

A) 1. B) 2. C) 3. D) 4. E) Más de 4.

3.- ¿Conoces el peso recomendado para tu edad y estatura?

A) Si. B) No.

4.- ¿Cuántas veces a la semana realizas ejercicio?

A) 0. B) 1. C) 2. D) 3. E) Más de 3.

5.- ¿Crees que te alimentas de forma sana?

A) Si. B) No.

6.- ¿Cuántas veces has asistido al nutriólogo?

A) 0. B) 1. C) 2. D) 3. E) Más de 3 ocasiones.

7.- ¿En tu escuela venden alimentos sanos?

A) Si. B) No.

8.- ¿En tu escuela cuantas clases de alimentación y nutrición has recibido?

A) 0. B) 1. C) 2. D) 3. E) Más de 3 ocasiones.

9.- ¿Cuántas veces a la semana comes comida chatarra en tu escuela?

A) 0. B) 1. C) 2. D) 3. E) Más de 3 ocasiones.

10.- ¿Cuántos días a la semana te alimentas con frutas y verduras?

A) 0. B) 1. C) 2. D) 3. E) Más de 3 ocasiones.

APLICACIÓN DE ENCUESTA Y ANÁLISIS DE RESULTADO.

SEXO: Femenino Masculino

1.- ¿Cuántos años tienes?

A) 12. B) 13. C) 14. D) 15.

2.- ¿Cuántas comidas realizas al día?

A) 1. B) 2. C) 3. D) 4. E) Más de 4.

3.- ¿Conoces el peso recomendado para tu edad y estatura?

A) Sí. B) No.

4.- ¿Cuántas veces a la semana realizas ejercicio?

A) 0. B) 1. C) 2. D) 3. E) Más de 3.

5.- ¿Crees que te alimentas de forma sana?

A) Sí. B) No.

6.- ¿Cuántas veces has asistido al nutriólogo?

A) 0. B) 1. C) 2. D) 3. E) Más de 3 ocasiones.

7.- ¿En tu escuela venden alimentos sanos?

A) Sí. B) No.

8.- ¿En tu escuela cuantas clases de alimentación y nutrición has recibido?

A) 0. B) 1. C) 2. D) 3. E) Más de 3 ocasiones.

9.- ¿Cuántas veces a la semana comes comida chatarra en tu escuela?

A) 0. B) 1. C) 2. D) 3. E) Más de 3 ocasiones.

10.- ¿Cuántos días a la semana te alimentas con frutas y verduras?

A) 0. B) 1. C) 2. D) 3. E) Más de 3 ocasiones.

APLICACIÓN DE ENCUESTA Y ANÁLISIS DE RESULTADO.

SEXO: Femenino Masculino

1.- ¿Cuántos años tienes?

A) 12. B) 13. C) 14. D) 15.

2.- ¿Cuántas comidas realizas al día?

A) 1. B) 2. C) 3. D) 4. E) Más de 4.

3.- ¿Conoces el peso recomendado para tu edad y estatura?

A) Si. B) No.

4.- ¿Cuántas veces a la semana realizas ejercicio?

A) 0. B) 1. C) 2. D) 3. E) Más de 3.

5.- ¿Crees que te alimentas de forma sana?

A) Si. B) No.

6.- ¿Cuántas veces has asistido al nutriólogo?

A) 0. B) 1. C) 2. D) 3. E) Más de 3 ocasiones.

7.- ¿En tu escuela venden alimentos sanos?

A) Si. B) No.

8.- ¿En tu escuela cuantas clases de alimentación y nutrición has recibido?

A) 0. B) 1. C) 2. D) 3. E) Más de 3 ocasiones.

9.- ¿Cuántas veces a la semana comes comida chatarra en tu escuela?

A) 0. B) 1. C) 2. D) 3. E) Más de 3 ocasiones.

10.- ¿Cuántos días a la semana te alimentas con frutas y verduras?

A) 0. B) 1. C) 2. D) 3. E) Más de 3 ocasiones.

APLICACIÓN DE ENCUESTA Y ANÁLISIS DE RESULTADO.

SEXO: H Femenino M Masculino

- 1.- ¿Cuántos años tienes?
A) 12. B) 13. C) 14. D) 15.
- 2.- ¿Cuántas comidas realizas al día?
A) 1. B) 2. C) 3. D) 4. E) Más de 4.
- 3.- ¿Conoces el peso recomendado para tu edad y estatura?
A) Si. B) No.
- 4.- ¿Cuántas veces a la semana realizas ejercicio?
A) 0. B) 1. C) 2. D) 3. E) Más de 3.
- 5.- ¿Crees que te alimentas de forma sana?
A) Si. B) No.
- 6.- ¿Cuántas veces has asistido al nutriólogo?
A) 0. B) 1. C) 2. D) 3. E) Más de 3 ocasiones.
- 7.- ¿En tu escuela venden alimentos sanos?
A) Si. B) No.
- 8.- ¿En tu escuela cuantas clases de alimentación y nutrición has recibido?
A) 0. B) 1. C) 2. D) 3. E) Más de 3 ocasiones.
- 9.- ¿Cuántas veces a la semana comes comida chatarra en tu escuela?
A) 0. B) 1. C) 2. D) 3. E) Más de 3 ocasiones.
- 10.- ¿Cuántos días a la semana te alimentas con frutas y verduras?
A) 0. B) 1. C) 2. D) 3. E) Más de 3 ocasiones.

APLICACIÓN DE ENCUESTA Y ANÁLISIS DE RESULTADO.

SEXO: Femenino Masculino

1.- ¿Cuántos años tienes?

A) 12. B) 13. C) 14. D) 15.

2.- ¿Cuántas comidas realizas al día?

A) 1. B) 2. C) 3. D) 4. E) Más de 4.

3.- ¿Conoces el peso recomendado para tu edad y estatura?

A) Si. B) No.

4.- ¿Cuántas veces a la semana realizas ejercicio?

A) 0. B) 1. C) 2. D) 3. E) Más de 3.

5.- ¿Crees que te alimentas de forma sana?

A) Si. B) No.

6.- ¿Cuántas veces has asistido al nutriólogo?

A) 0. B) 1. C) 2. D) 3. E) Más de 3 ocasiones.

7.- ¿En tu escuela venden alimentos sanos?

A) Si. B) No.

8.- ¿En tu escuela cuantas clases de alimentación y nutrición has recibido?

A) 0. B) 1. C) 2. D) 3. E) Más de 3 ocasiones.

9.- ¿Cuántas veces a la semana comes comida chatarra en tu escuela?

A) 0. B) 1. C) 2. D) 3. E) Más de 3 ocasiones.

10.- ¿Cuántos días a la semana te alimentas con frutas y verduras?

A) 0. B) 1. C) 2. D) 3. E) Más de 3 ocasiones.

Presentación de Entrevista

... las gracias por permitirme hacerte la presente entrevista, mi nombre es Leonardo Cruz Flores, aspirante a la Licenciatura en Nutrición Aplicada.

Presentación de Entrevista

Buenas tardes, te doy las gracias por permitirme hacerte la presente entrevista, mi nombre es Leonardo Cruz Flores, aspirante a la Licenciatura en Nutrición Aplicada.

Las siguientes preguntas son en referencia a la nutrición escolar.

Entrevista

- 1.- ¿Cuál es tu nombre?
Esteban Joel Chavarría Mayán
- 2.- ¿Qué edad tienes?
13 años
- 3.- ¿Qué grado estás cursando?
2 A
- 4.- ¿Cuánto mides?
1.54
- 5.- ¿Cuánto pesas??
30 Kg
- 6.- ¿Desayunas antes de ir a la escuela?
Si
- 7.- Si desayunas, ¿qué productos consumes?
lo que hay Ejemplo: Pera del día anterior
- 8.- ¿Qué alimentos te ofrecen en tu escuela?
Tacos, tortas, Agua S. Jugo
- 9.- ¿Qué alimentos prefieres consumir en tu escuela?
Tacos, Flan y Jugo, Fruta
- 10.- ¿Sabes qué alimentos son mejores para tu salud de los que te ofrecen en tu escuela?
Fruta, Tacos, Agua S.
- 11.- De los alimentos que te gustan y consideras saludables, ¿cuáles no te ofrecen en tu escuela?
Vegetales, Ensaladas
- 12.- ¿Has tenido clases o pláticas sobre el tema de la nutrición?
Veremos en Ciencia I
- 13.- Sin contar tu clase de Educación Física, ¿realizas alguna otra actividad deportiva?
Si lo sabemos, juego Fútbol
- 14.- ¿Cuántas comidas tienes al día (desayuno, almuerzo, etc.)?
Desayuno, 4 veces
- 15.- ¿Hay alguna persona con sobrepeso u obesidad en tu familia?
No

Gracias por contestar las preguntas, que tengas un buen día.

Presentación de Entrevista
... las gracias por permitirme hacerte la presente entrevista, mi nombre es Leonardo Cruz Flores, aspirante a la Licenciatura en Nutrición Aplicada.

Presentación de Entrevista

Buenas tardes, te doy las gracias por permitirme hacerte la presente entrevista, mi nombre es Leonardo Cruz Flores, aspirante a la Licenciatura en Nutrición Aplicada. Las siguientes preguntas son en referencia a la nutrición escolar.

Entrevista

- 1.- ¿Cuál es tu nombre? Eudyn Denis Martinez Ramirez
- 2.- ¿Qué edad tienes? 13
- 3.- ¿Qué grado estás cursando? 2A
- 4.- ¿Cuánto mides? 1.51
- 5.- ¿Cuánto pesas?? 44
- 6.- ¿Desayunas antes de ir a la escuela? aveces
- 7.- Si desayunas, ¿qué productos consumes? lo que haya
- 8.- ¿Qué alimentos te ofrecen en tu escuela? panes, tocos, jugos, agua, chelos, fruta
- 9.- ¿Qué alimentos prefieres consumir en tu escuela? panes, jugos, chelos
- 10.- ¿Sabes qué alimentos son mejores para tu salud de los que te ofrecen en tu escuela? fruta
- 11.- De los alimentos que te gustan y consideras saludables, ¿cuáles no te ofrecen en tu escuela? ensaladas
- 12.- Has tenido clases o pláticas sobre el tema de la nutrición? solamente en ciencias I
- 13.- Sin contar tu clase de Educación Física, ¿realizas alguna otra actividad deportiva? NO
- 14.- ¿Cuántas comidas tienes al día (desayuno, almuerzo, etc.)? 3 o 4 veces
- 15.- ¿Hay alguna persona con sobrepeso u obesidad en tu familia? NO

Gracias por contestar las preguntas, que tengas un buen día.

Presentación de Entrevista

... las gracias por permitirme hacerte la presente entrevista, mi
... a la Licenciatura en Nutrición Aplicada.

Presentación de Entrevista

Buenas tardes, te doy las gracias por permitirme hacerte la presente entrevista, mi nombre es Leonardo Cruz Flores, aspirante a la Licenciatura en Nutrición Aplicada.

Las siguientes preguntas son en referencia a la nutrición escolar.

Entrevista

- 1.- ¿Cuál es tu nombre?
José Gabriel López García
- 2.- ¿Qué edad tienes?
13 años
- 3.- ¿Qué grado estás cursando?
1º de Secundaria
- 4.- ¿Cuánto mides?
1.60
- 5.- ¿Cuánto pesas??
?
- 6.- ¿Desayunas antes de ir a la escuela?
Casi siempre
- 7.- Si desayunas, ¿qué productos consumes?
cereales y leguminosas
- 8.- ¿Qué alimentos te ofrecen en tu escuela?
frituras, frutas, tortas, tacos, Galletas, dulces, aguas, helados
- 9.- ¿Qué alimentos prefieres consumir en tu escuela?
tortas, dulces y aguas
- 10.- ¿Sabes qué alimentos son mejores para tu salud de los que te ofrecen en tu escuela?
si, Frutas y aguas
- 11.- De los alimentos que te gustan y consideras saludables, ¿cuáles no te ofrecen en tu escuela?
Verduras, aguas naturales
- 12.- Has tenido clases o pláticas sobre el tema de la nutrición?
En biología y en biblioteca
- 13.- Sin contar tu clase de Educación Física, ¿realizas alguna otra actividad deportiva?
No
- 14.- ¿Cuántas comidas tienes al día (desayuno, almuerzo, etc.)?
desayuno, almuerzo y comida
- 15.- ¿Hay alguna persona con sobrepeso u obesidad en tu familia?
si pero por problemas

Gracias por contestar las preguntas, que tengas un buen día.

Presentación de Entrevista

Buenas tardes, te doy las gracias por permitirme hacerte la presente entrevista, mi nombre es Leonardo Cruz Flores, aspirante a la Licenciatura en Nutrición Aplicada.

Las siguientes preguntas son en referencia a la nutrición escolar.

Entrevista

- 1.- ¿Cuál es tu nombre?
José Luis Bautista Ávila
- 2.- ¿Qué edad tienes?
73 años
- 3.- ¿Qué grado estás cursando?
7º
- 4.- ¿Cuánto mides?
1.67
- 5.- ¿Cuánto pesas??
50.600 KG
- 6.- ¿Desayunas antes de ir a la escuela?
si
- 7.- Si desayunas, ¿qué productos consumes?
Huevo
- 8.- ¿Qué alimentos te ofrecen en tu escuela?
Tortas, burritos, Hot dogs, Pitas chicharrones, salmorejos
- 9.- ¿Qué alimentos prefieres consumir en tu escuela?
Papas, Palomitas
- 10.- ¿Sabes qué alimentos son mejores para tu salud de los que te ofrecen en tu escuela?
fruta y agua natural
- 11.- De los alimentos que te gustan y consideras saludables, ¿cuáles no te ofrecen en tu escuela?
Verdura, cereales, aguas naturales
- 12.- Has tenido clases o pláticas sobre el tema de la nutrición?
si Biología, Edu Física, en conferencias
- 13.- Sin contar tu clase de Educación Física, ¿realizas alguna otra actividad deportiva?
fútbol, voleibol, basquetbol
- 14.- ¿Cuántas comidas tienes al día (desayuno, almuerzo, etc.)?
3
- 15.- ¿Hay alguna persona con sobrepeso u obesidad en tu familia?
si, mama

Gracias por contestar las preguntas, que tengas un buen día.

- 16.- ¿Cuántas comidas tienes al día (desayuno, almuerzo, etc.)?
3
- 17.- ¿Hay alguna persona con sobrepeso u obesidad en tu familia?
No

Gracias por contestar las preguntas, que tengas un buen día.

Presentación de Entrevista

Buenas tardes, te doy las gracias por permitirme hacerte la presente entrevista, mi nombre es Leonardo Cruz Flores, aspirante a la Licenciatura en Nutrición Aplicada.

Las siguientes preguntas son en referencia a la nutrición escolar.

Entrevista

- 1.- ¿Cuál es tu nombre?
Erika Lima Baral Morales
- 2.- ¿Qué edad tienes?
13 años
- 3.- ¿Qué grado estás cursando?
~~1º~~ 1º de secundaria
- 4.- ¿Cuánto mides?
1.49
- 5.- ¿Cuánto pesas??
?
- 6.- ¿Desayunas antes de ir a la escuela?
Si
- 7.- Si desayunas, ¿qué productos consumes?
cereales
- 8.- ¿Qué alimentos te ofrecen en tu escuela?
Tortas, empujados, flanes, mermelada y aguas y dulces
- 9.- ¿Qué alimentos prefieres consumir en tu escuela?
agua, papa y dulces
- 10.- ¿Sabes qué alimentos son mejores para tu salud de los que te ofrecen en tu escuela?
Si, verdura y las aguas
- 11.- De los alimentos que te gustan y consideras saludables, ¿cuáles no te ofrecen en tu escuela?
verduras, cereales, jugos naturales
- 12.- Has tenido clases o pláticas sobre el tema de la nutrición?
Si, biología
- 13.- Sin contar tu clase de Educación Física, ¿realizas alguna otra actividad deportiva?
Si, jugar fútbol
- 14.- ¿Cuántas comidas tienes al día (desayuno, almuerzo, etc.)?
3
- 15.- ¿Hay alguna persona con sobrepeso u obesidad en tu familia?
No

Gracias por contestar las preguntas, que tengas un buen día.

Presentación de Entrevista

Buenas tardes, te doy las gracias por permitirme hacerte la presente entrevista, mi nombre es Leonardo Cruz Flores, aspirante a la Licenciatura en Nutrición Aplicada.

Las siguientes preguntas son en referencia a la nutrición escolar.

Entrevista

- 1.- ¿Cuál es tu nombre?
Maestra Espiridosa Naomi
- 2.- ¿Qué edad tienes?
72
- 3.- ¿Qué grado estás cursando?
7° de secundaria
- 4.- ¿Cuánto mides?
1.93
- 5.- ¿Cuánto pesas??
41 Kg
- 6.- ¿Desayunas antes de ir a la escuela?
A veces
- 7.- Si desayunas, ¿qué productos consumes?
un panecillo y una galletita
- 8.- ¿Qué alimentos te ofrecen en tu escuela?
Papas, dulces, tortas, Hot dogs, refresco
- 9.- ¿Qué alimentos prefieres consumir en tu escuela?
Alguna torta, y dulces
- 10.- ¿Sabes qué alimentos son mejores para tu salud de los que te ofrecen en tu escuela?
SI - Tortas, Frutas
- 11.- De los alimentos que te gustan y consideras saludables, ¿cuáles no te ofrecen en tu escuela?
Verduras, cereales
- 12.- Has tenido clases o pláticas sobre el tema de la nutrición?
SI con paul
- 13.- Sin contar tu clase de Educación Física, ¿realizas alguna otra actividad deportiva?
SI - Fútbol y gimnasia
- 14.- ¿Cuántas comidas tienes al día (desayuno, almuerzo, etc.)?
4
- 15.- ¿Hay alguna persona con sobrepeso u obesidad en tu familia?
No

Gracias por contestar las preguntas, que tengas un buen día.