

# Conocimientos, prácticas, actitudes y diversidad alimentaria en niños escolares

Ximena Y. Jiménez-Sánchez<sup>1</sup>; Juana Elizabeth Elton-Puente<sup>2</sup>  
[elizabeth.elton@uaq.edu.mx](mailto:elizabeth.elton@uaq.edu.mx)

<sup>1,2</sup>Facultad de Ciencias Naturales, Universidad Autónoma de Querétaro, México

## Resumen

El objetivo del presente estudio fue identificar los conocimientos, actitudes, prácticas y diversidad alimentaria adaptada del *Diet of school-aged children*, del *Food-based dietary guidelines* mediante la integración de preguntas de acuerdo con el manual para la guía alimentaria nacional *El Plato del Bien Comer* y del *Cuestionario de Diversidad Alimentaria*. El estudio fue transversal y se realizó en la escuela primaria pública "Francisco Villa", turno vespertino de la ciudad de Querétaro. Los participantes fueron 41 niños en edad escolar inscritos entre el segundo y sexto grado de primaria. Durante la adaptación de estos cuestionarios, se eliminó un reactivo de acuerdo con el criterio de Jueces. Después de la recolección de los datos, se realizó un análisis descriptivo de los mismos para conocer los conocimientos, actitudes, prácticas y diversidad alimentaria. Como resultado, se obtuvo que la mayoría de los niños realizan las tres comidas principales; en todas ellas, la tortilla es el alimento base de su dieta; el platillo de mayor consumo fuera del hogar es la torta de jamón; los niños identifican el daño que puede ocasionar a la salud por el consumo de alimentos de escaso valor nutrimental, sin embargo, el conocimiento de las recomendaciones del *Plato del Bien Comer* es poco, lo que quizá origina la escasa diversidad alimentaria. Lo anterior muestra la importancia de implementar estrategias de educación alimentario nutricional que permitan mejorar la diversidad y, con ello, alcanzar una dieta correcta.

**Palabras clave:** conocimientos, prácticas, actitudes, diversidad alimentaria, escolares

## Abstract

The objective of the study is to identify knowledge, attitudes, practices and food diversity by adapting the *Diet of school-aged children*, of the *Food-based dietary guidelines* by integrating questions according to the manual for the national food guide "El Plato del Bien Comer" and the *Food Diversity Questionnaire*. The study was transversal and was carried out in the public primary school "Francisco Villa", evening shift of the city of Querétaro. The participants were forty-one school-age children enrolled between the second and sixth grade of primary school. During the adaptation of these questionnaires, a reagent was eliminated according to the Judges criteria. After data collection, a descriptive analysis was carried out to know the knowledge, attitudes, practices and food diversity. As a result, it was obtained that most children make the three main meals, in all of them, the tortilla is the base food of their diet; the dish of greater consumption outside the home is the ham cake; Children identify the damage to health that can be caused by the consumption of food of low nutritional value, however, knowledge of the recommendations of "El Plato del Bien Comer" is little, which perhaps originates the low food diversity which shows the importance to implement nutritional food education strategies that improve the diversity and thereby achieve a correct diet.

**Keywords:** Knowledge, practices, attitudes, dietary diversity, school-age children

---

Artículo arbitrado

Recibido:  
19 de junio de 2019

Aceptado:  
14 de noviembre de 2019

## Introducción

Bonvecchio y cols. (2015) identifican a la malnutrición infantil como el conjunto de desequilibrios nutricionales que engloban el bajo peso, sobrepeso u obesidad y deficiencias nutricionales. Esto es un problema que actualmente no se ha controlado de manera efectiva por lo que se vuelve una situación alarmante, pues los programas y estrategias de prevención tienen un limitado impacto para disminuir el problema.

El concepto de “alimentarse bien” o “comer sanamente” está muy implantado en las personas, pero la minoría conoce lo que realmente significan estos conceptos; por el contrario aún menos son las personas que lo llevan a cabo. Lo mismo pasa con los niños, quienes, por distintos mecanismos como la escuela, los medios de comunicación y el hogar están expuestos constantemente a estos conceptos, pero conocer no significa entender y mucho menos poner en práctica.

Fautsch y Glasauer (2014) definen la actitud como las “creencias emocionales, motivacionales, perceptivas y cognitivas que influyen positivamente o negativamente en el comportamiento o la práctica de un individuo”. La Real Academia Española define al conocimiento como “el saber o el entendimiento de algo”; a partir de esta definición, se puede notar cómo el hecho de conocer no implica ejecutar. La FAO, en su *Manual KAP: Directrices para la evaluación de conocimientos, actitudes y prácticas relacionados con la nutrición* (2014), define al conocimiento en alimentación como “la comprensión individual de la nutrición, incluida la capacidad intelectual para recordar y nombrar la terminología relacionada con la alimentación y la nutrición”. Por otro lado, el mismo manual define a la práctica como “el conjunto de acciones observables de un individuo que podrían afectar la nutrición de él o de otros,

como comer, alimentarse, lavarse las manos, cocinar y seleccionar alimentos”. Las prácticas y las preferencias alimentarias no constituyen elecciones individuales, sino que están definidas y construidas según la posición que uno ocupa en el espacio social. Así, la *Guía para medir la diversidad alimentaria* en su introducción define a ésta como la “medida cualitativa del consumo de alimentos que refleja el acceso de los hogares a una variedad de alimentos, así como una medida indirecta (aproximada) de la adecuación de nutrientes de la dieta individual”.

Actualmente, los estudios que arrojen resultado de los conocimientos, actitudes, prácticas y diversidad alimentaria de los niños en edad escolar son escasos. Los más actuales hacen referencia a las prácticas que las madres realizan sobre la alimentación complementaria en infantes de cero a dos años; tal es el caso de las revisiones sistemáticas hechas por Manikam y cols. en 2016 y 2018 en India y Pakistán. En Chile, el estudio realizado por Ruiz y cols. en 2016 asoció el ingreso económico, conocimiento en alimentación saludable, nutrición y percepción de las madres con el estado nutricional de sus hijos, por lo que la información acerca del conocimiento que los niños tienen sobre una alimentación saludable es escasa. Asakura y cols. (2017), en un estudio realizado en Japón, encontró que existe asociación entre el nivel de conocimientos en materia de una alimentación saludable de los tutores de niños, con los conocimientos de éstos, los cuales repercuten en prácticas alimentarias saludables. Por otro lado, en España, Jaúregui-Lobera en 2016, identificó en estudiantes de nutrición que “la presión social y las modas alimentarias” resultan ser determinantes en las prácticas alimentarias más que los conocimientos en materia de nutrición.

Ahí radica la importancia de conocer e identificar la información en cuanto a alimentación que están recibiendo las nuevas generaciones, la manera en

que la interpretan y cómo la llevan a cabo en su vida diaria; tal y como lo menciona Benitez y cols., (2016), la intervención podrá verse expresada en adultos sanos en el futuro.

La medición de conocimientos, actitudes, prácticas y diversidad alimentaria servirá para emitir una evaluación y, de esta manera, poder utilizar los datos pertinentes como materia prima para futuras intervenciones o estrategias de prevención más enfocadas a las necesidades reales. Con lo anterior se pretende lograr el cambio de conductas y formación de hábitos saludables.

### **Método**

Se realizó una adaptación de los cuestionarios validados por la FAO: *Diet of school-aged children* y *Food-based dietary guidelines*, contenidos en el manual *Guidelines for assessing nutrition-related Knowledge, Attitudes and Practices (2014)*. La adaptación al instrumento consistió en la agregación de reactivos sobre el consumo de agua, refresco y jugos, el consumo de alimentos denominados “chatarra”, verduras, frutas, los grupos de alimentos de acuerdo a la Norma Oficial Mexicana para Orientación Alimentaria (NOM-043-SSA2-2012). Esta adaptación se realizó conforme se señala en el manual para la guía alimentaria nacional *El Plato de Bien Comer* y se le incluyó el cuestionario de *Diversidad Alimentaria* de la FAO (2013).

Al término del diseño, el cuestionario se compuso de 27 reactivos divididos en dos secciones: a) alimentación y diversidad alimentaria y b) el *Plato de Bien Comer*, cada sección compuesta por preguntas acerca de los conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias. Antes de su aplicación, las preguntas se sometieron a una revisión por expertos-pares para obtener comentarios y según el caso, realizar las modificaciones pertinentes, tal fue el caso de la eliminación de un reactivo del *Diet of*

*school-aged children* y *Food-based dietary guidelines* que, a criterio de los expertos, no era necesario mantenerlo en el instrumento.

La población objetivo fueron niños entre siete a doce años de edad, cuya muestra se tomó de los niños inscritos en la escuela pública primaria Francisco Villa, turno vespertino de la ciudad de Querétaro. La investigación fue realizada en esas instalaciones debido a la oportunidad otorgada por la escuela primaria para llevar a cabo el estudio, ya que se tiene relación profesional con el director de la misma. Los criterios de inclusión para la participación fueron los siguientes: a) que los padres hayan firmado la autorización para la participación de los niños y estos aceptasen participar en el estudio y b) en el momento de la entrevista, se encontraran sanos. Los criterios considerados para excluirlos del estudio fueron la presencia de alguna discapacidad intelectual o física, además que se negaran a responder el cuestionario o no estuvieran presentes el día de la aplicación del instrumento. Fue enviada a los padres de familia una invitación - permiso, que se les hizo llegar por medio de los niños, en donde se explicaba en lo que consistía la aplicación del cuestionario; al estar de acuerdo y otorgaran el permiso para que sus hijos participaran, firmaron el consentimiento informado. Se hicieron llegar 75 invitaciones, de las cuales solo se autorizaron 41, de niños entre el 2° y 6° grado de primaria. El cuestionario se aplicó mediante entrevista individual en un espacio cerrado sin interrupciones. Cada entrevista tuvo una duración de diez minutos en promedio.

## Resultados

El instrumento arrojó una validez global de 0.89, medido por la V de Aiken. El reactivo eliminado de acuerdo con los comentarios vertidos por los expertos fue el relacionado con “refrigerios/colaciones/*snack*”, debido a que estos tiempos de comida se integraron de manera separada durante la adaptación del instrumento. Por lo anterior, se duplicaba la obtención de esta información, el resto de observaciones estaban dirigidas a la redacción de las preguntas.

La media de edad fue de 10 años ( $\pm 1.4$ ). Sobre los tiempos de comida realizados, se muestran en la Tabla 1, donde la mayoría de los niños desayuna, come antes de ir a la escuela y cena.

Tiempo de comida	n=41	EEP	IC 95%
Desayuno	97%	0.027	0.92-1.02
Colación matutina	53%	0.078	0.38-0.68
Come antes de ir a la escuela	85%	0.056	0.74-0.96
Come en la escuela (colación vespertina)	73%	0.069	0.59-0.87
Cena	95%	0.034	0.88-1.02

**Tabla 1.** Tiempos de comida realizados por los niños. Fuente: elaboración propia.

Se observó que el principal alimento presente en todas las comidas fue la tortilla; en el desayuno, los alimentos más consumidos (sin incluir la tortilla) fueron el pan dulce, la leche y fruta; en la comida, la carne de res o pollo, frijoles y arroz. Es de gran importancia destacar que solo el 6% de los niños manifestó haber consumido verduras y frutas en la comida del día anterior. Sobre los alimentos preparados, el más consumido fue la torta de jamón; en la cena fue el pan dulce; en la colación matutina sin considerar la tortilla fue el huevo. Cabe destacar que la colación vespertina se realizó en la escuela y el alimento preparado más consumido fue torta preparada con jamón, jamón y queso, jamón y frijoles, huevo, o algún guisado (Tabla 2). Otros

alimentos consumidos fueron el helado y las frituras en un 16 y 12% respectivamente.

Con respecto al consumo de líquidos, los niños reportaron un gran consumo de agua durante todo el día, y de refrescos y jugos solamente en una comida o a veces en ninguna (Tabla 3).

Alimentos por tiempo de comida	n=41	EEP	IC 95%
Desayuno			
Pan dulce	24%	0.067	0.11-0.37
Leche	15%	0.056	0.04-0.26
Fruta	11%	0.049	0.01-0.21
Colación matutina			
Huevo	23%	0.066	0.10-0.36
Sopa de pasta	18%	0.060	0.06-0.30
Arroz	14%	0.054	0.03-0.25
Comida			
Res o pollo	11%	0.049	0.01-0.21
Frijol	8%	0.042	0.00-0.16
Arroz	8%	0.042	0.00-0.16
Colación vespertina			
Torta	38%	0.076	0.23-0.53
Helado	16%	0.057	0.05-0.27
Frituras	12%	0.051	0.02-0.22
Cena			
Pan dulce	27%	0.069	0.13-0.41
Leche	20%	0.062	0.08-0.32
Sopa de pasta	13%	0.053	0.03-0.23

**Tabla 2.** Alimentos de mayor consumo en cada uno de los tiempos de comida. Fuente: elaboración propia.

Bebidas consumidas	n=41	EEP	IC 95%
Agua	51%	0.078	0.36-0.66
Leche de sabor	14%	0.054	0.03-0.25
Jugos	18%	0.060	0.06-0.30
Refresco	18%	0.060	0.06-0.30

**Tabla 3.** Bebidas consumidas. Fuente: elaboración propia.

En lo referente a los conocimientos, la mayoría de los niños creen que se pueden desmayar si no comen antes de ir a la escuela. Todos los niños refieren que no es bueno que los padres dejen que sus hijos coman dulces, y asocian el consumo de estos con la aparición de caries. Por otro lado, más de la mitad de los niños no sabe qué enfermedades se pueden presentar como consecuencia a una mala alimentación; menos de la mitad relacionan la

obesidad con comer mucho y manifestaron obtener la información en la escuela (Tabla 4). Los niños identifican el consumo de frutas y verduras y “comer bien” con estar saludable.

Conocimientos	n=41	EEP	IC 95%
Se pueden desmayar	70%	0.072	0.56-0.84
Los padres no deben dejar comer dulces a los niños	100%	0.000	1.00-1.00
La caries es por comer dulces	66%	0.074	0.51-0.81
La obesidad se presenta por comer demasiado	46%	0.078	0.31-0.61
No conoce las enfermedades que pueden presentarse por una mala alimentación	61%	0.076	0.46-0.76

**Tabla 4.** Conocimientos sobre las consecuencias de una mala alimentación. Fuente: elaboración propia.

En cuanto a la comida de bajo escaso valor nutricional (denominada comúnmente como “comida chatarra”), los niños la identifican mayormente en los dulces (33%). Fue interesante conocer cómo mencionan de manera separada (como si fueran cosas diferentes) lo que son frituras y “churros” (17%) de las “sabritas” y “cheetos” (31%). Después de estos alimentos, se encuentra el refresco (13%). No obstante, el 4% de los niños no sabe qué es la “comida chatarra”.

Sobre las actitudes, el 88% considera que sería bueno si comieran menos “comida chatarra” por las siguientes razones: “estar sano” (12%), “hace mal” (39%), “tiene mucha grasa” (12%) y otras respuestas como “producen obesidad” o “podrías bajar de peso” (17%). La pregunta relativa a la compra de alimentos con su dinero por la noche, solo fue respondida afirmativamente por tres niños (7.3%).

Sobre el consumo de verduras y frutas, el 88% lo relacionan con una buena salud; en cuanto al consumo de refresco, 76% consideran que sería bueno no consumirlo, 22% mencionaron “porque tiene mucha azúcar”, otro 22% porque “es malo” y 16% “porque daña los riñones”.

En la sección dos sobre El plato del bien comer (Tabla 5), se muestran los resultados donde la mayoría de los niños lo ha visto; pocos son los que identifican los grupos de alimentos: el más reconocido el de “frutas y verduras” y, el que menos, el de “cereales y tubérculos”.

Plato de bien comer	n=41	EEP	IC 95%
Lo ha visto alguna vez	97%	0.027	0.92-1.02
Identifica los grupos de alimentos	17%	0.059	0.06-0.28
Considera importante seguir las recomendaciones alimentarias	98%	0.022	0.94-1.02
Supieron las recomendaciones alimentarias	0.04%	0.031	-0.02-0.10

**Tabla 5.** Conocimiento del Plato del Bien comer. Fuente: elaboración propia

Por último, la sección de diversidad alimentaria arrojó que el 44% fue bajo, considerado como menor o igual a 3 grupos de alimentos consumidos al día. Se reconoce como los más consumidos los de cereales, huevo y leche.

## Discusión y conclusiones

Obtener información de calidad, útil, sencilla y significativa puede permitirnos desarrollar y ejecutar estrategias en materia de educación alimentario nutricional que permitan el cumplimiento de su objetivo principal: la prevención de enfermedades.

En el caso particular de este estudio, con respecto del instrumento, debe establecerse una escala que permita identificar las necesidades en materia de intervenciones educativas en el ámbito nutricional respecto del nivel de conocimientos, las actitudes que manifiestan y las prácticas asociadas a la diversidad alimentaria. Sobre la muestra, no es lo suficientemente amplia que permita generalizar resultados en este grupo de edad, gran número de los padres invitados rechazaron participar y no fue posible conocer sus razones.

Además, relacionar las variables de conocimientos, actitudes, prácticas y diversidad alimentaria con el estado nutricional de los niños mostraría qué tan efectivos son los programas de educación nutricional en materia de prevención de la malnutrición, ya que, en el estudio de Ruiz y cols. (2016), los resultados no mostraron asociación entre el nivel de conocimientos sobre una alimentación saludable de las madres y el estado nutricional de los niños. Por lo anterior, es importante la asociación de conocimientos de los niños con sus actitudes, prácticas, diversidad alimentaria y estado nutricional.

### Agradecimientos

Agradecemos a la Universidad Autónoma de Querétaro por el financiamiento otorgado para la realización de este estudio en la Convocatoria FOPER 2017, así como a las cuarenta y una familias que permitieron la participación de los niños y a la directiva de la escuela primaria pública vespertina “Francisco Villa”.

### Referencias

- Asakura, K., Todoriki, H. y Sasaki, S. (2017). Relationship between nutrition knowledge and dietary intake among primary school children in Japan: combined effect of children's and their guardians' knowledge. *Journal of Epidemiology*, 27(10), pp. 483–491. DOI: 10.1016/j.je.2016.09.014
- Benítez Guerrero, V. et al. (2016). Intervención educativa en el estado nutricional y conocimiento sobre alimentación y actividad física en escolares. *Revista de Enfermería del Instituto Mexicano del Seguro Social*, 24(1), 37-43. Recuperado de <https://www.medigraphic.com/pdfs/enfermeriamss/eim-2016/eim161g.pdf>
- Bonvecchio, A. et al. (2015). Guías alimentarias y de actividad física en contexto de sobrepeso y obesidad en la población mexicana. Intersistemas, S.A de C.V. México. Recuperado de [https://www.anmm.org.mx/publicaciones/CANivANM150/L29\\_AN\\_M\\_Guias\\_alimentarias.pdf](https://www.anmm.org.mx/publicaciones/CANivANM150/L29_AN_M_Guias_alimentarias.pdf)
- Fautsch Macías, Y. y Glasauer, P. (2014). *Manual KAP: Directrices para la evaluación de conocimientos, actitudes y prácticas relacionados con la nutrición*. Italia: FAO.
- Jáuregui-Lobera, I. (2016) Conocimientos, actitudes y conductas: hábitos alimentarios en un grupo de estudiantes de nutrición. *JONNPR*, 1(7), pp. 268-274. DOI: 10.19230/jonnpr.2016.1.7.1142
- Kennedy, G., Ballard, T. y Dop, MC. (2013). *Guía para medir la diversidad alimentaria a nivel individual y del Hogar*. Roma: FAO.
- Manikam, L. et al. (2016). Systematic review of infant and young child complementary feeding practices in South Asian families: the India Perspective. *Public Health Nutrition*. 21(4), pp. 637-654 DOI: 10.1017/S136898001700297X
- Manikam, L. et al. (2018). Systematic review of infant and young child complementary feeding practices in South Asian families: the Pakistan perspective. *Public Health Nutrition*. 21(4); 655-668 DOI: 10.1017/S1368980017002956
- Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012. Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación. Diario oficial de la Federación, 22 de enero de 2013.
- Ruiz, M. et al. (2016). Estado nutricional de escolares de 4.º año de enseñanza básica y su relación con el ingreso económico, conocimiento en alimentación saludable, nutrición y percepción de sus madres. *Perspectivas en Nutrición Humana*. 18-153. DOI: 10.17533/udea.penh.v18n2a02