

DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v4i3.1074>

Relación del uso y conocimiento del plato del bien comer con la prevalencia de sobrepeso y obesidad de los estudiantes de un centro de estudios de nivel medio superior

Relationship of the use and knowledge of the plate of good eating with the prevalence of rate of overweight and obesity of the students of a study center of upper secondary level

Carlos Angel Gallardo Casas

carlosgallardo84@hotmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-3532-0149>

Centro de Investigación en Nutrición y Alimentación / Universidad de Chalcatongo
Chalcatongo de Hidalgo – México

Maria Teresa Valadez Omaña

tere_valadez77@yahoo.com.mx

Centro de Estudios Científicos y Tecnológicos "Miguel Othón de Mendizábal"
Ciudad de México – México

Itzelly Ibarra Valdovinos

itzelly.ibarra@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-7397-9358>

Dpto. de Vigilancia Epidemiológica, Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán
Ciudad de México – México

Emmanuel Correa Solís

mncemmanuelcs@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-9394-8703>

Instituto de Farmacobiología / Universidad de la Cañada
Teotitlán de Flores Magón – México

José García Hernández

jgarciahernandez@comunidad.unam.mx

<https://orcid.org/0000-0002-3446-7552>

Centro de Investigaciones en Geografía Ambiental / CIGA Universidad Nacional Autónoma de México
Michoacán – México

Artículo recibido: 21 de agosto de 2023. Aceptado para publicación: 07 de septiembre de 2023.
Conflictos de Interés: Ninguno que declarar.

Resumen

Esta investigación pretende identificar la relación entre el conocimiento y uso del Plato del Bien Comer (PBC) y la prevalencia de la obesidad y sobrepeso en estudiantes de un Centro de Estudios de nivel Medio Superior. Es un estudio descriptivo y transversal. Se realizó la evaluación de la composición corporal considerando el peso y la talla únicamente, y mediante el diseño de un instrumento se obtuvo la porción y el conocimiento del PBC considerado un recordatorio de 24 horas. Se estimó la distribución chi-cuadrada en programa de Excel 2016. Se encontró que a) prevalecer un estado nutricional de sobrepeso en mujeres y hombres, b) la obesidad prevalece en varones y c) se tiene conocimiento del PBC. En conclusión, la relación

entre el uso y conocimiento del plato del PBC está estrechamente vinculado con la prevención de problemas de salud como la desnutrición, sobrepeso y obesidad.

Palabras clave: adolescentes, educación nutricional, guía alimentaria, plato del bien comer

Abstract

This research aims to identify the relationship between the knowledge and use of the Healthy Eating Plate (HEP) and the prevalence of obesity and overweight in students of a Center for Higher Education Studies. It is a descriptive and cross-sectional study. The evaluation of the body composition was carried out considering the weight and the height only, and through the design of an instrument the portion and the knowledge of the HEP considered the last 24 hours. Chi-square was estimated using Excel 2016. We found that a) a nutritional state of overweight prevails in women and men, b) obesity prevails in men and c) they know the HEP. In conclusion, the relationship between the use and knowledge of the PBC plate is closely linked to the prevention of health problems such as malnutrition, overweight and obesity.

Keywords: adolescents, nutritional education, food guide, healthy eating plate

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

Como citar: Gallardo Casas, C. A., Valadez Omaña, M. T., Ibarra Valdovinos, I., Correa Solís, E., & García Hernández, J. (2023). Relación del uso y conocimiento del plato del bien comer con la prevalencia de sobrepeso y obesidad de los estudiantes de un centro de estudios de nivel medio superior. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades* 4(3), 233–243. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i3.1074>

INTRODUCCIÓN

La adolescencia, es la etapa de transición entre la infancia y la vida adulta, abarca el periodo comprendido entre los 10 a 19 años, según la definición de la Organización Mundial de la Salud (OMS) (Aragón, 2020). Esta etapa, se caracteriza por tener prácticas alimentarias poco saludables y comportamientos de riesgo que ponen en peligro la salud y nutrición de los jóvenes. Dichas prácticas, mejoran conforme el conocimiento aumenta y las actitudes cambian, ya que, la falta de conocimientos sobre alimentación saludable conlleva a la aparición de enfermedades, entre las que destacan el sobrepeso y la obesidad (Rivas Pajuelo et al., 2021).

De acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición Continua (ENSANUT) 2020-2022 (Shamah-Levy et al., 2023), se identifica la prevalencia de sobrepeso y obesidad en la población entre 12 y 19 años es de 23.9% y obesidad de 17.2%, respectivamente, en comparación con el 38.4% en 2018 (Shamah Levy et al., 2020). Estos problemas afectan en igual proporción tanto en mujeres como a hombres, y para el contexto urbano o rural se identifica un predominio en las localidades urbanas (24.4 vs 18.0%) (Shamah-Levy et al., 2023).

Los hábitos alimentarios en la adolescencia, desempeñan un papel fundamental en este problema de salud pública. De acuerdo con la misma ENSANUT 2022, se reportó en este grupo etario, que el 83.2% consume agua, mientras que menos del 30% consumieron verduras y solo el 39% consume frutas. En cuanto a alimentos no recomendables, el consumo de bebidas endulzadas alcanza el 90.3%, las carnes procesadas el 20% y más del 40% consume cereales dulces. Con relación a los alimentos no recomendables el consumo se distribuyó de la siguiente manera: el 85.7% (Gaona-Pineda et al., 2023), consume bebidas no lácteas endulzadas, 53.7% botanas, dulces y postres, 35.2% cereales dulces, 10.9% bebidas lácteas endulzadas, 22.9% comida rápida y antojitos mexicanos y 10.2% carnes procesadas lo que refleja el problema de salud de sobrepeso y obesidad en los adolescentes (Shamah Levy, 2020)

Actualmente, se requiere abordar la obesidad en adolescentes con enfoques más empáticos y realistas, que trasciendan las simples recomendaciones de "come menos calorías de comida chatarra" y "come más frutas y verduras". Reconociendo las barreras que enfrentan los pacientes, es crucial normalizar la dificultad de comer de manera saludable con un presupuesto limitado, y promover una comunicación abierta entre los cuidadores, familiares y el personal de salud (Tester et al., 2020).

El entorno, desempeña un papel importante en los hábitos alimentarios de los adolescentes desde el hogar hasta la escuela y los lugares de ocio. Las comidas en el hogar se dividen en tres momentos (desayuno, comida y cena), aunque no todas necesariamente se realizan en casa. El entorno escolar y los espacios de ocio promueven el consumo de alimentos no saludables, como la comida rápida y bocadillos poco nutritivos (Meléndez et al., 2017). Desde la perspectiva de la educación nutricional, debe ser accesible y atractiva para los adolescentes, de manera que los hábitos saludables adquiridos impacten positivamente en su vida adulta.

Es por ello, que se vuelve indispensable promover una alimentación que favorezca el aporte de energía suficiente para el mantenimiento de las funciones orgánicas, crecimiento y desarrollo, así como generar la construcción de una postura crítica ante los estereotipos de belleza, la publicidad, la familia y el entorno en general, (Cruz-Bello et al., 2019); para lograr lo anterior, es importante el uso de las Guías alimentarias basada en alimentos, con los que se puede brindar una correcta orientación nutricional.

El presente trabajo de investigación, propone identificar la posible relación entre el conocimiento y uso del Plato del Bien Comer y la prevalencia de obesidad y sobrepeso en estudiantes de un centro de estudios de nivel medio superior.

METODOLOGÍA

Se realizó un estudio tipo descriptivo y de corte transversal. La población de estudio estuvo conformada por alumnos de un centro de estudios de nivel medio superior de la ciudad de México los cuáles fueron seleccionados por un muestreo aleatorio simple, de un total de 2600 estudiantes, la cantidad representativa mínima necesaria fue calculada a partir de la fórmula para poblaciones finitas, empleando una constante de seguridad de 95%, margen de error de 5%; obteniendo una muestra de 340 participantes para este estudio. Para la selección de los participantes se empleó un muestreo del tipo estratificado, mediante un muestreo aleatorio simple.

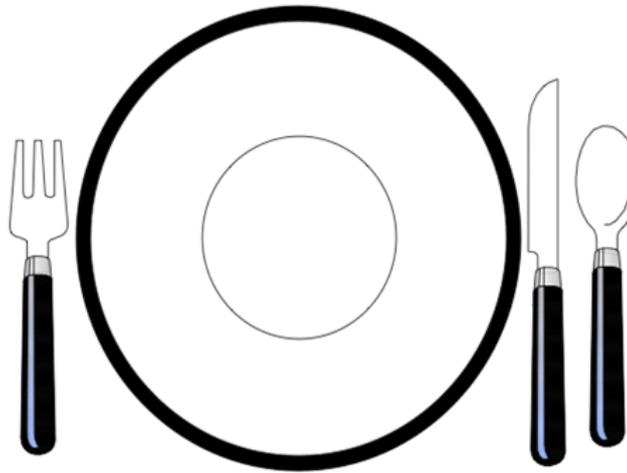
Para la recolección de datos, se solicitó la autorización por parte de los directivos de la institución educativa, se generó una planeación para la aplicación del instrumento, considerándose horarios que no interfirieran en actividades académicas, previo a la aplicación se explicó el objetivo y el llenado de la encuesta, se entregó un consentimiento informado, tomado como indispensable para su participación. Para mantener la confidencialidad del participante, las encuestas y mediciones se realizaron de forma anónima y se les asignó un folio para su análisis, para proteger los datos personales de los participantes; se excluyeron a los participantes que no completaran la encuesta, y que no cumplieran con la edad de 15-19 años.

Se realizaron mediciones antropométricas que incluyeron peso y talla, las cuales se midieron por duplicado; el valor registrado fue el promedio de ambas mediciones. Cada participante se pesó con el mínimo de ropa posible y sin zapatos, se colocó en el centro de la báscula con el peso distribuido en ambos pies, posteriormente se realizó el peso en kilogramos. Se utilizó la báscula OMRON HBF-514C. La estatura se midió con un Estadímetro portátil SECA-213, con el participante de pie y sin zapatos ni adornos en la cabeza que dificultan la medición, con los talones juntos, la espalda erguida posible y los glúteos en contacto con la superficie vertical del Estadímetro. Se realizaron dos mediciones y se registró el promedio de ambas (Suverza, 2010). Posteriormente se obtuvo el Índice de masa corporal (IMC) y se compararon con las tablas de IMC/EDAD, para la interpretación de la composición corporal de acuerdo con el Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Health Statistics (CDC, 2017).

Se elaboró un instrumento que ilustra un plato vacío (Fig. 1), donde se les pidió a los participantes que lo llenaran con la porción de ingesta diaria de verduras, frutas, leguminosas, cereales y alimentos de origen animal. Además, se les preguntó si conocían o habían visto el plato del bien comer según la NOM-043-SSA2 (2012) así como también en qué lugares lo había visualizado.

Figura 1

Plato vacío utilizado en las encuestas



Fuente: elaboración propia.

Se realizó un recordatorio de 24 horas de su consumo de alimentos para la evaluación de la dieta; el cual se aplicó los días martes, miércoles, jueves o viernes, para evitar el sesgo de lo que consumían en fin de semana, ya que, no asistían a su centro de estudios. Con los resultados obtenidos, se determinó el total de lo que consumieron respecto a los macronutrientes (hidratos de carbono, proteínas y lípidos), así como el total de kcal/día.

Para el análisis de la relación del conocimiento del plato contra el sobrepeso y obesidad se realizó el análisis de chi-cuadrada con un nivel de significancia del 1% mediante el programa de EXCEL 2016.

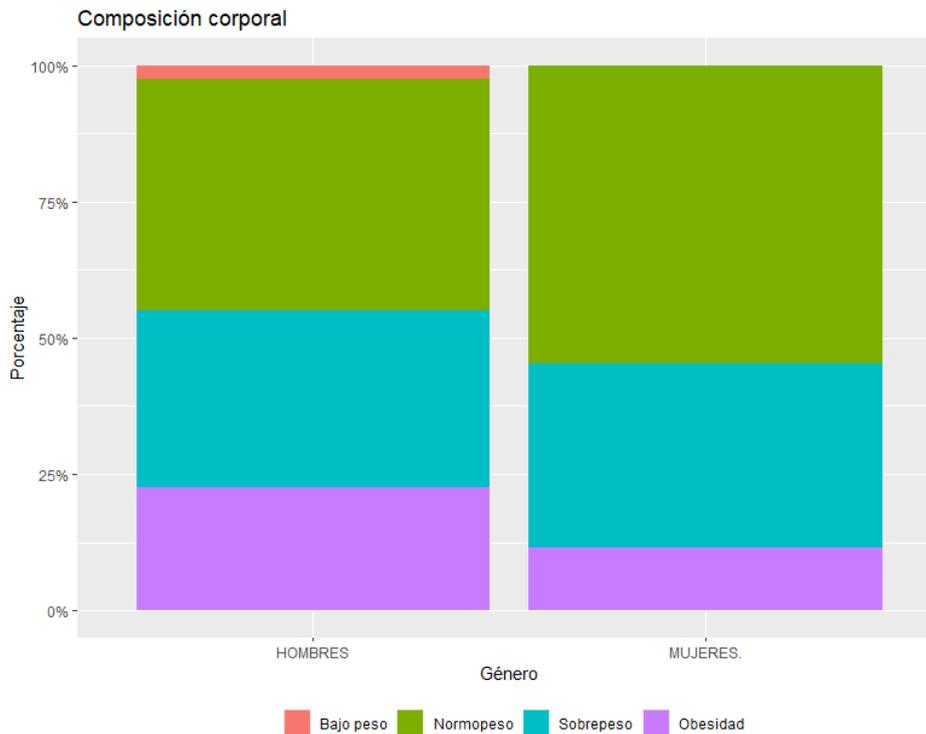
RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En total participaron 340 adolescentes, de los cuales 62% fueron mujeres y 38% hombres; quienes presentaban una edad de 15 a 19 años.

Respecto a la composición corporal, al evaluar el estado nutricional se puede observar que los varones (22.5%) en comparación con las mujeres (11%) presentan mayor prevalencia de obesidad y que la mayoría de los estudiantes presentan una composición corporal normal (42.5% para varones y 52.5% para mujeres) (Figura 2).

Figura 2

Composición corporal de la población adolescente de estudio



Fuente: elaboración propia.

En cuanto al conocimiento del Plato de Bien Comer, el 95% de los estudiantes del centro de estudios refirieron que conocían esta herramienta para la orientación alimentaria y mencionaron que tenían conocimiento por la información proporcionada en la escuela; sin embargo, el 35% de los participantes no sabe distribuir de manera adecuada los grupos de alimentos, o no recuerda el nombre de los grupos.

Por otro lado, el 98% de los estudiantes refiere no hacer uso del PBC en su dieta diaria y no se encontraron diferencias significativas que relacione el sobrepeso y obesidad con el conocimiento de esta guía alimentaria, de acuerdo al análisis estadístico de chi-cuadrada.

El reporte de consumo de nutrimentos en los adolescentes del centro de estudios, refleja que su alimentación se basa en mayor consumo de lípidos (39.1% para hombres y 32.9% para mujeres) y proteínas (17.9% hombres y 19.5% mujeres), pero un bajo consumo en el % de hidratos de carbono (42.6% hombres y 47.7% en mujeres) (Figura 3). El aporte calórico total se considera normal en ambos sexos para su grupo etario, sin embargo, el consumo es hiperproteico e hiperlipídico, y con una ingesta de hidratos de carbono con predominio en azúcares simples, ya que, reportaron consumir diversos productos procesados altos en azúcar como son jugos, refrescos, dulces y chocolates.

Tabla 1

Distribución del consumo de macronutrientos y energía de los adolescentes

Género	Aporte Calórico (Kcal/día)	Macronutrientos (%)		
		Proteínas (%)	Lípidos (%)	Hidratos de carbono (%)
Hombres	1558.00 ± 607	17.99 ± 4.32	39.10	42.63 ± 11.94
Mujeres	1326.60 ± 405	19.50 ± 5.16	±10.71 32.95 ± 9.33	47.72 ± 9.29

Nota: Los datos se presentan como media ± desviación estándar.

Fuente: elaboración propia.

De acuerdo con a su edad, los requerimientos nutricionales deben mantener un equilibrio en su distribución; considerando que es la recomendación del consumo de lípidos debe ser menor a 30% del valor energético total (VET), de proteínas debe ser 10 al 15% del VET y de hidratos de carbono más de la mitad del requerimiento total, que oscila entre 50-60% del VET, resaltando que no se debe aportar más de 10% de las calorías totales en azúcar simple o sacarosa (Aragón, 2020) (Ávila-Alpirez et al., 2018).

Es importante recordar, que la adolescencia es una etapa de muchos cambios en el ámbito psicológico, social, cultural y alimentario. Durante este periodo, las necesidades energéticas y nutrimentales son superiores a las que se demandan en otras etapas de la vida. No obstante, es motivo de preocupación el hecho que el individuo se encuentra en transición a la vida adulta, siendo en esta etapa cuando adquiere nuevas preferencias alimentarias, en nuevos espacios, en contextos de interacción social novedosos, y esto puede llevar a la modificación de su comportamiento alimentario. En donde en la mayoría de los casos, se eliminan comidas regulares, se comen en un ambiente fuera de casa y pierden el equilibrio en la proporción de los nutrientes y/o alimentos (Meléndez et al., 2017).

En este estudio se identificó que el 43.5% mujeres del centro de estudios de nivel medio superior presentan sobrepeso y obesidad, lo cual sobrepasa las estadísticas nacionales y lo reportado en la ENSANUT 2022 y labue ENSANUT MC 2016, donde reportan que el 23.9% 39.8% presentan este padecimiento, y que se relaciona con otras enfermedades crónicas no transmisibles en etapas tempranas de la vida adulta (ENSANUT 2022), en la etapa del adulto y adulto mayor; siendo un punto crítico para el estado de salud en esta población y el desarrollo de síndrome metabólico, la cual está relacionado con una adiposidad elevada y el riesgo cardiovascular (Ávila-Alpirez et al., 2018; Shamah-Levy et al., 2023).

A pesar de que este estudio muestra una mayor prevalencia de sobrepeso y obesidad, se ha observado que las mujeres tienen actitudes más positivas y favorables hacia las conductas alimentarias saludables y mantienen un índice de masa corporal más saludable que los hombres. Estos últimos, por su parte, muestran un nivel inferior de conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias menos saludables (Rivas Pajuelo et al., 2021).

Ante este escenario, es importante recordar que parte de los objetivos nutricionales en la adolescencia buscan promover un crecimiento adecuado, evitar deficiencias de nutrimentos, y consolidar hábitos alimentarios que permitan prevenir los problemas de salud de la adultez, los cuales están determinados influidos por la dieta, como son hipercolesterolemia, hipertensión arterial, obesidad y osteoporosis (Ávila-Alpirez et al., 2018); por lo que, el reconocimiento de una dieta adecuada a través de las nuevas guías alimentarias 2023 para la población mexicana que

con el Plato del Bien Comer saludable y sostenible, que viene a sustituir el “plato del bien comer”, permitirá que el adolescente pueda tener una mejor selección de alimentos frescos y de temporada y de producción local que favorezcan el crecimiento y desarrollo óptimo, así como la prevención de enfermedades (SSA, INSP, GISAMAC, UNICEF. 2023).

Una alimentación saludable y sostenible permite gozar de salud y bienestar, al mismo tiempo que protege al medio ambiente. Las dietas saludables y sostenibles tienen un impacto menor al medio ambiente, asimismo, contribuyen a la nutrición, la seguridad alimentaria y la salud de las generaciones presentes y futuras. En los últimos años, se ha visto que en los adolescentes hay un incremento en las cifras de sobrepeso y obesidad. Por lo tanto, 3 de cada 10 adolescentes de 12 a 19 años presentan sobrepeso y 2 de cada 10, obesidad (SSA, INSP, GISAMAC, UNICEF. 2023).

Nuestro país, cuenta con una gran variedad de especies vegetales para su consumo, no obstante, éstas no siempre se consumen. Las estadísticas actuales refieren, que solo 1 de cada 4 adolescentes consumen verduras. Además, 1 de cada 3 adolescentes consume frutas. Las porciones diarias recomendadas por sexo y grupo de edad: adolescentes hombres 5 verduras y 3 frutas; por otro lado, para las mujeres adolescentes son: 4 verduras y 3 frutas (SSA, INSP, GISAMAC, UNICEF. 2023).

El Plato del Bien Comer Saludable y Sostenible es una forma de reestructurar el plato, para que la mayoría de lo que comemos y nuestros platillos contengan los 5 grupos de alimentos que conforman las recomendaciones de alimentación para la población: verduras y frutas, cereales y tubérculos, leguminosas, alimentos de origen animal, aceites y grasas saludables. Además, de que muestra aquellos alimentos cuyo consumo debe moderarse o reducirse por sus efectos en la salud y en el medio ambiente (SSA, INSP, GISAMAC, UNICEF. 2023).

La población de estudiantes del centro de estudios realiza una selección de alimentos que promueve mayor consumo de lípidos, proteínas, y azúcares simples, y disminuyendo el consumo de hidratos de carbono; lo cual es congruente con otros hallazgos en este grupo etario. Los adolescentes comen botanas, dulces, postres y cereales dulces por lo menos 3 días a la semana, dejando de lado los alimentos saludables (SSA, INSP, GISAMAC, UNICEF. 2023). Esto se puede entender, ya que, los jóvenes en esta etapa tienen una mayor libertad para las decisiones que toman con respecto a la conducta alimentaria y deciden qué, dónde, cómo y cuándo comer; además de que están expuestos a una mayor oferta de alimentos que no necesariamente son saludables aunado a los factores personales como los gustos, disponibilidad de alimentos y modas que pueden influir en la adquisición de hábitos alimentarios (Morales Pérez et al., 2021).

La educación alimentaria, es una estrategia de intervención aplicable tanto a nivel individual como colectivo. Ésta debe desempeñar un papel fundamental en las iniciativas de promoción de la salud al adolescente. Su propósito, es informar a jóvenes, y educar a los adolescentes, padres y educadores sobre temas de dieta equilibrada, la importancia del ejercicio físico y otras conductas de riesgo relacionadas al estilo de vida, cuyos efectos puedan manifestarse en el corto y largo plazo (Aragón, 2020). Estos aspectos se relacionan con una orientación alimentaria deficiente (Morales Pérez et al., 2021), particularmente ejemplificada por el uso del “Plato del Bien Comer” en México, y la preocupante prevalencia de sobrepeso y obesidad entre los jóvenes.

El profesional de la salud, los entornos escolares, los padres o cuidadores deben tomar acciones para poder educar a la población adolescente para promover la consolidación de hábitos saludables, con el objetivo de disminuir el riesgo de que se presente desequilibrio nutricional como desnutrición, sobrepeso y obesidad, así como sus complicaciones. Por lo que, la promoción de alimentación saludable a través del “Plato del Bien comer”, es una herramienta

didáctica para la orientación alimentaria que requiere una dirección específica para adaptarla a la población adolescente y considerar los determinantes que modifican la conducta alimentaria en esta etapa (Muñoz Cano, 2015).

Es probable que el problema de sobrepeso y obesidad sea también un aspecto de índole pedagógico, ya que, los profesionales de la salud a menudo interpretan y se transmiten la información como se les ha enseñado, sin embargo, en las representaciones gráficas como "El Plato del Bien Comer" o sus similares como la "Jarra del Buen beber", mantiene conceptos en torno a la alimentación que tienen más de 60 años en estudio y se van actualizando conforme pasa el tiempo. Sin embargo, estas representaciones no siempre se adaptan a las diferentes situaciones, contextos, circunstancias, a los entornos y las necesidades que surgen en las distintas etapas de la vida o en caso de patologías específicas. Esto puede dar lugar a una falta de claridad en cuanto a los contenidos conceptuales, procedimentales y de valor. Estas deficiencias podrían ser la razón por las cuales, los adolescentes enfrentan dificultades para abordar problemas relacionados con la alimentación y, en última instancia, terminan seleccionando sus alimentos por conveniencia en lugar de contar con un conocimiento sólido y no por pleno conocimiento (Muñoz Cano, 2015).

CONCLUSIÓN

La relación entre el uso y conocimiento del Plato del Bien Comer en un centro de estudios de nivel medio superior de la Ciudad de México, está estrechamente vinculada con la prevención de problemas de salud relacionados con la nutrición, como el sobrepeso y la obesidad y a su vez las enfermedades crónicas. Los adolescentes son especialmente susceptibles a patrones alimenticios poco saludables debido a la disponibilidad de alimentos procesados y la influencia social. Al educar a los estudiantes sobre el Plato del Bien Comer, se les empodera para tomar decisiones conscientes acerca de su alimentación y adoptar un estilo de vida más saludable.

REFERENCIAS

Aragón, A. P. (2020). Nutrición y adolescencia. *Nutr Clin Med*, XIV (2): 64-84. <https://doi.org/10.7400/NCM.2020.14.2.5090>

Ávila-Alpirez, H., Gutiérrez-Sánchez, G., Guerra-Ordoñez, J., Ruíz-Cerino, J., & Martínez-Aguilar, M. (2018). Obesidad en adolescentes y criterios para el desarrollo de síndrome metabólico. *Enfermería universitaria*, 15(4), 352-360.

Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Health Statistics. (2017). 2 to 20 years: Boys. Body mass index-for-age percentiles. https://www.cdc.gov/growthcharts/clinical_charts.htm

Cruz-Bello, P., Martínez-Garduño, M. D., Olivos-Rubio, M., Jiménez-Vargas, D., & De la Cruz-Martínez, A. (2019). Mejora del conocimiento y conducta alimentaria de los adolescentes con una intervención educativa basada en orientación alimentaria. *Revista de Enfermería del Instituto Mexicano del Seguro Social*; Vol. 26, Núm. 4 (2018): Octubre-diciembre. http://revistaenfermeria.imss.gob.mx/editorial/index.php/revista_enfermeria/article/view/466/921

Diario Oficial de la Federación (2012). 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.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5285372&fecha=22/01/2013#gsc.tab=0

Gaona-Pineda, E. B., Rodríguez-Ramírez, S., Medina-Zacarías, M. C., Valenzuela-Bravo, D. G., Martínez-Tapia, B., & Arango-Angarita, A. (2023). Consumidores de grupos de alimentos en población mexicana. *Ensanut Continua 2020-2022. Salud Pública de México*, 65, 1-11.

Meléndez, T. J. M., Cañez de la, F. G. M., & Frías, J. H. (2017). Comportamiento alimentario durante la adolescencia. ¿Nueva relación con la alimentación y el cuerpo? *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, 4(spe). <https://www.revistamexicanadeinvestigacionenpsicologia.com/index.php/RMIP/article/view/241>

Morales Pérez, A. R., Rodríguez Ribalta, I., Massip Nicot, J., Sardinias Arce, M. E., Balado Sansó, R., & Morales Viera, L. (2021). Preferencias y conductas alimentarias en adolescentes de secundaria básica. *Revista Cubana de Pediatría*, 93. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75312021000200005&nrm=iso

Muñoz Cano, J. M. (2015). "El Plato del Bien Comer", ¿evidencia científica o conocimiento transpuesto? *CPU-e, Revista de Investigación Educativa*(20), 45-71. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=283133746003> (IN FILE)

Rivas Pajuelo, S., Saintila, J., Rodríguez Vásquez, M., Calizaya-Milla, Y. E., & Javier-Aliaga, D. J. (2021). Conocimientos, actitudes y prácticas de alimentación saludable e índice de masa corporal en adolescentes peruanos: un estudio transversal. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 25, 87-94. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2174-51452021000100087&nrm=iso

Shamah-Levy, T., Gaona-Pineda, E. B., Cuevas-Nasu, L., Morales-Ruan, C., Valenzuela-Bravo, D. G., Méndez-Gómez Humaran, I., & Ávila-Arcos, M. A. (2023). Prevalencias de sobrepeso y obesidad en población escolar y adolescente de México. *Ensanut Continua 2020-2022. Salud Pública de México*, 65, s218-s224. <https://doi.org/10.21149/14762>

Shamah Levy, T., Rivera-Dommarco, J., & Bertozzi, S. (2020). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018-19: análisis de sus principales resultados. *Salud Pública de México*, 62(6, Nov-Dic), 614-617. <https://doi.org/10.21149/12280>

SSA, INSP, GISAMAC, UNICEF. 2023 Guías alimentarias saludables y sostenibles para la población mexicana 2023. México. <https://www.gob.mx/promosalud/articulos/que-son-las-guias-alimentarias?idiom=es>

Suverza, A. (2010). Antropometría y composición corporal. En. Suverza, A., Haua, K. (Eds). *EL ABCD de la Evaluación del Estado de Nutrición* (p.p 36-37), Mc Graw Hil Interamericana Editorial

Tester, J. M., Rosas, L. G., & Leung, C. W. (2020). Food Insecurity and Pediatric Obesity: a Double Whammy in the Era of COVID-19. *Curr Obes Rep*, 9(4), 442-450. <https://doi.org/10.1007/s13679-020-00413-x>

Todo el contenido de **LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades**, publicados en este sitio está disponibles bajo Licencia [Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) 