

¹ Juan Daniel Suárez Máximo

² Edna Johana Mondragón
Sánchez

³ Israel Jiménez Garrido

Perspectiva de los padres respecto al sobrepeso y la alimentación de su hijo

¹ Licenciatura en Enfermería. Egresado de la Maestría en Salud Pública en la Universidad Popular Autónoma del Estado de Puebla, México; Coordinador de la Asociación de Enfermería Comunitaria Vocalía México. Titular de Oficina Nacional de Investigación AMEENF.

² Maestría en Enfermería. Docente Programa de Enfermería Universidad del Quindío; Miembro del Grupo de Investigación en Atención Primaria en Salud. Armenia (Colombia).

³ Maestría en Enfermería. Coordinador de Campos Clínicos de la Universidad del Valle de Puebla; Docente de posgrados en Universidad Popular Autónoma de Puebla. Puebla (México).

E-mail: juan.suarezma@alumna.buap.mx

Cómo citar este artículo:

Suárez Máximo JD, Mondragón Sánchez EJ, Jiménez Garrido I. Perspectiva de los padres respecto al sobrepeso y la alimentación de su hijo. *RIdEC* 2023; 16(1):19-27.

Fecha de recepción: 16 de octubre de 2022.

Fecha de aceptación: 3 de abril de 2023.

Resumen

Objetivo: describir la percepción del sobrepeso con relación a la selección de la alimentación de su hijo/a desde la perspectiva de los padres.

Metodología: estudio cuantitativo descriptivo, realizado en el periodo comprendido del 1 de noviembre al 2 de diciembre de 2021 en el municipio de Teziutlán, Puebla (México); con un muestreo probabilístico se obtuvo una muestra de 382 padres. Para la recolección de datos se utilizó un cuestionario sociodemográfico y un cuestionario sobre las características de percepción del sobrepeso desde la perspectiva de los progenitores.

Resultados: la muestra se compuso por 382 padres de un hijo con edad de entre 6 a 12 años. Se obtuvo una respuesta de 212 participantes positiva a si estaban bastantes preocupados y extremadamente preocupados respecto a la percepción de los padres y el problema de salud de sobrepeso, relacionado con la alimentación que tenían sus hijos.

Conclusión: desde la perspectiva del estudio se evidenció que los padres reportan una preocupación por el sobrepeso. Asimismo, se reportó que la nutrición es un aspecto importante en la familia para evitar problemas de salud. De igual manera, los profesionales de la salud contribuyen en el desarrollo de intervenciones o estrategias que forman a los progenitores y a los hijos sobre el sobrepeso y la obesidad.

Palabras clave: relaciones padres-hijo; sobrepeso; conducta alimentaria.

Abstract

Perspective of parents regarding excess weight and diet of their children

Objective: to describe the perception of overweight in terms of the selection of children's diet from the perspective of parents.

Methodology: a quantitative descriptive study, conducted in the period between November 1st and December 2nd, 2021, in the municipality of Teziutlán, Puebla (Mexico); a sample of 382 parents was obtained through probability sampling. A sociodemographic questionnaire was used for data collection, as well as a questionnaire on the characteristics of overweight perception from the perspective of parents.

Results: the sample consisted of 382 parents with a 6-to-12-year old child. There was positive answer by 212 participants to Quite Concerned and Extremely Concerned regarding the perception by parents and the health problem of overweight, associated with the diet followed by their children.

Conclusion: from the perspective of the study, it was evident that parents reported concern about overweight. Likewise, it was reported that nutrition was an important aspect in the family in order to prevent health problems. And health professionals also contributed to the development of training interventions or strategies on overweight and obesity for parents and children.

Key words: parents-child relationships; overweight; eating behaviour.

Introducción

La Organización Mundial de la Salud (OMS), en el 2020, hace referencia que la alimentación tiende a evolucionar con el tiempo y que en esta influyen factores socioeconómicos que interactúan de manera compleja, generando un modelo de dieta personal. Entre los factores que tienden a destacar se encuentran: los ingresos económicos, el costo de los alimentos, las preferencias alimentarias, las creencias y tradiciones culturales, así como los factores geográficos y ambientales (1).

En noviembre de 2018, la OMS y la Organización para la Agricultura y la Alimentación de las Naciones Unidas (FAO) organizaron la segunda conferencia internacional sobre nutrición, en la cual se analizó la posibilidad de llevar a cabo la adaptación de la declaración de Roma sobre la nutrición (2) y el Marco de Acción (3), con la finalidad de ayudar a los países a cumplir los compromisos contraídos, entre los cuales recomienda un conjunto de opciones normativas y estrategias para promover una alimentación variada, inocua y saludable en todas las etapas de la vida con mayor énfasis en la infancia.

Diversos autores se refieren, entre otros aspectos, al número de comidas diarias, los horarios en que se come, la manera en que se adquieren, almacenan y manejan los alimentos, la forma en que se decide cuánto, con quién, dónde y con qué se come, las técnicas y los tipos de preparación culinaria, el orden en que se sirven los alimentos en la mesa y la manera en que se seleccionan los alimentos para las comidas ordinarias y para las ocasiones especiales (4-6).

La malnutrición es un problema que afecta a los niños y las niñas de México de distintas maneras (6). Por un lado, la desnutrición durante la infancia tiene impactos negativos en el resto de la vida, como tallas bajas y desarrollo insuficiente del sistema inmunológico. Asimismo, el sobrepeso y la obesidad favorecen la aparición de enfermedades como la diabetes, los problemas circulatorios, del corazón o de los riñones, repercusiones graves que afectan la calidad y la esperanza de vida.

Con base en los datos de las Naciones Unidas, la prevalencia de la desnutrición se acrecentó de un 8,4% a un 9,9% en el 2020, es por ello que se estima que hay un aproximado de 811 millones de personas en el mundo que se enfrentan al hambre. De acuerdo con datos de la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (7) se estima que en 2020 fallecieron en México a causa de la desnutrición 8.500 personas, de ellos un promedio de 850 tenían menos de cinco años de edad (8).

Los resultados de la Encuesta Intercensal 2018 elaborada por el Instituto Nacional de Estadística Geografía (INEGI) señalan que de los 39,2 millones habitantes del país, seis de cada 10 hogares viven niños hasta de 10 años de edad y de esa población solo el 66% vive con seguridad alimentaria. La cifra de los menores que viven con inseguridad alimentaria (34%) está compuesta por 16,9% de los hogares cuya situación de inseguridad es leve, 9,5% es moderada y para 7,6% es severa (7-9).

El etiquetado frontal de alimentos y bebidas es la única herramienta con la que cuentan los consumidores para poder conocer el contenido real de los productos procesados. Al no tener información clara en el etiquetado que alerte sobre el contenido de estos productos, se limitaba la posibilidad de seleccionar alimentos o bebidas saludables y, en consecuencia, se podía tener una mayor ingesta de calorías, azúcares, grasas y sodio, que ponen en riesgo la salud. En México, siete de cada diez adultos y uno de cada tres niños, niñas y adolescentes tienen sobrepeso u obesidad; la diabetes es la segunda causa de muerte en el país (9-11).

El estilo de vida se define como el resultado de una aproximación del entendimiento entre diferentes dimensiones sociales: cómo los individuos obtienen los recursos necesarios para una actividad concreta, cómo se relacionan con el mundo social y organizan sus actividades, cuáles son sus intereses sociales y cómo se identifican con una actividad (12).

En México se presentan porcentajes altos de un inadecuado estilo de vida, como son el sedentarismo, presencia del estrés, tabaquismo, inadecuados hábitos alimentarios, alto consumo de grasas saturadas, bajo consumo de frutas y verduras, y falta de actividad física; lo anterior ocupa los primeros lugares es la nación, siendo a su vez los factores de riesgos de las principales causas de morbimortalidades en las enfermedades cardiovasculares y crónicas (13,14).

La investigación se abordará desde el Modelo de Promoción de Salud (MPS) de Nola Pender, se trata de un modelo que considera al ser integral, así como un análisis de los estilos de vida y las capacidades de la persona en la toma de decisiones con respecto a su salud. El MPS plantea que las personas tienen la capacidad de autoconciencia reflexiva, dado que los individuos buscan regular su conducta en forma positiva, además, identificó que los factores cognitivos y perceptuales de los individuos son modificados por las condiciones situacionales, personales e interpersonales, es así como este modelo le da importancia a la cultura, con base en el conjunto de conocimientos y experiencias que se adquieren a lo largo del tiempo (15,16). Según lo anterior, se planteó el objetivo de describir la perspectiva de los padres respecto al sobrepeso con la relación de la alimentación de su hijo.

Material y métodos

Estudio cuantitativo descriptivo de tipo transversal. Este estudio se realizó en el periodo comprendido entre el 1 de noviembre y el 2 de diciembre de 2021. La población estuvo conformada por 403 padres de familias, que tienen hijos inscritos a una institución educativa pública de acuerdo al Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). A lo cual se obtuvo una muestra de 382 padres de un hijo de edad entre 6 a 12 años, la difusión se llevó a cabo mediante la red social de la institución educativa (8,17). La técnica empleada para la recolección de la muestra, y por motivo de la de pandemia, se realizó a través de un cuestionario de Google Forms.

El muestreo fue probabilístico de un 95%, se consideraron aspectos como la disponibilidad de tiempo de los participantes. Los criterios de inclusión fueron: tener un hijo de entre 6 a 12 años de edad, que aceptaran participar en el estudio mediante el consentimiento informado digital. El criterio de exclusión: se especificó no participar si los padres no sabían leer ni escribir o el hijo o hija era mayor o menor a los rangos de edad (17,18).

Para recolección de datos se utilizó un cuestionario sociodemográfico compuesto por seis preguntas, elaboradas *ad hoc*.

Sociodemográfico: (usted es madre o padre, edad del padre o madre, número de hijos de entre 6 a 12 años de edad, cuándo fue la última vez que peso a su hijo y donde lo peso).

De igual manera un cuestionario sobre la percepción del sobrepeso y la selección de la alimentación, siendo una elaboración propia con las bases del Modelo de Promoción de Salud, basándose en el análisis de los estilos de vida y las capacidades de la persona en la toma de decisiones con respecto a su salud, así como de la capacidad de autoconciencia reflexiva, dado que los individuos buscan regular su conducta en forma positiva.

El cuestionario de las características sobre percepción del sobrepeso desde la perspectiva de los padres: consta de 15 preguntas con respuestas de tipo Likert y dicotómicas.

Se tomaron en consideración los elementos éticos de la investigación científica, al respetar la autodeterminación de los sujetos a participar en el estudio mediante su consentimiento informado. La disposición de los resultados se elaboró de tal manera que reflejara la no maleficencia del equipo de trabajo al exponer los mismos (Declaración de Helsinki). Asimismo, se consideraron los principios éticos para la investigación médica en seres humanos, la Ley General de Salud y el Reglamento en materia de Investigación para la Salud en seres humanos, observando el título segundo, capítulo 1, Art 17 de investigación para la salud, donde se consideró la investigación de riesgo mínimo para el participante (19,20).

Los datos fueron analizados con el *Statistical Package For The Social Sciences* (SPSS) V.25; se realizaron índices de estadística descriptiva según la naturaleza de las variables (frecuencias absolutas y relativas para variables cualitativas; media y desviación estándar (DE) para variables cuantitativas).

Resultados

Descripción de la muestra: la muestra se compuso por 382 padres de un hijo con edad de entre 6 a 12 años, la edad tuvo una media de 33,79, con un intervalo de 20 a 49 años, de acuerdo con la frecuencia de los progenitores se reportó que 294 son madres y 88, padres, de los cuales hacen mención que el género de su hijo es masculino (55,2%) y femenino (44,8%) y se realiza la cuestión sobre cuándo fue la última vez que pesó a su hijo (en meses) y dónde lo había hecho (Tabla 1).

Respecto a la primera pregunta: si su hijo tuviese sobrepeso ¿cómo se sentiría al respecto? Se obtuvo que n= 212 se encontrarían bastantes preocupados y n=110 extremadamente preocupados; asimismo se cuestionó sobre si los niños presentaban obesidad por falta de ejercicio, a lo que los padres mencionaron que estaban en desacuerdo el 36,9% (n= 141) y de acuerdo el 31,2% (n= 119); con respecto a si era por incitación a comer inadecuadamente respondieron en desacuerdo el 37,4% (n= 143). Por otra parte, si era porque sus padres no los obligan a hacer deporte afirmaron estar de acuerdo n=140; con respecto a los cuántos kilos por encima del parámetro normal podría considerarse obeso, manifestaron que entre 6 y 9 Kg (n= 143) y entre 10 y 13 Kg (n= 106) (Tabla 2).

Tabla 1. Características sociodemográficas de la muestra

Característica sociodemográfica		n	%
¿Usted es?	Madre	294	77,0
	Padre	88	23,0
¿Cuál es su edad?	20 - 25 años	31	8,1
	26 - 30 años	100	26,1
	31 - 35 años	98	25,6
	36 - 40 años	101	26,4
	≥ 41 años	51	13,6
¿Cuándo fue la última vez que peso a su hijo? (meses)	1 a 3 meses	192	50,3
	4 a 6 meses	125	32,7
	7 a 9 meses	65	17
¿Dónde lo peso?	En casa	78	20,4
	En la farmacia	61	16,0
	Consulta médica	243	63,6

Fuente: elaboración propia

Tabla 2. Cuestionario sobre las características sobre percepción del sobrepeso desde la perspectiva de los padres

Cuestionario		Usted es:			
		Madre		Padre	
		n	%	n	%
Si su hijo tuviese sobrepeso, ¿cómo se sentiría al respecto?	Nada preocupado	1	0,3	1	0,3
	Poco preocupado	22	5,8	10	2,6
	Ni preocupado ni despreocupado	13	3,4	13	3,4
	Bastante preocupado	170	44,5	42	11,0
	Extremadamente preocupado	88	23,0	22	5,8
¿Usted opina que los niños obesos están así porque no se cuidan?	Totalmente en desacuerdo	29	7,6	7	1,8
	En desacuerdo	77	20,2	29	7,6
	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	30	7,9	18	4,7
	De acuerdo	88	23,0	17	4,5
	Totalmente de acuerdo	70	18,3	17	4,5
¿Usted opina que los niños obesos son así porque no realizan actividades físicas?	Totalmente en desacuerdo	62	16,2	22	5,8
	En desacuerdo	165	43,2	42	11,0
	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	35	9,2	13	3,4
	De acuerdo	24	6,3	10	2,6
	Totalmente de acuerdo	8	2,1	1	0,3

Tabla 2. Cuestionario sobre las características sobre percepción del sobrepeso desde la perspectiva de los padres (continuación)

Cuestionario		Usted es:			
		Madre		Padre	
		n	%	n	%
¿Usted opina que los niños obesos son así porque sus padres los incitan a comer inadecuadamente?	Totalmente en desacuerdo	20	5,2	10	2,6
	En desacuerdo	112	29,3	31	8,1
	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	61	16,0	16	4,2
	De acuerdo	75	19,6	24	6,3
	Totalmente de acuerdo	26	6,8	7	1,8
¿Usted opina que los niños son obesos porque sus padres no los obligan a hacer deporte?	Totalmente en desacuerdo	13	3,4	2	0,5
	En desacuerdo	75	19,6	22	5,8
	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	51	13,4	20	5,2
	De acuerdo	113	29,6	27	7,1
	Totalmente de acuerdo	42	11,0	17	4,5
¿Cuántos kilos de más considera usted que debe tener un niño para considerarse obeso?	Entre 3 y 5 Kg	46	12,0	17	4,5
	Entre 6 y 9 Kg	119	31,2	24	6,3
	Entre 10 y 13 Kg	73	19,1	33	8,6
	Entre 14 y 17 Kg	22	5,8	4	1,0
	Más de 18 Kg	34	8,9	10	2,6
¿Qué deben hacer los padres para evitar que sus hijos sean obesos?	Alimentarlos sanamente	217	56,8	39	10,2
	Evitar la comida chatarra	32	8,4	21	5,5
	Salir con ellos a caminar	22	5,8	8	2,1
	No comprar todo lo que quieran	8	2,1	7	1,8
	No dejarlos mucho tiempo en la computadora, tablet o celular	15	3,9	13	3,4
¿Dónde compra mayormente los productos para alimentar a sus hijos?	Supermercado	98	25,7	36	9,4
	Mercado local	148	38,7	46	12,0
	Tienda	48	12,6	6	1,6
¿Lee con detenimiento los contenidos nutricionales de los alimentos que compra?	Sí	162	42,4	53	13,9
	No	132	34,6	35	9,2
¿Compra alimentos por impulso?	Sí	51	13,4	29	7,6
	No	243	63,6	59	15,4
¿Cómo se distribuyen las comidas durante el día?	Dos comidas al día	11	2,9	7	1,8
	Tres comidas al día	229	59,9	53	13,9
	Cuatro comidas al día	28	7,3	11	2,9
	Cinco comidas al día	26	6,8	17	4,5

Tabla 2. Cuestionario sobre las características sobre percepción del sobrepeso desde la perspectiva de los padres (continuación)

Cuestionario		Usted es:			
		Madre		Padre	
		n	%	n	%
¿Qué tan importante es la nutrición en familia?	Totalmente en desacuerdo	34	8,9	6	1,6
	En desacuerdo	43	11,3	11	2,9
	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	98	25,7	16	4,2
	De acuerdo	59	15,4	31	8,1
	Totalmente de acuerdo	60	15,7	24	6,3
Confío en mis habilidades para controlar cuánto come mi hijo	Totalmente en desacuerdo	19	5,0	8	2,1
	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	19	5,0	10	2,6
	De acuerdo	138	36,1	50	13,1
	Totalmente de acuerdo	118	30,9	20	5,2
Estoy seguro de que podré regular su ingesta de alimentos	Totalmente en desacuerdo	19	5,0	11	2,9
	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	23	6,0	14	3,7
	De acuerdo	142	37,2	45	11,8
	Totalmente de acuerdo	110	28,8	18	4,7
Estoy seguro de que podré cumplir con sus objetivos de control de peso	Totalmente en desacuerdo	17	4,5	8	2,1
	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	9	2,4	10	2,6
	De acuerdo	139	36,4	43	11,3
	Totalmente de acuerdo	129	33,8	27	7,1

Fuente: elaboración propia

Se planea el interrogante de qué deben hacer los padres para evitar que sus hijos sean obesos, la alimentación es la respuesta más recurrente por 256 progenitores, comprando los productos alimentarios en el supermercado [35,1% (n= 134)] y en el mercado [50,8% (n= 194)], es por ello que también se pregunta si se leen con detenimiento los contenidos nutricionales de los alimentos con un sí [35,1% (n= 215)], y refiere que no compran alimentos por impulso [79,1% (n= 302)], distribuyendo tres comidas al día [73,8% (n= 282)]; es por ello que se preguntó cómo de importante es la nutrición en familia, afirmando que ni de acuerdo ni en desacuerdo [39,5% (n= 151)] y de acuerdo (35,9%), refiriendo que los padres están seguros de que podrán cumplir con sus objetivos de control de peso haciendo mención que de acuerdo [47,6 % (n= 182)] y totalmente de acuerdo [40,8% (n= 156)].

Discusión

En la investigación existió un predominio del sexo masculino con un 55,2% de datos, que difieren con otra investigación (21), quienes reportan al sexo femenino con mayor porcentaje, 51,3%.

El promover hábitos de alimentación saludable en el niño es una actividad que compete a los padres o cuidador principal, ante esta tarea un estudio demuestra que la madre es quien adopta principalmente este rol, datos que coinciden con esta investigación ya que la mayoría de población (77%) era madre de hijos en edades de 6 a 12 años (22).

Estos resultados pudieran deberse a que los hogares mexicanos siguen siendo encabezados por el sexo femenino (23). En relación con lo que deben hacer los progenitores para evitar que sus hijos sean obesos, el 37,4% refiere que deben alimentarlos sanamente, acción que concuerda con las recomendaciones hechas por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), quienes hacen énfasis en adoptar patrones de alimentación saludable en familia, puesto que ayudan a mantener en los niños un peso saludable (24).

Otro aspecto importante que resaltar es que los estilos de vida saludables, como la actividad física, son un aspecto importante que se debe cubrir en la población pediátrica para reducir y prevenir la obesidad (25); sin embargo, esto difiere con la percepción que tienen los padres dentro de esta investigación, ya que 141 padres, lo que equivale a 36,9%, refieren no estar de acuerdo con que la obesidad en el niño pueda deberse a la falta de ejercicio y esto pudiera ser porque los padres no se encuentran correctamente informados sobre la importancia de los estilos de vida saludables como factor en la reducción de este problema.

Por otro lado, uno de los factores que influye en la preferencia de los alimentos, por parte de los padres, es que el etiquetado nutricional brinde información clara y veraz, esto se evidencia y relaciona en esta investigación en donde los padres en su mayoría consideran leer la etiqueta antes de adquirir el producto. Sin embargo, no se cuenta con el conocimiento suficiente, ni la cultura y sí con la alta oferta de productos alimenticios no saludables en nuestro país, que favorecen la mala nutrición en niños (26).

Los resultados mencionados, evidencian la importancia de educar a los padres y la familia, con información verídica sobre los factores que deben ser prioridad al hablar de elección de alimentos y nutrición correcta de los niños, además es indispensable el acompañamiento de la familia, lo que se relaciona con el estudio realizado por Anaya et al. (27).

Limitación

La limitación más importante fue la elaboración e inclusión de la literatura científica, siendo el cuestionario sobre las características sobre percepción del sobrepeso desde la perspectiva de los padres.

Conclusión

En la presente investigación se lograron evidencias sobre que la mayoría de los padres se sentirían bastante preocupados si sus hijos tuvieran sobrepeso; sin embargo, un porcentaje elevado de ellos refiere estar en desacuerdo en que el ejercicio no es un determinante para tal situación de salud. Por otro lado, la mayoría de los participantes está completamente de acuerdo en que la nutrición en la familia es importante para evitar problemas de salud como la obesidad.

Ante esta problemática es importante que los padres se encuentren informados sobre aquellos aspectos que contribuyen positiva o negativamente en la salud de su hijo/a, ya que se ha podido evidenciar que muchos de los progenitores dentro de esta investigación consideran algunos aspectos como poco relevantes o importantes para reducir o evitar el sobrepeso entre sus hijos. Los padres consideran estar de acuerdo en confiar en sus habilidades para controlar la cantidad de alimentos que ingieren sus hijos.

Por lo anterior, es importante que los profesionales de la salud contribuyan en el desarrollo de intervenciones o estrategias que formen a los progenitores y a los hijos sobre el sobrepeso y la obesidad, estas intervenciones han de estar encaminadas a proporcionar toda la información pertinente a los padres y también a los niños y las niñas sobre lo correcto y lo que no lo está, para mantener una vida saludable en toda la familia. Por ello, se propone que la promoción de estilos de vida saludables son una puerta de entrada para la prevención de sobrepeso y obesidad en la población pediátrica.

Conflicto de intereses

Ninguno.

Financiación

Ninguna.

Bibliografía

1. Organización Mundial de la Salud (OMS). Alimentación sana [internet]. Ginebra: OMS; 2020 [citado 8 may 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
2. Food and Agriculture Organization of the United Nations/World Health Organization. Rome Declaration on Nutrition. Second International Conference on Nutrition. Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nations/World Health Organization; 2018.
3. Food and Agriculture Organization of the United Nations/World Health Organization. Framework for Action. Second International Conference on Nutrition. Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nations/World Health Organization; 2014.
4. Ibarra LS. Transición Alimentaria en México. Razón y Palabra 2016; 20(94):162-79.
5. Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL). Lineamientos metodológicos para la construcción de canastas básicas de alimentos sobre la base de criterios comunes para los países del Sistema de la Integración Centroamericana (SICA). Chile: CEPAL; 2021.
6. Fonseca Z. La malnutrición; problema de salud pública de escala mundial. *Multimed*. 2020 Feb; 24(1):237-46.
7. Instituto Nacional de Salud Pública y UNICEF México. 2016. Encuesta Nacional de Niños, Niñas y Mujeres 2015. Encuesta de Indicadores Múltiples por Conglomerados 2015, Informe Final. Ciudad de México, México: Instituto Nacional de Salud Pública y UNICEF México; 2015.
8. Instituto Nacional de Estadística y Geografía. México: Población, Hogares y Vivienda. [internet]. México: INEGI [citado 8 may 2023]. Disponible en: <http://www3.inegi.org.mx/sistemas/temas/default.aspx?s=est&c=17484>
9. Instituto Nacional de Salud Pública. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012. Resultados nacionales 2012 [internet]. México: Instituto Nacional de Salud Pública; 2012 [citado 8 may 2023]. Disponible en: <http://ensanut.insp.mx/informes/ENSANUT2012ResultadosNacionales.pdf>
10. Sistema de etiquetado frontal de alimentos y bebidas para México: una estrategia para la toma de decisiones saludables. *Salud pública Méx*. 2018 Ago; 60(4):479-86.
11. Gobierno de México. Etiquetado frontal de alimentos y bebidas [internet]. Hablemos de salud. Gobierno de México; 2021 [citado 8 may 2023]. Disponible en: <https://www.gob.mx/promosalud/acciones-y-programas/etiquetado-de-alimentos>
12. Ludick O, Eduardo J. Efectos de los estilos de vida saludables en las habilidades sociales en jóvenes. *Vertientes Rev. Espec en Ciencias la Salud* 2018; 20(2):5-11.
13. Allgood MR. Modelos y teorías en enfermería. 8ª ed. Barcelona: Elsevier; 2014. p. 385-408.
14. Manzanero-Rodríguez D, Rodríguez Rodríguez AM, García-Esquivel L, Cortez-Solís JM. Estado nutricional, factores sociodemográficos y de salud en estudiantes de nuevo ingreso a la UAZ. *Enfermería Univ* 2018; 15(4):383-93.
15. Contreras VJ, Riquelme Pereira N. Estilo de vida promotor de salud y factores de riesgo en estudiantes universitarios. *Rev. iberoam. Educ. investi. Enferm*. 2018; 8(2):7-16.
16. Vallejo Alvirer NG, Martínez Moctezuma E. Impacto de la promoción de estilos de vida saludable para mejorar la calidad de vida. *Drugs Addict Behav* 2017; 2(2):225. Doi: <https://doi.org/10.21501/24631779.2442>
17. Hernández Sampieri R, Fernández Collado C, Baptista Lucio M. Metodología de la investigación. 6ª ed. México D.F.: McGraw-Hill; 2014.
18. Polit B. Investigación científica en ciencias de la salud. México D.F.: McGraw Hill; 2018.
19. Declaración de Helsinki. Asociación Médica Mundial AMM [internet]. 2008 [citado 8 may 2023]. Disponible en: <https://www.wma.net/es/policies-post/declaracion-de-helsinki-de-la-amm-principios-eticos-para-las-investigaciones-medicas-en-seres-humanos/>
20. Reglamento de la Ley General de Salud, en Materia de Investigación para la salud Secretaría de Salud. México: Secretaría de Salud, Diario Oficial de la Federación; 1992.
21. Vicente SB, García K, González HAE, Saura NCE. Sobrepeso y obesidad en niños de 5 a 12 años. *Revista Finlay*. 2017; 7(1).
22. Alarcón ME, López M, Ramón M, Alvarado IR, González M. Prácticas maternas de alimentación e inclusión social de niños mexicanos con discapacidad. Aproximación con grupos focales. *Rev. Perú. Med. Exp y salud pública* [internet] 2018 [citado 8 may 2023]; 35(1). Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-46342018000100006
23. Consejo Nacional de Población. La composición de las familias y hogares mexicanos se ha transformado en décadas recientes como resultado de cambios demográficos y sociales [internet]. México: Gobierno de México; 2020 [citado 8 may 2023]. Disponible en: <https://www.gob.mx/conapo/articulos/la-composicion-de-las-familias-y-hogares-mexicanos-se-ha-transformado-en-las-recientes-decadas-como-resultado-de-cambios-demograficos?idiom=es>

24. Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades. Prevenir la obesidad infantil: cuatro cosas que las familias pueden hacer. CDC [internet] 2022 [citado 8 may 2023]. Disponible en: <https://www.cdc.gov/nccdphp/dnpao/features/obesidadninos/index.html>
25. Trejo OPM, Jasso CS, Mollinedo MFE, Lugo BLG. Relación entre actividad física y obesidad en escolares. Revista Cubana de Medicina General Integral. [internet] 2012 [citado 8 may 2023]; 28(1). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252012000100005
26. UNICEF. El etiquetado nutrimental de México que protege a la infancia. UNICEF [internet] 2020 [citado 8 may 2023]. Disponible en: <https://www.unicef.org/mexico/historias/el-etiquetado-nutrimental-de-m%C3%A9xico-que-protege-la-infancia>
27. Anaya-García SE, Álvarez-Gallego MM. Factores asociados a las preferencias alimentarias de los niños. Revista Eleuthera 2018; 18:58-73. Doi: <https://doi.org/10.17151/eleu.2018.18.4>