



Hábitos de alimentación en niños: la perspectiva del niño y su mamá

opinión
pública
UVM

- Encuesta aplicada en escuelas públicas y privadas de los niveles preescolar, primaria y secundaria en las siguientes ciudades de la República Mexicana: Aguascalientes, Ciudad de México, Cuernavaca, Chihuahua, Guadalajara, Hermosillo, Mérida, Mexicali, Monterrey, Naucalpan, Puebla, Querétaro, San Luis Potosí, Texcoco, Toluca, Torreón, Veracruz, Villahermosa y Zapopan.

- Se entrevistó a niños/jóvenes y sus mamás/tutores de manera simultánea (sin que alguno de los entrevistados pudiera escuchar las respuestas del otro, a fin de obtener la respuesta más natural y espontánea), para conocer sus hábitos alimenticios y de actividad durante la semana.
- A cada entrevista con un niño o joven corresponde una entrevista con su mamá o tutor.



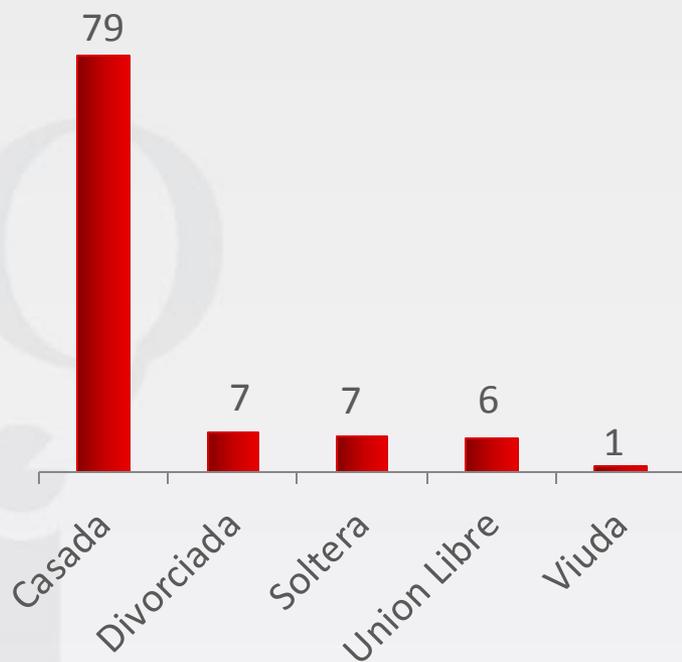


Distribución de la muestra

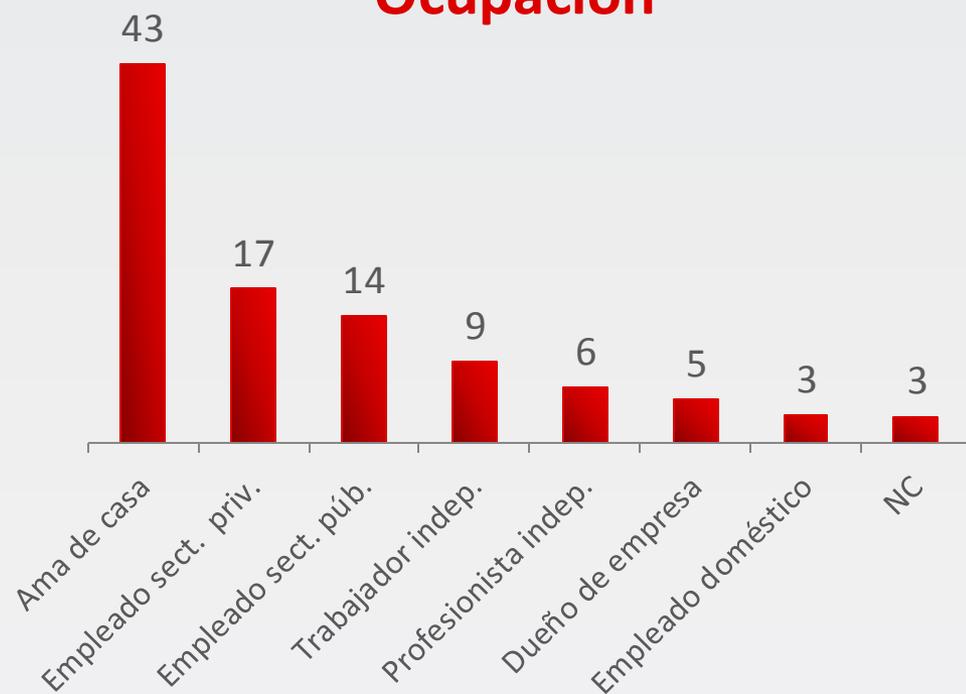
opinión
pública
UVM

Perfil sociodemográfico

Estado Civil



Ocupación

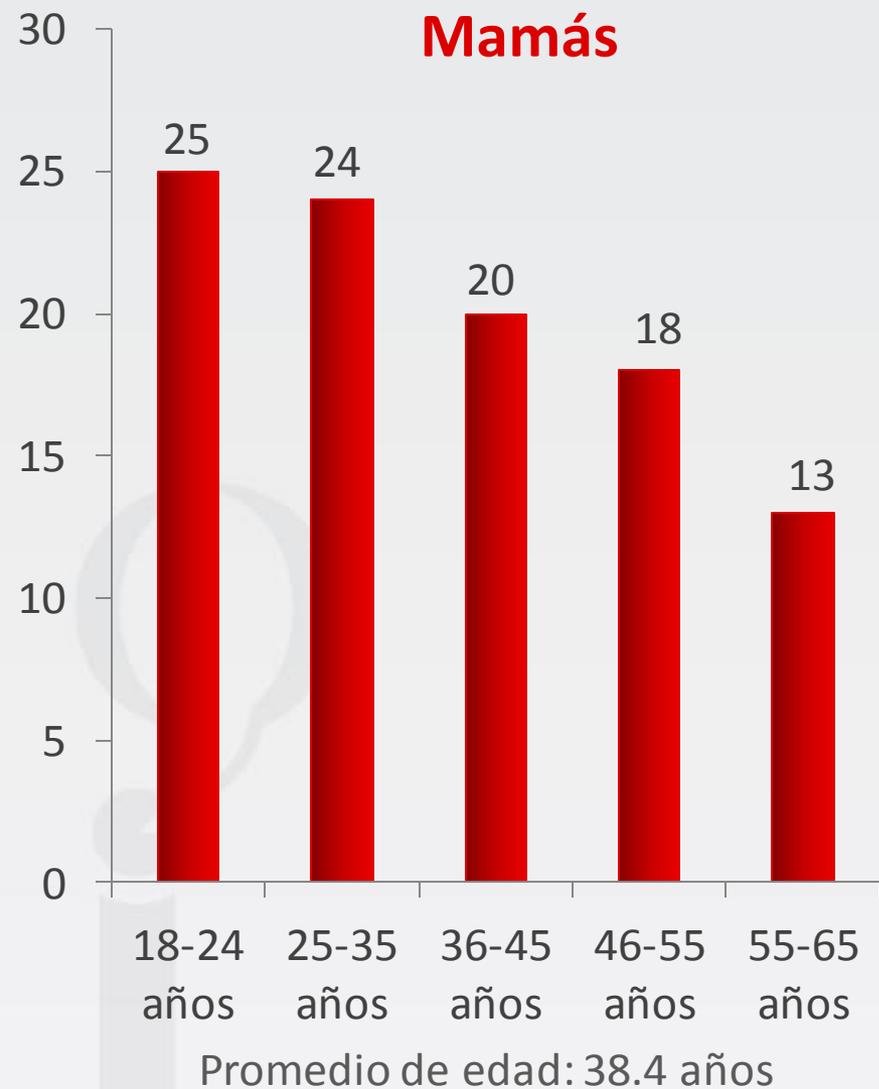


Porcentaje

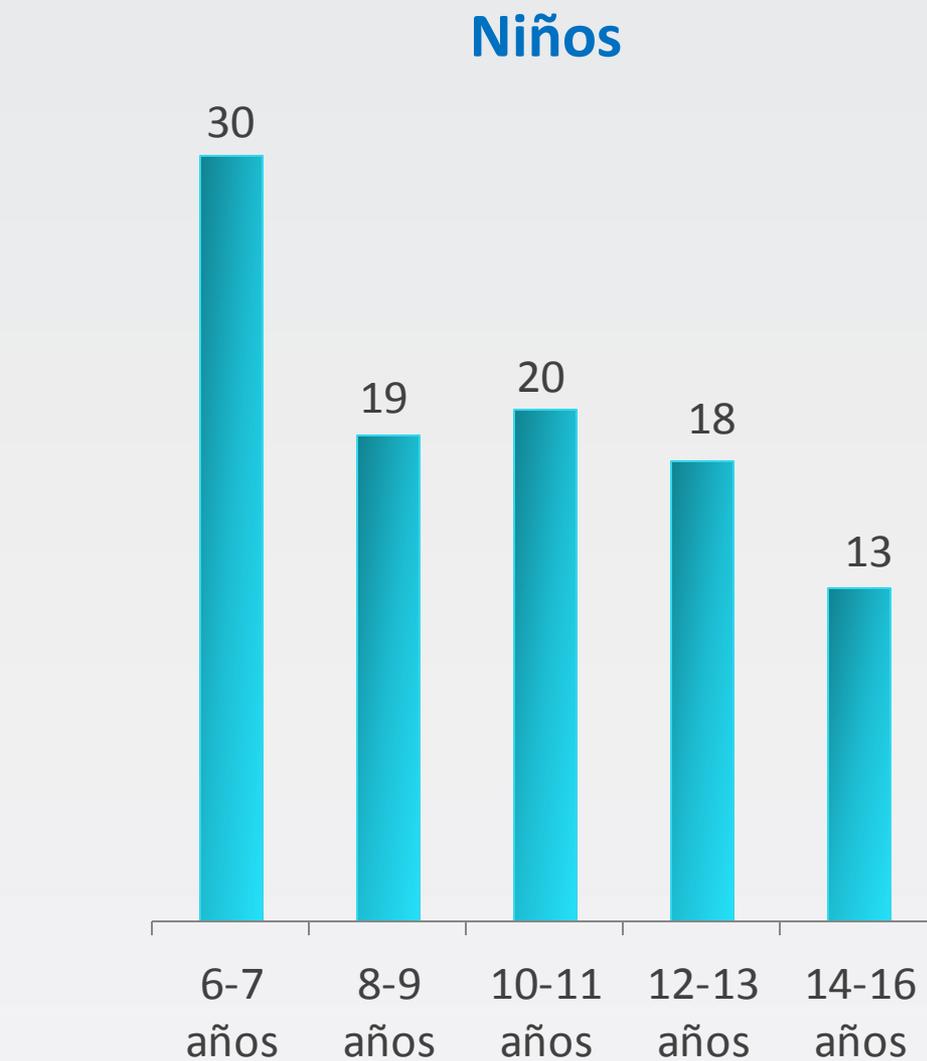
n = 446

Perfil sociodemográfico

Edad



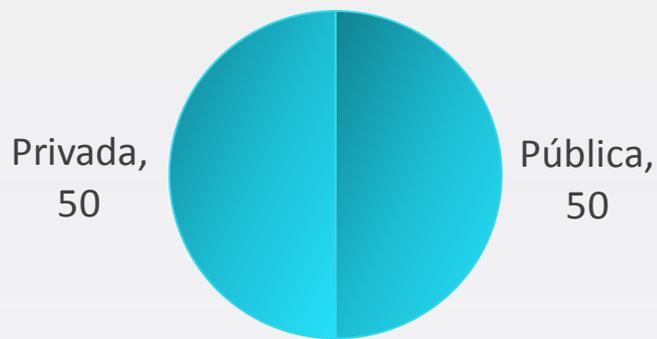
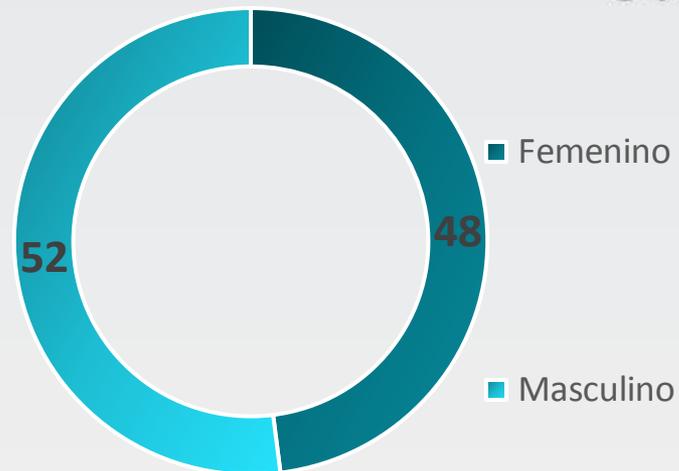
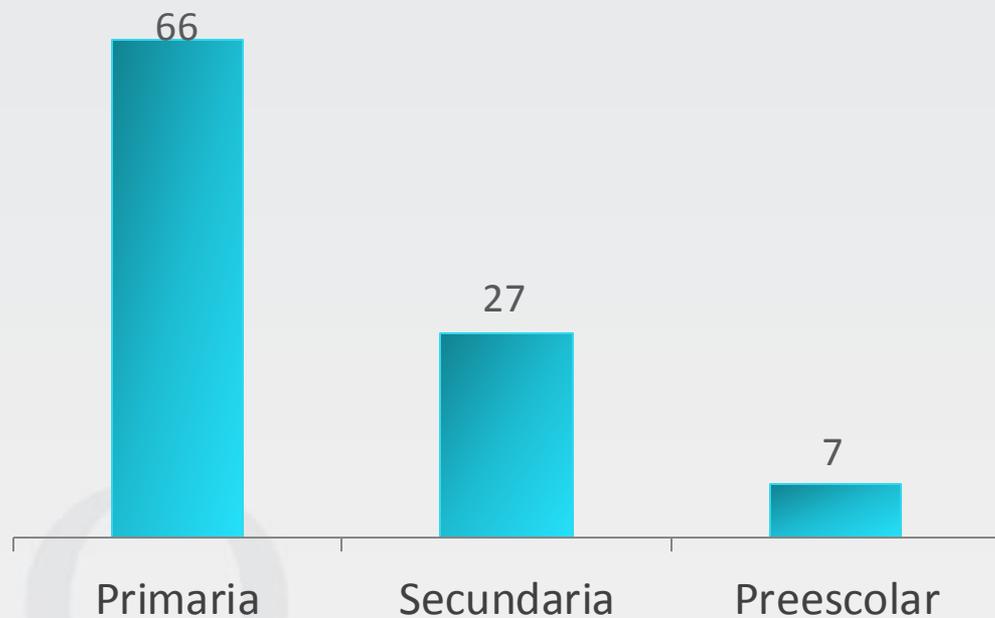
n=446



Porcentaje

n=446

Escolaridad de los niños



Porcentaje

n=446

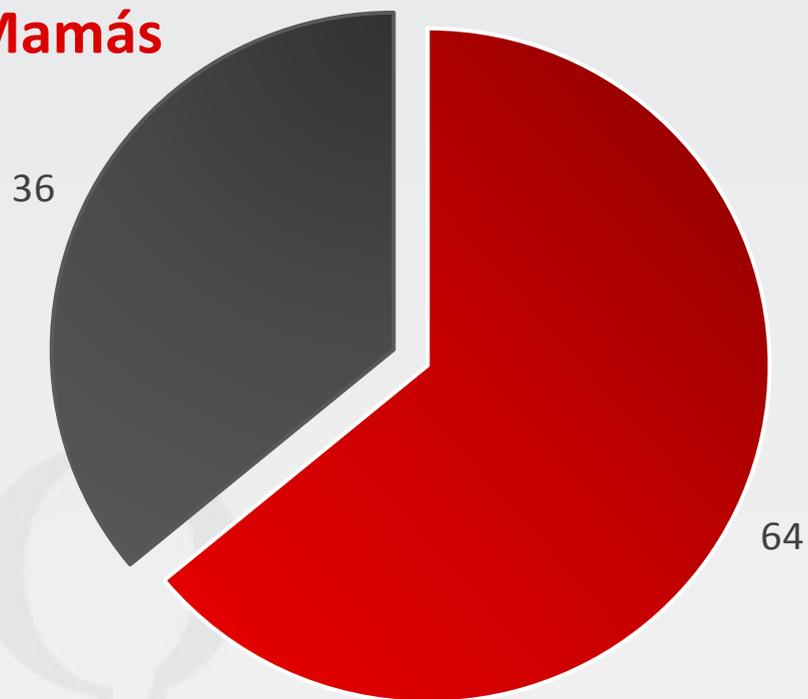


El plato del bien comer y la jarra del bien beber

opinión
pública
UVM

¿Conoces el plato del bien comer?

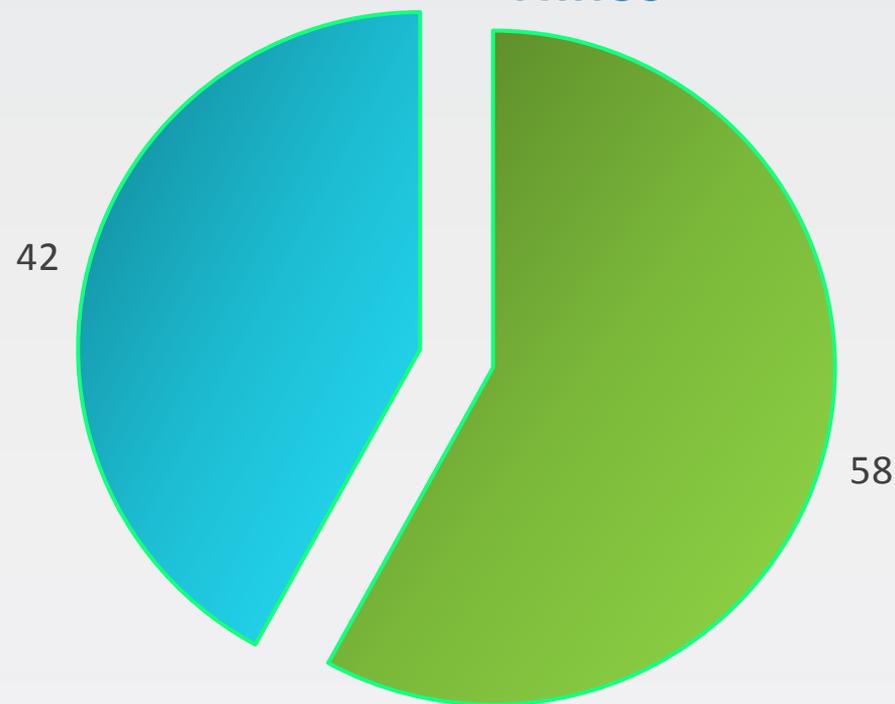
Mamás



- Sí
- NO

n=446

Niños



- Sí
- NO

Porcentaje

n=446

Conocimiento de los grupos del plato del bien comer

La gráfica representa el porcentaje de mamás y niños que mencionaron cada uno de los grupos y dieron ejemplos correctos de los mismos.

Frutas y verduras

88

93

Cereales y tubérculos

76

68

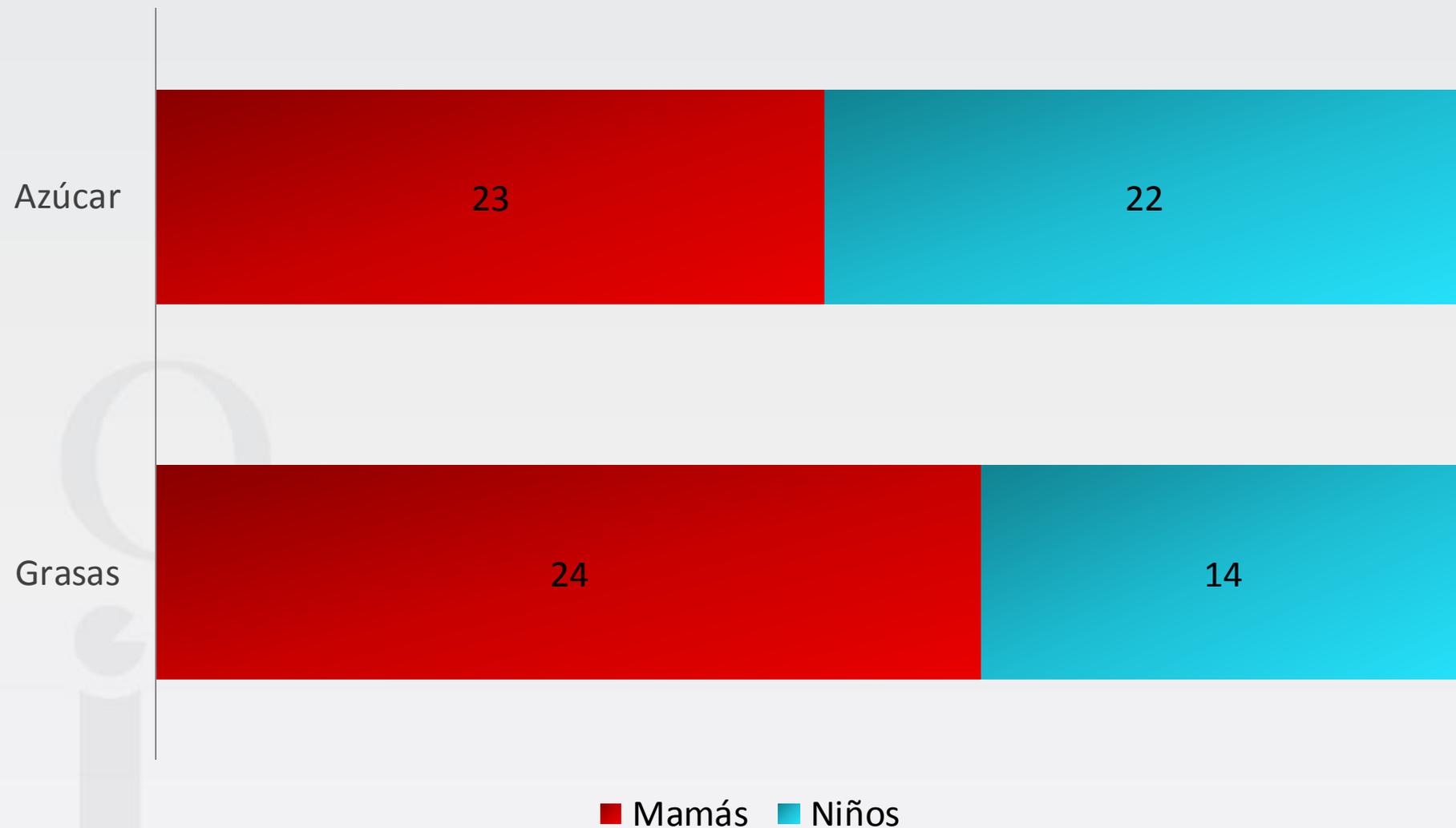
Leguminosas y alimentos de origen animal o proteína

82

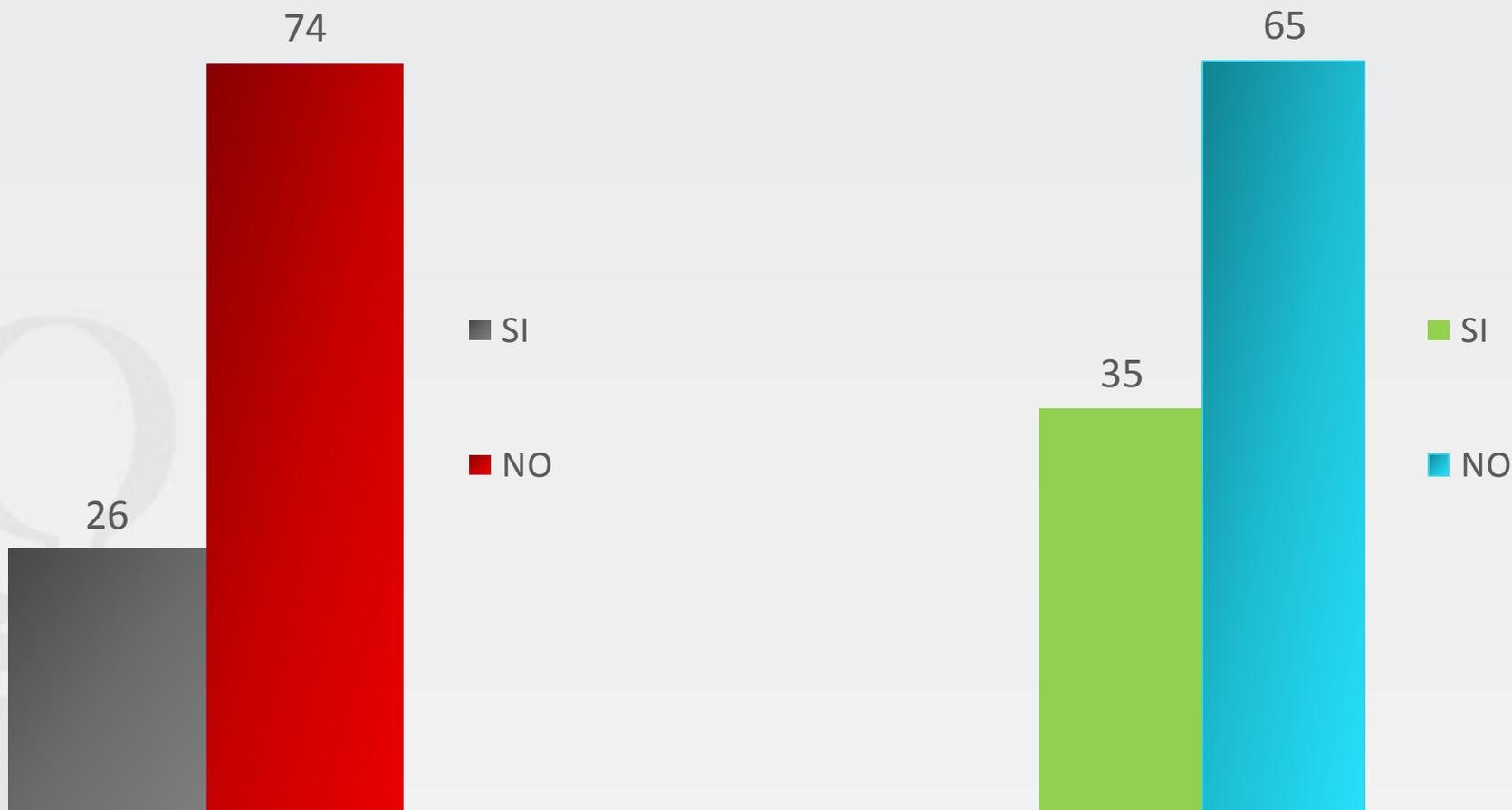
71

■ Mamás ■ Niños

Grupos mencionados que no pertenecen al plato del bien comer



¿Conoces la jarra del bien beber?



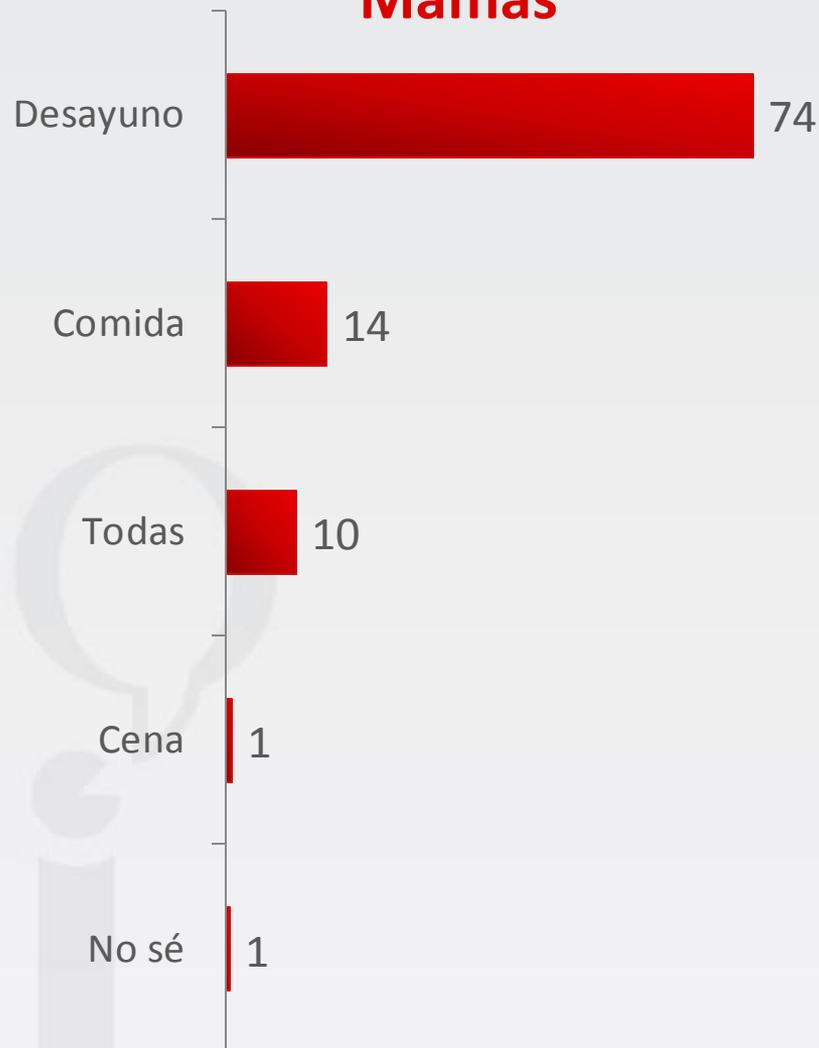
A black and white photograph of a young child with curly hair, holding a piece of food and pointing upwards. The child is looking directly at the camera with a neutral expression. The background is a plain, light color.

¿Qué comen los niños a lo largo del día?

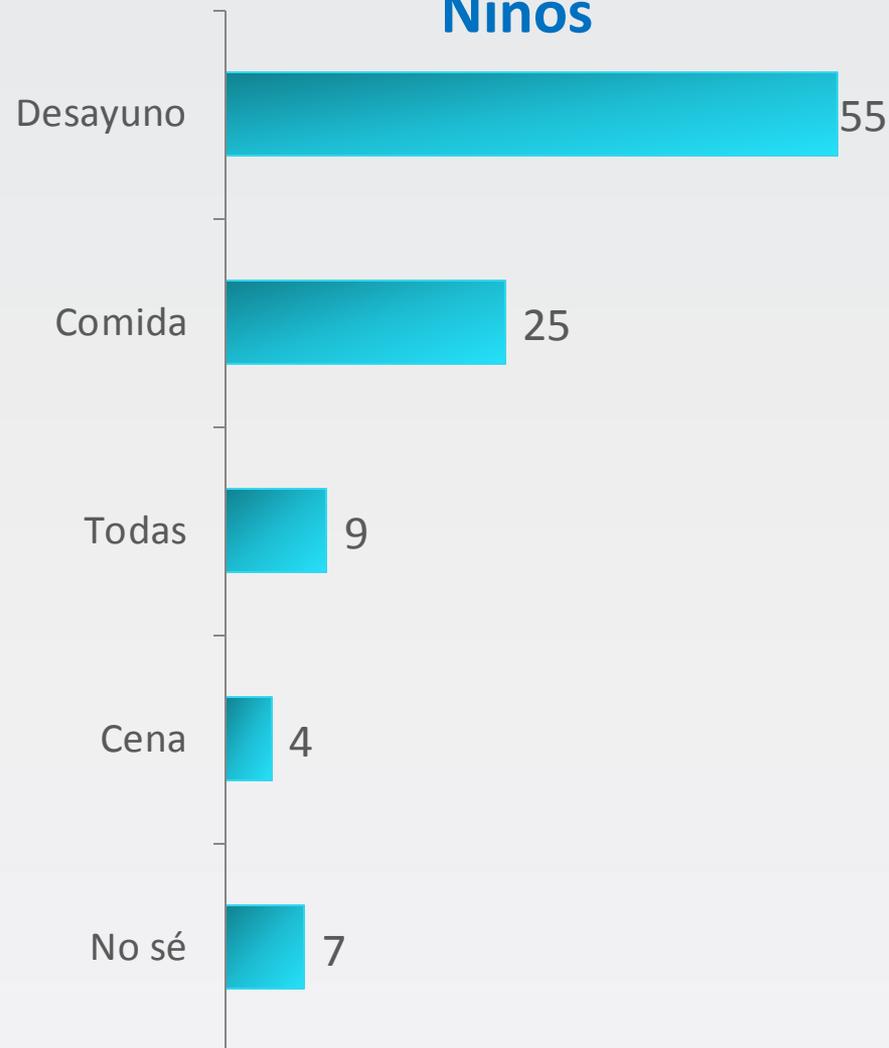
opinión
pública
UVM

¿Qué comida es la más importante a lo largo del día?

Mamás



Niños



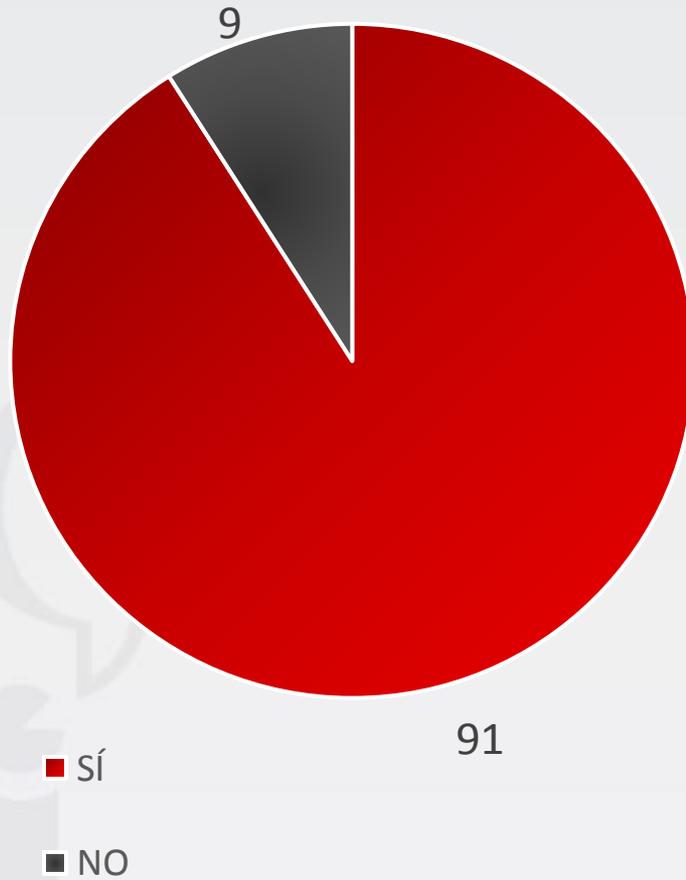


El desayuno, ¿la comida más importante del día?

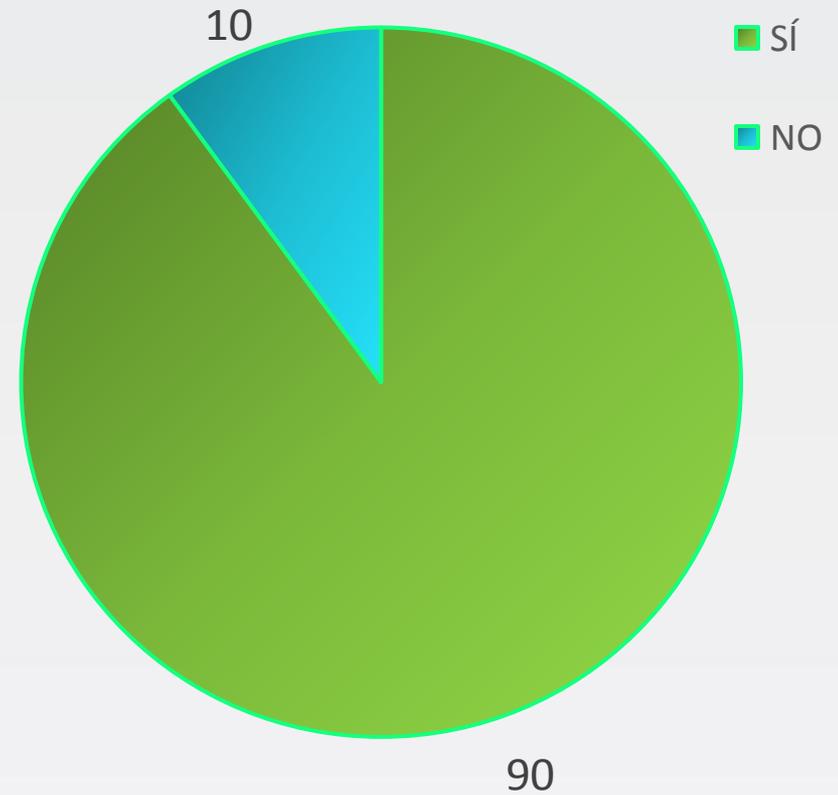
opinion
pública
UVM

Su hijo, ¿desayunó hoy? ¿Desayunaste hoy?

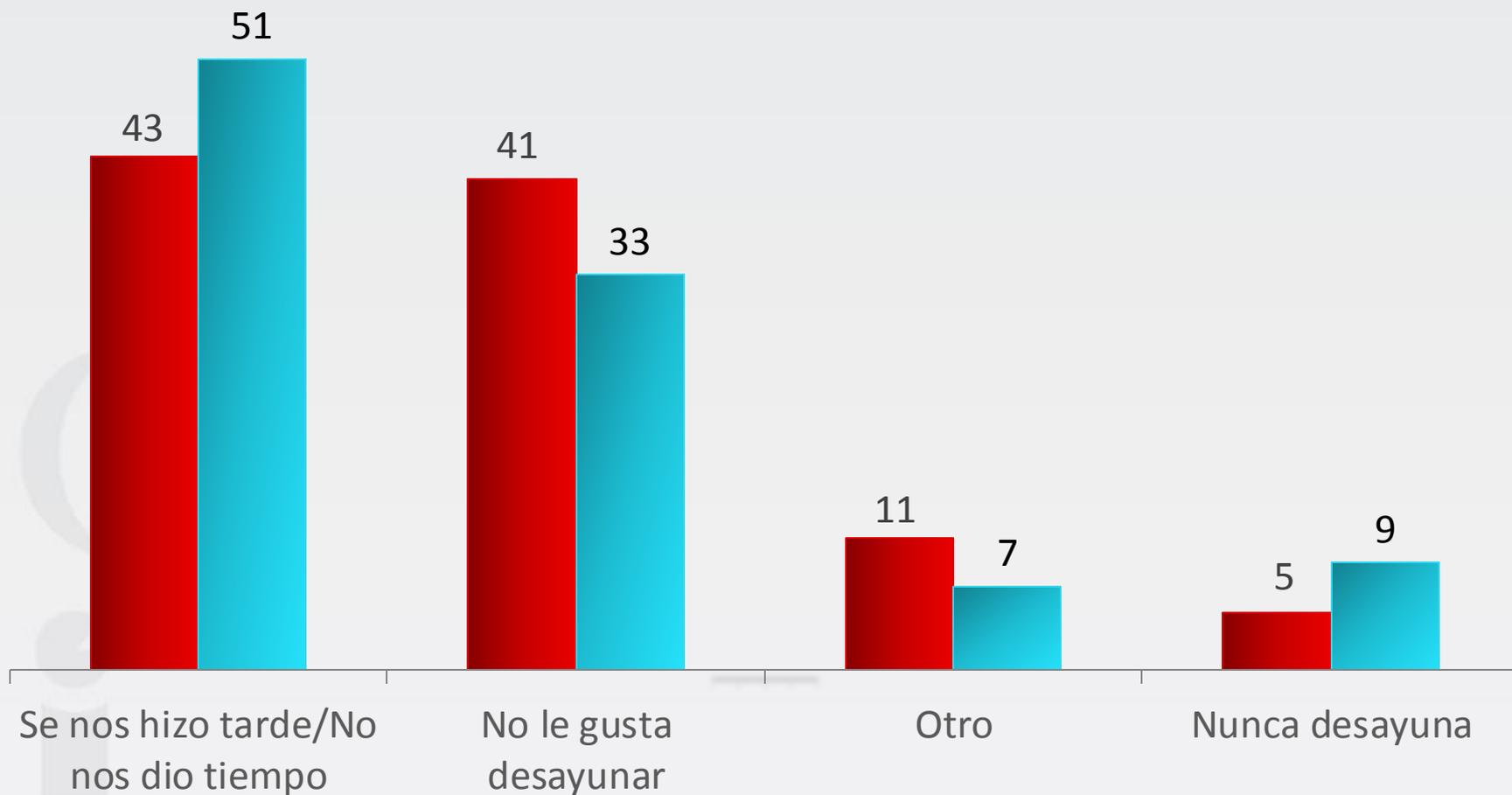
Mamás



Niños



Razón por la que no desayunó...

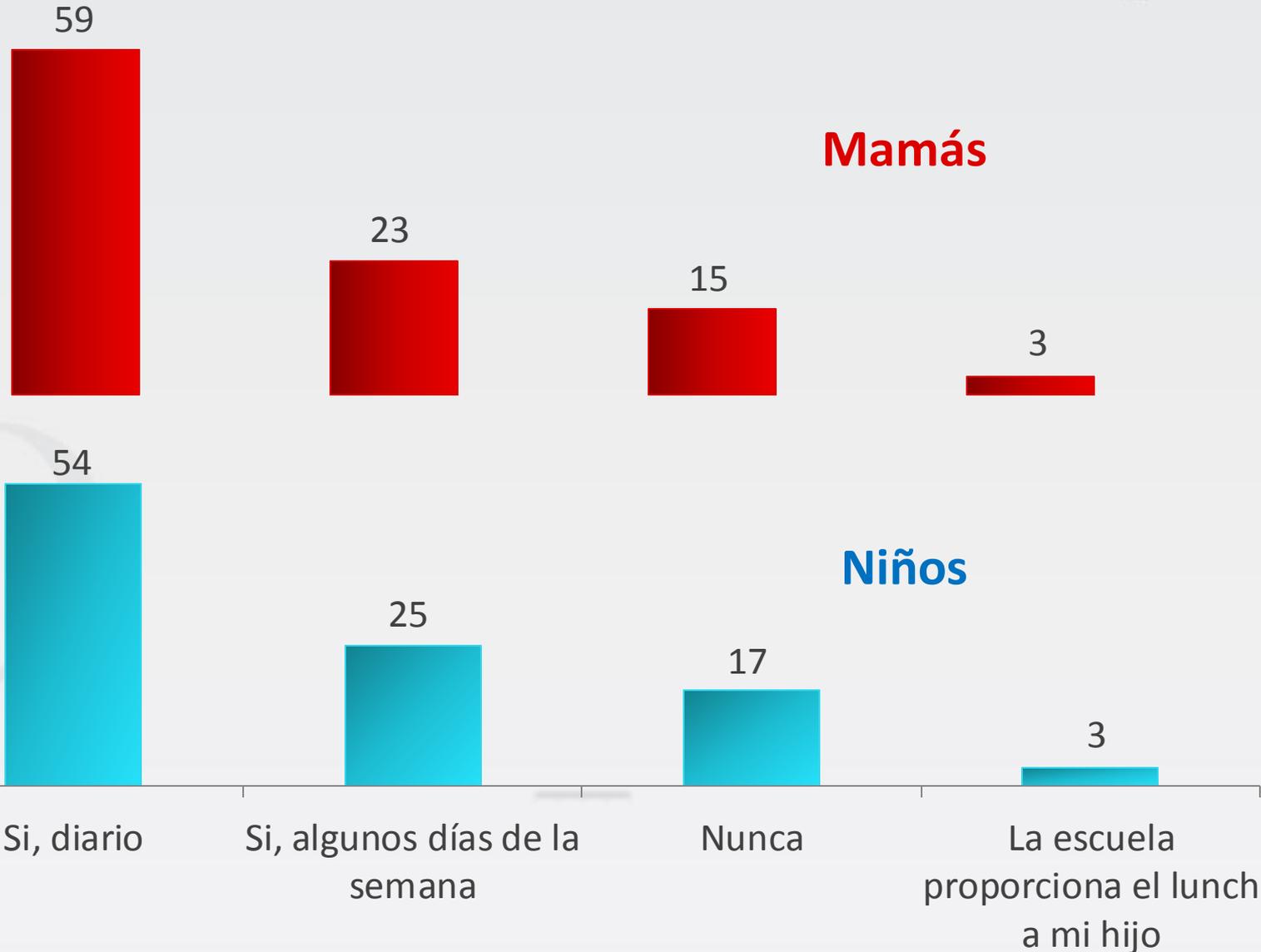




El “lunch” para la escuela: ¿parte del plan de alimentación o simplemente una comida más?

opinión
pública
UVM

¿Normalmente le/te manda/n lunch preparado en casa?

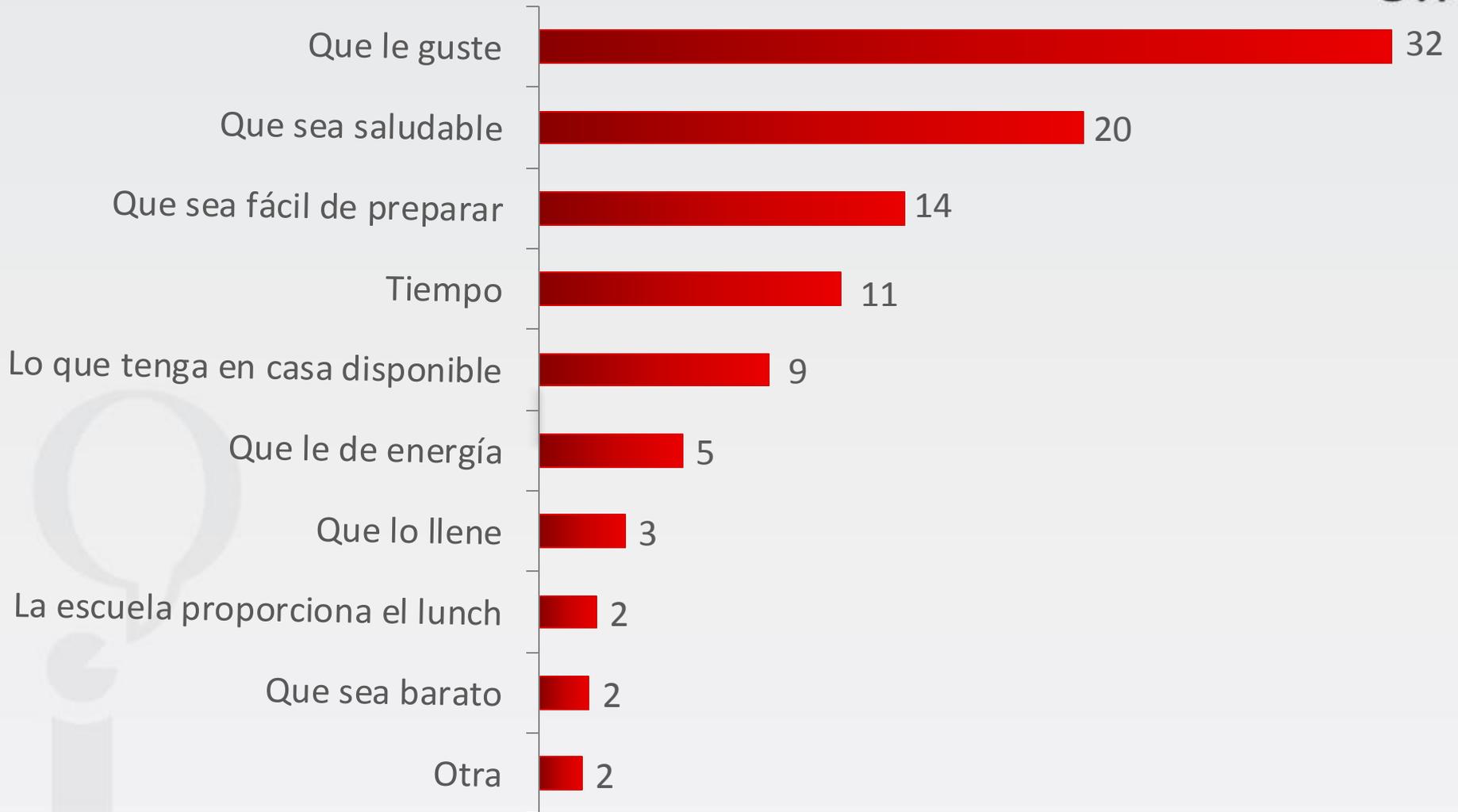


n = 446

Porcentaje

n = 446

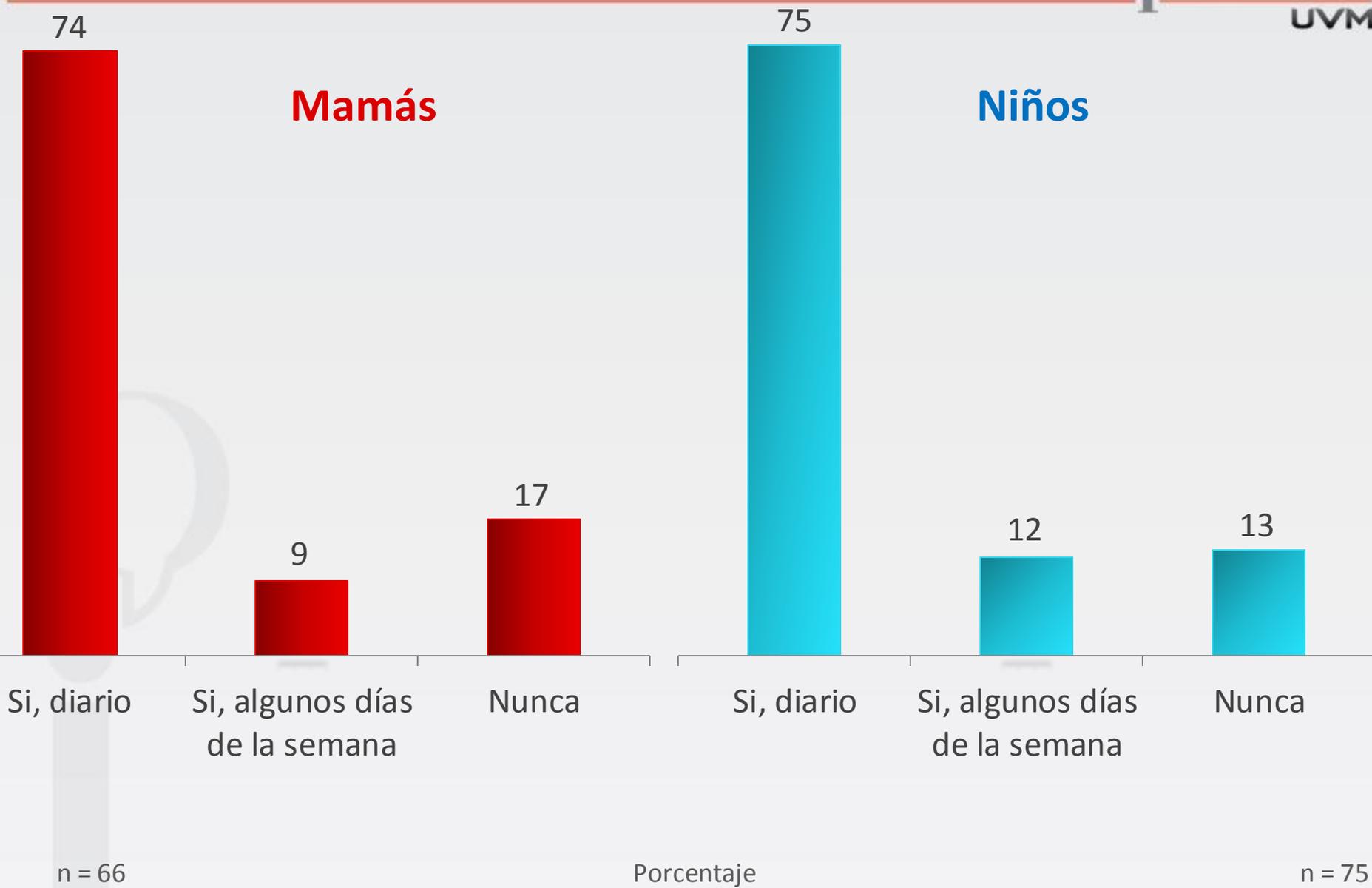
¿Cuál es la principal razón por la que decide qué lunch ponerle?



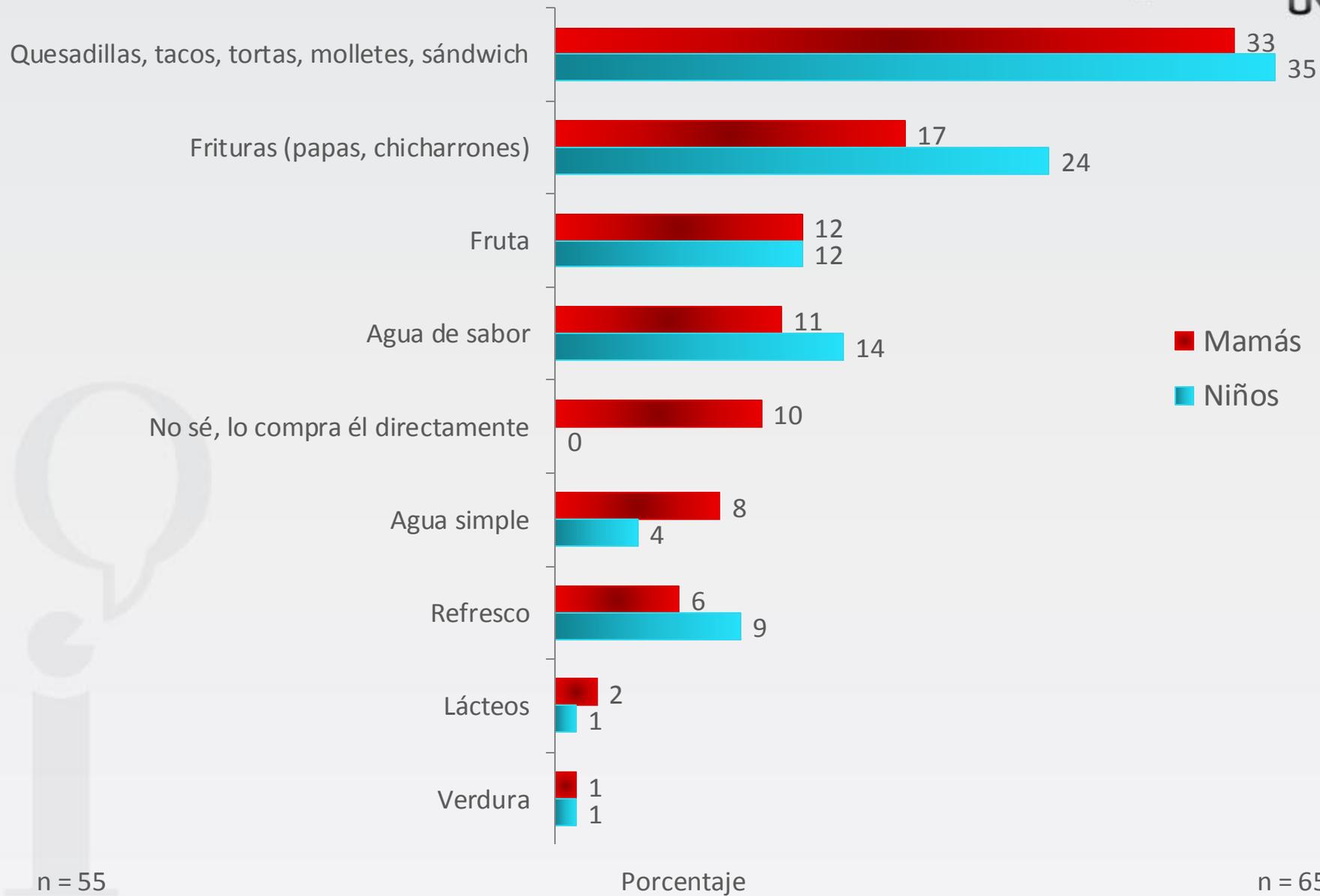
Porcentaje

n = 366

¿Y le da dinero o le compra algo para el lunch cuando no le prepara en casa?



¿Qué compra o se compra el niño para el lunch?



¿Qué tan segura está de que su hijo se come el lunch que le prepara?



■ Muy Segura ■ Algo Segura ■ Poco Segura ■ Nada Segura

¿Te comes todo el lunch?



■ Siempre ■ Casi siempre ■ Casi Nunca ■ Nunca

¿Compartes tu lunch?



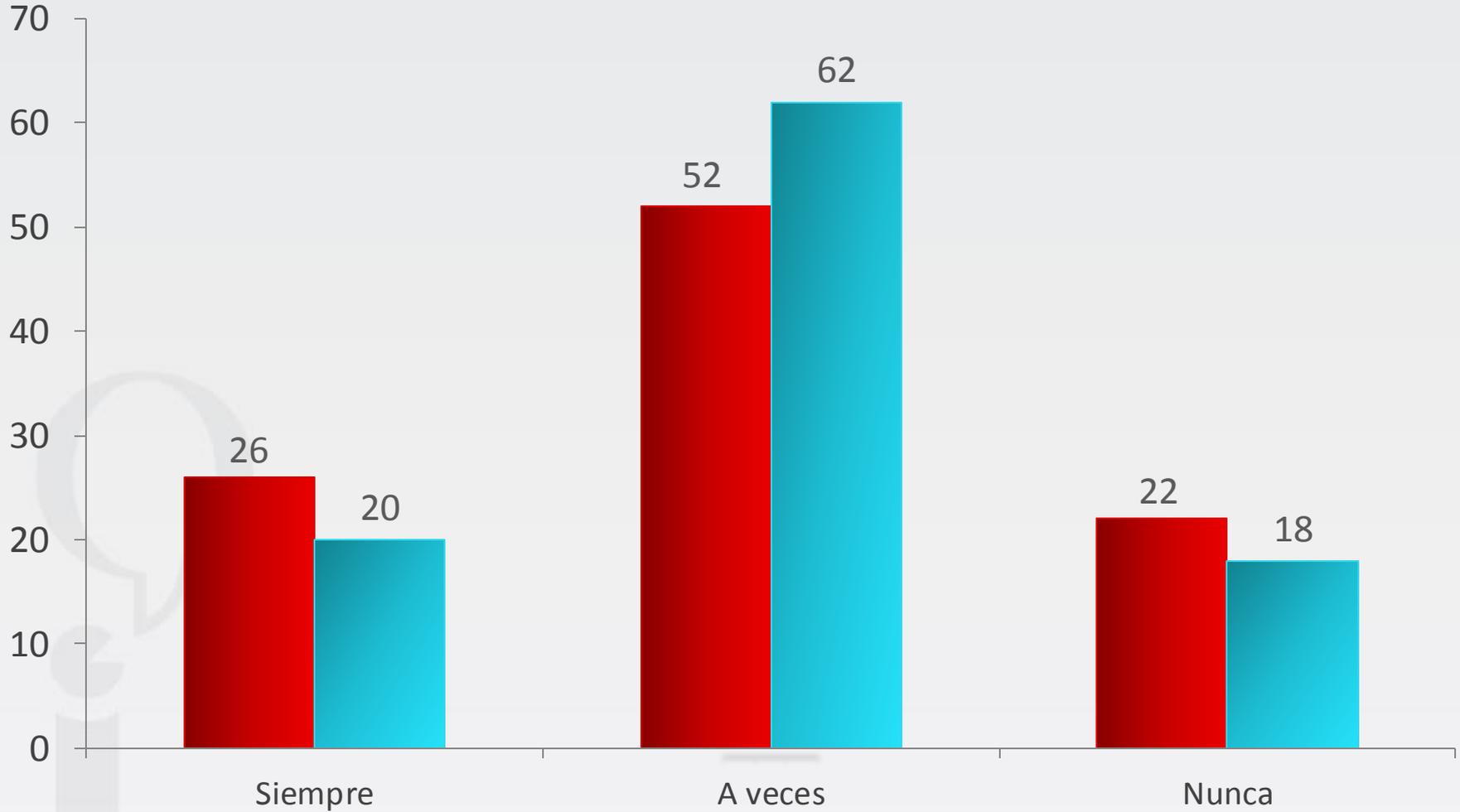
■ Todos los días ■ Algunos días ■ Nunca



Colaciones

opinión
pública
UVM

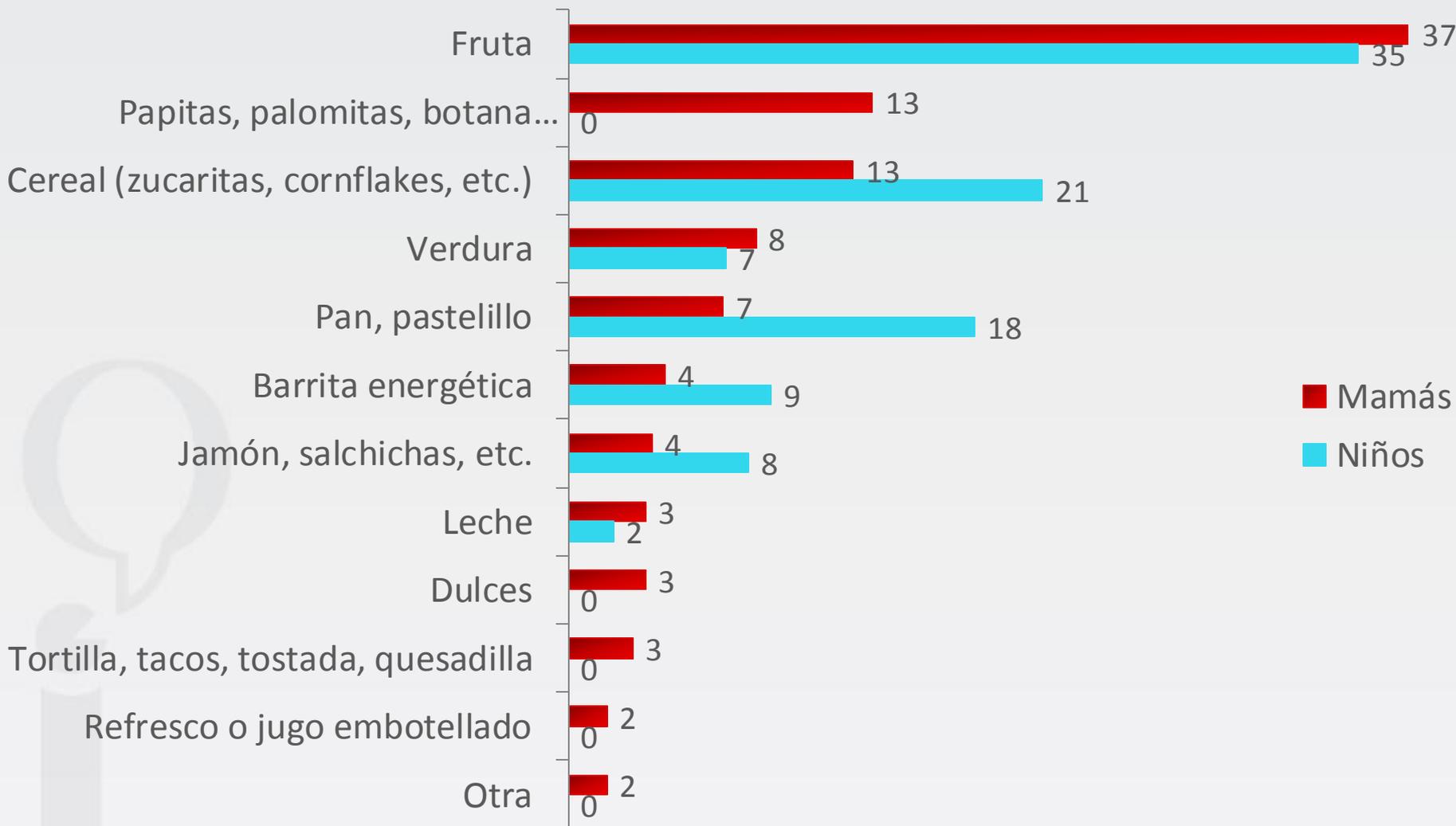
Normalmente ¿comes algún tipo de alimento entre comidas?



Porcentaje

n = 446

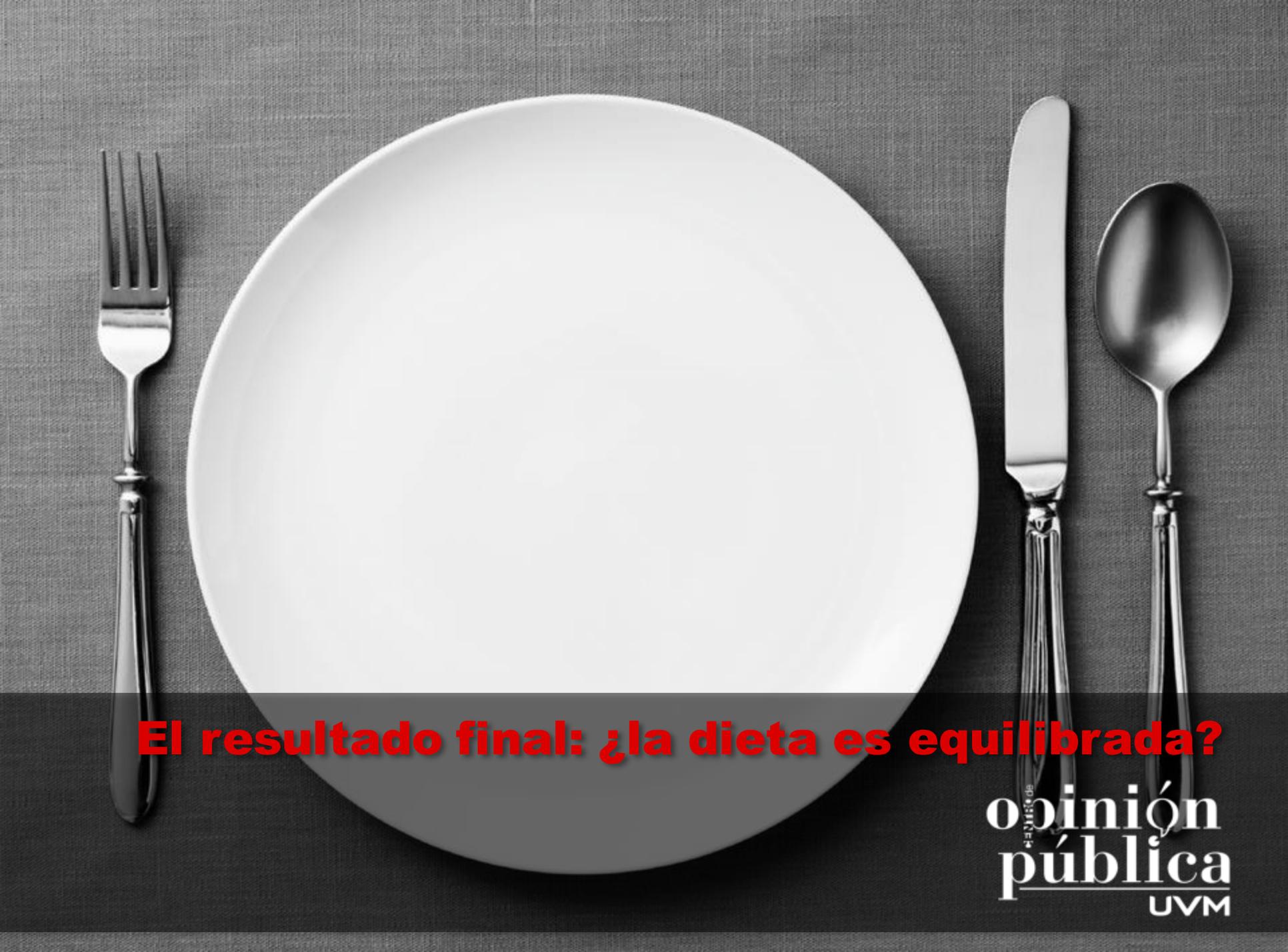
Colaciones que normalmente consumen los niños



n = 347

Porcentaje

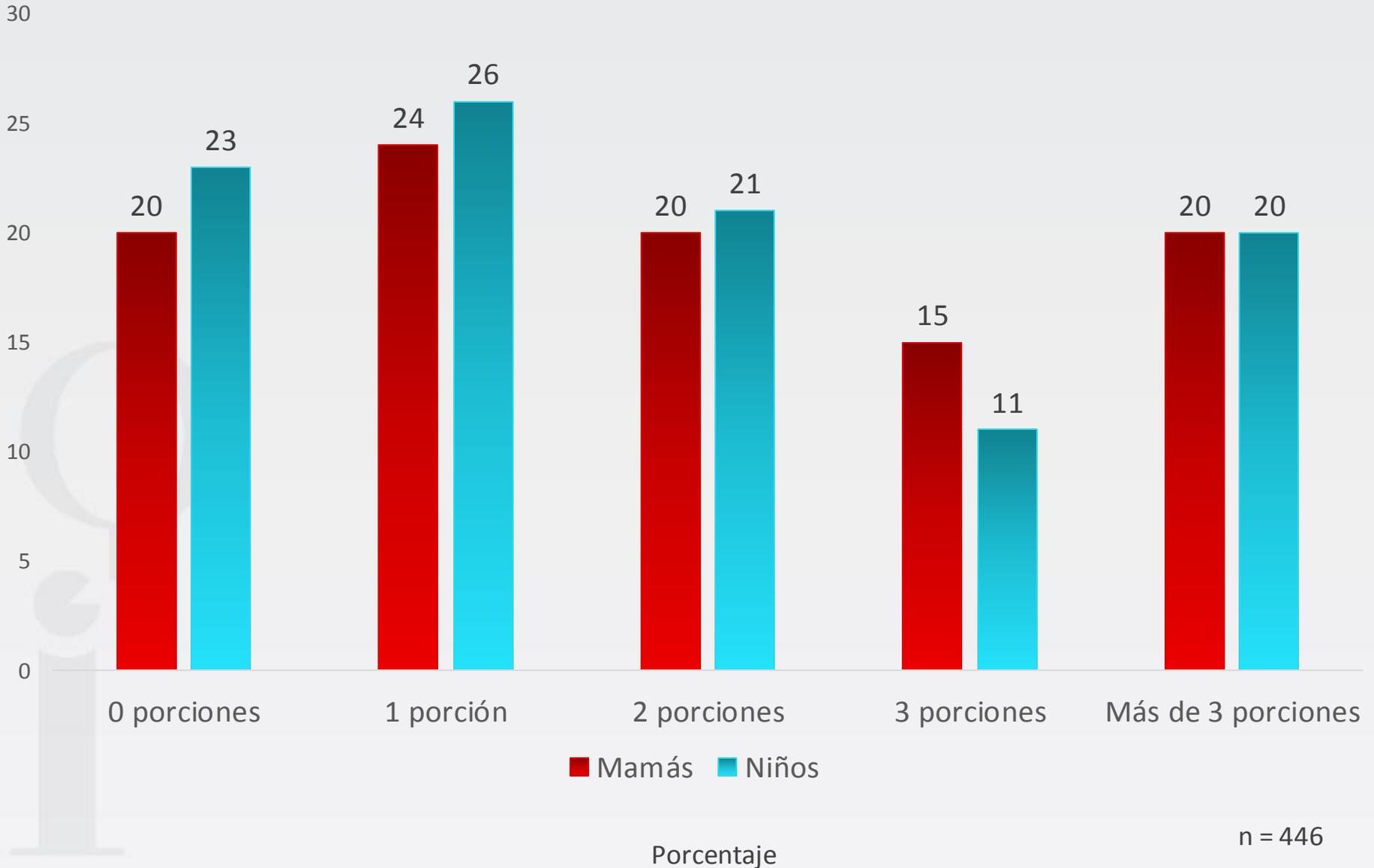
n = 218



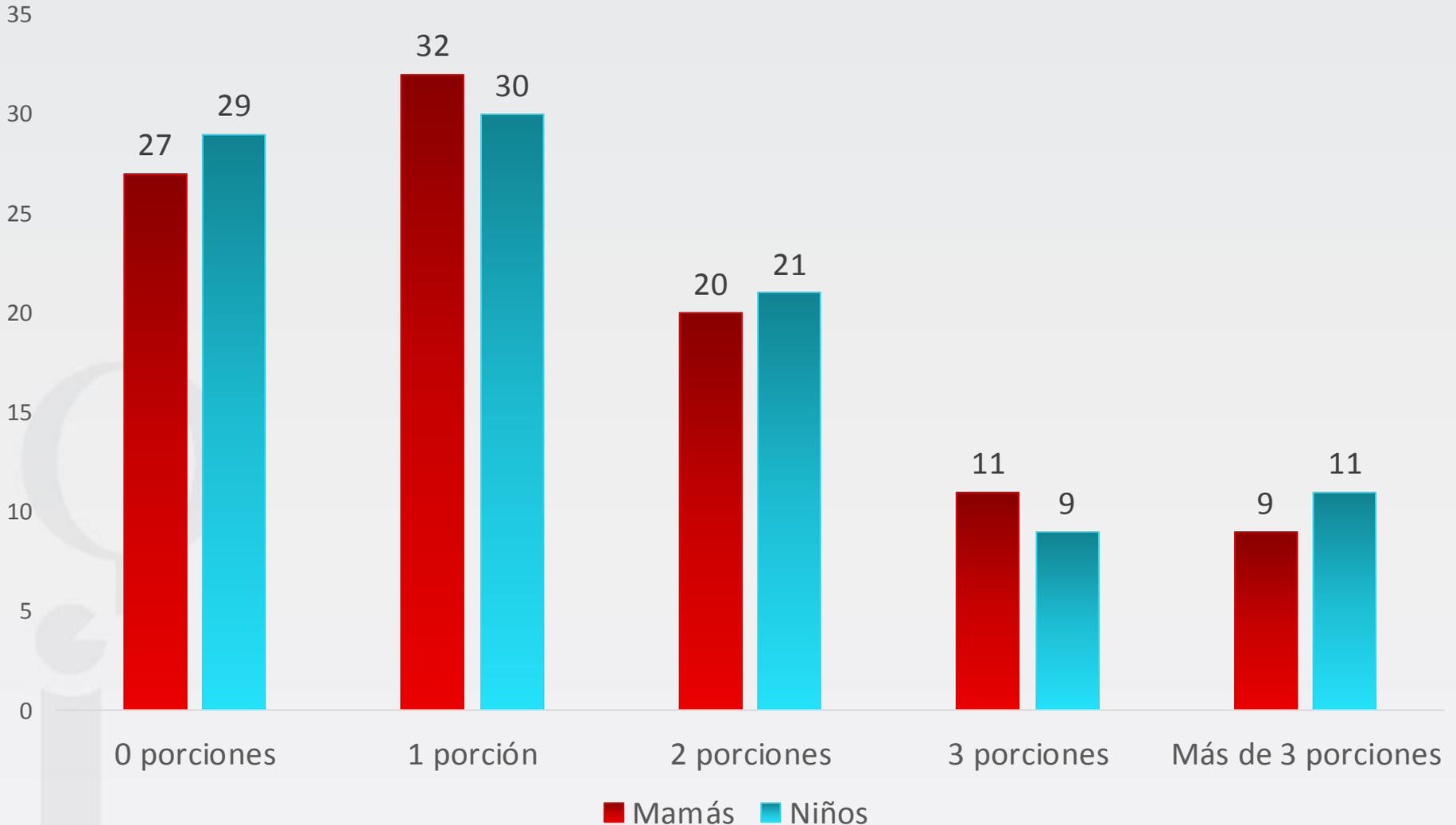
El resultado final: ¿la dieta es equilibrada?

opinión
pública
UVM

Porciones de fruta consumidas al día por los niños y jóvenes



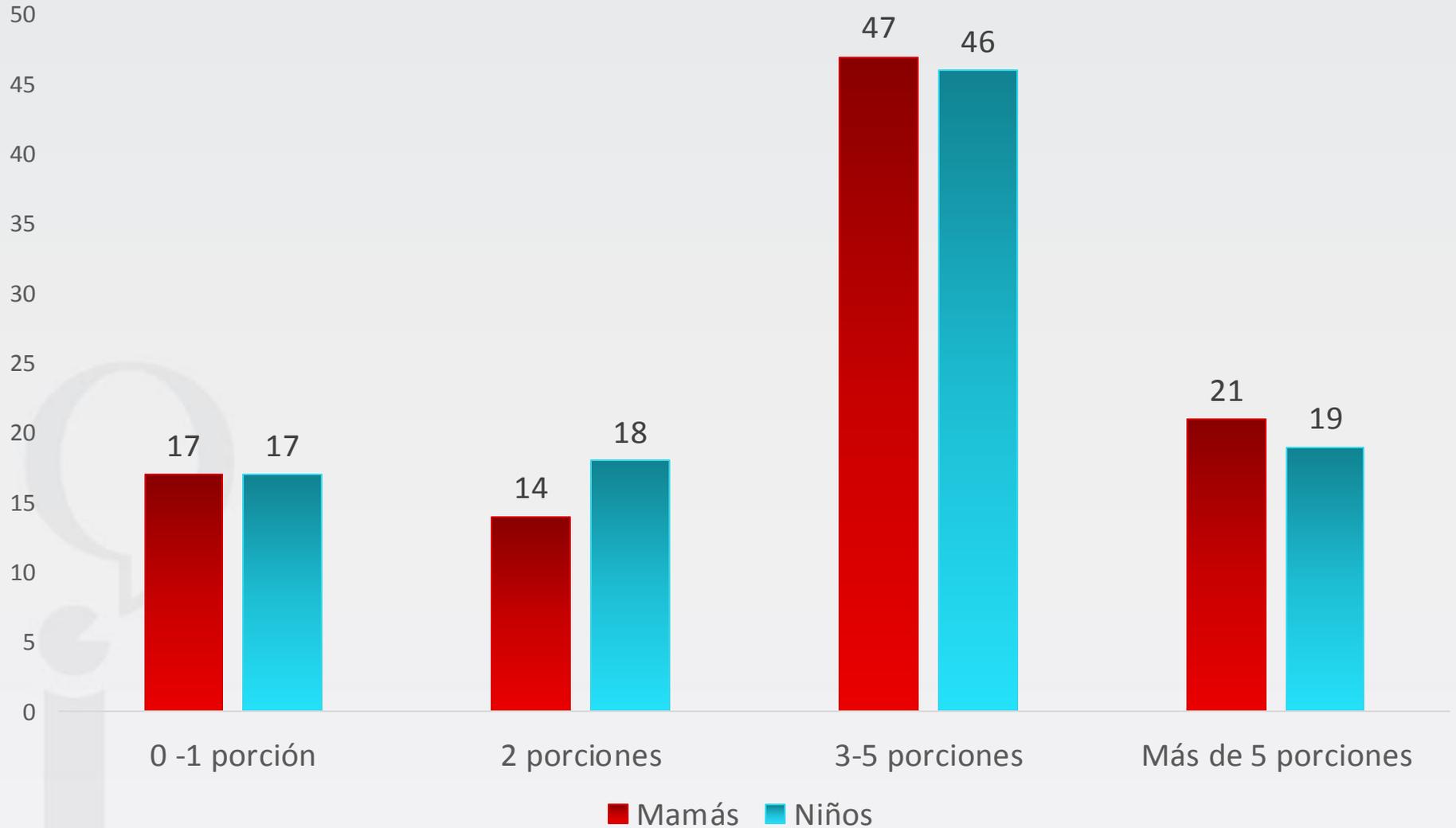
Porciones de verdura consumidas al día por los niños y jóvenes



Porcentaje

n = 446

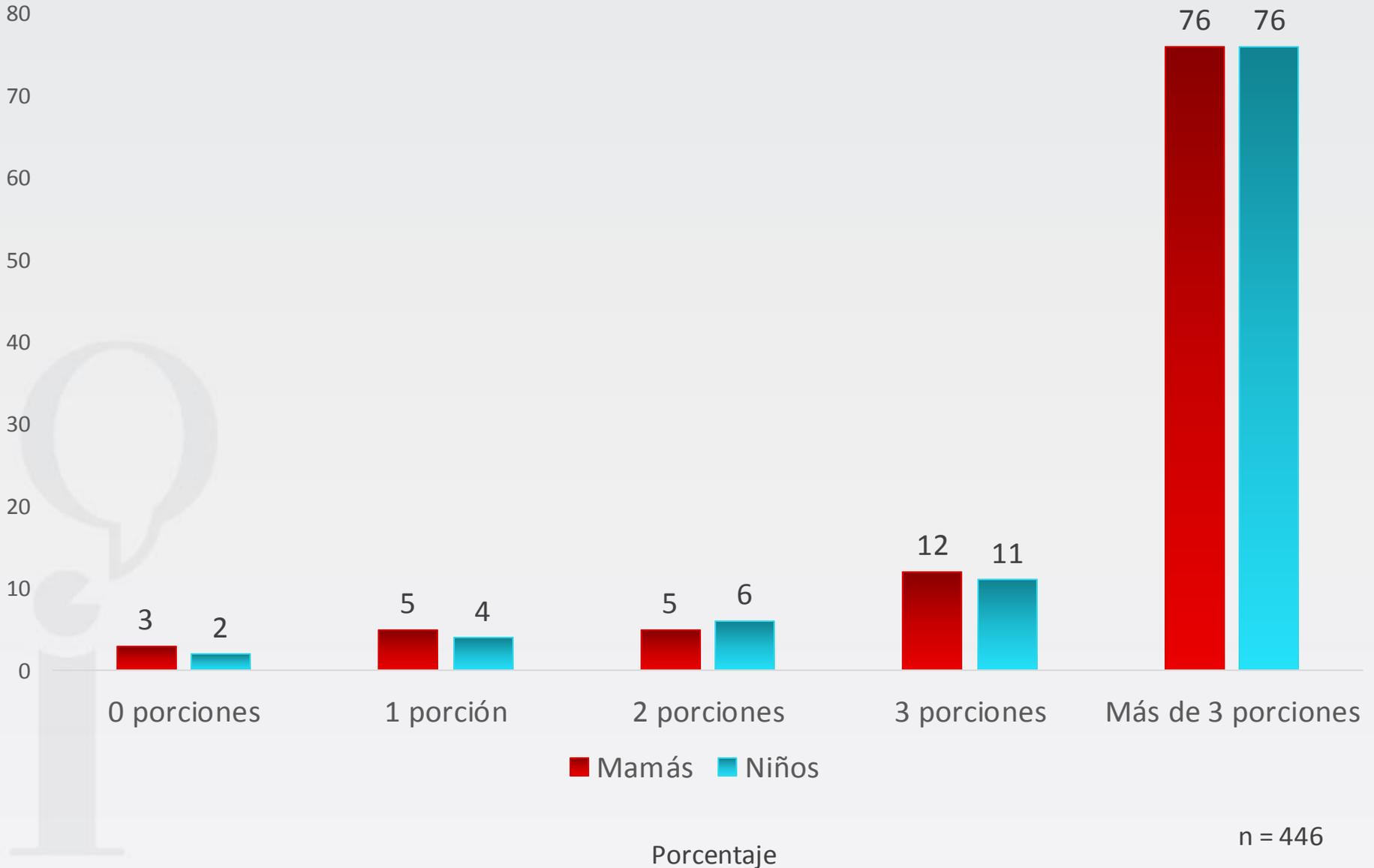
Porciones de proteína (leguminosas y productos de origen animal) consumidas al día por los niños y jóvenes



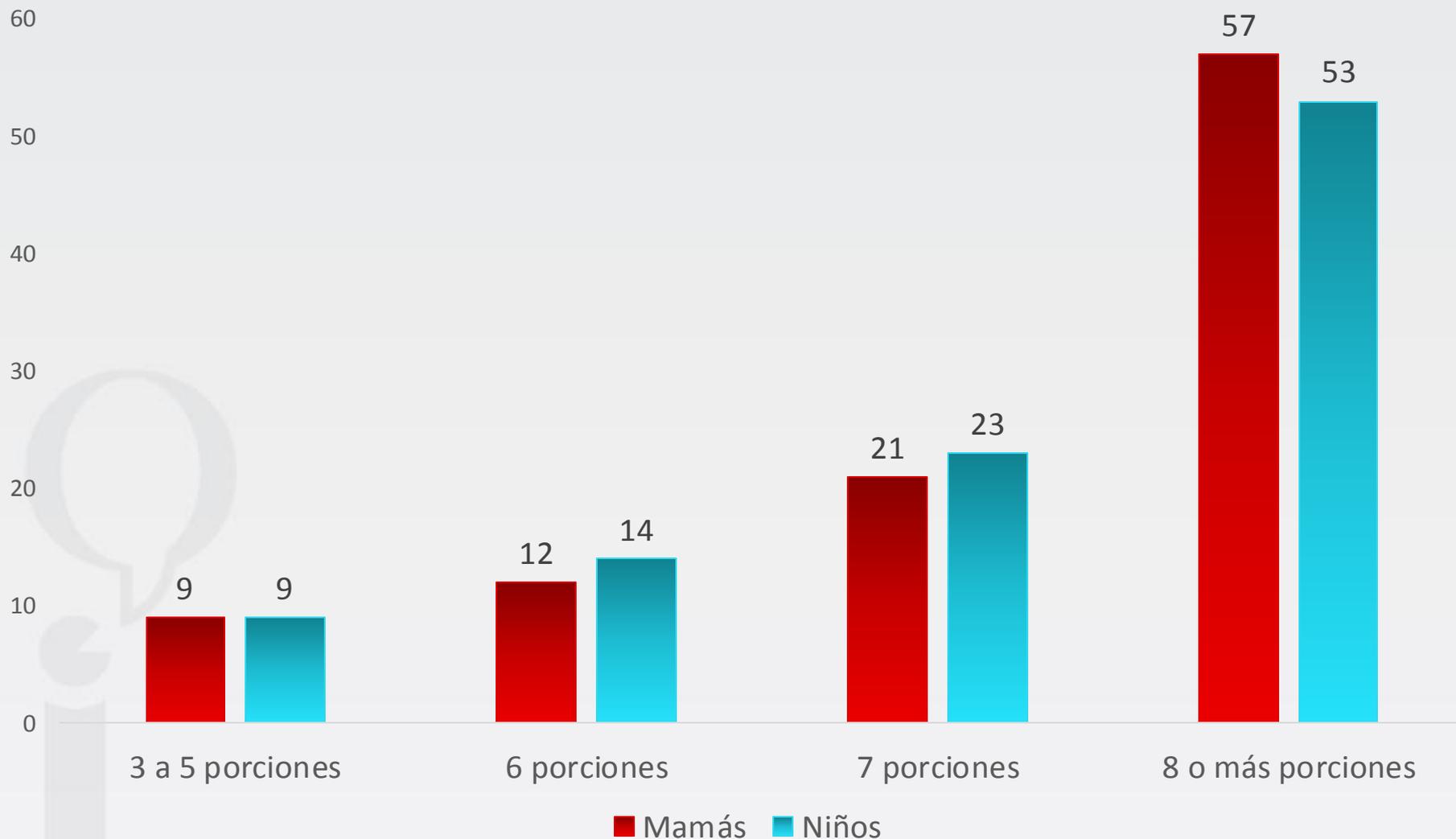
Porcentaje

n = 446

Porciones de cereales consumidas al día por los niños y jóvenes



Porciones de bebidas azucaradas consumidas al día por los niños y jóvenes



Porcentaje

n = 446



¿Familia saludable, dieta saludable?

opinión
pública
UVM

Considera que el peso de su hijo:

Es adecuado para su talla y edad

62

Es alto/muy alto respecto de su talla y edad

21

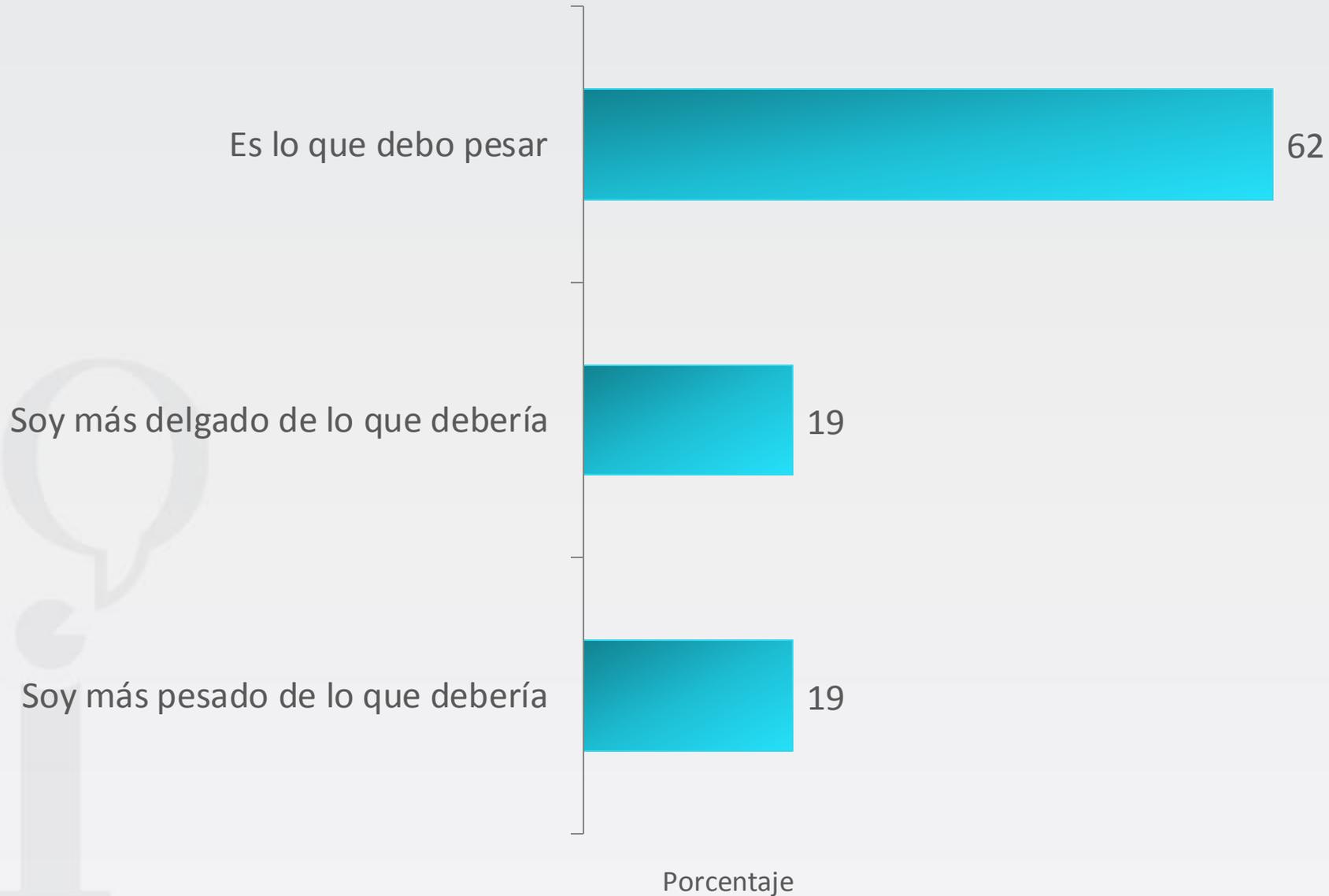
Es bajo/ muy bajo respecto de su talla y edad

16

n=446

Porcentaje

Consideras que tu peso:



Frases que definen lo saludable de la alimentación en la familia

Frases		Totalmente de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo	NS/NC
Mi familia come cantidades adecuadas de los alimentos	Mamás	22	59	16	1	2
	Niños	24	58	14	1	4
La alimentación de mis hijos es saludable	Mamás	25	65	9	0	1
	Niños	29	59	8	0	3
La dieta de mi familia depende de lo que yo decida darles	Mamás	41	45	11	3	0
	Niños	44	43	8	2	2
He consultado a un especialista (médico, nutriólogo) sobre la mejor forma de alimentar a mi familia	Mamás	17	21	33	28	2
Para definir lo que come mi familia me baso en como comíamos en mi casa cuando yo era joven	Mamás	15	41	27	15	1

Frases que definen lo saludable de la alimentación en la familia

Frases		Totalmente de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo	NS/NC
Mis hijos son muy melindrosos para comer verduras	Mamás	19	35	30	16	1
Procuro ofrecerles alimentos nuevos a mis hijos regularmente	Mamás	21	52	21	5	0
	Niños	30	48	17	3	3
Normalmente preparo lo que sé que les gusta a mis hijos para no batallar con ellos a la hora de la comida	Mamás	25	45	22	7	1
	Niños	24	46	23	6	2

Frases que definen lo saludable de la alimentación en la familia

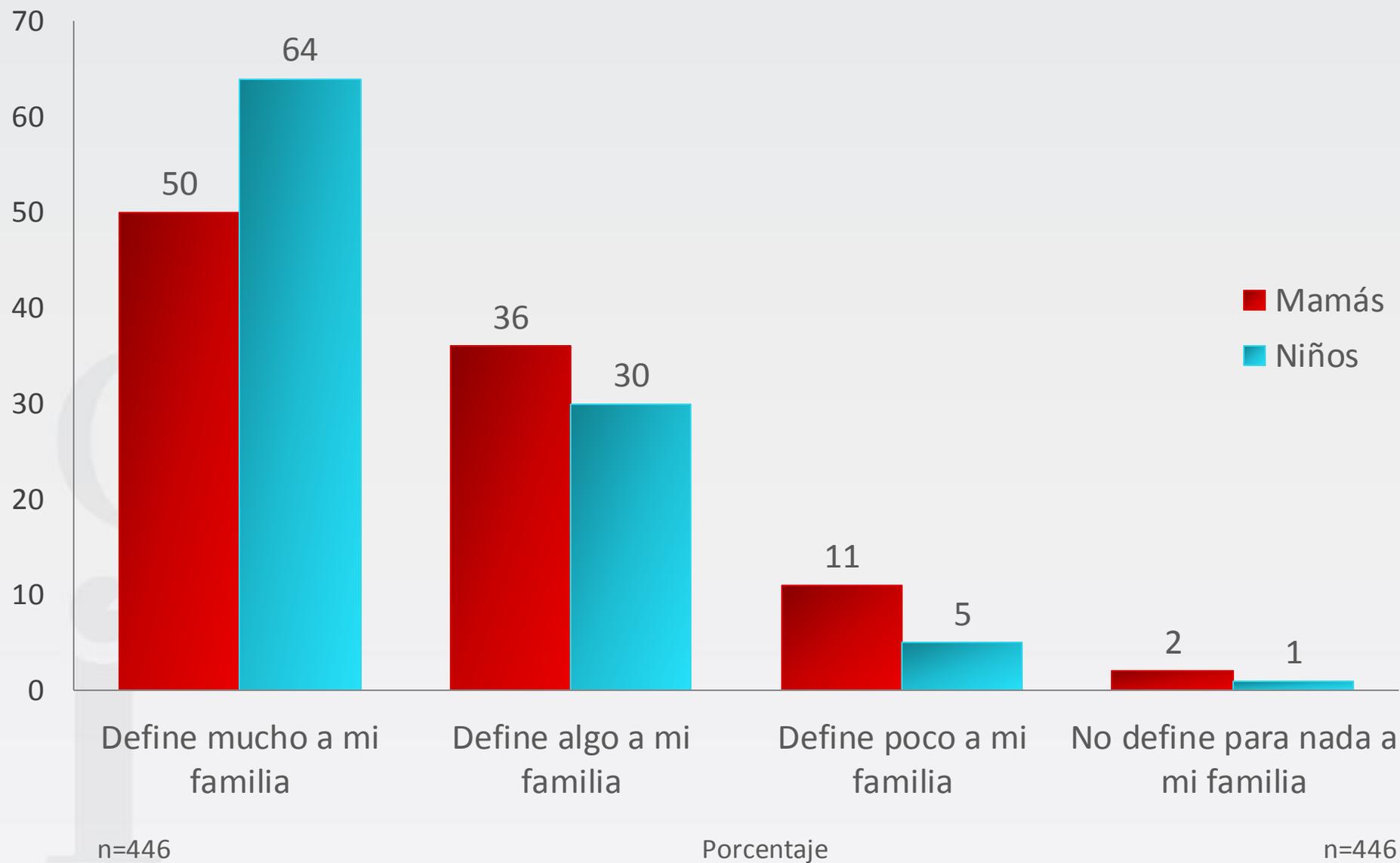
Frases		Totalmente de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo	NS/NC
La escuela es cuidadosa de lo que se vende afuera de la escuela	Mamás	11	19	37	30	3
	Niños	17	26	31	17	9
La escuela es cuidadosa de lo que se vende al interior de la escuela en la tiendita/cooperativa	Mamás	15	33	33	14	5
	Niños	15	37	32	12	4
Mis hijos comen chatarra en la escuela	Mamás	12	43	28	15	2
	Niños	17	50	20	11	2

n=446

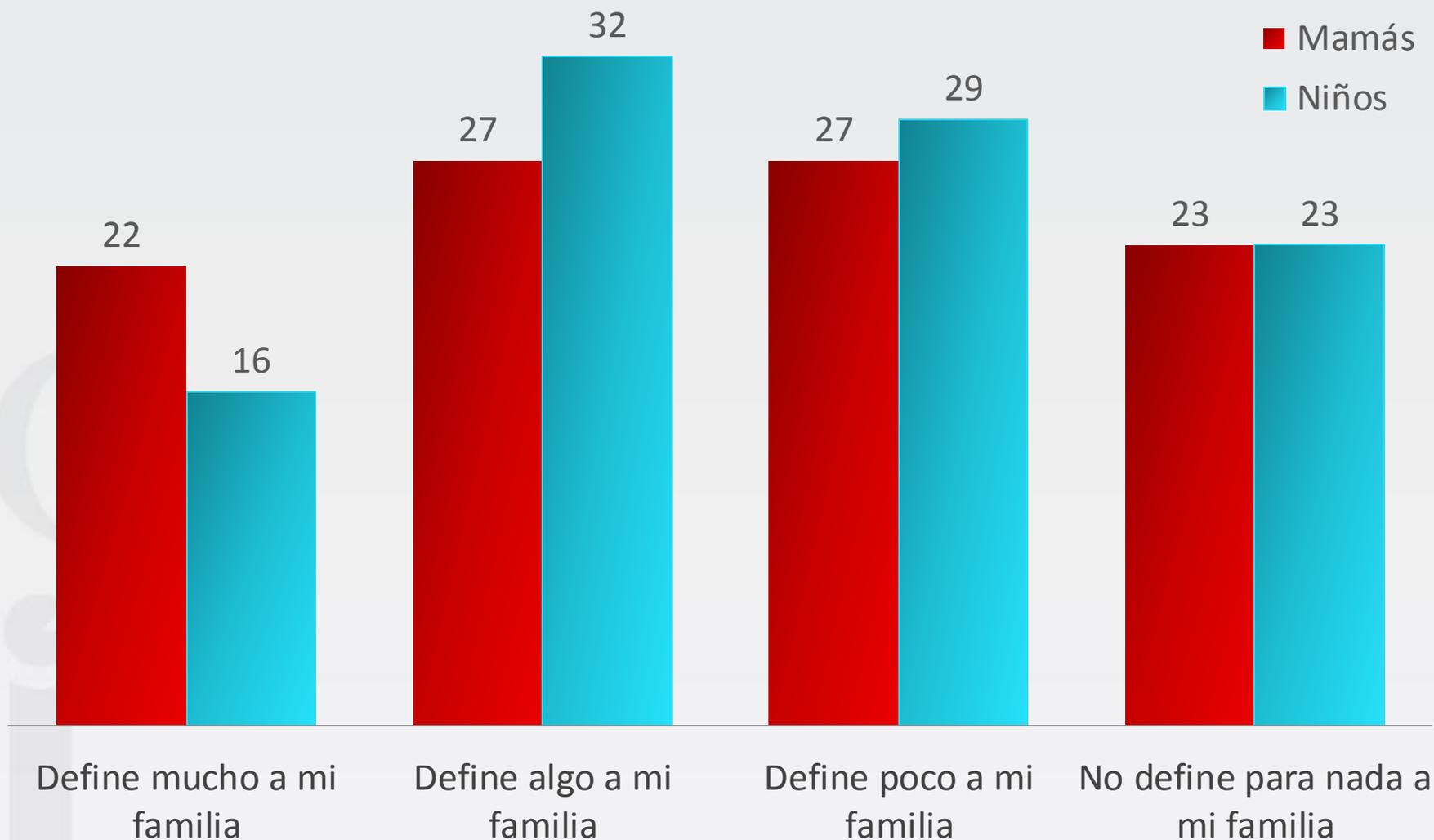
Porcentaje

n=446

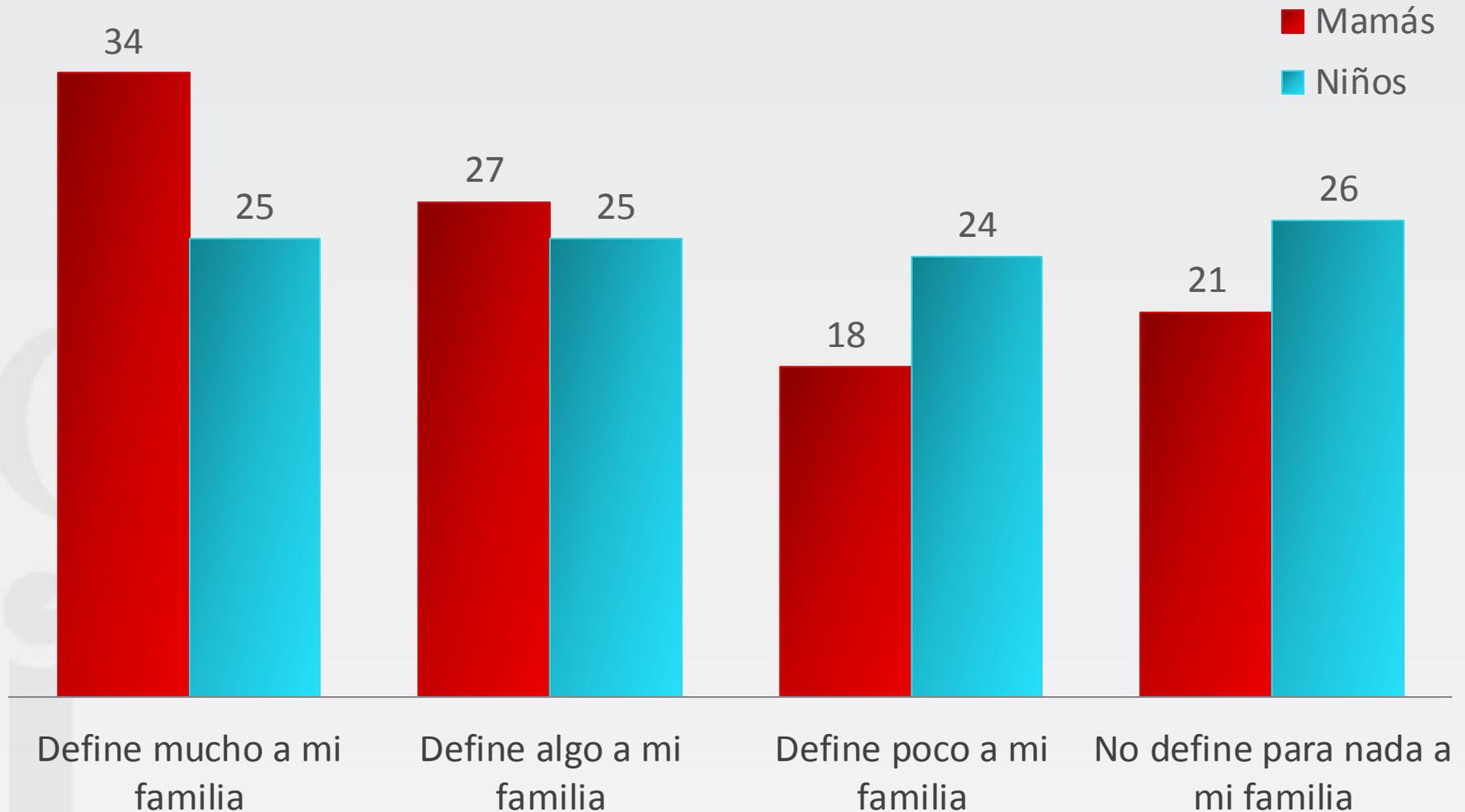
¿Qué tanto define la siguiente frase a tu familia? Somos una familia preocupada por nuestra salud...



¿Qué tanto define la siguientes frase a su familia? Mi familia tiene tendencia al sobrepeso y obesidad



¿Qué tanto define la siguiente frase a su familia? En mi familia tenemos antecedentes de diabetes



Creencias en torno a la alimentación

Frase		Totalmente de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo	NS/NC
Un niño gordito es más saludable que uno flaquito	Mamás	3	6	45	44	2
	Niños	6	17	48	26	3
El ritmo de vida de hoy no permite que comamos saludablemente	Mamás	15	33	35	16	2
Tengo una vida demasiado complicada como para preparar comida en casa	Mamás	6	19	44	28	2
	Niños	11	29	36	22	2
El sobrepeso puede provocar problemas de salud	Mamás	68	23	4	2	2
	Niños	49	34	9	3	6

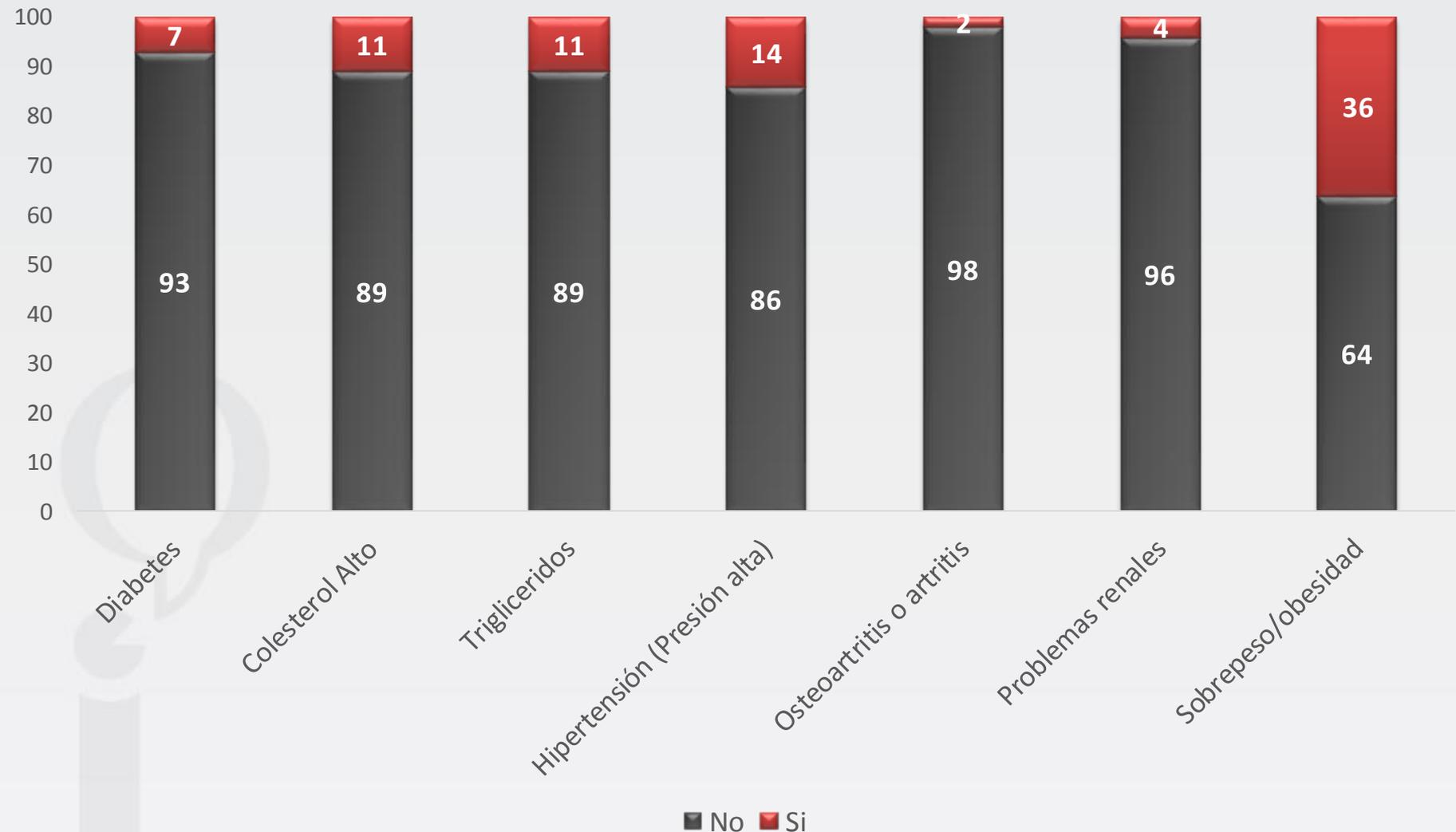
Creencias en torno a la alimentación

Frase		Totalmente de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo	NS/NC
Solemos servir platos muy abundantes de comida porque eso es lo correcto	Mamás	5	16	47	30	2
	Niños	8	41	41	9	1
El refresco forma parte de nuestra dieta cotidiana	Mamás	9	28	37	25	2
	Niños	15	30	36	17	1
Acompañamos todas las comidas con pan y/o tortillas	Mamás	24	46	21	8	2
	Niños	22	45	22	10	1
En mi casa deben terminarse todo lo que les sirvo de comer	Mamás	21	39	28	10	2
	Niños	28	40	23	8	1
Siempre ponemos salero en la mesa	Mamás	18	33	29	18	2
	Niños	24	34	26	14	3

Creencias en torno a la alimentación

Frase		Totalmente de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo	NS/NC
Mientras comemos vemos la tele	Mamás	15	33	33	18	2
	Niños	17	37	31	15	1
Nos sentamos a la mesa con libros, periódicos o gadgets	Mamás	5	15	41	37	2
	Niños	11	23	35	28	3
Si mis hijos se portan bien suelo comprarles algún dulce, golosinas, papitas, helado, etc.	Mamás	13	37	31	17	2
	Niños	18	33	32	15	2

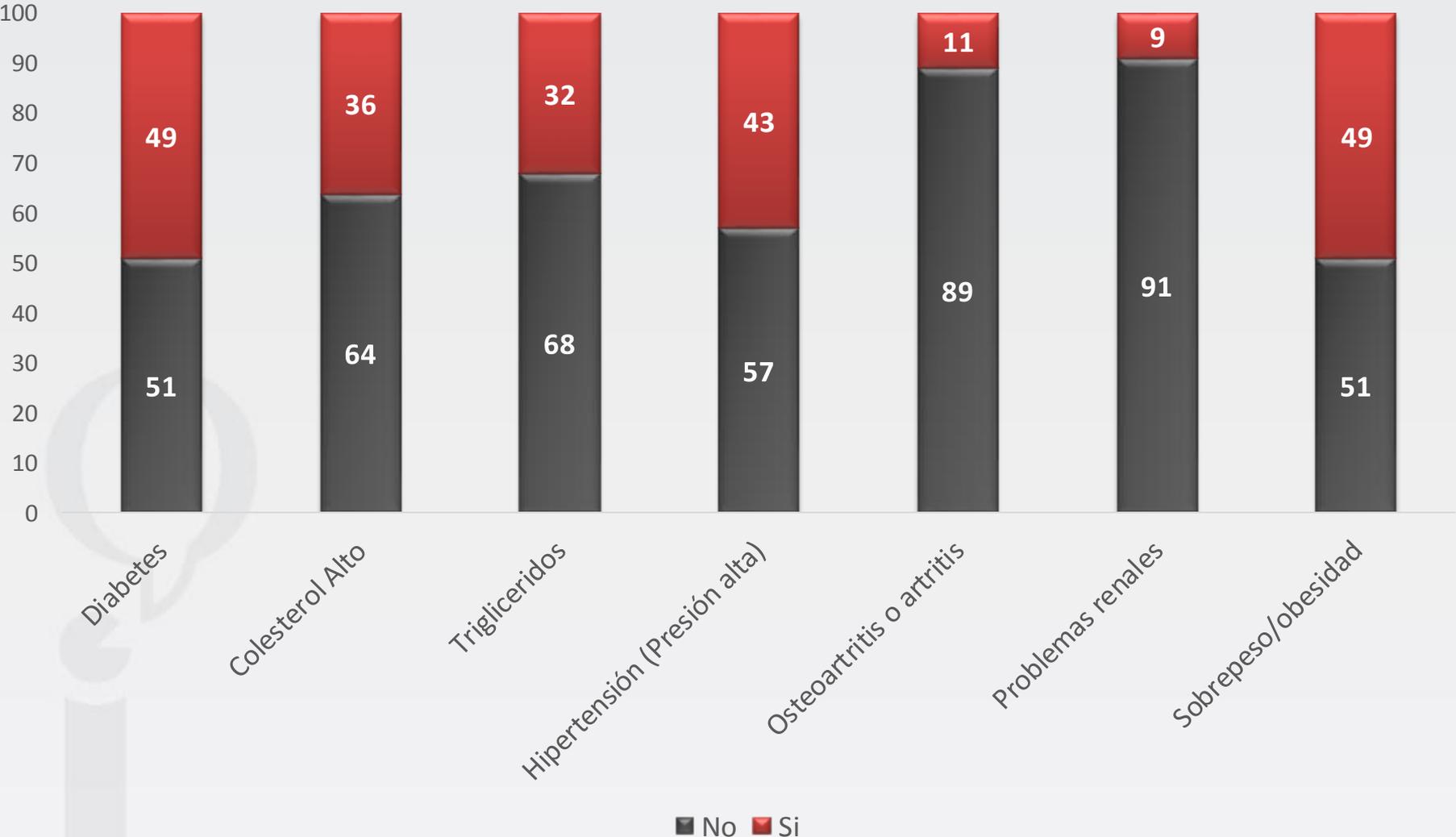
Usted tiene algunos de los siguientes padecimientos:



n=446

Porcentaje

Algún miembro de su familia (padres, hermanos, hijos) tienen alguno de los siguientes padecimientos:



n=446

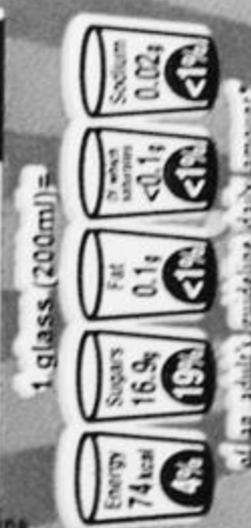
Porcentaje

VITAMIN ENRICHED CITRUS JUICE DRINK.

KEEP REFRIGERATED, Serve chilled and shake up before opening.
 Consume within 5 days once opened. Best before: See bottle lid.
 Made in the UK. Distributed by THE GERBER JUICE COMPANY Ltd. - Somerset TA6 4RN.
 Any comments or questions?
 customerservices.uk@sunnyd.com - customerservices.ire@sunnyd.com

NO ARTIFICIAL COLOURS OR PRESERVATIVES

NUTRITION INFORMATION			% GDA per 200ml for an adult
Average values per	100 ml:	200 ml:	
Energy (kJ/kcal)	154/37	308/74	4%
Protein	< 0.1 g	0.2 g	< 1%
Carbohydrate	8.5 g	17.0 g	7%
of which sugars	8.4 g	16.9 g	19%
Fat	< 0.1 g	0.1 g	< 1%
of which saturates	< 0.1 g	< 0.1 g	< 1%
Fibre	< 0.1 g	0.1 g	< 1%
Sodium	< 0.01 g	0.02 g	< 1%



Vitamins: % Recommended Daily Amounts		
Vitamin A	120 µg (15%)	240 µg (30%)
Thiamin (Vit. B1)	0.21 mg (15%)	0.42 mg (30%)
Vitamin B6	0.3 mg (15%)	0.6 mg (30%)
Vitamin C	30 mg (50%)	60 mg (100%)

* % of the Guideline Daily Amount for an adult based on an average daily diet of 2000 kcal.

1 glass (200ml) =

Ingredients: water, fruit juice from concentrate 15% (orange 10%, lemon 5%), citric acid, thickener, guar gum, vitamins: beta-carotene (provitamin A), thiamin (B1), B6 and C, stabiliser: acacia gum, natural orange flavouring, natural orange flavouring with other natural flavourings.
 Suitable for vegetarians.

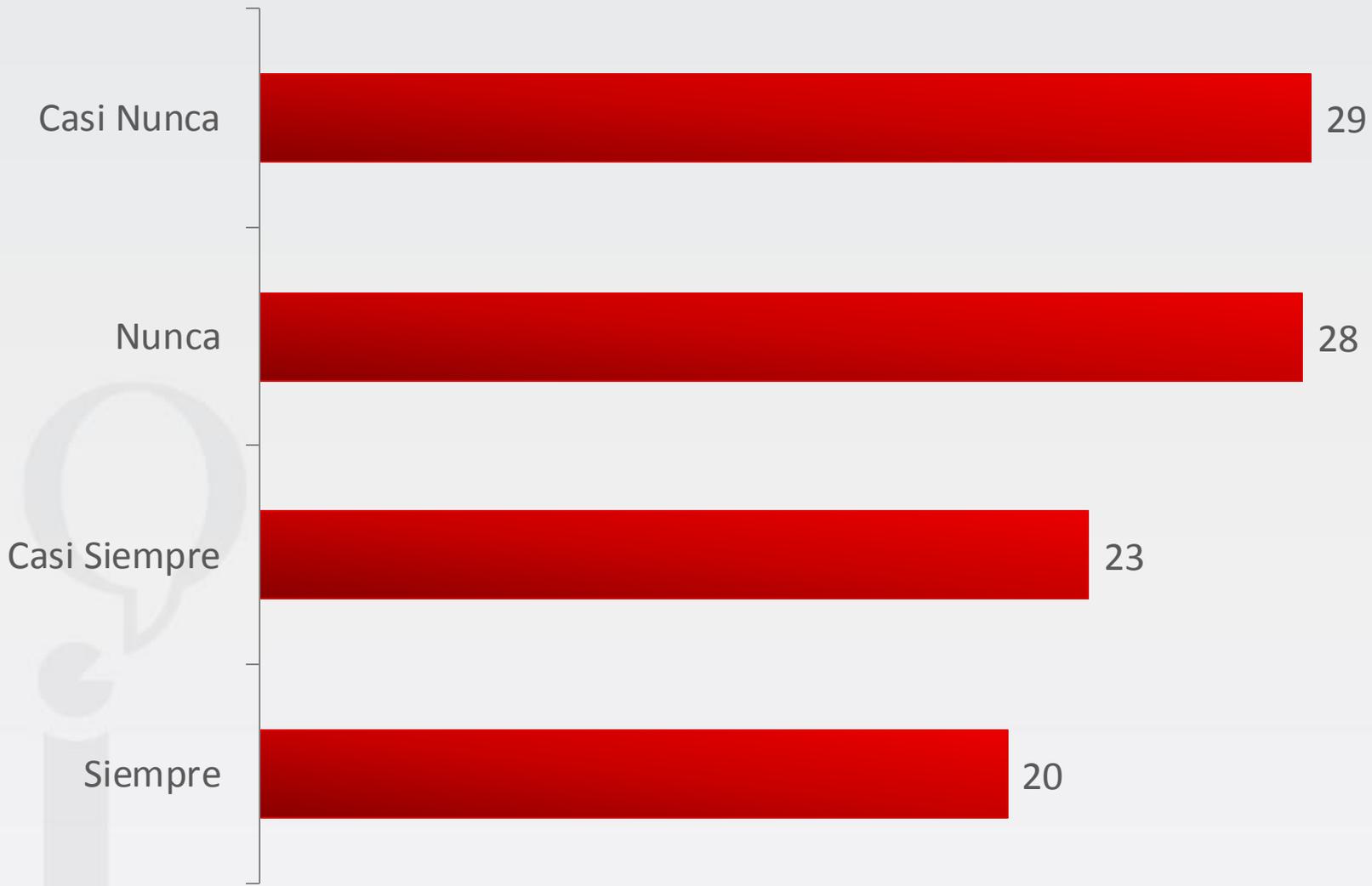
<http://www.Sunny-d.co.uk>



opinión pública UVM

Información nutricional: ¿tú le entiendes?

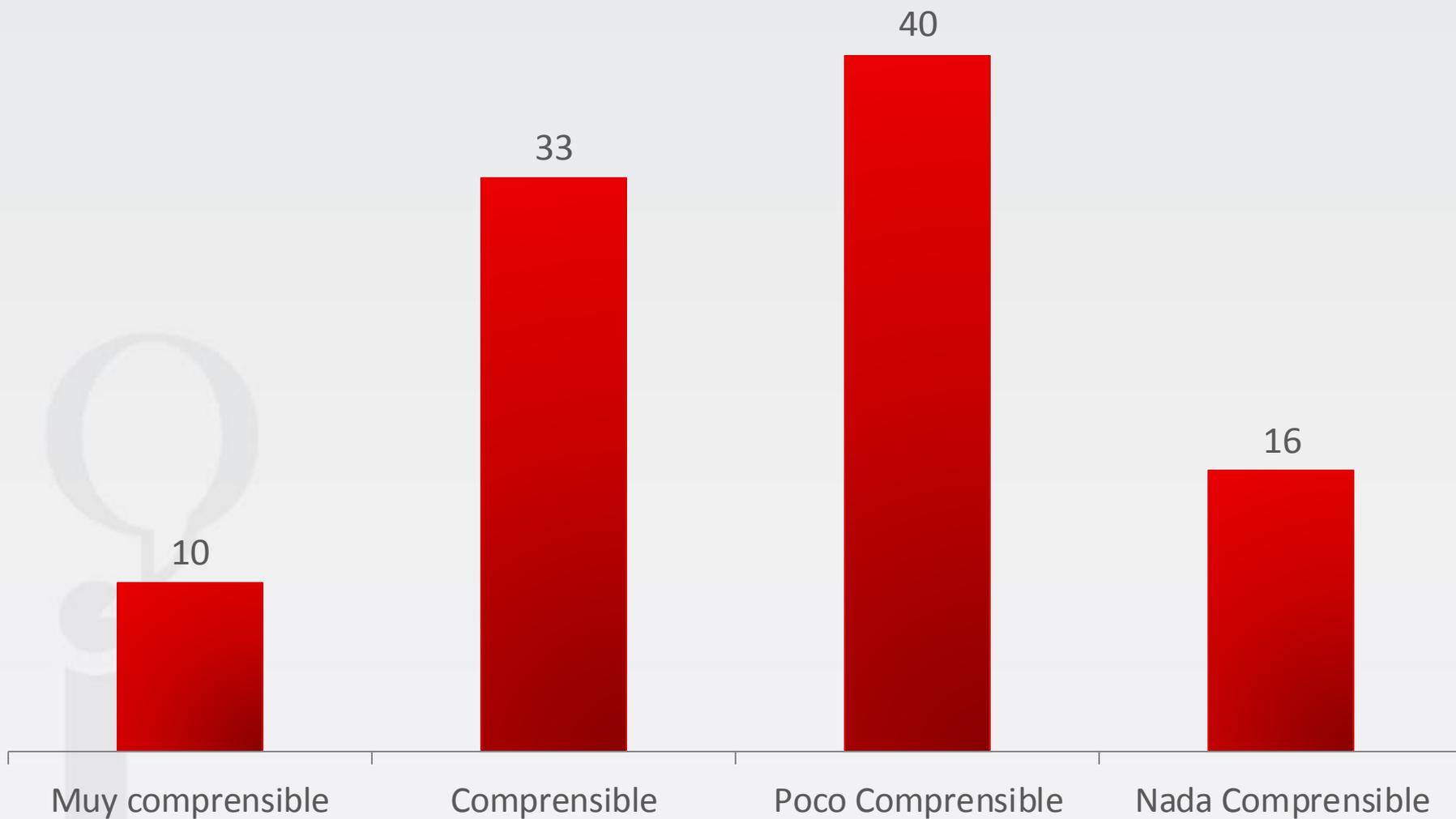
Usted diría que acostumbra a revisar las etiquetas de los alimentos:



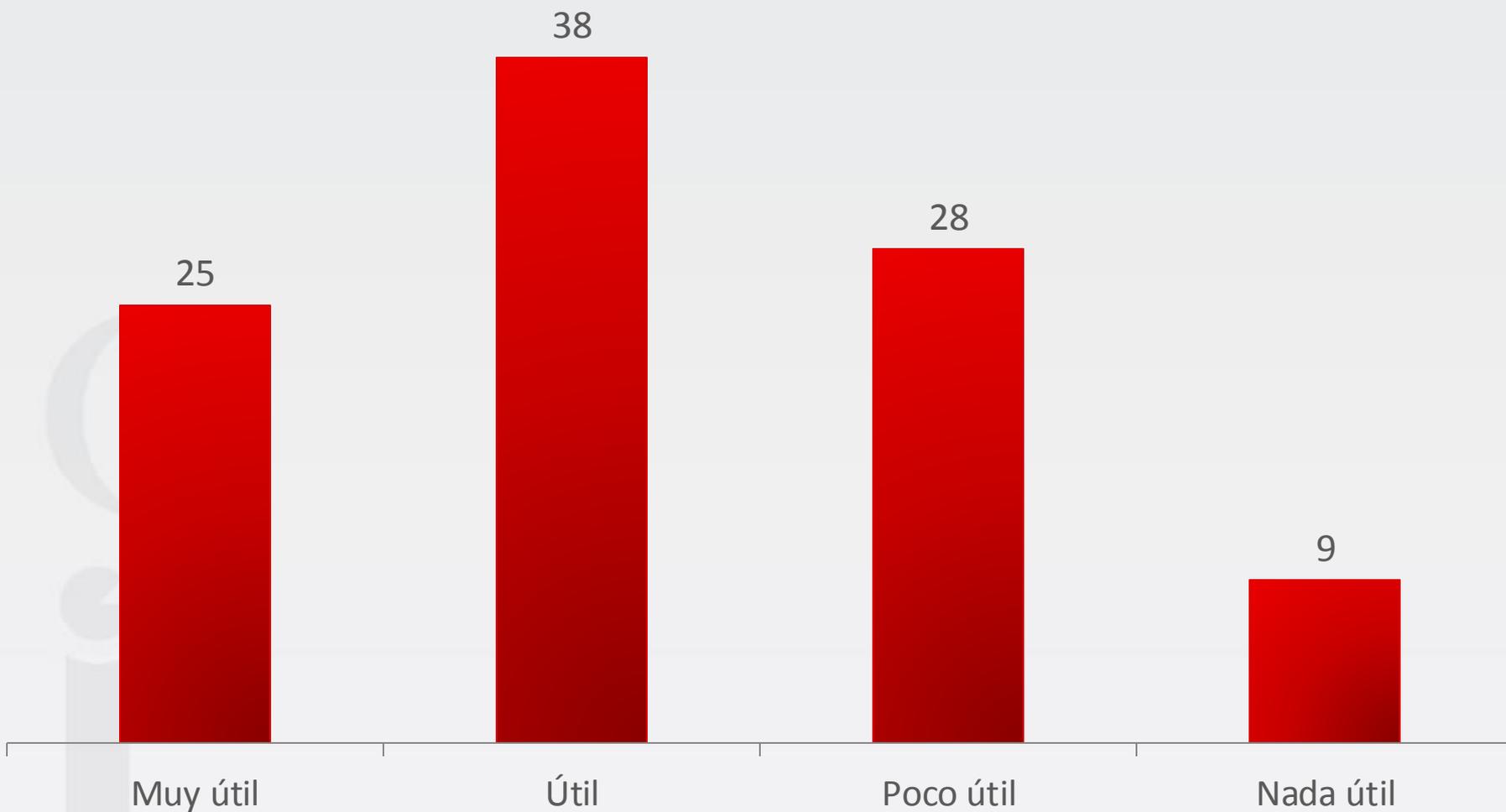
Porcentaje

n = 446

¿Qué tan comprensible es la información nutricional que se encuentra en los empaques?



¿Que tan útil considera la información de las etiquetas nutricional de los alimentos?



n=446

Porcentaje



Esparcimiento y activación de los niños de hoy

opinión
pública
UVM

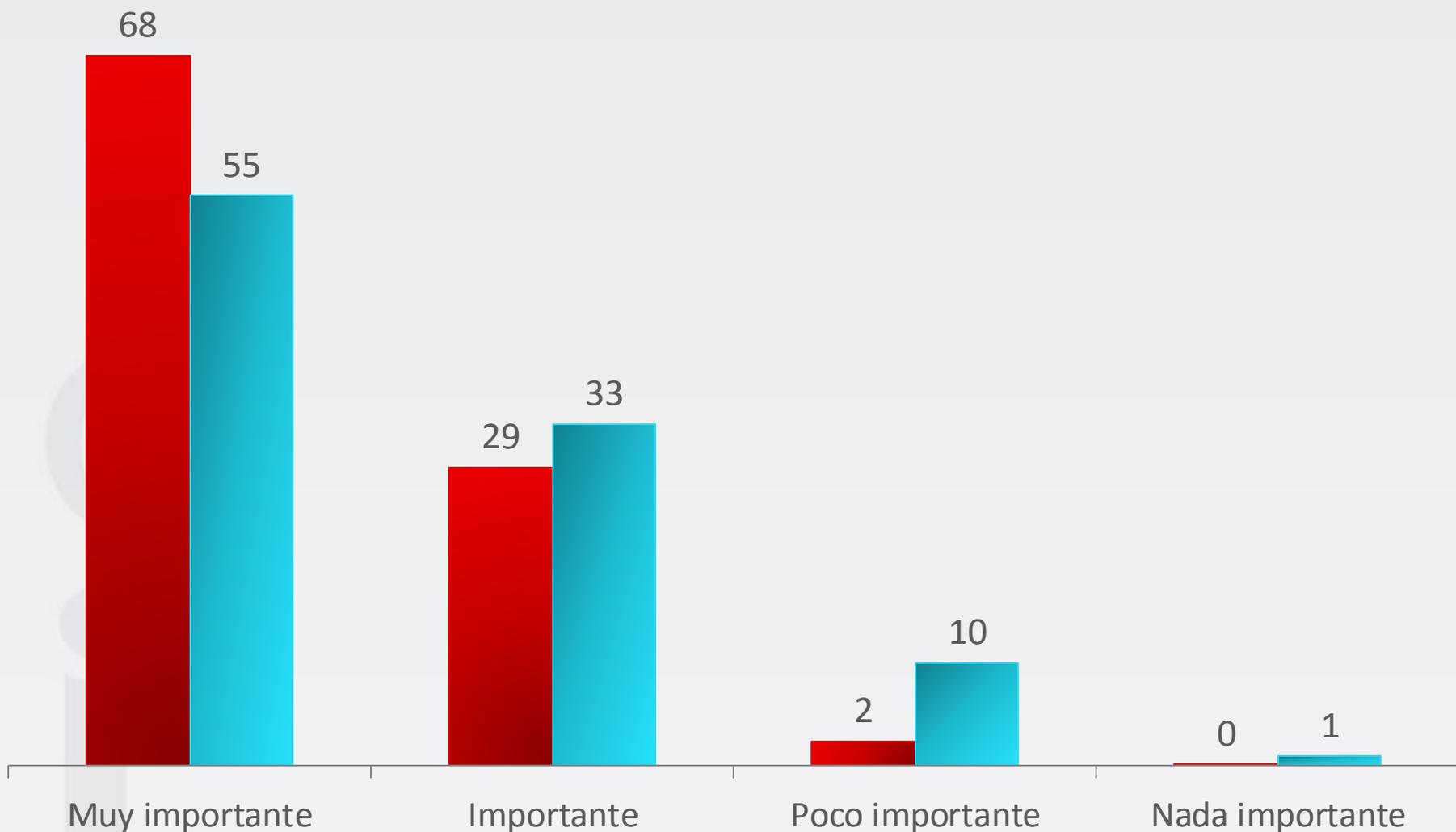
Hábitos de entretenimiento de los hijos

Frase		Siempre	Algunas veces	Pocas veces	Nunca	NS/NC
Mis hijos hacen ejercicio adicional al que realizan en la escuela	Mamás	32	37	18	12	
	Niños	34	36	16	14	
En casa limitamos el tiempo que se puede ver televisión	Mamás	27	36	19	17	
	Niños	26	35	23	15	1
Mis hijos pasan más de dos horas frente a la computadora/iPad/Celular/Paso más de dos horas...	Mamás	24	30	26	20	1
	Niños	22	29	28	21	1
Mis hijos pasan más de dos horas jugando con videojuegos/Paso más de dos horas jugando videojuegos	Mamás	12	22	29	36	2
	Niños	13	21	26	37	3

Hábitos de entretenimiento de los hijos

Frase		Siempre	Algunas veces	Pocas veces	Nunca	NS/NC
Mis hijos tienen actividades extraescolares	Mamás	29	29	20	22	
	Niños	28	27	18	25	3
En las tardes siempre hay un adulto con nosotros/podemos supervisar las actividades de los hijos	Mamás	57	27	11	4	1
	Niños	65	23	8	2	1

¿Qué tan importante es que los niños tengan actividad física adicional a la que realizan en la escuela?

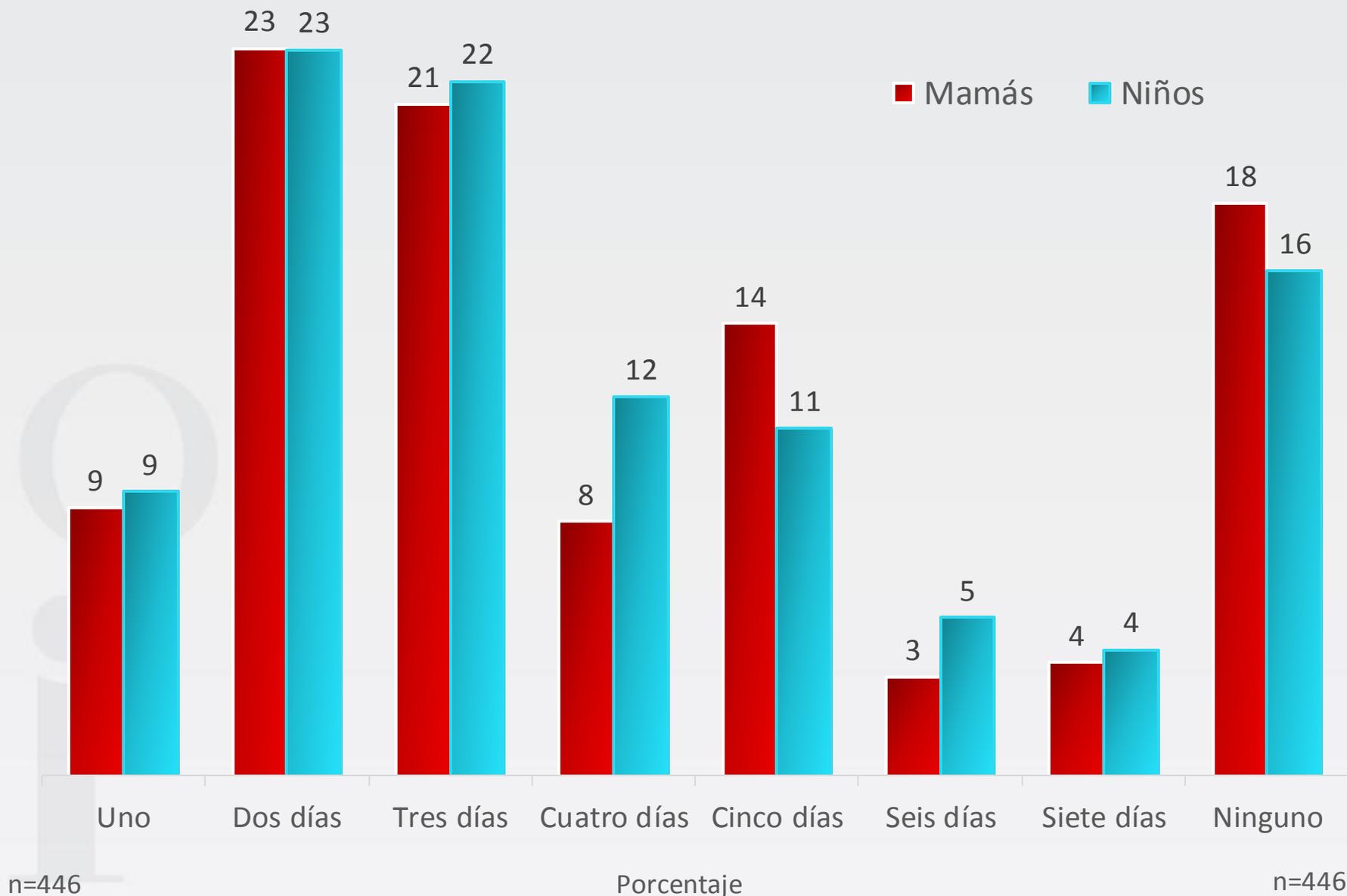


n=446

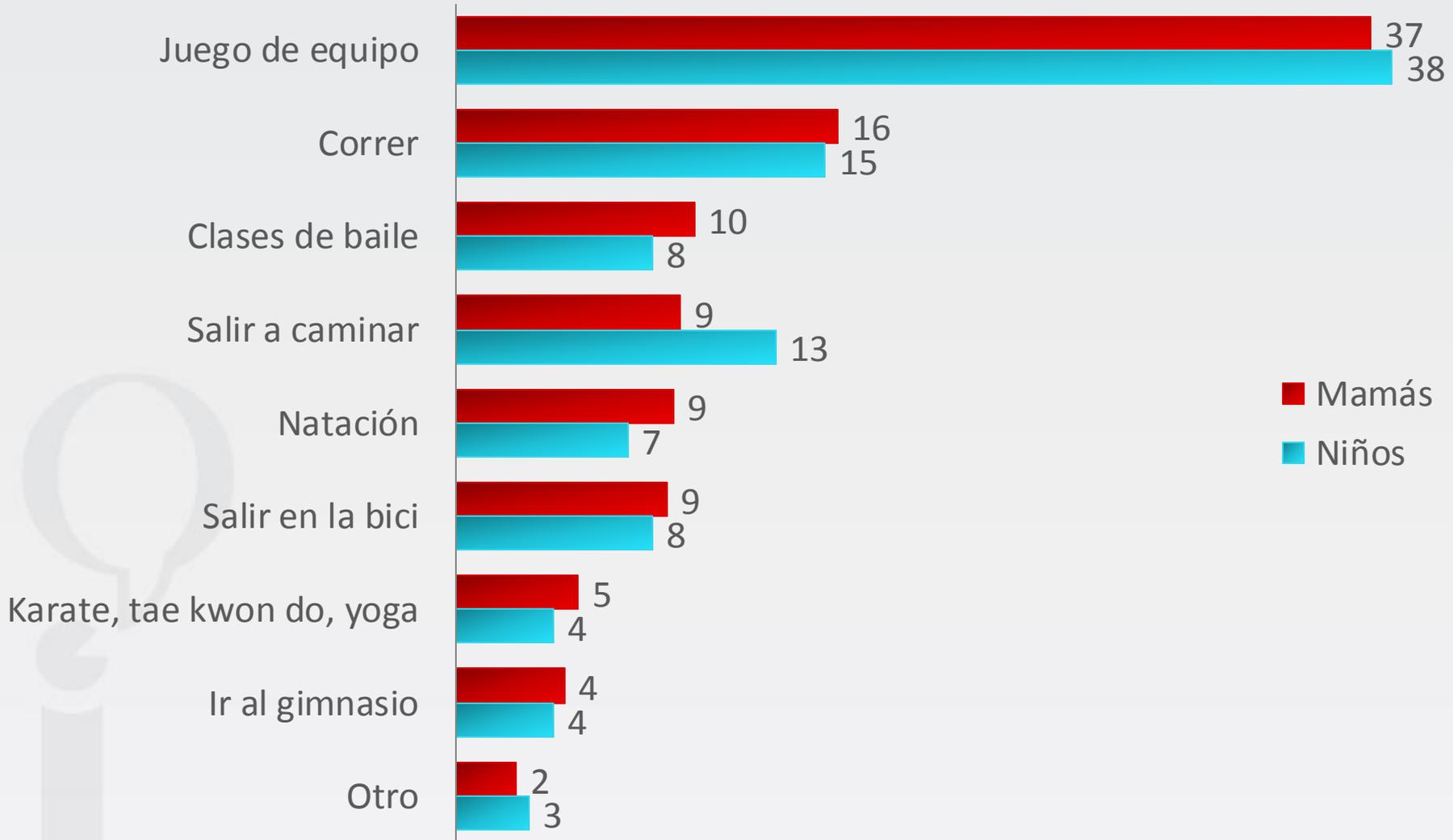
Porcentaje

n=446

¿Cuántos días hizo ejercicio su hijo (además de la clase de educación física de la escuela)?



¿Que tipo de ejercicio practicó su hijo la semana pasada?

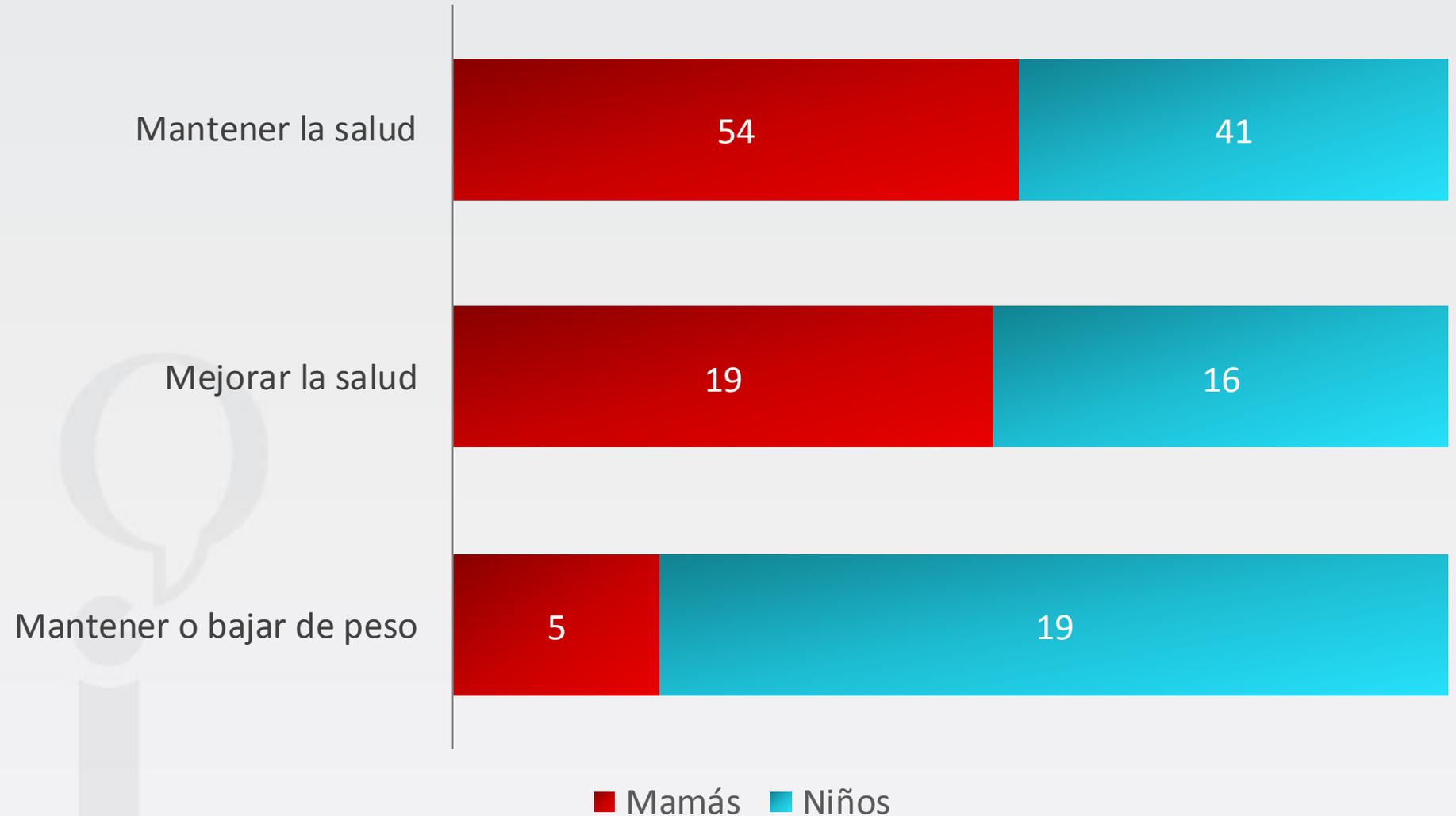


n = 365

Porcentaje

n = 377

¿Qué es lo más importante de hacer ejercicio? Menciones principales



Actividades vespertinas

Actividad		Sí realiza	No realiza
Tarea	Mamás	90	10
	Niños	84	16
Ver televisión	Mamás	80	20
	Niños	74	26
Jugar videojuegos	Mamás	47	53
	Niños	46	54
Jugar/estar en la computadora/iPad/celular	Mamás	58	42
	Niños	59	41

Actividades vespertinas

Actividad		Sí realiza	No realiza
Salir a jugar con sus amigos/hermanos a la calle o parque	Mamás	59	41
	Niños	57	43
Acudir a clases de natación/futbol/básquetbol/tenis/ballet/gimnasia/baile	Mamás	45	55
	Niños	46	54

- 91% de los niños y jóvenes en México consume más de 5 porciones de bebidas azucaradas al día, que podrían equivaler hasta a 1000 calorías diarias.
- Una cuarta parte de los niños no consume ni una sola porción de frutas al día. En el caso de las verduras esta situación es incluso más grave: prácticamente una tercera parte no come ni una verdura al día.
- 90% de las mamás considera que la dieta de sus hijos es saludable.
- A pesar de que muchas de ellas conocen el plato del bien comer e identifican adecuadamente los grupos de alimentos, esto no parece traducirse en una conducta cotidiana cuando de alimentar a los hijos se trata.
- Existen una cantidad muy importante de creencias que subyacen a los comportamientos de las mamás en lo que a la alimentación de los hijos se refiere.

- Las porciones de los alimentos parecen no estar siendo administradas de manera adecuada. Mientras que muchos niños consumen muy pocas o ninguna fruta y verdura a lo largo del día, el consumo de cereales es muy alto (en promedio 8 porciones de cereal al día) y el de bebidas azucaradas lo es más.
- Adicionalmente, aunque muchos niños y jóvenes tienen actividades físicas vespertinas, el tiempo que se dedica a ver televisión y jugar con gadgets además de hacer la tarea, les deja muy poco tiempo para moverse.
- La orientación e información no parecen ser suficientes para traducir el conocimiento en acción. Prácticamente dos de cada 10 niños y mamás reconocen un problema de sobrepeso u obesidad en estos niños.