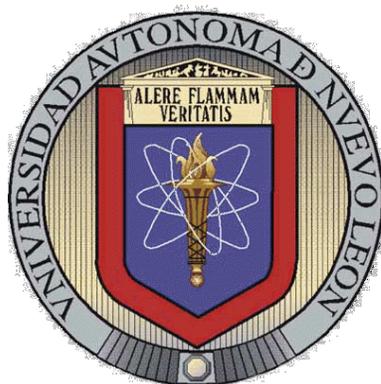


**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
MAESTRÍA EN CIENCIAS EN SALUD PÚBLICA
PROGRAMA INTERFACULTADES**



**NIVEL DE ESTRÉS Y PRÁCTICAS ALIMENTARIAS DE LOS NIÑOS EN
EDAD ESCOLAR DURANTE LA EDUCACIÓN A DISTANCIA O HÍBRIDA**

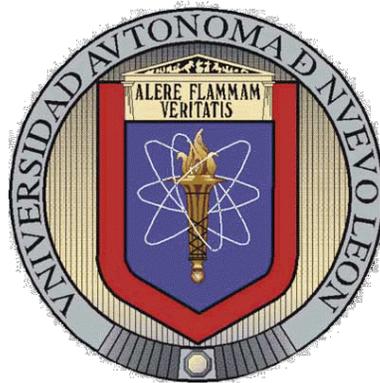
Por

LN. KARLA PAOLA GARCÍA LEYVA

**Como requisito parcial para obtener el grado de
MAESTRÍA EN CIENCIAS EN SALUD PÚBLICA**

Junio, 2022

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
MAESTRÍA EN CIENCIAS EN SALUD PÚBLICA
PROGRAMA INTERFACULTADES**



**NIVEL DE ESTRÉS Y PRÁCTICAS ALIMENTARIAS DE LOS NIÑOS EN
EDAD ESCOLAR DURANTE LA EDUCACIÓN A DISTANCIA O HÍBRIDA**

Por

LN. KARLA PAOLA GARCÍA LEYVA

Director de Tesis

DRA. MARÍA NATIVIDAD ÁVILA ORTIZ

**Como requisito parcial para obtener el grado de
MAESTRÍA EN CIENCIAS EN SALUD PÚBLICA**

Junio, 2022

**NIVEL DE ESTRÉS Y PRÁCTICAS ALIMENTARIAS DE LOS NIÑOS EN
EDAD ESCOLAR DURANTE LA EDUCACIÓN A DISTANCIA O HÍBRIDA**

Aprobación de Tesis

Dra. María Natividad Ávila Ortiz

Presidente

Dra. Med. Georgina Mayela Núñez Rocha

Secretario

Dra. Adriana Zambrano Moreno

Vocal

Dra. en C. Blanca Edelia González Martínez

Subdirectora de Investigación, Innovación y Posgrado



COMITÉ DE EVALUACIÓN DE TESIS

El Comité de Evaluación de Tesis APROBÓ la tesis titulada: **NIVEL DE ESTRÉS Y PRÁCTICAS ALIMENTARIAS DE LOS NIÑOS EN EDAD ESCOLAR DURANTE LA EDUCACIÓN A DISTANCIA O HÍBRIDA** presentada por **LN. KARLA PAOLA GARCÍA LEYVA**, con la finalidad de obtener el grado de Maestría en Ciencias en Salud Pública.

Monterrey, Nuevo León a _____ del 2022

Dra. Med. Georgina Mayela

Núñez Rocha

Presidente

Dra. María Natividad

Ávila Ortiz

Secretario

Dra. Adriana Zambrano Moreno

Vocal



Dra. en C BLANCA EDELIA GONZÁLEZ MARTÍNEZ
SUBDIRECTORA DE INVESTIGACIÓN INNOVACIÓN Y POSGRADO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA Y NUTRICIÓN DE LA U.A.N.L.
P R S E N T E:

Nos permitimos comunicar a usted que hemos concluido la Dirección y Codirección de la tesis titulada: **NIVEL DE ESTRÉS Y PRÁCTICAS ALIMENTARIAS DE LOS NIÑOS EN EDAD ESCOLAR DURANTE LA EDUCACIÓN A DISTANCIA O HÍBRIDA** presentada por **LN. KARLA PAOLA GARCÍA LEYVA**. Con la finalidad de obtener su grado de Maestría en Ciencias en Salud Pública.

Sin otro asunto en particular, les envié un cordial saludo.

Atentamente

“Alere Flammam Veritatis”

Monterrey, Nuevo León a _____ de 2022

Dra. María Natividad Ávila Ortiz
Directora

Dra. Med. Georgina Mayela Núñez Rocha
Co-Directora

Agradecimientos

Primeramente a Dios que permitió que por Su Voluntad ingresara esta maestría, por acompañarme a lo largo de este camino y permitirme concluir tomada de su mano. Por siempre manifestar de Su Presencia en mi vida y darme las capacidades necesarias para crecer personal, académica y profesionalmente.

A la Facultad de Salud Pública y Nutrición de la UANL, por elegirme para poder formar parte de este posgrado y en especial a sus docentes e investigadores que compartieron sus enseñanzas que nos permiten crecer académicamente.

A la Dra. María Natividad Ávila Ortiz, por todos los aprendizajes que compartió conmigo, por su paciencia en cada duda que tenía y brindarme de su tiempo, conocimiento y compromiso. Gracias por su comprensión, empatía y asesoramiento para culminar con éxito esta etapa.

A la Dra. Georgina Mayela Núñez Rocha, por la paciencia, el compromiso y todo el aprendizaje que compartió durante toda mi estancia académica, además de su empatía y ánimos para seguir adelante.

A todos y cada uno de los maestros e investigadores que con sus conocimientos y enseñanzas participaron en mi formación académica y permitieron que adquiriera nuevos aprendizajes que formarán mi futuro.

A mis compañeros de generación: Brenda, Samantha, Cinthya, Leo y Roberto; cada uno de ustedes me brindó de su apoyo y amistad, y compartió conocimientos y enseñanzas conmigo que permitieron fortalecer mi aprendizaje.

Dedicatoria

Dedicada a ti Dios, que nunca me dejaste; que me brindaste paciencia y me llenaste de capacidades para culminar esta etapa en mi vida. Gracias porque tu Presencia estuvo siempre conmigo por medio del Espíritu Santo y es por ti que puedo estar aquí y concluir esta etapa en mi vida. Gracias por recordarme siempre que todo es por ti y para ti.

A mis padres: Rosario Leyva y Jorge García, mis hermanos Ericka y Luis, su amor y comprensión fue una parte esencial para que llegará hasta aquí. Gracias por siempre brindarme su apoyo incondicional, por su paciencia en los momentos difíciles y pesados de la maestría, por brindarme siempre palabras de aliento para continuar; por creer en mí y en mí capacidad. Ustedes fueron mi inspiración para no rendirme y seguir adelante. Gracias por que ustedes me enseñan a no rendirme, por apoyarme desde el momento que decidí ingresar este posgrado y siempre darme palabras de aliento para creer en la capacidad que Dios me da, gracias por estar siempre presentes para mí. Y a mi Kiri, por acompañarme cada noche mientras finalizaba mis tareas.

A mi novio, Eliud, por que desde el momento que te conté mi anhelo por ingresar a este programa académico me apoyaste y confiaste en mí. Por tu amor, comprensión y paciencia; por siempre decir las palabras correctas en el momento correcto. Gracias por tu ayuda incondicional, por motivarme continuamente para seguir adelante y no darme por vencida, y acompañarme en este camino desde el inicio y hasta llegar aquí.

A cada una de las personas que de alguna manera me apoyaron y permitieron culminará esta etapa, a mis amigas por siempre brindarme su apoyo, motivación y las palabras indicadas para seguir adelante.

TABLA DE CONTENIDO.

1.	ANTECEDENTES	1
1.1	Introducción	1
1.2	Marco conceptual.....	2
1.2.1	Estrés	2
1.2.2	Tipos de estrés.....	2
1.2.3	Estrés infantil.....	3
1.2.4	Síntomas de estrés en los niños	5
1.2.5	Consecuencias del estrés en la edad escolar.....	5
1.2.6	Edad escolar	5
1.2.7	Características alimentarias	6
1.2.8	Prácticas alimentarias	7
1.2.9	Pandemia	9
1.2.9.1	Pandemia de COVID-19	10
1.2.10	Educación a distancia	11
1.2.10.1	Modalidades de la educación a distancia	11
1.2.11	Aprende en casa	12
1.2.12	Educación híbrida.....	13
1.3	Marco teórico	14
1.4	Estudios relacionados.....	16
1.4.1	Estudios relacionados con estrés en niños	16
1.4.2	Estudios relacionados con prácticas alimentarias en niños	18
2.	PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	23
3.	JUSTIFICACIÓN	25
4.	HIPÓTESIS	27
5.	OBJETIVOS	28
5.1	Objetivo general.....	28
5.2	Objetivos específicos.....	28
5.2.1	Objetivos específicos cuantitativos	28
5.2.2	Objetivos específicos cualitativos	28
6.	METODOLOGÍA	29
6.1	Diseño de estudio	29
6.2	Universo del estudio	29
6.3	Población de estudio.....	29
6.3.1	Criterios de selección	30

6.4	Técnica muestral.....	30
6.5	Cálculo del tamaño de muestra	31
6.6	Variables.....	32
6.7	Instrumentos de medición.....	35
6.8	Procedimientos	37
6.9	Plan de análisis.....	39
7.	CONSIDERACIONES ÉTICAS	41
7.1	Aspectos éticos.....	41
8.	RESULTADOS.....	43
8.1	Resultados cuantitativos.....	43
8.2	Resultados cualitativos	61
9.	DISCUSIÓN	66
9.1	Discusión cuantitativa	66
9.2	Discusión cualitativa	69
10.	CONCLUSIONES	72
11.	RECOMENDACIONES	73
12.	REFERENCIAS.....	74
	Anexo A. Cuestionario.....	85
	Anexo B. Guía de entrevista	98
	Anexo C. Consentimiento informado.....	99
	Anexo D. Carta de asentimiento	101

LISTA DE TABLAS

Tabla	Pág.
Tabla 1. Síntomas de estrés en niños	5
Tabla 2. Situaciones consideradas como estresantes	15
Tabla 3. Cuadro de variables	33
Tabla 4. Dimensiones del Inventario de Estrés Cotidiano Infantil (IECI)	35
Tabla 5. Puntuación de T del nivel de estrés	36
Tabla 6. Dimensiones de las prácticas de alimentación	36
Tabla 7. Población según edad	43
Tabla 8. Población según sexo	43
Tabla 9. Tipo de escuela	44
Tabla 10. Modalidad de la educación	44
Tabla 11. Estado nutricional de la población de estudio	45
Tabla 12. Nivel de estrés englobando los ámbitos de salud, escuela y familia	47
Tabla 13. Nivel de estrés en el ámbito familia	47
Tabla 14. Nivel de estrés en el ámbito escolar	47
Tabla 15. Nivel de estrés en el ámbito de salud	48
Tabla 16. Sexo y nivel de estrés	49
Tabla 17. Edad por grupos y nivel de estrés	49
Tabla 18. Consumo de frutas y verduras	50
Tabla 19. Consumo de alimentos denominados como “chatarra”	51
Tabla 20. Consumo de bebidas azucaradas	51
Tabla 21. Miembro de la familia que prepara los alimentos	52
Tabla 22. Preparación de los alimentos	53
Tabla 23. Actividades realizadas durante el desayuno	54
Tabla 24. Actividades realizadas durante la comida	54
Tabla 25. Actividades realizadas durante la cena	54
Tabla 26. Consumo de alimentos y emociones	55
Tabla 27. Consumo de alimentos en diversas situaciones	56

Tabla 28. Lugares donde se consumen los alimentos de lunes a viernes	57
Tabla 29. Lugares donde se consumen los alimentos fines de semana (sábados y domingos)	57
Tabla 30. Áreas donde se consume el desayuno	58
Tabla 31. Áreas donde se consume la comida	58
Tabla 32. Áreas donde se consume la cena	59
Tabla 33. Compañía durante el desayuno	59
Tabla 34. Compañía durante la comida	60
Tabla 35. Compañía durante la cena	60
Tabla 36. Nivel de estrés según prácticas de alimentación	61
Tabla 37. Prácticas de alimentación y estrés	61

LISTA DE FIGURAS

Figuras	Pág.
Figura 1. Percepción de la imagen corporal en la población en general	45
Figura 2. Comparación de la percepción de la imagen corporal en hombres y mujeres	46

RESUMEN

Lic. Karla Paola García Leyva
Universidad Autónoma de Nuevo León
Maestría en Ciencias en Salud Pública
Programa Interfacultades

Fecha de graduación: junio 2022

Título del estudio: Nivel de estrés y prácticas de alimentación en niños de los niños en edad escolares durante la educación a distancia o híbrida.

Candidato para obtener el grado de Maestría en Ciencias en Salud Pública
Número de páginas: 115

Introducción: Cuando el estrés aparece en los primeros años de vida puede desencadenar consecuencias biológicas y mentales que pueden manifestarse durante toda la vida (UNICEF, 2021). En el 2020, 90.9% de los escolares consumía bebidas endulzadas y más del 50% consumía cereales dulces, botanas y postres (ENSANUT, 2020).

Objetivo: Evaluar el nivel de estrés y las prácticas alimentarias de niños en edad escolares durante la educación a distancia o híbrida.

Material y métodos: Diseño estudio mixto. La población de estudio de 387 escolares. Se aplicó un cuestionario en línea de estrés y prácticas de alimentación. Se entrevistó a 47 escolares.

Resultados: En relación al nivel de estrés, 23.8% nivel medio y 8.5% nivel alto. Prácticas alimentarias; los alimentos como panes dulces y pasteles (84.8%), helados y dulces (89.2%) y papas fritas de bolsa (93.6%) eran consumidos al menos una vez por semana y 93.3% consumía mínimo una vez por semana bebidas endulzadas, 65.1% realizaba otra actividad mientras come. Los niños manifestaron que 36.2% comían menos cuando se sentían tristes. El lugar donde se consumen los alimentos es en casa (84.8% de lunes a viernes; 48.6% los fines de semana). No se encontró una relación entre el nivel de estrés con las prácticas de alimentación ($p>0.05$). En el aspecto cualitativo, manifestaron sentirse estresados por presentar dificultades para entender las clases y tareas asignadas por sus maestros, falta de concentración por distracciones en el hogar, fallas en la red de internet y por último el no ver a sus compañeros y maestros.

Conclusión: La presente investigación aportan conocimiento sobre el estrés y las prácticas de alimentación en los niños en edad escolar, los cuales podrían ser de utilidad para las autoridades educativas y de salud para orientar a políticas públicas.

Palabras clave: Estrés, prácticas de alimentación, escolares.

FIRMA DEL DIRECTOR (A) DE TESIS _____

ABSTRACT

Lic. Karla Paola García Leyva
Universidad Autónoma de Nuevo León
Maestría en Ciencias en Salud Pública
Programa Interfacultades

Fecha de graduación: junio 2022

Título del estudio: Stress level and feeding practices in children of school-aged children during distance or hybrid education.

Candidato para obtener el grado de Maestría en Ciencias en Salud Pública
Número de páginas: 115

Introduction: When stress appears in the first years of life, it can trigger biological and mental consequences that can manifest throughout life (UNICEF, 2021). In 2020, 90.9% of school children consumed sweetened beverages and more than 50% consumed sweet cereals, snacks and desserts (ENSANUT, 2020).

Objective: To evaluate the stress level and eating practices of school-age children during distance or hybrid education.

Material and methods: Mixed study design. Study population of 387 schoolchildren. An online questionnaire of stress and feeding practices was applied. Forty-seven schoolchildren were interviewed.

Results: In relation to stress level, 23.8% medium level and 8.5% high level. Food practices; foods such as sweet breads and cakes (84.8%), ice cream and sweets (89.2%) and potato chips (93.6%) were consumed at least once a week and 93.3% consumed at least once a week sweetened beverages, 65.1% did another activity while eating. Children reported that 36.2% ate less when they felt sad. The place where food is consumed is at home (84.8% from Monday to Friday; 48.6% on weekends). No relationship was found between stress level with eating practices ($p>0.05$). In the qualitative aspect, they expressed feeling stressed by having difficulties in understanding the classes and homework assigned by their teachers, lack of concentration due to distractions at home, failures in the Internet network and finally not seeing their classmates and teachers.

Conclusion: The present research provides knowledge about stress and feeding practices in school children, which could be useful for educational and health authorities to guide public policies.

Keywords: Stress, feeding practices, school children.

THESIS DIRECTOR'S SIGNATURE _____

1. ANTECEDENTES

1.1 Introducción

Hoy en día con la problemática que se vive a nivel mundial debido a la pandemia ocasionada por el virus SARS-COV-2 que provoca el COVID-19 ha llevado a que miles de niños y niñas que se encuentran en edad escolar a trasladar su educación a una modalidad en línea y con esto el Gobierno de México propuso la estrategia digital “Aprende en casa” por medio de la cual cientos de niños podrían continuar con su educación (Secretaría de Educación Pública, 2020).

Aunado a los problemas que enfrentamos hoy en día por la pandemia por COVID-19 y la educación en modalidad en línea o distancia podría promover mayores niveles de estrés en los niños. El ambiente familiar, social y escolar en los cuales los niños se desenvuelven pueden ser determinantes esenciales para evaluar el grado de estrés, cada uno de estos factores puede llevar a un riesgo en la salud física y emocional de los niños (Hernández y Gutiérrez, 2012).

El estrés es un determinante decisivo del desarrollo y la salud mental de los niños, puede promover y desencadenar una serie de consecuencias a nivel biológico y mental que pueden permanecer durante toda la vida, por lo cual con todos los cambios que han experimentado la población escolar durante la educación a distancia o híbrida es de suma importancia conocer su impacto (UNICEF, 2022)

Las prácticas alimentarias se espera que se vean afectadas debido a los cambios en los patrones alimenticios y esto a su vez como consecuencia de las modificaciones en los factores financieros y cambios en el estilo de vida (Adams et al., 2020; Pietrobelli et al., 2020).

Por lo cual la presente investigación tuvo como objetivo evaluar el nivel de estrés y las prácticas alimentarias durante la educación a distancia.

1.2 Marco conceptual

1.2.1 Estrés

Aunque actualmente el estrés no tiene una única definición se puede entender como “cualquier estímulo o situación que altere o interfiera con el equilibrio fisiológico normal de un organismo, así como los estados de ese organismo que implican sobreesfuerzo o tensión física, mental o emocional”.

Desde una perspectiva psicológica, el estrés es una relación particular entre una persona y su ambiente, que es evaluada por el individuo como una imposición o exigencia o como algo que excede sus recursos, poniendo en riesgo su bienestar (De Rivera, 2010).

El estrés suele presentarse como un fenómeno, sin embargo, depende de la relación entre el hombre y su entorno; puede presentarse en diferentes “grados”, los cuales pueden representar la transición de estados emociones más simples a más complejos esto como el resultado de la interacción que el individuo desarrolla con las interacciones a las cuales se involucra. Existen diversos factores que juegan un papel fundamental en el desarrollo del estrés y suelen estar involucradas con las necesidades del individuo, el conjunto de sus valoraciones acerca de sí mismo, los recursos con que cuenta la persona para enfrenar una determinada situación, y por último, el significado que cada persona percibe de la situación actual que vive (Pérez et al., 2014)

1.2.2 Tipos de estrés

La Guía para el estrés, causas, consecuencias y prevención del Gobierno de México, menciona que hay dos tipos:

Eustrés o también llamado estrés positivo, este se manifiesta cuando el individuo interactúa con su estresor, el estresor es cualquier situación, persona, objeto o evento que puede producirnos estrés. La persona con estrés positivo se

caracteriza por ser creativo y estar motivado. Los estresantes positivos pueden ser una gran alegría, éxito profesional, el éxito de un examen, una reunión con amigos, entre otras situaciones positivas en la vida del individuo.

El siguiente tipo de estrés es denominado distrés o estrés negativo, este se caracteriza por producir una sensación desagradable en el individuo y desencadena una serie de desequilibrios a nivel fisiológico y psicológico que dan como resultado una disminución en la productividad de las personas y en casos graves pueden producir enfermedades psicosomáticas y provocar un envejecimiento acelerado (Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado [ISSSTE], 2016).

Existen diferentes tipos de estrés, el primero es denominado estrés agudo, es considerado el más frecuente y se relaciona con las situaciones cotidianas por las cuales pasa un individuo y se relacionan en su mayor parte con las presiones de la vida, este tipo de estrés es beneficioso debido a que ayuda a la persona a prepararse en caso de pasar por alguna situación amenazante. El segundo tipo de estrés es denominado estrés agudo-episódico y se caracteriza por ser repetitivo, sin embargo, no llega a clasificarse aún como crónico. Las personas que manifiestan este tipo de estrés suelen ser melancólicas o pesimistas, ansiosas y/o depresivas además de ser sumamente hostiles. Y el último tipo de estrés es el denominado crónico, genera cambios importantes en el organismo lo cual provoca que se encuentre en un estado de vulnerabilidad para la persona que lo padece y pueden llegar a desarrollar enfermedades (Espinoza et al., 2018).

1.2.3 Estrés infantil

Los niños, suelen enfrentarse a situaciones de alta demanda y por ende, requieren de todas sus capacidades de afrontamiento para adaptarse a todas esas situaciones que pueden llegar a ser estresantes para ellos. La mayoría de los estresores ocurren en el espacio cotidiano en el cual los niños y niñas se

desenvuelven, por lo cual es importante considerar que situaciones son las que generan estrés y la intensidad o el significado que cada escolar adjudica a esas situaciones. También, es importante recalcar que cada persona puede manifestar síntomas diferentes asociado al estrés, sin embargo, la gran mayoría están relacionados con el equilibrio psíquico, afectivo, cognitivo y social de los escolares (Maturana y Vargas, 2014).

El estrés infantil, generalmente es provocado por situaciones que generan un cambio o adaptación en los niños y estos pueden ser producidos por cambios como positivos como el inicio de nuevas actividades, sin embargo, suele estar más relacionado por cambios negativos como serían una enfermedad, la pérdida de algún ser querido o las exigencias en el ámbito académico (Tan et al., 2016).

Durante el período escolar, son los aspectos ambientales los que en su gran mayoría suelen aplicar la aparición del estrés en la edad infantil, hay diversas fuentes y ambientes de los cuales puede provenir este estrés:

1. **Ámbito personal:** hay características personales en las cuales los niños pueden desenvolverse que favorecen o predisponen ciertos episodios de estrés como serían la baja autoestima.
2. **Ámbito familiar:** una estructura familiar disfuncional puede predisponer una mayor carga de estrés en los niños, así como el autoritarismo o la sobreprotección.
3. **Ámbito escolar:** las estructuras escolares con un predominio rígido pueden provocar mayor carga de estrés durante la edad escolar.
4. **Ámbito social:** la existencia de problemas económicos o un apoyo social insuficiente pueden desencadenar en los niños reacciones negativas ante el estrés.
5. **Ámbito salud:** el padecer alguna enfermedad crónica o que alguien en el entorno familiar padezca alguna enfermedad son factores que pueden desencadenar estrés en los niños (Martínez-Otero, 2012).

1.2.4 Síntomas de estrés en los niños

Tabla 1

Síntomas de estrés en niños

Síntomas físicos	Síntomas emocionales
<ul style="list-style-type: none">• Disminución del apetito y otros cambios en los hábitos alimentarios.• Dolores de cabeza• Molestias estomacales.• Alteraciones del sueño• Comenzar a mojar la cama con mayor frecuencia.• Pesadillas• Otros síntomas físicos sin la presencia de alguna enfermedad física.	<ul style="list-style-type: none">• Renuencia para participar en actividades familiares o escolares.• Ansiedad o preocupaciones.• Comportamiento agresivo o terco.• Incapacidad de relajarse.• Incapacidad de controlar sus emociones.• Aferrarse a las personas adultas.• Rabia o llanto.

(Kaneshiro, 2020).

1.2.5 Consecuencias del estrés en la edad escolar

El estrés durante la edad escolar puede desencadenar una serie de problemas indirectos en la vida de los niños, puede predisponerlos a un mayor riesgo de padecer sobrepeso o presentar trastornos del sueño los cuales a futuro pueden ocasionar problemas a la salud de las personas (American Heart Association, 2020).

1.2.6 Edad escolar

La edad escolar engloba dos etapas del ciclo de la vida; la primera etapa es la infancia media la cual describe a niños en un rango de edad de 5 a 10 años y la segunda etapa de preadolescencia la cual hace referencia a niñas de entre

9 a 11 años y niños de 10 a 12 años. Existen otras clasificaciones donde se toma a la edad escolar entre los 6 a 12 años (Brown, 2014).

Durante la etapa escolar se comienzan a presentar características biológicas muy representativas de esta etapa, como el incremento en el peso y la estatura, siendo las niñas quienes experimentan más cambios y las que alcanzan la mayor velocidad de crecimiento en comparación con los niños. Las mujeres en esta etapa alcanzan su máxima velocidad de crecimiento alrededor de los 11 años, mientras que los hombres a los 13 años. Otra característica muy importante en esta etapa es que hay un aumento en la acumulación de grasa en ambos géneros, esto con la finalidad de preparar su cuerpo para los cambios generados por la etapa de la adolescencia, y en el caso de las mujeres el cuerpo se prepara para la aparición de la menarca (Pérez-Lizaur y García-Campos, 2014).

Brown (2014), menciona que durante esta etapa es normal que se presente un incremento del porcentaje de grasa entre los 6 a 6.3 años y que durante esta etapa se localicen variaciones en el índice de masa corporal (IMC) debido a los cambios generados en su estatura.

1.2.7 Características alimentarias

Con respecto a la alimentación es importante presentar atención consumo de alimentos como son snacks, golosinas, galletitas dulces y bebidas azucaradas, así como las porciones, ya que diversos estudios han demostrado que durante la edad escolar aumenta de una manera significativa la ingesta de energía y de sus porciones, y esto repercute en su peso corporal provocando en algunos casos obesidad. Otro aspecto importante para recalcar en esta etapa es que los niños dependen de manera directa de su familia para alimentarse, por lo cual la familia es un factor que influye en los modelos y estilos de alimentación que cada niño desarrolle y lleve a lo largo de su vida (Setton y Fernández, 2014).

Es importante recalcar que durante esta edad los niños no cuentan con la capacidad natural para elegir alimentos nutritivos y equilibrado, por lo que la familia tiene un rol importante en proporcionar alimentos que sean nutritivos y apropiados de acuerdo con su etapa de desarrollo. Se ha demostrado que aquellos niños que realizan un mayor número de comidas con sus familias ingieren más frutas y verduras y una menor cantidad de alimentos fritos y refrescos en comparación con aquellos que no realizan comidas con sus familias, por lo cual es importante el rol que la familia tiene en esta edad, para implementar buenas prácticas alimentarias que sean sostenibles durante su crecimiento y su vida (Mahan et al., 2017).

En esta etapa es importante prestar atención a el apetito, calidad y cantidad de alimentos que los escolares consumen debido al aumento en el riesgo de malnutrición. En el transcurso de esta etapa en ocasiones se pueden presentar diversos problemas nutricionales relacionados a la alimentación siendo el sobrepeso, obesidad, bajo peso las más comunes (Mahan et al., 2017). Para conocer el estado nutricio del niño es necesario realizar una evaluación.

1.2.8 Prácticas alimentarias

Las prácticas alimentarias poseen un significado y un sentido vinculado al contexto social, económico y cultural de pertenencia del individuo y de su red de relaciones sociales (familia, creencias, valores, amistades, entorno laboral). Además, las prácticas alimentarias no son sólo hábitos, más o menos inadecuados, en el sentido de la repetición mecánica de actos, más bien, son la consecuencia de razones culturales que involucra no sólo conocer qué se come en la familia y en qué cantidad, sino quién de la familia lo hace, con quién, cómo, por qué, cuándo y dónde (Contreras y Gracia, 2005).

Con lo mencionado anteriormente es importante recalcar que las prácticas alimentarias abarcan también un gran número de complejas interacciones bioquímicas, termodinámicas, metabólicas, así como psicológicas, sociales y culturales (Uribe, 2006).

En la promoción de la salud y en la prevención de la enfermedad, en especial de las enfermedades no transmisibles, las prácticas alimentarias son elementos cruciales y juegan un papel importante en la salud de las personas. Además, la serie de cambios que están emergiendo en el contexto social y familiar que rodea a la población infantil hace eminentes las necesidades de investigación sobre este tema.

Las prácticas de alimentarias están determinadas por hábitos adquiridos desde etapas tempranas de la vida. Tales hábitos se construyen y moldean dentro del contexto social, familiar y económico en el cual se desenvuelve la persona y, generalmente, tienden a prevalecer aun cuando ciertos contextos demanden cambios en las prácticas habituales (Sedó, 2005). Por lo que es trascendente estudiarlas si se quiere modificar o adquirir nuevos hábitos.

Hoy en día, la globalización y el desarrollo tecnológico han creado cambios importantes y transformaciones en las costumbres alimentarias de las familias (Uribe, 2006). En lo relacionado a las prácticas alimentarias, diversos estudios sobre la alimentación en México han evidenciado que las personas comen de manera diferente dependiendo de su nivel de ingreso económico, por lo cual si lo vemos desde las perspectivas alimentarias y con la definición anteriormente mencionada nos podemos dar cuenta que es una gran cantidad de factores los que están relacionados a este concepto (Lutz, 2019).

Durante la edad escolar es importante prestar atención a las preferencias nutricionales y el estilo de vida saludable, ya que son prácticas que los niños podrán mantener hasta la edad adulta. Diversos estudios han mostrado que la madre juega un papel fundamental en las prácticas nutricionales que se inculcan a los niños y por ende en sus comportamientos alimentarios, por lo cual tiene un rol fundamental en el entorno alimentario de los niños (Anaya-García y Álvarez-Gallego, 2018).

1.2.9 Pandemia

Una pandemia puede definirse como “una epidemia que se ha extendido por varios países, continentes o todo el mundo y que, generalmente, afecta a un gran número de personas” (Organización Panamericana de la Salud [OPS], 2020).

Existen 5 fases que deben transcurrir durante la pandemia:

- Fase 1: En esta fase es donde se reportan los primeros casos de importación de la enfermedad, es aquí donde los gobiernos deben dar la primera respuesta ante la enfermedad y se promueven medidas básicas de prevención.
- Fase 2: Se inicia con la transmisión del virus o enfermedad de manera local y comienza a haber un aumento de casos y defunciones, es aquí en donde los gobiernos deben aumentar las medidas de prevención como son el distanciamiento social, confinamiento y la suspensión de eventos.
- Fase 3: En esta fase el virus o enfermedad se ha propagada a todo un territorio, aumentan aún más las defunciones y se refuerzan las medidas de prevención.
- Fase 4: Esta fase se caracteriza por la disminución de manera gradual de los casos, las actividades pueden volver de manera paulatina a la normalidad, sin embargo, se siguen implementando las medidas básicas de prevención.
- Fase 5: Al llegar a esta fase la Organización Mundial de la Salud (OMS) decreta el fin de la pandemia, y se debe realizar una evaluación a nivel mundial para conocer cuáles fueron los estragos que dejó la pandemia. Puede tardar hasta 3 años llegar a esta fase (Namihira-Guerrero et al., 2020).

1.2.9.1 Pandemia de COVID-19

El día 31 de diciembre del 2019 se notifica el primer caso de COVID-19 en una comunidad de Wuhan en China (OPS, 2020), para el día 30 de enero del 2020 la OMS declara el COVID-19 como una emergencia de salud pública con alcance internacional, y el día 11 de marzo de 2020 se reportan alrededor de 31 mil casos reportados fuera de China, por lo cual a partir de esta fecha la OMS declara una pandemia (Escudero et al., 2020).

El primer caso detectado en México fue el día 27 de febrero de 2020 en la Ciudad de México, posterior a esta fecha y en menos de 15 días se tenían alrededor de 10 casos confirmados de COVID-19, todos ellos importados. Con el aumento en los casos el día 14 de marzo de 2020 la Secretaría de Educación Pública decide prolongar el período vacacional de Semana Santa de los niños de todos los niveles educativos. Y para el día 18 de marzo ya se reportan 118 casos confirmados, y un día después el 19 de marzo se confirma la primera muerte por COVID-19 en México.

El inicio de la fase 2 en México fue decretada el día 24 marzo debido a que se comenzaron a registrar casos de infecciones a nivel local. En esta fase se comenzaron a implementar medidas de prevención y se le pedía a la población que se quedarán en casa para evitar la rápida propagación de la enfermedad.

El día 26 de marzo el Gobierno de México suspende todas aquellas que no sean esenciales, y se comienzan a reforzar las medidas de prevención como el lavado de manos, el distanciamiento social, el uso de cubre bocas y mantenerse en casa el mayor tiempo posible.

Dada la rapidez en el aumento de los casos, el día 30 de marzo es declarado emergencia sanitaria en México, y se cancelan de manera definitiva todas las actividades no esenciales durante un mes.

La fase 3 de la pandemia inició en México el día 21 de abril, dada la severidad de los casos y la rápida propagación de la enfermedad (Suárez et al., 2020).

Hasta el día de hoy, 19 de noviembre de 2020, se han confirmado en México 1,015,017 casos de COVID-19 y 99,528 defunciones debido a esta enfermedad. En México esta pandemia ha afectado a más hombres (51%) que a mujeres (49%), y la población con mayor riesgo son las personas de la tercera edad, mujeres embarazadas y personas con padecimientos como diabetes, obesidad e hipertensión arterial (Dirección General de Epidemiología, 2020).

1.2.10 Educación a distancia

La educación a distancia es definida por Otto Peters como “un método de impartir conocimientos, habilidades y actitudes, racionalizando mediante la aplicación de la división del trabajo y de principios organizativos, y el uso extensivo de medios técnicos, sobre todo con el objetivo de reproducir material de enseñanza de alta calidad, lo cual hace posible instruir a un gran número de estudiantes al mismo tiempo y donde quiera que ellos vivan, Es una forma industrial de enseñar y aprender” (Carbal, 2010).

La educación a distancia se está constituyendo como una herramienta que día con día toma mayor relevancia, esto debido a las nuevas demandas que exigen cambios en los modelos tradiciones de aprendizaje, con el objetivo y la finalidad de mejorar el conocimiento que se les ofrece a los alumnos. En México la educación a distancia es conocida también como “en línea”, “virtual” o “e-learning” (Zubieta & Rama, 2016).

1.2.10.1 Modalidades de la educación a distancia

El libro La Educación a Distancia vista desde la Perspectiva de la Bibliotecología nos menciona que existen diversas modalidades de educación:

- Modalidad abierta: Esta modalidad se caracteriza por operar tanto de manera presencial en libre acceso, con gis y pizarrón y de manera virtual a través de foros, se suelen emplear las tecnologías aplicadas a la información y la comunicación.
- Modalidades a distancias: Esta como su nombre lo dice se caracteriza por la separación física tanto de docentes como de estudiantes, y se emplean medios de comunicación como son radio y televisión, y en algunas ocasiones tecnologías de información y comunicación.
- Modalidades en línea: Se caracteriza por emplear de manera única las tecnologías de información y comunicación. Cuenta con enlaces tanto asincrónicos como sincrónicos.
- Modalidades virtuales: Al igual que la modalidad en línea emplea las tecnologías de información y comunicación como base para su enseñanza, pero también se basa en diversos softwares y se diferencia de la modalidad en línea ya que su comunicación suele ser de manera asincrónica (Carbal-Vargas, 2010).

1.2.11 Aprende en casa

Debido a la situación de emergencia sanitaria que enfrentamos a nivel mundial, el Gobierno del México en conjunto con la Secretaría de Educación Pública (SEP) desarrollaron el programa de educación a distancia “Aprende en casa II”, el cual tuvo como objetivo continuar con el aprendizaje de forma equitativa, a través de cuatro grandes medios implementados: los libros de texto gratuitos, la televisión, la radio para aquellas comunidades más apartadas e internet a través de diversas plataformas (Diario Oficial de la Federación, 2020).

A través de la página del Gobierno de México se puede acceder a el calendario de actividades propuesto por la SEP en el cual se indica la programación de educación por nivel escolar, los horarios para cada nivel

educativo y los canales de televisión por los cuales se difunden las clases (Secretaría de Educación Pública, 2020).

Como una manera de reforzar la educación en modalidad a distancia, la SEP y el Gobierno de México implementaron la página <https://laescuelaencasa.mx/escuela-contigo/> la cual es un centro de Apoyo Pedagógico a Distancia, a través de la cual los estudiantes pueden recibir una asesoría personalizada para la solución de dudas respecto a temas o tareas y apoyo a los padres de familia o tutores para recibir orientación en temas académicos, dicha plataforma no supe al programa educativo “Aprende en casa”.

1.2.12 Educación híbrida

Este modelo combina la educación en modalidad presencial con la educación en modalidad a distancia por medio de elementos tecnológicos. Involucra la distribución de los contenidos por medio de plataformas digitales y las clases presenciales para capturar el interés y atención del estudiante por medio del aprendizaje. El implementar esta modalidad de aprendizaje involucra verificar las condiciones de las escuelas y los hogares para priorizar el acceso al material tecnológico para todos los estudiantes y que se esta manera la educación pueda llegar de manera efectiva (Arias et al., 2020).

Se considera que el aprendizaje se esta realizando de manera correcta cuando el estudiante aprende: al menos a través del aprendizaje en línea, con algún elemento de control del estudiante sobre el tiempo, lugar, la ruta de aprendizaje seguida y/o ritmo, en un lugar físico supervisado fuera de casa, y por último, las modalidades aprendidas a lo largo del aprendizaje de cada estudiante dentro de un curso o materia, están conectadas con la finalidad de proporcionar una experiencia de aprendizaje integrada (Mejía et al., 2017).

1.3 Marco teórico

Existen diversas definiciones conceptuales respecto a qué es el estrés, también existen diversas teorías basadas en como el ser humano responde ante este factor, una de ellas es la propuesta por Holmes y Rahe la cual es una teoría basada en el estímulo propuesta en el año 1976.

Esta teoría explica el estrés en términos y características relacionadas a los estímulos del ambiente, los cuales pueden llegar a perturbar y/o alterar el funcionamiento del organismo. En comparación con otras teorías relacionadas al estrés, la teoría del estímulo se centra en todos los factores externos del individuo que influyen en este fenómeno (Carrillo et al., 2020). En el caso de la población escolar, es durante esta etapa cuando el niño comienza a crear mayor conciencia de lo que vive para reforzar su identidad, por lo cual las experiencias tanto positivas como negativas pueden tener un efecto en su desarrollo, es decir, todos aquellos factores externos que puedan resultar estresantes para los niños tendrán consecuencias en su crecimiento físico y mental (UNICEF, 2022; Pérez-Lizaur y García-Campos, 2019).

Esta teoría vincula al estrés como una variable independiente y lo relacionan al modelo de ingeniería básica basado en la ley de la elasticidad de Hooke. Esta describe como las fuerzas (carga) producen deformación en los metales, es decir, el estrés (la carga o demanda que se genera sobre el metal) produce cierta deformación o distorsión del metal, es decir strain. Esta ley también establece que si el strain que es producido por un determinado estrés cae dentro de los límites no produce ningún daño permanente, pero si este cambio sobrepasa los límites entonces pueden aparecer daños permanentes (Belloch et al., 2009).

En el caso de los niños, el estrés puede desencadenar riesgos para su salud mental, cuando aparece en los primeros años de vida puede activar y desencadenar consecuencias tanto biológicas como mentales las cuales pueden

prolongarse durante toda su vida. El estrés puede manifestarse en diversos grados, sin embargo, cuando se manifiesta durante periodos prolongados llega a producir a nivel biológico aumento en el ritmo cardíaco y la presión arterial y disminuir la liberación y regulación del cortisol, trayendo como consecuencia un deterioro en la memoria y otras funciones relacionadas con el estado de ánimo (UNICEF, 2022).

La relación entre el estrés y la alimentación, en un estudio realizado en población universitaria se observó que existe una relación entre el consumo de alimentos y la percepción del nivel de estrés. Los estudiantes que se sentían más estresados eran los que tenían un consumo elevado de alimentos dulces y comida rápida y un menor consumo de frutas y verduras (Arbués, et al., 2019).

Por su parte, J. Weitz clasificó los diferentes tipos de situaciones que han sido consideradas como estresantes e identificó ocho categorías que son las siguientes:

Tabla 2

Situaciones consideradas como estresantes

Situaciones
Procesar información velozmente
Percepción de amenaza
Aislamiento y confinamiento
Presión grupal
Estímulos ambientales dañinos
Función fisiológica alterada
Bloquear, obstaculizar
Frustración

(Belloch et al., 2009).

En conclusión, esta teoría nos permite entender desde una perspectiva diferente como el estrés por factores externos como puede ser la educación, la salud y la familia pueden llegar a repercutir en la calidad de vida de los escolares cuando se manifiesta en niveles elevados y por prolongados periodos de tiempo.

Estas repercusiones cuando son por periodos largos de tiempo pueden llegar ser desencadenantes de otros problemas de salud mental como son la ansiedad y la depresión, por lo cual es de vital importancia estudiar y analizar la salud mental desde una corta edad (UNICEF, 2022).

1.4 Estudios relacionados

1.4.1 Estudios relacionados con estrés en niños

En un estudio longitudinal realizado en niños, cuyo objetivo era ampliar el conocimiento mediante la exploración de la asociación de la respuesta al estrés por cortisol y el funcionamiento conductual en las escuelas en niños de 6 años de edad. A una muestra de 149 niños en edad escolar, se les realizaron visitas escolares donde se les realizó una prueba de estrés de las reacciones de los niños a la evaluación (CREST), pruebas de saliva para medir sus niveles de cortisol y se les pidió a los maestros que calificarán el comportamiento de los niños a través de un cuestionario proporcionado por los autores y a los padres de familia también se les solicitó responder a un cuestionario relacionado con el estrés en la familia. Se obtuvo como resultado un aumento significativo en las concentraciones de cortisol en respuesta al estrés y no se encontró una asociación significativa entre la respuesta al estrés por el cortisol y el funcionamiento conductual en la escuela (Simons et al., 2016).

En un estudio cualitativo realizado en 38 niños entre edades de 7 a 11 años de edad, cuyo objetivo fue comprender mejor las experiencias de estrés, adversidad y afrontamiento de los niños, a través de entrevistas a profundidad. Se les realizaron entrevistas semiestructuradas a los niños acompañados de sus padres en donde se les preguntaban por datos sociodemográficos como son edad, sexo, etnia y estatus sociodemográfico, así como también datos en relación a eventos estresantes de la vida, molestias diarias y estrategias de afrontamiento. Se obtuvieron como resultados cuatro categorías de las respuestas brindadas por los niños, la primera habla en relación a que los niños sienten que navegan

por un campo minado social, es decir, para los niños el mundo social es un área difícil de manejar, como segunda categoría se encuentra la presión por prosperar en el mundo moderno, la tercera categoría es el miedo a lo desconocido y la cuarta es en relación a aprender las lecciones de la vida (Cheetham-Blake et al., 2019).

En un estudio se investigó la relación entre el estrés de los padres y el comportamiento problemático de los niños en edades 8 a 11 años de edad. En la investigación, participaron 99 madres y padres de familia y 99 profesores, se administraron cuestionarios para evaluar el índice de estrés a los padres de familia y los maestros evaluaron el comportamiento problemático de los niños mediante el cuestionario de fortalezas y dificultades. Se obtuvo como resultado que entre más altos sean los niveles de estrés paterno-parental y el comportamiento problemático de los niños es significativo (Tumello et al., 2021).

En un estudio realizado en el año 2020, cuyo objetivo era explorar el efecto indirecto de la susceptibilidad genética, ambiental sobre el peso mediado por la alimentación emocional inducida por el estrés. Se evaluó a 147 niños entre edades de 4 a 6 años junto con sus padres, se les pidió a los padres de familia que alimentarían a su hijo con el almuerzo habitual y se aseguraron que dos horas antes de la prueba de laboratorio no consumieran ningún alimento; se les realizaron pruebas de laboratorio de la saliva, pruebas en las cuales se sometía a los niños a ciertas actividades más desafiantes para posterior a esto medir la cantidad de alimentos que consumían y se realizaron tomas de pliegues cutáneos para obtener el porcentaje de grasa. Se obtuvo como conclusiones de este estudio que el temperamento reactivo de los niños es un indicador importante de cómo los niños abordan su alimentación cuando se sienten estresados (Ohrt et al., 2020).

En un estudio realizado en el año 2015, se evaluó el impacto de la actividad física en el equilibrio energético, la ingesta de alimentos y la elección

en niños con peso normal y obesidad en el contexto de estrés social agudo. Participaron en el estudio un total de 24 niños que padecían sobrepeso y obesidad y 26 niños que se encontraban en un peso normal. Se realizaron pruebas de actividad física, una prueba social para inducir estrés psicosocial y posterior a esto se realizó una prueba de factor estresante. Esta investigación tuvo como resultado que los niños que presentaban sobrepeso y obesidad consumieron más alimentos salados de alta densidad posterior a un episodio de estrés y también obtuvieron puntuaciones más altas en comportamiento impulsivo, alimentación restringida y castigo corporal por parte de los padres; algo que este estudio nos da como resultado y es sumamente relevante es que una paternidad positiva se relaciona con una menor ingesta de alimentos dulces de alta densidad (Horsch et al., 2015).

1.4.2 Estudios relacionados con prácticas alimentarias en niños

En este apartado se presentarán diversos artículos relacionados a el estado nutricional y las prácticas alimentarias durante el confinamiento por COVID-19. En un estudio realizado en los países de Europa, África del Norte, Asia Occidental y América, se aplicó una encuesta electrónica en la cual se evaluaban los efectos del confinamiento en el hogar sobre el comportamiento de estilo de vida durante el brote de COVID-19, dicha encuesta fue aplicada a través de Google forms en 35 organizaciones de los países anteriormente mencionados. Se obtuvieron 1,047 respuestas de dicho instrumento.

Como resultado se obtuvo que durante el confinamiento hubo un aumento en relación al consumo de alimentos poco saludables la mayor parte del tiempo (23,3% frente a 18,4% la mayor parte del tiempo y 10,9% frente a 6,2% siempre), el porcentaje de respuestas que indicaron comer fuera de control la mayor parte del tiempo o siempre fue mayor durante el confinamiento domiciliario (20,4% frente a 9,7% la mayor parte del tiempo y 9,6% frente a 2,3% para siempre). En relación a los refrigerios, el porcentaje de respuestas que indicaron tomar un refrigerio entre comidas o un refrigerio tarde en la noche la mayor parte del tiempo

o siempre fue mayor durante el confinamiento en el hogar (24,4% frente a 13,9% la mayor parte del tiempo y 15,4% frente a 6,4% para siempre).

Uno de los resultados generales más importantes de dicha investigación es que se pudo comprobar que los cambios negativos en la mayoría de las conductas alimentarias pueden atribuirse a comer por ansiedad o aburrimiento, esto debido a las restricciones que se han aplicado en dichos países para controlar la pandemia por COVID-19 (Ammar et al., 2020).

En un estudio donde se evaluó a 820 adolescentes de entre 10 a 19 años de España, Italia, Brasil, Colombia y Chile, se les aplicó un cuestionario en línea anónimo que constaba de más de 30 preguntas sobre los hábitos alimentarios durante el confinamiento por COVID-19 y el periodo anterior. En dicho cuestionario se evaluó el consumo modificado de frituras, dulces, legumbres, verduras y frutas, además de evaluó el número de miembros por familia, el tiempo que ven televisión en la comida, el país de residencia y la educación materna se correlaciono de manera diversa con una nutrición adecuada durante el confinamiento por COVID-19.

Los resultados obtenidos señalan que en relación a la educación materna el 43.4% informó que sus madres no contaban con un título universitario. En cuanto a los hábitos alimentarios se obtuvo que la ingesta de legumbres, verduras y frutas aumentó significativamente durante el confinamiento de COVID-19. Además, las frecuencias de ingesta de distribución muestran un aumento en el número de adolescentes que consumen las porciones semanales recomendadas de legumbres durante el confinamiento (2, 3 o 4 porciones por semana; de 22,7, 15,4 y 6,1% antes al 25,0%, 16,0% y 7,4% durante el confinamiento de COVID-19). El 43% de los adolescentes consumía verduras todos los días durante el encierro frente al 35.2% que lo hacía antes. Y de manera similar, solo el 25.5% de los adolescentes encuestados consumieron al menos una pieza de fruta por día antes del COVID-19 versus el 33.2% durante el

confinamiento. También se reportó un aumento el consumo de comida rápida paso del 44.6% al 64% durante el confinamiento.

Las tasas de adherencia a la recomendación de ingesta semanal de alimentos se dieron en mujeres adolescentes que viven en Europa y aquellos que informaron una educación materna superior. Es importante señalar que las tasas más bajas de adherencia a la recomendación semanal se ingesta de verduras, dulces y comida rápida se dieron en aquellos adolescentes que pertenecen al grupo de más de 7 personas por familia (Ruíz-Roso et al., 2020).

En el año 2020 se realizó un estudio en Estados Unidos donde se evaluó a 584 padres de familia, los cuales completaron una encuesta en línea informando sobre la seguridad alimentaria, la disponibilidad de alimentos en el hogar y las prácticas alimentarias, tanto retrospectivas como actuales. Los padres que tenían 18 años o más y tenían al menos un hijo de entre 5 a 18 años. Los resultados obtenidos en dicha investigación señalan que más de la mitad de las familias (60.1%) experimentaron una disminución en los ingresos, el 23.4% tenía una seguridad alimentaria baja y el 42.5% contaba con una seguridad alimentaria muy baja. Un mayor porcentaje de familias que experimentaron una seguridad alimentaria muy baja informó un aumento en los alimentos procesados no perecederos durante la pandemia. Las familias con una seguridad alimentaria baja y muy baja informaron un mayor aumento de la preocupación por el sobrepeso infantil. Se preguntó a los padres si reducían el tamaño de las comidas o se saltaban comidas, y con qué frecuencia, porque no había suficiente dinero para la comida; aquellos con respuestas afirmativas informaron cortar o saltarse un promedio de 2.9 ± 2.2 (rango: 1-8) días/mes antes de la pandemia y de 11.0 ± 7.5 (rango: 2-3) días/mes durante la pandemia (Adams et al., 2020).

Se realizó un estudio descriptivo transversal basado en un cuestionario auto administrado, se trataba de una muestra no probabilística utilizada por conveniencia ya que este cuestionario estaba dirigido a toda la población

española mayor de 16 años. El tamaño final de la muestra fue de 385 sujetos. El cuestionario se dividió en tres secciones: la primera sección estaba relacionada con las variables sociodemográficas, la segunda sección era de variables antropométricas y de alimentación y la tercera sección de variables relacionadas a la actividad física. Los resultados que en relación con la alimentación antes del confinamiento los alimentos y bebidas más consumidos por los sujetos estudiados fue carne de pollo, pavo o conejo (20.4%), verduras (14.46%) y pasta o arroz (11.92%), mientras que durante el confinamiento los alimentos más consumidos fueron los postres y pasteles caseros y las bebidas alcohólicas con un incremento de hasta el 4.60% (Sánchez-Sánchez et al., 2020).

Un estudio realizado en Polonia durante el año 2020, tuvo como objetivo identificar patrones de cambios dietéticos durante la pandemia por COVID-10 y sus asociaciones con factores sociodemográficos, índice de masa corporal (IMC) antes de la pandemia y cambios en el estilo de vida en adultos polacos y examinar los efectos del confinamiento en los cambios dietéticos y el estilo de vida. Dicha investigación estuvo conformada por 2,381 sujetos de edades entre 30 a más de 60 años. En relación a los resultados se dividió en dos grupos los que contaban con un patrón “Prohealthy” y “Nohealthy”. El 64% de los encuestados con un patrón “nohealthy” consumieron más alimentos durante el confinamiento y este grupo se caracterizó por una mayor ingesta de carne procesada, comida rápida y helados en aproximadamente el 20% de los encuestados, pastelería comercial y alcohol en el 30%, bocadillos salados en el 50% y repostería y repostería casera en el 70% y 80% de los encuestados respectivamente. En relación a los individuos con un patrón “prohealthy” se mostró que durante el confinamiento hubo un aumento en el consumo de frutas, productos integrales, carne y/o huevos bajos en grasa y legumbres (Górnicka et al., 2020).

En un estudio realizado en Lituania donde se obtuvo una muestra de 2,447 sujetos mayores de 18 años, se evaluó los cambios en el estilo de vida y el peso

corporal durante el confinamiento por COVID-19. Los resultados obtenidos en dicha investigación fueron que el 49.4% de los encuestados respondió que comía más de lo habitual, el 45.1% aumentó el consumo de refrigerios, el 20.6% aumento el consumo de frituras y el 37,7% aumentó el consumo de pasteles caseros. Los encuestados que aumentaron de peso durante el confinamiento redujeron el consumo de frutas y verduras y aumentaron el consumo de carnes rojas, bebidas carbonatada o azucaradas, pasteles, comida rápida y alimentos fritos (Kiraucioniene et al., 2020).

2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La pandemia ocasionada por COVID-19 obligó a declarar un confinamiento de la población en la mayoría de los países afectados. Este confinamiento afectó la salud y nutrición de todas las personas en México, particularmente en los niños de los hogares más pobres, con ingresos más bajos, con un estado nutricional y de salud deficiente (UNICEF, 2020). Debido a este confinamiento y para salvaguardar la vida de los niños y niñas el Gobierno de México a través de la Secretaría de Educación Pública (SEP) diseñó la estrategia digital “Aprende en casa” la cual se puso en marcha el día 24 agosto del 2020 y beneficia a cerca de 200 mil escuelas de Educación Básica (Secretaría de Educación Pública, 2020).

En un estudio realizado en la Universidad de Girona, se evaluó la salud mental de los niños y se obtuvo como resultado que 39% decía sentirse considerablemente estresados y una de las causas principales es la presión académica. En otro estudio realizado en México con una participación de 87 escolares, 48.3% presentó un nivel de estrés leve y 11.5% grave. La UNICEF en su informe del Estado Mundial de la Infancia 2022 señala que más del 13% de los adolescentes presentan hoy en día un trastorno mental diagnosticado, esto nos habla de la importancia y la relevancia que tiene la salud mental en la población escolar y como es importante conocer su prevalencia para integrar políticas públicas encaminadas a el problema y sus posibles soluciones (Gobierno de España, 2021; Quispe y Rodríguez, 2022; UNICEF 2022).

Las prácticas alimentarias, la ENSANUT 2020 menciona que 54.4% de los escolares consume botanas, dulces y postres y 90.9% bebidas endulzadas. Como parte de las prácticas alimentarias se encuentra las actividades que los niños realizan mientras comen, 14.6% de los escolares estuvo frente al televisor y se dedicaba al menos 4 horas y 56 minutos a esta actividad. Esto repercute de manera directa en el estado nutricional de los niños y en su salud física (ENSANUT, 2020; Instituto Federal de Telecomunicaciones, 2020).

Diversas investigaciones que han estudiado el nivel de estrés y las prácticas de alimentación han reportado: en Argentina se obtuvo un incremento en el consumo de panes, golosinas, bebidas azucaradas y alcohólicas y una disminución en el consumo de frutas y verduras, esto durante la época de confinamiento (Sudriá et al., 2020). En relación al nivel de estrés, un estudio realizado por Ohrt et al (2020), demostró el temperamento reactivo de los niños es un indicador importante de cómo los niños abordan su alimentación cuando se sienten estresados y que una paternidad positiva se relaciona con una menor ingesta de alimentos dulces de alta densidad (Horsch et al., 2015).

Es limitada la información que se tiene respecto a los escolares, sin embargo, es importante evaluar el impacto que la educación a distancia o híbrida ha tenido en esta población.

PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

¿Cuál es el nivel de estrés y las prácticas alimentarias de los niños en edad escolar durante la educación a distancia o híbrida?

3. JUSTIFICACIÓN

Actualmente se han realizado diversas investigaciones para comprender como es que se ve afectado el nivel de estrés y las prácticas alimentarias durante los cambios realizados por la pandemia de COVID-19, se ha descubierto que estas modificaciones impactan en el estilo de vida de la población tanto a nivel mental como en alimentación.

Diversas investigaciones han demostrado como es que la educación en modalidad a distancia afecta a nivel psicológico provocando mayor estrés para los estudiantes, esto debido a diversos estresores como son una elevada carga académica, horarios de clase extensos, la falta de comunicación entre sus compañeros de clase y la falta de tiempo para cumplir con el trabajo académico que se demanda aunado a problemas económicos (Vega et al., 2017). Además, el nivel de estrés aumenta dependiendo de los recursos tecnológicos que se tengan disponibles y de la capacidad de adaptación de una educación presencial a una educación a distancia (Lovón et al., 2020).

En los últimos años el estrés ha ido creciendo de manera acelerada, y provoca a su paso múltiples reacciones en el cuerpo humano al elevar el cortisol, lo cual se manifiesta en diversas reacciones como son caída de cabello, sequedad en la piel, temblores en los párpados, aumento del nivel de glucosa en sangre, aumento de la presión arterial entre otros, esto cuando se presenta de manera constante y por largos periodos de tiempo. Por lo cual, en la población escolar es de suma importancia conocer su prevalencia, además se estima que alrededor del 60% al 70% de todas las enfermedades tienen alguna relación directa con el estrés (Martínez, 2022).

En relación a las prácticas alimentarias durante la edad escolar la alimentación juega un papel fundamental debido a que en esta etapa los niños se encuentran en constante desarrollo físico y psicológico y es aquí donde comienzan a formarse las prácticas alimentarias (Stanford Children's Health,

2021). Además, la alimentación es un elemento clave para mejorar la calidad de vida de los niños (Fondo de las Naciones Unidas para la infancia [UNICEF], 2020).

Son escasos los estudios de este tipo realizados en la población infantil a nivel mundial y nulos en la población escolar mexicana, por ello se investigó como la educación a distancia repercutió en el nivel de estrés de los niños y además se pudo conocer cómo es que las prácticas alimentarias se vieron modificadas durante la educación a distancia o híbrida y los resultados se pretende sean fueron un precedente para crear estrategias para su manejo.

4. HIPÓTESIS

Ha1. El 50% o más de la población en edad escolar presenta un nivel de estrés bajo.

Ha2. El 50% o más de la población en edad escolar consume al menos una vez a la semana comida o alimentos ultraprocesados.

Ha3. El 90% o más de la población en edad escolar consume al menos una vez a la semana bebidas endulzadas.

5. OBJETIVOS

5.1 Objetivo general

Evaluar el nivel de estrés y prácticas alimentarias de niños de edad escolar durante la educación a distancia o híbrida.

5.2 Objetivos específicos

5.2.1 Objetivos específicos cuantitativos

- Identificar la prevalencia del nivel de estrés a partir de los problemas en salud, escuela y familia.
- Analizar por sexo y edad el nivel de estrés.
- Identificar en los niños qué, cómo, cuándo, dónde y con quién consumían los alimentos durante su educación a distancia o híbrida.
- Analizar el nivel de estrés según las prácticas de alimentación.

5.2.2 Objetivos específicos cualitativos

- Identificar qué, cómo, cuándo, dónde y porqué los niños en edad escolar consumieron sus alimentos durante la educación a distancia o híbrida.
- Analizar la percepción del estrés durante la educación a distancia.

6. METODOLOGÍA

6.1 Diseño de estudio

El diseño del presente estudio involucró una metodología de tipo mixta, este tipo de investigaciones son definidas como una integración de los métodos cuantitativos y cualitativos, y se utiliza como evidencia datos numéricos, verbales, textuales, visuales y simbólicos para comprender el problema de las ciencias. En dichos estudios la finalidad es poder obtener una perspectiva más completa del fenómeno que se estudia (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

- *Método cuantitativo.*

En relación al método cuantitativo se optó por un diseño de tipo transversal.

- *Método cualitativo.*

El diseño de estudio empleado para la recopilación de los datos cualitativos fue a través del método comparativo constante de análisis de datos propuesto por Glaser y Strauss (1967).

6.2 Universo del estudio

La población de estudio fueron niños (as) en edad escolar que residían en Nuevo León.

6.3 Población de estudio

La población estuvo conformada por niños en edad escolar en edades de 6 a 12 años, que pertenecían a las Escuelas Primarias Públicas y Privadas que se localicen en el Estado de Nuevo León.

6.3.1 Criterios de selección

6.3.1.1 Criterios de inclusión

Niños (as) en edad escolar

- Que dieron su asentimiento.
- Cuyos padres hayan aceptado y firmado la carta de consentimiento informado.

6.3.1.2 Criterios de exclusión

- Niños (as) en edad escolar que presenten alguna discapacidad intelectual que les imposibilite responder el cuestionario.

6.3.1.3 Criterios de eliminación

- Se eliminaron los cuestionarios que se encontraban incompletos o que fueron contestados de manera incorrecta.

6.4 Técnica muestral

- *Método cuantitativo*

Para la realización de este estudio se optó por un muestreo no probabilístico por conveniencia.

- *Método cualitativo*

Para la realización del método cualitativo se seleccionó ~~per~~ una muestra intencional o por conveniencia para recabar la información. En donde las unidades de muestra se seleccionan de acuerdo a las características que benefician al estudio o investigación en curso (Zacarías y Scribano, 2008).

6.5 Cálculo del tamaño de muestra

El cálculo de muestra se realizó con base en las primeras tres hipótesis establecidas, utilizando el programa de Fistera y estimando por medio de una proporción.

La muestra se calculó mediante una fórmula para la estimación de una proporción con una población infinita, $n = Z^2 p q / e^2$, donde n era el tamaño de la muestra, Z era el estadístico de prueba para el intervalo de confianza del 95%, p es la población proporción (0.50) y q (.50) y eran la proporción deseada (0.05).

Se obtuvieron los siguientes resultados:

- Ha1. El 50% o más de la población en edad escolar presentaba un nivel de estrés bajo, nivel de confianza de 95% y precisión del 5%. Se estimó un tamaño mínimo de muestra de 384 niños en edad escolar.
- Ha2. El 50% o más de la población en edad escolar consumía comida o alimentos chatarra y refrescos, nivel de confianza del 95% y precisión del 5%. Se estimó un tamaño mínimo de muestra de 384 niños en edad escolar.
- Ha3. El 90% o más de la población en edad escolar consumía bebidas endulzadas, nivel de confianza del 95% y precisión del 5%. Se estimó un tamaño mínimo de muestra de 138 niños en edad escolar.

Para la realización de la presente investigación se tomó como tamaño mínimo de muestra la establecida en la hipótesis alternativa 1 y 2, la cual estipula un tamaño mínimo de 384 niños en edad escolar.

El cálculo del tamaño de muestra en la etapa cualitativa se basó en la saturación de los datos, la cual consta de recolectar la información hasta que llegue un punto donde se pueda considerar que los datos obtenidos no aportan mayor riqueza o profundidad al estudio y que no complementan las respuestas

ya obtenidas previamente. Es hasta que llegamos a este momento donde se cesó la recolección y búsqueda de la información (Sáenz de Ormijana, 2017).

6.6 Variables

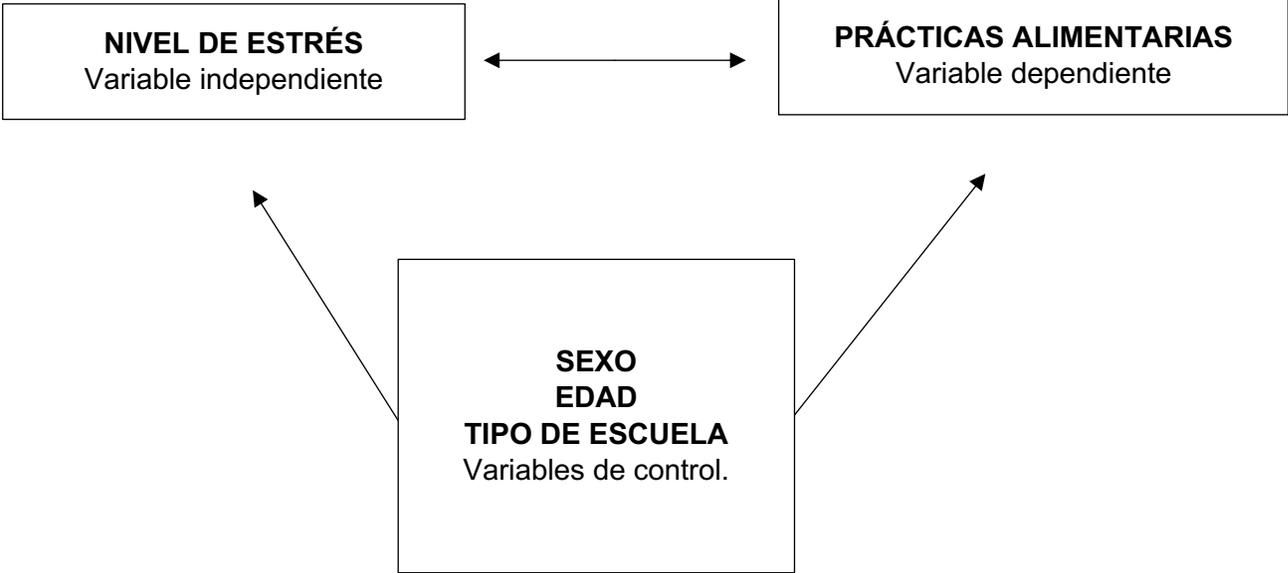


Tabla 3

Cuadro de variables

Variable	Tipo de variable	Definición conceptual	Definición operacional	Escala de medición	Fuente de información
Nivel de estrés	Independiente	<p>“Cualquier estímulo o situación que altere o interfiera con el equilibrio fisiológico normal de un organismo, así como los estados de ese organismo que implican sobreesfuerzo o tensión física, mental o emocional” (De Rivera, 2010).</p>	<p>Inventario de Estrés Cotidiano Infantil (IECI), es un cuestionario que consta de 22 preguntas con ítems cerrados de sí y no.</p> <p>Clasifica el nivel de estrés de la siguiente manera:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bajo: 55 o menos (puntuación T). <u>Interpretación:</u> No hay problemas significativos de estrés. • Moderado: 56-65 (puntuación T). <u>Interpretación:</u> Indica presencia de sintomatología leve asociada al estrés. • Alto: +66 (puntuación T). <u>Interpretación:</u> sintomatología grave de estrés. 	Ordinal	Cuestionario.

Prácticas alimentarias	Dependiente.	“Son la consecuencia de razones culturales que involucra no sólo conocer qué se come en la familia y en qué cantidad, sino quién de la familia lo hace, con quién, cómo, por qué, cuándo y dónde” (Contreras y Gracia, 2005).	Para evaluar las prácticas alimentarias, se utilizó el “Cuestionario sobre consumo, hábitos y prácticas de alimentación para escolares de tercero, cuarto y quinto básico” y el “cuestionario sobre hábitos alimentarios y factores de riesgo de los trastornos de la conducta alimentaria para escolares” (ANEXO A).	Categórica ordinal	Cuestionario.
Sexo	Variable de control	Condición biológica que distingue a hombres y mujeres.	Se preguntó en el cuestionario el sexo: 1) Mujer____ 2) Hombre__	Nominal	Cuestionario
Tipo de escuela	Variable de control	Escuela primaria del sector privado o sector público.	Se preguntó en el cuestionario a que escuela pertenecen los niños.	Nominal	Cuestionario
Modalidad de la educación	Variable de control	Educación en modalidad a distancia o híbrida.	Se preguntó en el cuestionario cuál es la modalidad de educación que siguen los niños.	Nominal	Cuestionario.

6.7 Instrumentos de medición

Los instrumentos que se usaron para la recolección de datos son los siguientes:

- **Nivel de estrés:**

Para evaluar el nivel de estrés, se utilizó el Inventario de Estrés Cotidiano Infantil, el cual consta de 22 ítems con respuestas cerradas de sí y no. Este cuestionario comprende tres dimensiones importantes: salud, escuela y familia (ANEXO A) (Tabla 4).

Tabla 4

Dimensiones del Inventario de Estrés Cotidiano Infantil (IECI)

Dimensión	Que engloba	Preguntas	Alpha de Cronbach
Salud	Esto hace referencia a las dolencias o padecimientos, consultas médicas y la imagen que el niño tiene de su cuerpo	1, 4, 7, 10, 13, 16, 19 y 22.	.376
Escuela	Menciona a las tareas extraescolares, bajo rendimiento académico, relación alumno-estudiante e inadecuada atención	2, 5, 8, 11, 14, 17, 20	.386
Familia	Se refiere a las dificultades económicas, la inadecuada atención de los padres y monitoreo y conflictos entre hermanos	3, 6, 9, 12 y 15	.342

A los resultados obtenidos se les calculó una puntuación T y de acuerdo al resultado obtenido se clasificó de la siguiente manera:

Tabla 5

Puntuación de T del nivel de estrés

Nivel de estrés	Puntuación T	Interpretación
Bajo	55 o menos	No hay problemas significativos de estrés
Moderado	56-65	Indica presencia de sintomatología leve asociada al estrés
Alto	+66	Sintomatología grave

- **Prácticas alimentarias:**

Cuestionario sobre prácticas alimentarias para la población escolar del estado de Nuevo León, el cual consta de 24 ítems. Este cuestionario fue elaborado a partir de dos cuestionarios previamente válidos que son: Cuestionario sobre consumo, hábitos y prácticas de alimentación para escolares de tercero, cuarto y quinto básico. Chile, 2014 y el cuestionario sobre hábitos alimentarios y factores de riesgo de los trastornos de la conducta alimentaria para escolares (ANEXO A).

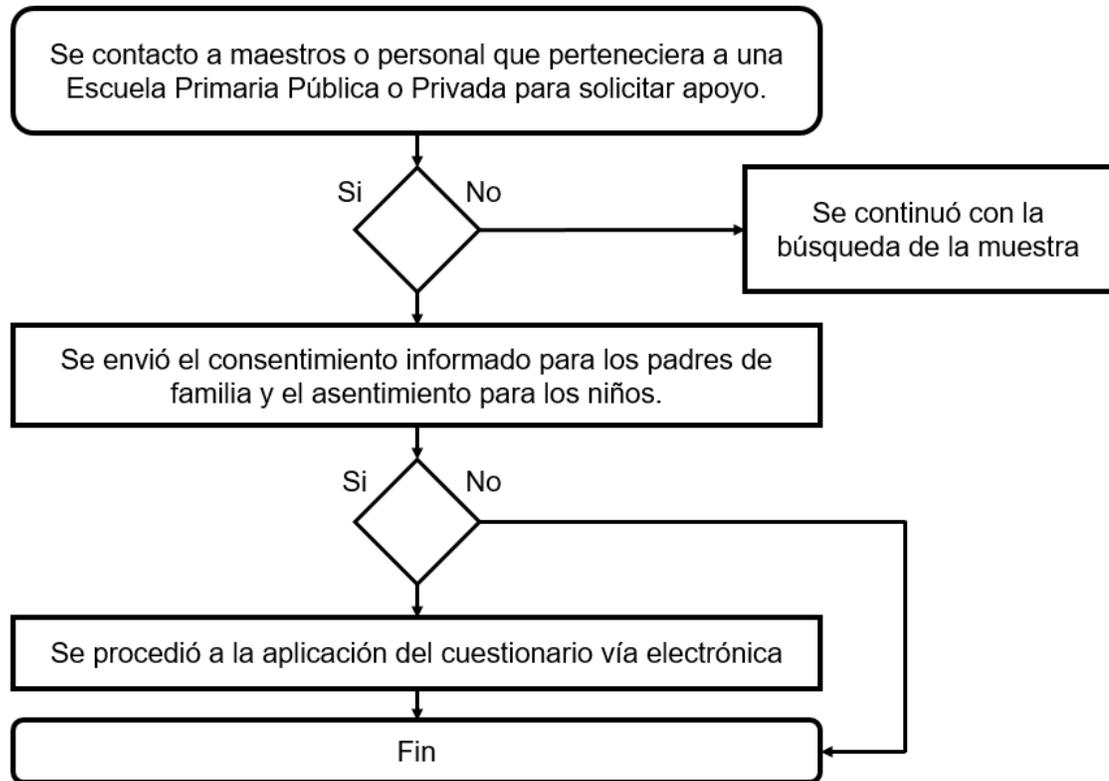
Dicho cuestionario engloba cinco dimensiones que componen las prácticas de alimentarias, las cuales se evaluaron en la población participante

Tabla 6

Dimensiones de las prácticas de alimentación

Dimensión	Preguntas
¿Qué?	Pregunta 2 a la 14.
¿Cómo?	Pregunta 15, 16 y 17.
¿Cuándo?	Pregunta 18, 19, 20, 20.1, 20.2, 20.3 y 21.
¿Dónde?	Pregunta 22, 22.1 y 23
¿Con quién?	Pregunta 24.

6.8 Procedimientos



La presente investigación se realizó en dos etapas:

1. Etapa 1: Cuantitativa.

Se contactó a personal administrativo o docentes de escuelas primarias tanto públicas como privadas para solicitar su apoyo para contactar a padres de familia que desearán participar en nuestro estudio, una vez obtenida dicha información se les envió el enlace en el cual se encontraba el consentimiento informado para los padres de familia (ANEXO C) y el asentimiento por parte de los niños (ANEXO D). En dicho formulario electrónico se les explicaba el objetivo de la presente investigación a los padres de familia y se les aplicó el cuestionario por medio de una entrevista a los niños que deseaban participar, se les pidió que respondieran a cada una de las preguntas de los cuestionarios de la manera más honesta.

El cuestionario que respondieron evaluaba las prácticas de alimentarias en cinco dimensiones: qué, cómo, cuándo, dónde y con quién consumieron sus alimentos durante la educación a distancia o híbrida y evaluaba el nivel de estrés a través del Inventario de Estrés Cotidiano Infantil, el cuestionario final constaba de 46 preguntas de opción múltiple (ANEXO A).

Una vez finalizado el cuestionario se les pidió a los niños que llenarían datos generales como es peso en kilogramos, estatura en centímetros, sexo, fecha de nacimiento, si acuden a una escuela primaria pública o privada y la modalidad de educación que llevaban en ese momento (educación a distancia o híbrida).

Una vez que todas las preguntas fueron respondidas se les agradeció su participación en el estudio y como retribución de las investigadoras a los participantes se les mostro un vídeo informativo relacionado a el plato del bien comer y recomendaciones generales, dicho vídeo se realizó con la finalidad de que los niños aumentarán el nivel de conocimiento en relación a temas de alimentación.

2. Etapa 2: Cualitativa.

Para la etapa cualitativa, se evaluaron las prácticas alimentarias por medio de una entrevista semiestructurada (ANEXO B). Se realizó la selección de algunos niños para realizar una entrevista semiestructurada, la cual nos permitió tener una mayor flexibilidad en la estructura de las preguntas ya previamente planteadas y con esto lograr adaptarnos a las respuestas que obtuvimos y poder profundizar más en caso de ser necesario (Díaz-Bravo et al., 2013) con previa autorización de sus padres de familia y asentimiento de cada uno de los niños que deseaban participar.

Dentro de la autorización a los padres de familia y niños se les solicitó su permiso para que la entrevista fuera grabada con audio. Durante esta etapa de entrevista fue algo primordial el crear un canal de confianza con cada uno de los

niños para lograr obtener la mayor información posible para los propósitos del presente estudio.

Una vez finalizada la entrevista se les agradeció su apoyo y participación en la investigación.

Los resultados obtenidos con cada una de las entrevistas se transcribieron de manera manual para posteriormente ser analizados en el programa MAXQDA y posteriormente codificar los datos para crear categorías y familias para realizar un análisis más profundo de la información.

6.9 Plan de análisis

Método cuantitativo:

Para el análisis de la información se realizaron pruebas de estadística descriptiva por medio del programa SPSS *versión 22* para la variable de prácticas alimentarias, en específico se realizaron medidas de tendencia central para la obtención de los resultados en relación al qué, cómo, cuándo, dónde y con quién los niños consumían sus alimentos durante la educación a distancia y para obtener la prevalencia del nivel de estrés en general y en sus tres dimensiones (salud, escuela y familia). Se realizaron pruebas de chi cuadrado para obtener la significancia del nivel de estrés con la edad y el género, posteriormente se realizó una prueba de normalidad para ver qué tipo de prueba paramétrica o no paramétrica se usaría y se realizó una prueba de Spearman para correlacionar el nivel de estrés con las prácticas de alimentación.

Método cualitativo:

Para el análisis de la metodología cualitativa nos enfocamos en el método comparativo constante de análisis de datos propuesto por Glaser y Strauss (1967), este método se caracteriza por ser inductivo y comparativo (Merriam y Tisdell, 2016).

Para el primer paso posterior a la transcripción de las entrevistas se realizó un análisis de cada uno de los datos obtenidos mediante los siguientes pasos:

1. Se inicia con la lectura de la transcripción de las entrevistas y se realizarán anotaciones o comentarios más relevantes e importantes para responder a nuestras preguntas de investigación, posterior a esto se inicia con el proceso de codificación en sus tres formas: abierta, axial y selectiva. Una vez obtenida la codificación se procederá a realizar las categorías para distribuir los resultados obtenidos. Este paso se realizó hasta obtener la saturación de datos.
2. Una vez realizadas las categorías se continuó con el análisis de la información creando subcategorías que permitan amplificar la información obtenida y tener resultados de una manera más estructurada conforme a los propósitos de la investigación, a estas categorías se les asignará un nombre y a las frases de los entrevistados se le incluyó un seudónimo, el cual constó del número de entrevista, si es niño o niña y la edad, esto con la finalidad de revisar el contexto de los resultados.
3. Con las categorías obtenidas se realizó una relación de los temas obtenidos para continuar con el análisis e iniciar con la descripción de los resultados.

7. CONSIDERACIONES ÉTICAS

7.1 Aspectos éticos

En relación a los aspectos éticos de la presente investigación se realizó en base al Reglamento de la Ley General de Salud en materia de investigación para la salud, la cual nos establece en su capítulo 1, artículo número 14 que “toda investigación en la cual el ser humano sea objetivo de estudio, deberá prevalecer el criterio de respecto a su dignidad y la protección de sus derechos y bienestar”, por lo cual con lo establecido en esta Ley, la investigación se apegó a sus criterios y disposiciones.

Apegados a lo mencionado en el capítulo I, artículo número 16 la presente investigación protegió la privacidad de los individuos que participaron en el estudio. Se resguardarán los datos obtenidos de la presente investigación por un periodo de 3 años y dichos documentos estarán bajo el resguardo de la Dra. María Natividad Ávila Ortiz.

Con lo establecido en el capítulo III artículo número 35, se les brindó a los padres de familia que deseaban participar en la investigación un consentimiento informado, mediante el cual los padres que accedían de manera voluntaria autorizaban la participación de su hijo(a) en la investigación con el total conocimiento de los procedimientos y el objetivo de estos. Dentro del consentimiento informado se le comunicó los objetivos de la investigación, los beneficios y en qué consistía la investigación y si existía algún riesgo para sus hijos se le informo de manera inmediata. Dentro de la información que se les brindó se les notificó que sus hijos eran libres de abandonar la investigación en cualquier momento sin ningún problema en lo absoluto y que participar no les generaría ninguna responsabilidad o compromiso con la investigación (ANEXO C). Además del consentimiento informado, al ser menores de edad los individuos a estudiar, se les brindó una carta de asentimiento donde de manera sencilla pero entendible se les explicó a los niños la finalidad y el objetivo de la presente

investigación y se les pidió que dieran su autorización para poder incluirlos dentro del estudio (ANEXO D) (Diario Oficial de la Federación, 2014). Al finalizar su participación y como parte de la responsabilidad social de la investigadora se les brindó un vídeo informativo relacionado a el plato del bien comer y recomendaciones acordes a su grupo de edad, con la finalidad de brindarles un mayor aprendizaje.

8. RESULTADOS

8.1 Resultados cuantitativos

La población de estudio se conformó de 387 niños de 6 a 12 años de edad, en su mayoría niñas (50.9%) que residían en el Estado de Nuevo León. La edad promedio fue de 9.4 años con una DE 1.93 (Tabla 7-8).

Tabla 7

Población según edad

Edad	<i>f</i>	%
6	32	8.3
7	50	12.9
8	42	10.9
9	68	17.6
10	52	13.4
11	68	17.6
12	75	19.4
Total	387	100.00

Nota: Fuente encuesta directa.

Tabla 8

Población según sexo

Sexo	<i>f</i>	%
Niñas	197	50.9
Niños	190	49.1
Total	387	100.0

Nota: Fuente encuesta directa.

Respecto a el tipo de escuela a la cual asistían los escolares fue mayoritariamente escuelas públicas (Tabla 9) y el tipo de modalidad predominante fue educación en línea (Tabla 10).

Tabla 9

Tipo de escuela

Tipo de escuela	<i>f</i>	%
Pública	275	71.1
Privada	112	28.9
Total	387	100.0

Nota: Fuente encuesta directa.

Tabla 10

Modalidad de la educación

Modalidad	<i>f</i>	%
En línea	308	79.6
Híbrido	79	20.4
Total	387	100.0

Nota: Fuente encuesta directa.

Estado nutricional

En relación al estado nutricional el 50.9% de los escolares presentaba problemas de mal nutrición relacionados a bajo peso, sobrepeso y obesidad siendo el más predominante el sobrepeso (17.8%) (Tabla 11). Es importante recalcar que los datos fueron obtenidos por medio de auto reporte.

Tabla 11*Estado nutricional de la población de estudio.*

Estado nutricional	<i>f</i>	%
Bajo peso	63	16.3
Peso saludable	190	49.1
Sobrepeso	69	17.8
Obesidad	65	16.8
Total	387	100.0

*Nota: Fuente encuesta directa.***Nivel de estrés**

Respecto a el primer objetivo establecido el cual se enfoca a identificar la prevalencia del nivel de estrés a partir de los ámbitos de salud, escuela y familia se obtuvo como resultado que el 91.5% de la población presenta un nivel de estrés entre bajo y medio (Tabla 12). Respecto al nivel de estrés en el núcleo familiar el 96.4% presenta un nivel de estrés bajo-medio (Tabla 13), en el ámbito escolar el 89.7% presenta un estrés bajo-medio (Tabla 14) y por último en el ámbito de salud el 94% presenta un nivel de estrés bajo-medio (Tabla 15). Esto refleja que los ámbitos de familia y salud fueron los que causaron un mayor nivel de estrés en los niños durante la educación a distancia o híbrida.

Tabla 12*Nivel de estrés englobando los ámbitos de salud, escuela y familia*

Nivel	<i>f</i>	%
Bajo	262	67.7
Medio	92	23.8
Alto	33	8.5
Total	387	100.0

Nota: Fuente encuesta directa, prueba de T.

Tabla 13*Nivel de estrés en el ámbito familiar*

Nivel	f	%
Bajo	270	69.8
Medio	103	26.6
Alto	14	3.6
Total	387	100.0

*Nota: Fuente encuesta directa, prueba de T.***Tabla 14***Nivel de estrés en el ámbito escolar*

Nivel	f	%
Bajo	284	73.4
Medio	63	16.3
Alto	40	10.3
Total	387	100.0

*Nota: Fuente encuesta directa, prueba de T.***Tabla 15***Nivel de estrés en el ámbito de salud*

Nivel	f	%
Bajo	273	70.5
Medio	91	23.5
Alto	23	6.0
Total	387	100.0

Nota: Fuente encuesta directa, prueba de T.

Alineado a este objetivo se encuentra la hipótesis 1 la cual se acepta, ya que más del 50% de la población en edad escolar sí presentó un nivel de estrés bajo (67.7%) ($Z_c=8.66$) con un valor de $p (<.05)$.

Hipótesis 1

$$Z_c = \frac{\hat{P}-p_0}{\sqrt{\frac{(P_0)(q_0)}{n}}} = \frac{0.677-0.50}{\sqrt{\frac{(0.50)(0.50)}{387}}} = 6.99$$

Sexo y nivel de estrés

Con el objetivo dos que fue analizar por sexo y edad el nivel de estrés se obtuvo como resultado que las niñas presentan un mayor nivel de estrés medio (26.4%) en comparación con los niños (21.1%). El nivel de estrés bajo fue el predominante en los niños (70.5%). Al analizar el valor de p se obtuvo como resultado que no existe una significancia estadística ($p>0.05$) en cuanto a la relación del sexo con el nivel de estrés (Tabla 16).

Tabla 16

Sexo y nivel de estrés

Nivel de estrés	Niñas f (%)	Niños f (%)	Total f (%)
Bajo	128 (65%)	134 (70.5%)	262 (67.7%)
Medio	52 (26.4%)	40 (21.1%)	92 (23.8%)
Alto	17 (8.6%)	18 (8.4%)	33 (8.5%)
Total	197 (50.9%)	190 (49.1%)	387 (100%)

Nota: Fuente encuesta directa, valor de χ^2 1.60, valor de $p=0.448$

Edad por grupos y nivel de estrés.

Analizando el nivel de estrés de acuerdo a la edad se obtuvo que son los niños de edad menor (6-9 años) los que presentan un nivel mayor de estrés

medio alto (33.9%) en comparación con los de edad mayor (9 a 12 años) (30.8%) (Tabla 17). Sin embargo, los niños de edad menor presentan un mayor nivel de estrés alto (9.9%) en comparación con los niños en edad mayor (7.2%). Tomando en cuenta lo mencionado anteriormente, se obtuvo un valor de $p > 0.05$ por lo cual se concluye que no existe una significancia estadística en relación a la edad y el nivel de estrés.

Tabla 17

Edad por grupos y nivel de estrés

Nivel de estrés	Edad menor <i>f</i> (%)	Edad mayor <i>f</i> (%)	Total <i>f</i> (%)
Bajo	127 (66.1%)	135 (69.2%)	262 (67.7%)
Medio	46 (24%)	46 (23.6%)	92 (23.8%)
Alto	19 (9.9%)	14 (7.2%)	33 (8.5%)
Total	192 (49.6%)	195 (50.4%)	387 (100%)

Nota: Fuente encuesta directa, χ^2 0.979, valor de $p=0.613$.

Prácticas de alimentarias ¿qué comen los escolares?

El siguiente objetivo se relaciona con las prácticas alimentarias, las cuales se componen de algunas dimensiones tales como el: qué, cómo, cuándo, dónde y con quién consumían los alimentos los niños durante la educación a distancia o híbrida. En la dimensión qué comen los escolares se obtuvo como resultado que únicamente el 22.5% consume verduras y el 31% consume frutas todos los días (Tabla 18). En relación a los alimentos elevados en densidad energética como panes dulces y pasteles (84.8%), helados y dulces (89.2%) y papas fritas de bolsa (93.6%) los niños(as) manifestaron consumirlos como mínimo una vez por semana (Tabla 19). De igual manera, las bebidas endulzadas como refrescos y jugos se consumían al menos una vez por semana por el 93.3% de la población (Tabla 20).

Tabla 18*Consumo de frutas y verduras*

Periodicidad	Verduras <i>f</i> (%)	Frutas <i>f</i> (%)
Nunca	35 (9%)	9 (2.3%)
1-2 días (fines de semana)	59 (15.2%)	63 (16.3%)
3-4 días (a veces)	148 (38.3%)	114 (29.5%)
5-6 días (casi siempre)	58 (15%)	81 (20.9%)
Todos los días	87 (22.5%)	120 (31%)
Total	387 (100%)	387 (100%)

*Nota: Fuente encuesta directa.***Tabla 19***Consumo de alimentos denominados como ultraprocesados.*

Periodicidad	Panes dulces y pasteles <i>f</i> (%)	Helados y dulces <i>f</i> (%)	Papas fritas de bolsa <i>f</i> (%)
Nunca	59 (15.2%)	42 (10.9%)	25 (6.5%)
1-2 días (fines de semana)	184 (47.5%)	181 (46.8%)	161 (41.5%)
3-4 días (a veces)	106 (27.4%)	104 (26.9%)	126 (32.6%)
5-6 días (casi siempre)	20 (5.2%)	38 (9.8%)	44 (11.4%)
Todos los días	18 (4.7%)	22 (5.6%)	31 (8%)
Total	387 (100%)	387 (100%)	387 (100%)

Nota: Fuente encuesta directa.

Tabla 20*Consumo de bebidas azucaradas*

Periodicidad	Bebidas azucaradas f (%)
Nunca	26 (6.7%)
1-2 días (fines de semana)	95 (24.5%)
3-4 días (a veces)	87 (22.5%)
5-6 días (casi siempre)	66 (17.1%)
Todos los días	113 (29.2%)
Total	387 (100%)

Nota: Fuente encuesta directa.

Conforme a lo establecido en la hipótesis 2 “el 50% o más de la población en edad escolar consume comida o alimentos chatarra” y la hipótesis 3 “el 90% o más de la población consume bebidas azucaradas” se aceptan ambas hipótesis esto de acuerdo a los resultados obtenidos mencionados anteriormente ($Z_{c2}=10.49$, $Z_{c3}=2.46$).

Hipótesis 2:

$$Z_c = \frac{\hat{P} - p_0}{\sqrt{\frac{(P_0)(q_0)}{n}}} = \frac{0.892 - 0.50}{\sqrt{\frac{(0.50)(0.50)}{387}}} = 10.49$$

Hipótesis 3:

$$Z_c = \frac{\hat{P} - p_0}{\sqrt{\frac{(P_0)(q_0)}{n}}} = \frac{0.933 - 0.90}{\sqrt{\frac{(0.90)(0.10)}{387}}} = 2.16$$

Continuando con las prácticas de alimentación en la dimensión ¿qué? Se obtuvo que el miembro de la familia que siempre se dedica a las labores de cocina es la madre con un 74.3% y el padre con un 10.9% (Tabla 21)

Tabla 21*Miembro de la familia que prepara los alimentos*

Periodicidad	Mamá <i>f</i> (%)	Papá <i>f</i> (%)	Hermanos <i>f</i> (%)	Yo <i>f</i> (%)	Otros <i>f</i> (%)
Siempre	287 (74.2%)	42 (10.9%)	23 (5.9%)	7 (1.8%)	42 (10.9%)
Algunas veces	79 (20.4%)	169 (43.7%)	104 (26.9%)	101 (26.2%)	64 (16.5%)
Nunca	21 (5.4%)	176 (45.5%)	260 (67.2%)	279 (72.1%)	281 (72.6%)
Total	387 (100%)	387 (100%)	387 (100%)	387 (100%)	387 (100%)

*Nota: Fuente encuesta directa.***Prácticas de alimentarias ¿cómo preparan los alimentos?**

Para evaluar la dimensión como se abordó desde un primer punto de cómo se preparaban los alimentos en el hogar, se obtuvo como resultado que un 32% prepara siempre sus alimentos hervidos, un 15.8% asados y un 13.4% fritos (Tabla 22).

Tabla 22*Preparación de alimentos*

Periodicidad	Hervidos <i>f</i> (%)	Fritos <i>f</i> (%)	Asados <i>f</i> (%)
Siempre	124 (32%)	52 (13.4%)	61 (15.8%)
Algunas veces	236 (61%)	268 (69.2%)	281 (72.6%)
Nunca	27 (7%)	67 (17.3%)	45 (11.6%)
Total	387 (100%)	387 (100%)	387 (100%)

Nota: Fuente encuesta directa.

Siguiendo con la misma dimensión se evaluó si los escolares realizaban alguna otra actividad mientras desayunaban, comían o cenaba y se obtuvo que el 65.1% sí realiza otra actividad. La actividad que más realizan los niños(as) es ver la televisión tanto en el desayuno (29.5%), comida (28.9%) y la cena (30%) (Tabla 23-25).

Tabla 23

Actividades realizadas durante el desayuno

Actividad	Siempre f (%)	Algunas veces f (%)	Nunca f (%)
Jugar	25 (6.5%)	67 (17.3%)	295 (76.2%)
TV	114 (29.5%)	135 (34.9%)	138 (35.7%)
Celular / Redes sociales	100 (25.8%)	109 (28.2%)	178 (46%)
Solo comer	99 (25.6%)	136 (35.1%)	152 (39.3%)

Nota: Fuente encuesta directa.

Tabla 24

Actividades realizadas durante la comida

Actividad	Siempre f (%)	Algunas veces f (%)	Nunca f (%)
Jugar	28 (7.2%)	65 (16.8%)	294 (76%)
TV	112 (28.9%)	150 (38.8%)	125 (32.3%)
Celular / Redes sociales	92 (23.8%)	123 (31.8%)	172 (44.4%)
Solo comer	97 (25.1%)	143 (37%)	147 (38%)

Nota: Fuente encuesta directa.

Tabla 25*Actividades realizadas durante la cena*

Actividad	Siempre <i>f</i> (%)	Algunas veces <i>f</i> (%)	Nunca <i>f</i> (%)
Jugar	20 (5.2%)	55 (14.2%)	312 (80.6)
TV	116 (30%)	138 (35.7%)	133 (34.4%)
Celular / Redes sociales	74 (19.1%)	122 (31.5%)	191 (49.4%)
Solo comer	107 (27.6%)	137 (35.4%)	143 (37%)

*Nota: Fuente encuesta directa.***Prácticas de alimentarias: ¿cuándo se consumen más alimentos?**

Respecto a la dimensión cuándo, se evaluó en base a dos perspectivas, la primera en relación al aspecto emocional obteniendo como resultado que el 47.8% de los niños no realiza cambios en su alimentación cuando se siente aburrido mientras que 52.2% no come nada, come menos o más, 36.2% señaló que come menos cuando se siente triste, asimismo, cuando se siente nervioso el 31.8% come como siempre y un 68.2% no come o come demás o en menores cantidades. Por último, cuando comen solos 37.5% come como siempre (Tabla 26).

Tabla 26*Consumo de alimentos y emociones*

Consumo	Aburrido f (%)	Triste f (%)	Nervioso f (%)	Solo f (%)
No como nada	44 (11.4%)	95 (24.5%)	88 (22.7%)	82 (21.2%)
Como menos	76 (19.6%)	140 (36.2%)	103 (26.6%)	105 (27.1%)
Como como siempre	185 (47.8%)	116 (30%)	123 (31.8%)	145 (37.5%)
Como más	82 (21.2%)	36 (9.3%)	73 (18.9%)	55 (14.2%)
Total	387 (100%)	387 (100%)	387 (100%)	387 (100%)

Nota: Fuente encuesta directa.

La siguiente perspectiva a través del cual se evaluó el cuándo es a través de las señales de hambre en diversas situaciones por las cuales los niños podrían pasar y se obtuvo como resultado que el 41.9% de los niños se les antojaba siempre consumir un determinado alimento cuando este se encontraba dentro de sus casas (Tabla 27). Cabe señalar que más del 65% de los niños desean siempre o algunas veces consumir algún alimento cuando ven que otros comen, les ofrecen postre, ven anuncios de TV o en casa hay algo que les gusta mucho y el porcentaje aumenta hasta un 83.2% cuando pasan delante de una tienda de alimentos.

Tabla 27*Consumo de alimentos en diversas situaciones*

Frecuencia	Ven que otros comen <i>f</i> (%)	Pasan delante de una tienda de alimentos <i>f</i> (%)	Han terminado de comer y les ofrecen su postre favorito <i>f</i> (%)	En casa encuentran algo que les gusta mucho <i>f</i> (%)	En TV ven anuncios de comida <i>f</i> (%)
Siempre	110 (28.4%)	142 (36.7%)	103 (26.6%)	162 (41.9%)	108 (27.9%)
Algunas veces	197 (50.9%)	180 (46.5%)	140 (36.2%)	168 (43.4%)	148 (38.2%)
Nunca	80 (20.7%)	65 (16.8%)	144 (37.2%)	57 (14.7%)	131 (33.9%)
Total	387 (100%)	387 (100%)	387 (100%)	387 (100%)	387 (100%)

*Nota: Fuente encuesta directa.***Prácticas alimentarias ¿dónde consumen los alimentos?**

Respecto a dónde consumen los alimentos los niños en edad escolar, se pudo concluir que de lunes a viernes como los fines de semana los niños siempre suelen consumir sus alimentos en sus casas (84.8% vs 48.6% respectivamente) (Tabla 28-29). Cabe señalar que los fines de semana el porcentaje de comer siempre en casa decae un 36.2% y aumenta el consumo de alimentos en restaurantes, plazas comerciales y puestos de comida.

Tabla 28*Lugares donde se consumen los alimentos de lunes a viernes*

Lugares	Siempre f (%)	Algunas veces f (%)	Nunca f (%)
Casa	328 (84.8%)	54 (14%)	5 (1.3%)
Restaurantes	1 (0.3%)	167 (43.2%)	219 (56.6%)
Plazas comerciales	5 (1.3%)	142 (36.7%)	240 (62%)
Puestos de comida	7 (1.8%)	145 (37.5%)	235 (60.7%)
Otros	9 (2.3%)	96 (24.8%)	282 (72.9%)

*Nota: Fuente encuesta directa.***Tabla 29***Lugares donde se consumen los alimentos fines de semana (sábado y domingo)*

Lugares	Siempre f (%)	Algunas veces f (%)	Nunca f (%)
Casa	188 (48.6%)	162 (41.9%)	37 (9.6%)
Restaurantes	26 (6.7%)	168 (43.4%)	193 (49.9%)
Plazas comerciales	38 (9.8%)	190 (49.1%)	159 (41.1%)
Puestos de comida	23 (5.9%)	152 (39.3%)	212 (54.8%)
Otros	31 (8%)	98 (25.3%)	258 (66.7%)

Nota: Fuente encuesta directa.

En cuanto al lugar dentro del hogar donde se consumen los alimentos, el área donde más se consumían fue en la cocina del hogar tanto en el desayuno (62%), comida (71.6%) y cena (71.1%) (Tabla 30-32).

Tabla 30*Áreas donde se consume el desayuno*

Área	Siempre f (%)	Algunas veces f (%)	Nunca f (%)
Cocina	240 (62%)	100 (25.8%)	47 (12.1%)
Sofá	27 (7%)	110 (28.4%)	250 (64.6%)
Dormitorio	30 (7.8%)	98 (25.3%)	259 (66.9%)
Restaurante	6 (1.6%)	78 (20.2%)	2020 (78.35)
Escuela	25 (6.5%)	77 (19.9%)	285 (73.6%)
Otros	9 (2.3%)	78 (20.2%)	300 (77.5%)

*Nota: Fuente encuesta directa.***Tabla 31***Áreas donde se consume la comida*

Área	Siempre f (%)	Algunas veces f (%)	Nunca f (%)
Cocina	277 (71.6%)	76 (19.6%)	34 (8.8%)
Sofá	20 (5.2%)	83 (21.4%)	284 (73.4%)
Dormitorio	12 (3.1%)	68 (17.6%)	307 (79.3%)
Restaurante	2 (0.5%)	118 (30.5%)	267 (69%)
Escuela	14 (3.6%)	64 (16.5%)	209 (79.8%)
Otros	8 (2.1%)	80 (20.7%)	299 (77.3%)

Nota: Fuente encuesta directa.

Tabla 32*Área donde se consume la cena*

Áreas	Siempre f (%)	Algunas veces f (%)	Nunca f (%)
Cocina	275 (71.1%)	76 (19.6%)	36 (9.3%)
Sofá	28 (7.2%)	89 (23%)	270 (69.8%)
Dormitorio	16 (4.1%)	73 (18.9%)	298 (77%)
Restaurante	6 (1.6%)	123 (31.8%)	258 (66.7%)
Escuela	4 (1.0%)	33 (8.5%)	350 (90.4%)
Otros	7 (1.8%)	75 (19.4%)	305 (78.8%)

*Nota: Fuente encuesta directa.***Prácticas alimentarias: ¿con quién comen?**

Se preguntó con qué personas eran con las que generalmente los niños consumían sus alimentos por tiempo de comida y se obtuvo como resultado que tanto el desayuno (51.7% mamá, 49.4%% hermanos) como la comida (70% mamá, 64.3% hermanos) las personas que siempre suelen acompañarlos son la mamá y los hermanos; la cena es cuando generalmente los niños comen en compañía de mamá (83.5%), papá (59.9%) y hermanos (68.7%) (Tabla 33-35).

Tabla 33*Compañía durante el desayuno*

Persona	Siempre f (%)	Algunas veces f (%)	Nunca f (%)
Mamá	200 (51.7%)	111 (28.7%)	76 (19.6%)
Papá	70 (18.1%)	158 (40.8%)	159 (41.1%)
Hermanos	191 (49.4%)	86 (22.2%)	110 (28.4%)
Abuelos	44 (11.4%)	97 (25.1%)	246 (63.6%)
Amigos	4 (1%)	35 (9%)	348 (89.9%)
Nadie	28 (7.2%)	71 (18.3%)	288 (74.4%)

Nota: Fuente encuesta directa.

Tabla 34*Compañía durante la comida*

Persona	Siempre <i>f</i> (%)	Algunas veces <i>f</i> (%)	Nunca <i>f</i> (%)
Mamá	271 (70%)	81 (20.9%)	35 (9%)
Papá	126 (32.6%)	141 (36.4%)	120 (31%)
Hermanos	249 (64.3%)	69 (17.8%)	69 (17.8%)
Abuelos	60 (15.5%)	116 (30%)	211 (54.5%)
Amigos	4 (1%)	49 (12.7%)	334 (86.3%)
Nadie	7 (1.8%)	43 (11.1%)	337 (87.1%)

*Nota: Fuente encuesta directa.***Tabla 35***Compañía durante la cena*

Persona	Siempre <i>f</i> (%)	Algunas veces <i>f</i> (%)	Nunca <i>f</i> (%)
Mamá	323 (83.5%)	44 (11.4%)	20 (5.2%)
Papá	232 (59.9%)	86 (22.2%)	69 (17.8%)
Hermanos	266 (68.7%)	57 (14.7%)	64 (16.5%)
Abuelos	58 (15%)	108 (27.9%)	221 (57.1%)
Amigos	3 (0.8%)	41 (10.6%)	343 (88.6%)
Nadie	7 (1.8%)	40 (10.3%)	340 (87.9%)

Nota: Fuente encuesta directa.

Conforme a lo establecido en el objetivo 4 “analizar el nivel de estrés según las prácticas alimentarias” se realizó una prueba de normalidad para cada dimensión de las prácticas de alimentación y el nivel de estrés y se obtuvo como resultados un valor de $p < 0.05$, por lo cual se realizó una prueba de Spearman para cada dimensión obteniendo como resultados los siguientes:

Existe una correlación significativa entre el qué comen los escolares y el estrés, pero fue muy baja, con un valor de rho $_{(385)} = .106$, $p = .038$. También, el dónde comen los escolares y el estrés fueron significativos, la correlación fue baja con valor de rho $_{(385)} = .121$, $p = .01$. Al analizar de forma global las prácticas alimentarias y el estrés no se encontró asociación estadísticamente significativa ($p = .14$) (Tabla 36-37).

Tabla 36

Nivel de estrés según prácticas de alimentación

	1	2	3	4	5
1. Estrés	--				
2. Qué	.106*				
3. Cómo	-.080	.019			
4. Cuando	.070	.137**	.157**		
5. Dónde	.121*	.010	.466**	.028	
6. Con quién	-.019	-.080	.244**	.124	.378**

*Nota: Fuente encuesta directa, * $p < .05$, ** $p < .01$*

Tabla 37

Prácticas de alimentación y nivel de estrés

	Rho Spearman	Nivel de estrés
		-.075
Prácticas de alimentación	Significancia	.14

Nota: Fuente encuesta directa.

8.2 Resultados cualitativos

El propósito de este apartado es describir los hallazgos encontrados a partir de entrevistas semiestructuradas, se encontraron diversas categorías relacionadas con las prácticas alimentarias, tales como: el qué, cómo, cuándo, dónde y con quién los niños realizaban sus comidas durante la educación a distancia. Además de la percepción que tienen los escolares sobre el estrés y la educación a distancia. A continuación, se detallan cada una de las categorías mencionadas.

Características sociodemográficas

Se realizaron 47 entrevistas semiestructuradas (25 niños y 22 niñas). Se aplicó una guía de entrevista la cual abordaba preguntas respecto a sus prácticas de alimentación y su percepción del estrés.

Prácticas alimentarias ¿qué comen los escolares?

En cuanto a qué comían los escolares durante la educación a distancia, durante el desayuno los alimentos más consumidos fueron cereales de caja, huevo, galletas con leche y hot-cakes. Los escolares mencionaban “*desayuno casi siempre huevito porque es lo más que me gusta, por eso agradezco mucho a las gallinitas*” (E16-NA-07). “*Este, desayuno, pues distintas cosas, pues a veces desayuno, como se dice, pancakes, cereal, bueno cereal a veces porque ahorita ni tengo, cereal, pan con mantequilla, pues es lo que normalmente desayuno, leche sola*” (E10-NO-11).

A la hora de la comida que se realiza entre 1y 2 de la tarde los alimentos que más consumen son el pollo, arroz, sopas y tortillas En la gran mayoría de las comidas se conformaban por un alimento de origen animal y carbohidratos, algunos escolares añadían verduras a sus alimentos, sobre esto dicen: “*A la hora de la comida como pollito, arroz y verduras*” (E34-NA-07), “*carne y arroz, y tortillas de harina, que diga de maíz*” (E2-NO-10), “*Lo que como a veces es sopa, a veces es pollo, a veces es brócoli también coliflor*” (E40-NA-07).

Para el momento de la cena, las comidas que se consumían no eran tan elaboradas en comparación a las de la hora de la comida. Los alimentos que más se consumían consistían en huevo preparado de diversas formas, quesadillas, sándwiches de jamón o atún y cereal de caja, como menciona *“En la cena, pues... mmm...También cereal, sándwich, quesadillas y mmm...también yogur”* (E11-NO-09).

Los fines de semana cambiaba la elección de alimentos que se realizaban en la mayoría de los escolares y se elegían aquellos conocidos como “ultraprocesados” como mencionó un escolar *“Si comemos más mugrero o comida chatarra”* (E24-NA-12), se optaba más por comidas como pizza, pollo frito, carne asada, hamburguesas y tacos. Una de las cuestiones que se mencionó del porque se realizaba esta modificación la comentó un escolar de 9 años *“Porque.... Porque nos juntamos en familia y comemos carne asada u otra cosa”* (E35-NO-09). Y la elección de estos alimentos en la gran mayoría de las ocasiones eran realizados por los adultos del hogar *“No algunas veces trae comida rápida, con... por ejemplo no sé, eh, pollo, pollo loco. Y también algunas veces pizza, bueno las pizzas solo se piden... mi abuelo solo las pide los fines de semana, o sea, el sábado o el domingo por ahí”* (E12-NO-09).

La preparación de los alimentos en el hogar, los escolares mencionaron a la madre como la principal responsable de realizar las comidas en casa y en ocasiones el padre cuando llegaba de sus jornadas laborales. Esto fue mencionado por diversos escolares *“si mi mamá siempre cocina, o a veces mi papá en la noche porque está trabajando”* (E16-NA-07), *“Mi mamá o si esta mi papá, pues mi papá”* (E47-NA-09), *“Mi mamá y una vez papá”* (E45-NO-07).

En cuanto a la elección de las comidas, se encontró que son los escolares o los padres quien regularmente eligen qué es lo que se comerá ese día, siendo en más proporción los escolares quienes toman esa decisión de manera regular,

como lo mencionan ellos mismo *“a veces yo y a veces mi mamá”* (E21-NO-06), *“mi papá y mi mamá; y a veces nos preguntan”* (E20-NO-08); *“yo, mi mamá nos dice, eh, nos pregunta a mí y a mi hermana que, qué comemos, y nosotras le decimos, miguitas o huevito con jamón o huevito con chorizo”* (E8-NA-09).

Las bebidas más consumidas por los escolares consistían en bebidas azucaradas como jugos o refrescos y algunos mencionaron consumir agua natural como acompañamiento a sus comidas; *“Las de mi mamá coca y agua, y las mías jugo de uva y también coca”* (E32-NO-08), *“Mis papás toman light, eh mis abue... mi abuela toma, eh... jugo de Jamaica natural, mi abuelo algunas veces toma coca porque está a dieta, mi hermano y yo y mi hermana tomamos soda, soda, bueno a David, a mi hermano David le gusta la coca y a mí me gusta la de ponche y pues a veces me tomo la de ponche y ya...”* (E12-NO-09)

Prácticas alimentarias ¿cómo comen los escolares?

Las actividades más comunes que realizaban los escolares durante las horas de comida consistían en: ver televisión, usar celulares para ver videos o jugar y platicar en familia. Estas actividades varían según el día y la hora de comida. Se mencionó lo siguiente: *“A veces hablar, otras veces ver la TV o un video”* (E39-NA-12), *“bueno, a veces vemos televisión y a veces solo hablamos”* (E42-NA-08), *“eh, este, comemos, platicamos mientras comemos o algo así, pues mi mamá platica en sus asuntos y yo veo la tele”* (E10-NO-11) y *“ver televisión o yo estar en el cel”* (E24-NA-12).

Prácticas alimentarias ¿dónde comen los escolares?

El lugar dónde comen los escolares y el más mencionado fue el comedor seguido del área de la cocina, esto fue mencionado por la gran mayoría de los escolares *“mmm...en el lugar donde comemos, en la cocina”* (E29-NA-12), *“sí, comemos en el comedor”* (E16-NA-07), *“en la cocina”* (E31-NO-07).

Prácticas alimentarias ¿con quién comen los escolares?

Durante los tiempos de comida, destaca que la mayoría de los escolares no come solo, siempre realiza sus comidas en compañía de algún familiar como mamá, papá, hermanos o abuelitos y esto variaba dependiendo del tiempo de comida y fue mencionado por diversos niños: *“mi hermano y mi mamá, y en la noche mi papá, mi mamá y mi hermano”* (E21-NO-06), *“siempre como con mis papás”* (E31-NO-07), *“con mi papá, mi mamá y mi abuela”* (E19-NO-06).

Estrés y educación a distancia

Respecto a su percepción de la educación a distancia, las opiniones estuvieron divididas entre los escolares, ya que algunos mencionaban que sí se sentían bien de llevar clases en modalidad a distancia o en línea, ya que prefieren las comodidades de su hogar y se sentían seguros de no contagiarse de COVID-19. *“Las clases en línea, mmm...sí, pues porque estoy en mi casa y está más calentito”* (E42-NA-08), *“Sí, porque está fácil”* (E41-NA-06) y otra escolar mencionó que le gustaban porque podían prevenir un poco más el contagio de COVID-19 *“Si, por que por que siento que aparte que es una manera más sana, de más prevenida para esto del COVID-19, también siento que es una manera más ajustable a las medidas”* (E29-NA-12).

Mientras que otros no se sentían cómodos con esta modalidad de educación, debido a que se aburren, les gustaría convivir con los compañeros de clase, o sienten que no están aprendiendo. A continuación mencionan: *“Mal, me aburro mucho, no me gusta estar sola tomando la clase, si extraño a mis amigas de la escuela y a los demás compañeros y es muy diferente poner atención en tu casa cuando hay más personas que hacen otras cosas que te distraen a ti”* (E46-NA-12), *“No me gustan porque... yo quiero conocer a mis amigos y todos tenemos la cámara apagada... hasta el maestro”* (E5-NO-07), *“No, porque siento que no aprendo bien, los maestros no están al pendiente de que estemos aprendiendo y no convivo con nadie”* (E21-NA-12).

Todos los escolares mencionan que han experimentado dificultades al momento de estudiar en línea, entre las principales destacan tres: 1) Fallas en el internet, siendo está la principal *“Lo más difícil es que a veces se traba el internet”* (E34-NA-07), *“mmm...que a veces se corta y ocupas tener internet”* (E38-NA-07), 2) Falta de comprensión de los temas que se ven durante la clase *“pues es que a veces no se entiende muy bien lo que explican y a veces cuando me ponen a leer, a veces me pongo nervioso; y a veces hasta lo hago hasta mal”* (E10-NO-11), *“Más o menos, porque si se me complica entender, porque se me traba y no explica tan bien, como a veces se me traba el micrófono y dice [profesor]: “alguien tiene alguna duda”. Y no me deja hablar y ya lo pasé, no entendí el tema”* (E14-NA-11), 3) Miedo a preguntar en clase, al respecto dicen: *“qué nos distraemos, es difícil en comprender lo que la maestra quiere porque a veces no piden hacer actividades que están en archivos complicados, y pues no preguntamos y sí es difícil”* (E26-NA-12).

Respecto al estrés durante la educación a distancia, 23 escolares (12 niñas, 11 niños) manifestaron sentirse estresados durante las clases en modalidad en línea, las cuestiones que desencadenaron el estrés fueron: 1) Dificultad para entender las clases y tareas asignadas: *“Ay sí, a veces sí, cuando no le entiendo a mis tareas y mi mamá tampoco o nadie me puede explicar, a veces mi mamá le mandaba mensajes a la maestra, pero no le entendía casi, pero ahorita ya voy y ya hablo con ella si no le entiendo”* (E47-NA-09), *“A veces si me estreso, hay cosas que no entiendo mucho, pero pues siento que todos estamos igual”* (E46-NA-12); 2) Falta de concentración por distracciones en el hogar: *“Cuando mi papá llega, ya que a veces hace mucho ruido y no me ayuda a concentrarme eso”* (E27-NA-07). *poner atención, porque el perrito de mi hermana siempre ladra y me distrae o quiere estar jugando y me distrae”* (E27-NA-07).

9. DISCUSIÓN

9.1 Discusión cuantitativa

El objetivo principal del presente estudio fue evaluar el nivel de estrés y prácticas alimentarias de niños en edad escolar durante la educación a distancia o híbrida. Actualmente con los problemas que enfrenta la sociedad respecto a la salud mental y el estado nutricional toma una mayor relevancia el analizar estos factores para poder conocer que impacto ha tenido durante la educación a distancia y abordar alternativas y propuestas en políticas públicas para combatir los problemas que puedan surgir debido a estos factores.

El primer objetivo de la investigación fue identificar la prevalencia del nivel de estrés a partir de los problemas en salud, escuela y familia. Se obtuvo que 23.8% de los escolares presenta estrés a un nivel medio, resultados diferentes a los obtenidos por Quispe y Rodríguez (2022) donde mostraron una mayor prevalencia (48.23%) de nivel de estrés medio en comparación con nuestro estudio.

En el ámbito escolar, 10.3% presentó un nivel de estrés alto, y esto se relaciona a que en México 71% de los niños(as) de hogares vulnerables no contaban con acceso a internet y 25% no tenía apoyo en casa para realizar sus tareas y esto conlleva a que los niños manifiestan sentirse agobiados por la cantidad de tareas que no comprenden o que en diversas ocasiones no pueden realizar solos, aunado a esto se suma la vulnerabilidad social al no contar con los recursos económicos para garantizar el acceso a dispositivos tecnológicos o conectividad a internet (Save the Children, 2021; UNICEF, 2021).

En la relación del sexo y el nivel de estrés, son las mujeres quienes manifiestan un mayor nivel de estrés medio y alto en comparación con los hombres, estos hallazgos son consistentes a los obtenidos por Aguilar (2017), donde las mujeres obtuvieron puntuaciones significativamente más altas que los

hombres en cuanto al estrés total; esto puede deberse a factores como la preocupación por el regreso a clases, la inseguridad que se vive en el país, aunado a las preocupaciones por los temas relacionados a la salud; además que las mujeres suelen estar más atentas al comportamiento de las demás personas lo cual genera una respuesta diferente al estrés y suelen asumir una mayor parte de las tareas relacionadas al hogar (Comisión de Derechos Humanos de la Ciudad de México, 2020; Herrera, et al., 2017; UNICEF, 2022).

La edad y el estrés, obtuvo como resultado que son los niños en edad menor (6 a 9 años) son quienes presentan un mayor nivel de estrés. Esto se relaciona a que en la edad de 6 años se experimentan diversos cambios en la vida de los escolares, a nivel social comienzan a aprender a tomar decisiones y las amistades, la familia y la escuela toman una mayor relevancia y comienzan un proceso de adaptabilidad a sus nuevos entornos, sin embargo, al estar en una educación a distancia se dificulta el desarrollo de estas habilidades sociales lo cual puede ocasionar el estrés durante esta edad (Pérez-Lizaur y García-Campos, 2019).

Respecto a las prácticas de alimentación en los niños referente a qué, cómo, cuándo, dónde y con quién consumían sus alimentos. La ENSANUT (2020) señala que, 53.3% de los escolares consumía frutas, este dato en comparación con el obtenido en el presente estudio difiere de manera significativa en el consumo de frutas donde se obtuvo que solo el 22.5% las consume de manera diaria y con el obtenido por Cuestas et al. (2021) donde la población preescolar aumentó en un 27.8% la frecuencia del consumo de frutas.

Los escolares consumen alimentos elevados en densidad energética al menos una vez por semana, el 84.8% comen panes dulces y pasteles, 89.1% helados y dulces, 93.5% papas fritas de bolsa y 93.3% bebidas endulzadas, estos datos son más elevados a lo reportado por la ENSANUT (2020) donde menciona que, 54.1% consumía botanas, dulces y postres. De acuerdo a Almendra-

Pegueros et al. (2020) en su investigación en población mayor de 18 años, residentes de países hispanohablantes, esto se relaciona a el cambio en la modalidad de la educación, ya que modifica la ingesta de los alimentos hacia un patrón alimentario considerado como no saludable al tener el acceso libre dentro del hogar de estos alimentos.

De acuerdo a los resultados de este estudio el 65.1% de los escolares realizaba otra actividad mientras consumía sus alimentos siendo la principal el ver la televisión y seguido del uso de celulares esto durante el desayuno, comida y cena. Se ha demostrado que ver la televisión durante los tiempos de comida se ha asociado con una calidad de la dieta deficiente, lo cual provoca que haya un consumo reducido de verduras aunado a esto, los niños que pasan muchas horas frente a la televisión tienen más probabilidad de desarrollar sobrepeso u obesidad (Mico, 2020).

Este estudio encontró que el estado emocional de los niños tales como la tristeza, el aburrimiento, el nerviosismo o el estar solos, a más del 60% los incita a no comer nada, o bien, de más o de menos, estos resultados se relacionan a lo que se menciona en la investigación realizada por Palomino-Pérez (2020) donde se expone que el aspecto emocional está ligado al autocontrol en diversas área de la vida y cuando hay modificaciones en el estado de ánimo, estos pueden llegar a influir en la calidad de la dieta y la ingesta de los alimentos. En cuanto al lugar donde se consumían los alimentos, 84.8% de los escolares mencionaron que su casa es donde siempre comen de lunes a viernes, esto pudiera estar relacionado a que al llevar una educación a distancia no había necesidad de realizar algún tiempo de comida fuera, sin embargo, los fines de semana esta cifra disminuye (48.6%). Estos hallazgos tienen similitud a los obtenidos por el INSP donde se concluyó que más del 90% de la población mexicana realizó sus comidas en el hogar (Arvizú, et al., 2015).

Esta investigación también concluyó que es la madre la que siempre acompaña a los escolares durante el desayuno, comida y cena y quien de manera regular se encarga de la preparación de los alimentos a consumir en el hogar, esto se debe a que cerca 60.3% de las mujeres son las encargadas del hogar en México en comparación con los hombres (39.7%), esto es estilo tradicional de crianza en México (Secretaría de las Mujeres, 2020).

Conforme a el último objetivo establecido de analizar el nivel de estrés con las prácticas de alimentación, se encontró que existe una correlación significativa entre el qué comen los escolares y el nivel de estrés, si bien en escolares no se encontraron estudios que abarcaran estas variables, concuerda con diferentes estudios realizados en población universitaria (Arbués, et al., 2019; Palomino-Pérez, 2020) los cuales concluyen que la alimentación se relaciona de manera significativa con la prevalencia de ansiedad, depresión y estrés, también encontraron que cerca del 60% de las personas declaran consumir una mayor cantidad de calorías cuando se encuentran en períodos de estrés y son los alimentos altos en azúcares y grasas los que más se consumen para aminorar los sentimientos negativos

9.2 Discusión cualitativa

Al analizar bajo la perspectiva cualitativa las prácticas de alimentación en sus cinco dimensiones: qué, cómo, cuándo, dónde y con quién esto durante la educación a distancia se encontraron hallazgos similares a un estudio realizado por García (2012) en México respecto a la alimentación de los mexicanos, en el caso de los niños en edad escolar señalan que los alimentos de mayor consumo fueron las tortillas, cereales de caja, carne, pollo y huevo; en la cuestión de las bebidas las más consumidas eran leche, refrescos, agua embotellada y jugos. Estos mismos alimentos fueron los que los escolares participantes de este estudio mencionaron consumir durante el desayuno, comida y cena.

Respecto a la alimentación durante los fines de semana, los escolares mencionaban que sí cambiaba durante estos días y se consumían más alimentos altos en grasas y azúcares; esto concuerda con lo mencionado por Dutch et al. (2021) en su estudio en escolares donde muestra que son en los fines de semana donde los escolares consumen una mayor cantidad de alimentos altos en calorías, azúcares y grasas en comparación con el resto de los días. La UNICEF (2020) señala que el 30% de las calorías que consumen los escolares provienen de alimentos ultra procesados, y al trasladarlo a la semana, son dos días a la semana en los cuales los niños consumen más cantidad de galletas, postres, jugos y refrescos.

En cuanto a las actividades que más realizaban los escolares al momento de consumir los alimentos, el Instituto Federal de Telecomunicaciones (2018) realizó un estudio al respecto en adolescentes de escuelas secundarias públicas y privadas de la República Mexicana el cual tuvo como resultado que las actividades más realizadas dentro del hogar son el uso de celulares, ver la televisión con la familia y comer y cenar con la familia; estos hallazgos son similares a los obtenidos en el presente estudio donde se encontró que durante los tiempos de desayuno, comida y cena la actividad más realizada por los escolares fue ver la televisión y uso de celulares.

Durante los tiempos de comida, los escolares manifestaron consumir sus alimentos en compañía de algún familiar como mamá, papá, hermanos y abuelitos, estos hallazgos son similares a los obtenidos por la encuesta Nacional sobre la Dinámica de la Familia en México donde se menciona que la comida familiar sigue siendo uno de los momentos con más relevancia en los hogares y cerca del 97% de los hogares nucleares hacen al menos una comida en familia (Instituto Municipal de la Familia, 2019).

Respecto al estrés por la educación a distancia, en la presente investigación los escolares manifestaron sentirse estresados por las diversas

dificultades que enfrentaban como el sentirse agobiados por las tareas, dificultad para entender lo que se enseñaba en clase aunado a las distracciones que había en el hogar lo cual hacía más difícil su concentración durante las clases en línea, las dificultades por conectividad a internet, además que muchos extrañaban a sus compañeros y maestros, esto concuerda con el estudio Infancias Encerradas realizado en la Ciudad de México, donde los escolares manifestaron en su mayoría sentir aburrimiento, sentimientos de tristeza y agobio ante saber si volverían a regresar de manera presencial a sus clases (Comisión de Derechos Humanos de la Ciudad de México, 2020). Hoy en día se evalúa el impacto que esto tendrá en un futuro en los escolares ya que una menor interacción entre docente y alumno afecta la capacidad de aprendizaje y aumenta el riesgo de abandono escolar.

10. CONCLUSIONES

- Casi la cuarta parte de los escolares presenta un nivel de estrés entre medio y alto. Los aspectos de salud y escuela son los que tienen un mayor impacto respecto al nivel de estrés en los niños.
- Existe un bajo consumo de frutas y verduras en la población escolar.
- Más del 90% de los escolares consume al menos una vez por semana alimentos altos en azúcares y grasas, y bebidas azucaradas.
- Los fines de semana es cuando aumenta el consumo de alimentos ultraprocesados y cuando la población escolar consume sus alimentos fuera de casa.
- El aspecto emocional juega un papel importante en el consumo de alimentos en los escolares, ya que cuando los niños se sienten aburridos, tristes o nerviosos modifican su alimentación al comer menos, comer más o no consumir ningún alimento.
- Existe una relación entre el qué comen y dónde comen los escolares y el estrés.
- La educación a distancia afectó de manera negativa en el nivel de estrés de los escolares, las causas principales que desencadenaron el estrés estaban relacionadas a la dificultad para entender las clases y tareas asignadas y la falta de concentración dentro del hogar.
- Los resultados reportados en las prácticas de alimentación en el aspecto cualitativo y cuantitativo fueron similares, lo cual nos ayuda a confirmar lo reportado en la estadística descriptiva y permite conocer de viva voz lo experimentado por los escolares durante la educación a distancia.

11. RECOMENDACIONES

Conforme a los resultados obtenidos se denota la importancia que tiene continuar investigando a la población en edad escolar de manera colaborativa, es decir, a través del trabajo multidisciplinario entre médicos, nutriólogos, psicólogos, pedagogos, Instituciones públicas y privadas y el Estado. Es importante concientizar respecto al impacto que tendrá a corto, mediano y largo plazo la educación a distancia y el estrés que los escolares vivieron durante este lapso de tiempo.

Es de suma importancia comenzar a integrar aspectos relacionados con la salud mental y nutricional como pilares en las políticas públicas dirigidas a los niños, es poco lo que se ha estudiado, sin embargo, los resultados son alarmantes por lo cual programas en Salud Pública pueden enfocarse a tratar estas problemáticas desde la raíz y así lograr cambios significativos en esta población. Una de las ventajas que se tendría al crear programas dirigidos a los escolares, es que sí se les orienta desde una edad temprana se podrán construir hábitos que se mantendrán durante toda su vida, por lo cual esto beneficia a corto y largo plazo.

Se debe iniciar desde el conocimiento de la problemática para poder crear programas enfocados en soluciones. La promoción de la salud en esta etapa juega un papel fundamental y es de suma importancia involucrar a todos los ámbitos que rodean a los niños, es decir, escuela, familia, amigos y salud, desde un enfoque integral, colaborativo y con la participación de la comunidad.

12. REFERENCIAS.

- Adams, E. L., Caccavale, L. J., Smith, D., y Bean, M. K. (2020). Food Insecurity, the Home Food Environment, and Parent Feeding Practices in the Era of COVID-19. *Obesity*, 28(11), 2056-2063. doi:<https://doi.org/10.1002/oby.22996>
- Aguilar, L. (2017). Estrés en una muestra de niños en Caracas. *Revista Katharsis*, 24, 86–118.
- Almendra-Pegueros, R., Baladia, E., Ramírez-Contreras, C., Rojas-Cárdenas, P., Vila-Martí, A., Moya, J., Apolinar-Jiménez, E., Lazzara-López, A., Buhring-Bonacich, K., Nessier, M. C., Martínez-Vázquez, S. E., Camacho-Lopez, S., Zambrana, A., Martínez, P., Raggio, L. M., y Navarrete-Muñoz, E. M. (2021). Conducta alimentaria durante el confinamiento por COVID-19 (CoV-Eat Project): Protocolo de un estudio transversal en países de habla hispana. *Revista de la Asociación Colombiana de Nutrición Clínica*. <https://doi.org/10.35454/mcm.v4n3.267>
- American Heart Association. (2020). *Para los niños, el estrés de la pandemia podría tener consecuencias de largo plazo*. Recuperado el 26 de abril de 2021 de <https://www.heart.org/en/news/2020/05/27/para-los-ninos-el-estres-de-la-pandemia-podria-tener-consecuencias-de-largo-plazo>
- Ammar, A., Brach, M., Trabelsi, K., Chtourou, H., Boukhris, O., Masmoudi, L., Bouaziz, B., Bentlage, E., How, D., Ahmed, M., Muller, P., Muller, N., Aloui, A., Hammouda, O., Paineiras-Domingos, L., Braakman-Jansen, A., Wrede, C., Bastoni, S., Pernambuco, C., Mataruna, L. y Hoekelmann, A., (2020). Effects of COVID-19 Home Confinement on Eating Behaviour and Physical Activity: Results of the ECLB-COVID19 International Online Surve. *Nutrients*, 12(1583), 2-13. doi:<https://doi.org/10.3390/nu12061583>
- Anaya-García, S. E., y Álvarez-Gallego, M. M. (2018). Factores asociados a las preferencias alimentarias de los niños. *Revista Eleuthera*, 58-73.

- Arbués, E., Martínez, B., Granada, J. M., Echániz, E., Pellicer, B., Juárez, R., Guerrero, S. y Sáez M. (2019). Conducta alimentaria y su relación con el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio en estudiantes universitarios. *Nutrición hospitalaria*. 36(6).1339-1345. <http://dx.doi.org/10.20960/nh.02641>
- Arias, E., Brechner, M., Pérez, A., y Vásquez, M. (2020). *Hablemos de política educativa en América Latina y el Caribe: De la educación a distancia a la híbrida, 4 elementos clave para hacerla realidad*. Inter-American Development Bank.
- Arvizú, O., Polo, E., y Shamah, T. (2015). *Qué y cómo comemos los mexicanos* (1a ed.). Instituto Nacional de Salud Pública.
- Belloch, A., Sandín, B., y Ramos, F. (2009). *Manual de psicopatología* (2a ed., Vol. 2). Mc Graw Hill.
- Brown, J. (2014). *Nutrición en las diferentes etapas de la vida* (5a ed.). México: Mc Graw Hill.
- Carbal, B. (2010). *La educación a distancia desde la perspectiva bibliotecológica* (1a ed.). México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Carrillo, L., Fernández, M. N., Clariana, S. M., y de Los Ríos, P. (2020). *Psicología de la salud* (6a ed.). CEDE.
- Cheetham-Blake, T. J., Family, H. E., y Turner-Cobb, J. M. (2019). 'Every day I worry about something': A qualitative exploration of children's experiences of stress and coping. *British Journal of Health Psychology*, 24(4), 931-952. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12387>
- Comisión de Derechos Humanos de la Ciudad de México. (2020). *#InfanciasEncerradas: Consulta a niñas, niños y adolescentes. Reporte de la Ciudad de México* (1a ed.). Comisión de Derechos Humanos de la Ciudad de México.
- Contreras, J., y García, M. (2005). *Alimentación y cultura. Perspectivas antropológicas*. Barcelona: Ariel.

Cuestas, R. E., Monje, S., Mamondi, V., y Ávila, G. N. (2021). Cambios en los hábitos alimentarios durante la pandemia de la COVID-19 en preescolares de Deán Funes, Córdoba, Argentina. *Revista de la Facultad de Ciencias Médicas de Córdoba*, 78(Suplemento). <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/med/article/view/35084>

De Rivera, L. (2010). *Síndrome de estrés*. Madrid: Síntesis.

Diario Oficial de la Federación. (2020). *ACUERDO número 12/06/20 por el que se establecen diversas disposiciones para evaluar el ciclo escolar 2019–2020 y cumplir con los planes y programas de estudio de Educación Básica (preescolar, primaria y secundaria), Normal y demás para la formación de maestros de Educación Básica aplicables a toda la República, al igual que aquellos planes y programas de estudio del tipo Medio Superior que la Secretaría de Educación Pública haya emitido, en beneficio de los educandos*. https://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5594561&fecha=05/06/2020#gsc.tab=0

Díaz-Bravo, L., Torruco-García, U., Martínez-Hernández, M., y Varela-Ruiz, M. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Investigación en Educación Médica*, 2(7), 162-167. [https://doi.org/10.1016/s2007-5057\(13\)72706-6](https://doi.org/10.1016/s2007-5057(13)72706-6)

Dirección General de Epidemiología. (2020). *Covid-19 México*. Recuperado el 19 de noviembre de 2020 de <https://datos.covid-19.conacyt.mx/>

Dutch, D. C., Golley, R. K., y Johnson, B. J. (2021). Diet Quality of Australian Children and Adolescents on Weekdays versus Weekend Days: A Secondary Analysis of the National Nutrition and Physical Activity Survey 2011–2012. *Nutrients*, 13(11), 2–12. <https://doi.org/10.3390/nu13114128>

ENSANUT. (2021). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2020 sobre Covid-19. Resultados Nacionales*. Instituto Nacional de Salud Pública.

Escudero, X., Guarner, J., Galindo-Fraga, A., Escudero-Salamanca, M., Alcocer-Gamba, M. A., y Del-Río, C. (2020). La pandemia del coronavirus SARS-CoV-2 (COVID-19): situación actual e implicaciones para México. *Cardiovascular and metabolic science*, 31(3), 170-177. <https://dx.doi.org/10.35366/93943>

Espinoza, A. A., Pernas, I. A. y González, R. L. (2018) Consideraciones teórico metodológicas y prácticas acerca del estrés. *Humanidades Médicas*, 18(3):697-717.

Fondo de las Naciones Unidas para la infancia. (2020). *Prevención de mala nutrición en niños y niñas en México ante la pandemia de COVID-19. Recomendaciones dirigidas a tomadores de decisiones*. Recuperado el 12 de Octubre de 2020 de <https://www.unicef.org/mexico/informes/prevenci%C3%B3n-de-mala-nutrici%C3%B3n-en-ni%C3%B1as-y-ni%C3%B1os-en-m%C3%A9xico-ante-la-pandemia>

Fondo de las Naciones Unidas para la infancia. (2020). *Una buena nutrición durante la pandemia*. Recuperado el 12 de mayo de 2021 de <https://www.unicef.org/mexico/una-buena-nutrici%C3%B3n-durante-la-pandemia>

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2022). Estado Mundial de la Infancia 2021: En mi mente: Promover, proteger y cuidar la salud mental de la infancia. UNICEF. <https://www.unicef.org/media/114641/file/SOWC%202021%20Full%20Report%20Spanish.pdf>

García, P. (2012). *La alimentación de los mexicanos. Cambios sociales y económicos y su impacto en los hábitos alimenticios* (1a ed.). CANACINTRA.

Górnicka, M., Drywień, M. E., Zielinsk, M. A., y Hamułka, J. (2020). Dietary and Lifestyle Changes During COVID-19 and the Subsequent Lockdowns

among Polish Adults: A Cross-Sectional Online Survey PLifeCOVID-19 Study. *Nutrients*, 12(8), 1-20. <https://doi.org/10.3390/nu120823244>

Hernández, S. V., y Gutiérrez, M. (2012). Estilo de afrontamiento ante eventos estresantes en la infancia. *Acta de investigación psicológica*, 2(2), 687-698.

Hernández-Sampieri, R., y Mendoza Torres, C. P. (2018). Las tres rutas de la investigación científica: Enfoque cuantitativo, cualitativo y mixto. En Hernández-Sampieri, R. y Mendoza-Torres, C. P., *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. (pág. 10). México: Mc Graw Hill.

Herrera-Covarrubias, D., Coria-Ávila, G. A., Muñoz-Zavaleta, D. A., Graillet-Mora, O., Aranda-Abreu, G. E., Rojas-Durán, F., Hernández, M. E., y Ismail, M. (2017). Impacto del estrés psicosocial en la salud. *Revista electrónica Neurobiología*, 8(17), 2–23.

Horsch, A., Wobmann, M., Kriemler, S., Munsch, S., Borloz, S., Balz, A., Marques-Vidal, P., Borghini, A. y Puder, J. J. (2015). Impact of physical activity on energy balance, food intake and choice in normal weight and obese children in the setting of acute social stress: a randomized controlled trial. *BMC Pediatrics*, 15(12), 1-10. <https://doi.org/10.1186/s12887-015-0326-7>

Instituto Federal de Telecomunicaciones. (2018). *Estudio cualitativo de consumo de contenidos de radio y televisión por adolescentes*. Instituto Federal de Telecomunicaciones.

Instituto Municipal de la Familia. (2019). *Comida familiar, espacios de convivencia*. Gobierno de San Pedro Garza García.

Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado [ISSSTE]. (2016). *Guía para el estrés, causas, consecuencias y prevención*. Recuperado el 26 de abril de 2021 de <http://hraei.net/doc/2016/guias/Guia-para-el-Estres.pdf>

- Kaneshiro, N. K. (2020). *Estrés en la niñez*. Recuperado el 25 de abril de 2021 de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002059.htm>
- Kiraucioniene, V., Bagdonaciviene, L., Rodríguez-Pérez, C., y Petckeviciene, J. (2020). Associations between Changes in Health Behaviours and Body Weight during the COVID-19 Quarantine in Lithuania: The Lithuanian COVIDiet Study. *Nutrients*, 12(10), 2-9. <https://doi.org/10.3390/nu12103119>
- Lovón, M., y Cisneros, S. (2020). Repercusiones de clases virtuales en los estudiantes universitarios en el contexto de la cuarentena por COVID-19: El caso de la PUCP. *Propósitos y representaciones*, 8(3), 1-15. <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2020.v8nSPE3.588>
- Lutz, B. (2019). *El bien comer: Normalización de las prácticas alimentarias en México*. Recuperado el 18 de noviembre de 2020 de <https://www.redalyc.org/jatsRepo/2110/211059782004/html/index.html>
- Mahan, L., Escott-Stump, S., y Raymond, J. (2017). *Krause. Dietoterapia*. Barcelona: Elsevier.
- Martínez, A. (2022). Acosados por el cortisol. *Revista de los Consumidores Responsables CONSUMER.*, V(45), 42–47.
- Martínez-Otero Pérez, V. (2012). El estrés en la infancia: estudio de una muestra de escolares de la zona Sur de Madrid capital. *Revista Iberoamericana de Educación*, 59(2), 1-9. <https://doi.org/10.35362/rie5921391>
- Mejía, C. G., Michalón, D. E., Michalón, R. A., López, R., Palmero, D. E., & Sánchez, S. (2017). Espacios de aprendizaje híbridos. Hacia una educación del futuro en la Universidad de Guayaquil. *Medisur*, 15(3).
- Merriam, S. B., y Tisdell, E. J. (2016). *Qualitative research* (4a. ed.). Jossey-Bass a Wiley Brand.
- Maturana, A., & Vargas, A. (2014). El estrés escolar. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26(1), 34–41. <https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2015.02.003>

- Mico, A. (2020). La influencia de las pantallas en la alimentación. *Revista Ocronos*. [https://revistamedica.com/influencia-pantallas-alimentacion/#:~:text=Las%20horas%20pantalla%20se%20asocian,3\)%2C%2078%2D84.](https://revistamedica.com/influencia-pantallas-alimentacion/#:~:text=Las%20horas%20pantalla%20se%20asocian,3)%2C%2078%2D84.)
- Namihira-Guerrero, D., Namihira-Guerrero, R., Gallardo-Namihira, H., y Meneses-Namihira, D. (2020). Glosario epidemiológico 2020 para entender la pandemia COVID-19. *Universidad Autónoma de México*, 1-26.
- Ohrt, T. K., Perez, M., Liew, J., Hernández, J., y Yim Yu, K. (2020). The influence of temperament on stress-induced emotional eating in children. *Obesity Science & Practice*, 6(5), 524-534. <https://doi.org/10.1002/osp4.439>
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *COVID-19: cronología de actuación de la OMS*. Recuperado el 19 de noviembre de 2020 de <https://www.who.int/es/news/item/27-04-2020-who-timeline---covid-19>
- Organización Panamericana de la Salud. (2020). COVID-19 Glosario sobre brotes y epidemias. *Organización Panamericana de la Salud*, 1-15.
- Palomino-Pérez, A. M. (2020). Rol de la emoción en la conducta alimentaria. *Revista Chilena de Nutrición*, 47(2). <https://doi.org/10.4067/S0717-75182020000200286>
- Pérez, D., García, J., García, T. E., Ortiz, D., & Centelles, M. (2014). Conocimientos sobre estrés, salud y creencias de control para la Atención Primaria de Salud. *Revista Cubana de Medicina General*, 30(3), 354–363.
- Pérez-Lizaur, A. B., y García-Campos, M. (2019). *Dietas normales y terapéuticas. Los alimentos en la salud y la enfermedad (7a ed.)*. México: Mc Graw Hill.
- Pietrobelli, A., Pecoraro, L., Ferruzzi, A., Heo, M., Faith, M., Zoller, T., Antoniazzi, F., Piacentini, G., Fearnbach, S. N., y Heymsfield, S. B. (2020). Effects of COVID-19 Lockdown on Lifestyle Behaviors in Children with Obesity Living

- in Verona, Italy: A Longitudinal Study. *Obesity* (Silver Spring, Md.), 28(8), 1382–1385. <https://doi.org/10.1002/oby.22861>
- Quispe, L. E., y Rodríguez, M. L. (2022). Estrés y ansiedad en niños en educación básica en la modalidad de educación virtual. *UNIANDÉS Ciencias de la Salud*, 5(1), 933–949.
- Ruíz-Roso, M. B., de Carvalho-Padiha, P., Mantilla-Escalante, D. C., Ulloa, N., Brun, P., Acevedo-Correa, D., Ferreira, W. A., Martorell, M., Tschoepke, M., De Oliveira, L., Carrasco-Marín, F., Paternina-Sierra, K., Rodríguez-Meza, J. E., Montero, P. M., Bernabé, G., Pauletto, A., Taci, X., Visioli, F. y Dávalos, A. (2020). Covid-19 Confinement and Changes of Adolescent's Dietary Trends in Italy, Spain, Chile, Colombia and Brazil. *Nutrients*, 12(6), 2-18. <https://doi.org/10.3390/nu12061807>
- Sáenz de Ormijana, A. (2017). *Muestreo y selección de fuentes de información*. Recuperado el 24 de mayo de 2021 de https://www.semfyec.es/wpcontent/uploads/2018/01/M3_curso_intro_investigacion_cualitativa.pdf
- Sánchez-Sánchez, E., Ramírez-Vargas, G., Avellanaeda López, Y., Orellana-Pecino, J. I., García-Marín, E., y Díaz-Jímenez, J. (2020). Eating Habits and Physical Activity of the Spanish Population during the COVID-19 Pandemic Period. *Nutrients*, 12(9), 2-12. <https://doi.org/10.3390/nu12092826>
- Save the Children en México. (2021). *4 consecuencias del COVID en la educación*. Save the Children. https://blog.savethechildren.mx/2021/10/06/4-consecuencias-del-covid-en-la-educacion/?utm_term=&utm_campaign=DSA_Anuncios+din%C3%A1micos&utm_source=adwords&utm_medium=ppc&hsa_acc=1848732810&hsa_cam=1062194825&hsa_grp=52472791859&hsa_ad=251914748768&hsa_src=g&hsa_tgt=dsa-

19959388920&hsa_kw=&hsa_mt=&hsa_net=adwords&hsa_ver=3&gclid=EAAlQobChMI6exgKns9gIV2B-tBh2WiAFeeEAAYASAAEgLy6PD_BwE

Secretaría de Educación Pública. (2020). *Barras Programáticas - Regreso a Clases Aprende en Casa II*. Recuperado el 19 de noviembre de 2020, de <https://www.gob.mx/sep/documentos/barras-programaticas-regreso-a-clases-aprende-en-casa-ii>

Secretaría de Educación Pública. (2020). *Boletín No. 205 Iniciará el Ciclo Escolar 2020-21 con el modelo de aprendizaje a distancia Aprende en Casa II: Esteban Moctezuma*. Recuperado el 28 de noviembre de 2020 de <https://www.gob.mx/sep/es/articulos/boletin-no-205-iniciara-el-ciclo-escolar-2020-21-con-el-modelo-de-aprendizaje-a-distancia-aprende-en-casa-ii-esteban-moctezuma?idiom=es>

Secretaría de las Mujeres. (2020). *Mujeres, Ciudad de México. Mujeres, trabajo doméstico y de cuidados no remunerados (N.º 2)*. Secretaría de las Mujeres, Coordinación General de Igualdad y Atención a la Violencia de Género.

Sedò, P. (2005). Significados y prácticas de alimentación de un grupo de personas adultas mayores diabéticas y sus familiares, en el cantón de la Unión, Cartago. *Anales en Gerontología*, (5), 39-53.

Setton, D., y Fernández, A. (2014). *Nutrición en pediatría. Bases para la práctica clínica en niños sanos y enfermos*. Buenos Aires: Médica Panamericana.

Simons, S., Cillessen, A., y de Weerth, C. (2016). Cortisol stress responses and children's behavioral functioning at school. *Developmental Psychobiology*, 59(2), 217-224. <https://doi.org/10.1002/dev.21484>

Stanford Children's Health. (2021). *Nutrición: edad escolar*. Recuperado el 12 de mayo de 2021, de Stanford Children's Health: Stanford Children's Health

- Suárez, V., Suarez Quezada, M., Oros Ruiz, S., y Ronquillo de Jesús, E. (2020). Epidemiología del COVID-19 en México: del 27 de febrero al 20 de abril de 2020. *Revista Clínica Española*, 463-471. <https://doi.org/10.1016/j.rce.2020.05.007>
- Sudriá, M., Andreatta, M., y Defagó, M. (2020). Los efectos de la cuarentena por coronavirus (COVID-19) en los hábitos alimentarios en Argentina. *Diaeta*, 38(171), 10-19.
- Tan, J., Del Castillo, M., Combe, C., Urbina, G., Barahona, L., y Iriarte, S. (2016). *El manejo de estrés en los niños*. Obtenido de <https://cpal.edu.pe/uploads/recursos/publicaciones/el-manejo-del-estres-en-los-ninos.pdf>
- Trianes, M., Blanca, M., Fernández-Baena, F., Escobar, M., y Maldonado, E. (2011). *IECI. Inventario de Estrés Cotidiano Infantil*. Madrid: TEA Ediciones. Recuperado el 25 de abril de 2021 de <http://web.teaediciones.com/IECI.-INVENTARIO-DE-ESTRES-COTIDIANO-INFANTIL.aspx>
- Truby H, y Paxton S. J. (2008). The Children's Body Image Scale: reliability and use with international standards for body mass index. *Br J Clin Psychol*;47(1):119-24.
- Tumello, C., babore, A., Cofini, M., Baiocco, R., Chirumbolo, A., y Morelli, M. (2021). The buffering role of paternal parenting stress in the relationship between maternal parenting stress and children's problematic behaviour. *International Journal of Pshycology*, 1-6. <https://doi.org/10.1002/ijop.12758>
- UNICEF. (2020). *Prevención de mala nutrición en niños y niñas en México ante la pandemia de COVID-19. Recomendaciones dirigidas a tomadores de decisiones*. Recuperado el 12 de Octubre de 2020, de UNICEF: <https://www.unicef.org/mexico/informes/prevenci%C3%B3n-de-mala-nutrici%C3%B3n-en-ni%C3%B1as-y-ni%C3%B1os-en-m%C3%A9xico-ante-la-pandemia>

- UNICEF. (2020). *Una mirada a la alimentación de los escolares. El primer paso para comer mejor* (1a ed.). Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, UNICEF Paraguay.
- UNICEF. (2022). *Las niñas deben ser una prioridad en la recuperación de la COVID-19*. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. <https://www.unicef.org/es/comunicados-prensa/las-ni%C3%B1as-deben-ser-una-prioridad-en-la-recuperaci%C3%B3n-de-la-covid-19>
- Uribe-Merino, J. F. (2006). Las prácticas alimentarias relacionadas con la búsqueda del ideal corporal. El caso de la ciudad de Medellín (Colombia). *Boletín de Antropología Universidad de Antioquia*, 227-250.
- Vega, C., Gómez, G., Galvez, F., y Rodríguez, E. (2017). Estrés, afrontamiento y emociones en estudiantes universitarios de sistema a distancia. *Revista Electrónico de Psicología Iztacala*, 20(2), 674-687.
- Zacarías, E. E., y Scribano, A. (2008). El proceso metodológico de la investigación cualitativa. En S. Adrián Oscar, *El proceso de investigación social cualitativo* (pág. 37). Argentina: Prometeo Libros.
- Zubieta, J., y Rama, C. (2015). *La educación a distancia en México: Una nueva realidad universitaria* (1a ed.). Universidad Nacional Autónoma de México.

Anexo A. Cuestionario.



Cuestionario sobre prácticas alimentarias para escolares

FOLIO: _____

Instrucciones: Realizar cada una de las preguntas a los escolares, y en caso de existir alguna duda recordar al escolar que puede preguntar.

1. ¿Con qué personas vives en casa?

	1) SI	2) NO
1) Papá		
2) Mamá		
3) Hermanos		
4) Abuelos		
5) Otros		

Encierra en un círculo la respuesta

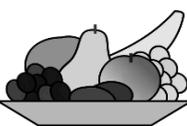
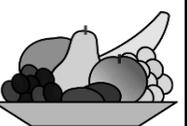
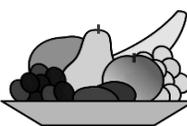
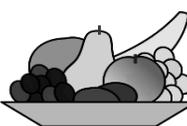
2. En la última semana, ¿Cada cuándo consumes agua natural?

NUNCA TOMO AGUA				
	1-2 DÍAS (FINES DE SEMANA)	3-4 DÍAS (A VECES)	5-6 DÍAS (CASI SIEMPRE)	TODOS LOS DÍAS

3. ¿Cuántas veces a la semana tu consumes verduras?

NUNCA COMO VERDURAS				
	1-2 DÍAS (FINES DE SEMANA)	3-4 DÍAS (A VECES)	5-6 DÍAS (CASI SIEMPRE)	TODOS LOS DÍAS

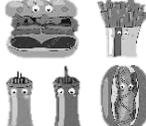
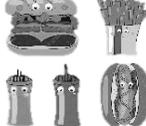
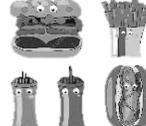
4. ¿Cuántas veces a la semana tú consumes frutas?

NUNCA COMO FRUTAS				
	1-2 DÍAS (FINES DE SEMANA)	3-4 DÍAS (A VECES)	5-6 DÍAS (CASI SIEMPRE)	TODOS LOS DÍAS

5. ¿Cuántas veces a la semana tú consumes tortillas de maíz?

NUNCA COMO TORTILLAS DE MAÍZ				
	1-2 DÍAS (FINES DE SEMANA)	3-4 DÍAS (A VECES)	5-6 DÍAS (CASI SIEMPRE)	TODOS LOS DÍAS

6. ¿Cuántas veces a la semana tú comes papas fritas, pizzas, hamburguesas, hot dogs?

NO COMO PAPAS FRITAS, PIZZAS, HAMBURGUESAS, HOT DOGS.				
	1-2 DÍAS (FINES DE SEMANA)	3-4 DÍAS (A VECES)	5-6 DÍAS (CASI SIEMPRE)	TODOS LOS DÍAS

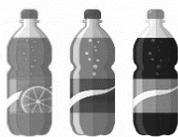
7. ¿Cuántas veces a la semana consumes productos como leche, yogur o queso?

NO COMO YOGUR, QUESO O LECHE.				
	1-2 DÍAS (FINES DE SEMANA)	3-4 DÍAS (A VECES)	5-6 DÍAS (CASI SIEMPRE)	TODOS LOS DÍAS

8. ¿Cuántas veces a la semana comes tú pescado?

NO COMO PESCADO				
	1-2 DÍAS (FINES DE SEMANA)	3-4 DÍAS (A VECES)	5-6 DÍAS (CASI SIEMPRE)	TODOS LOS DÍAS

9. ¿Cuántas veces a la semana tú tomas jugos o refrescos (Coca-Cola, Sprite, Pepsi, manzanita, etc.)?

NO TOMO REFRESCOS, NI JUGOS				
	1-2 DÍAS (FINES DE SEMANA)	3-4 DÍAS (A VECES)	5-6 DÍAS (CASI SIEMPRE)	TODOS LOS DÍAS

10. ¿Cuántas veces a la semana tú comes tu lentejas o frijoles?

NO COMO LENTEJAS, NI FRIJOLES.				
	1-2 DÍAS (FINES DE SEMANA)	3-4 DÍAS (A VECES)	5-6 DÍAS (CASI SIEMPRE)	TODOS LOS DÍAS

11. ¿Cuántas veces a la semana tú comes helados y/o dulces?

NO COMO HELADOS Y/O DULCES.				
	1-2 DÍAS (FINES DE SEMANA)	3-4 DÍAS (A VECES)	5-6 DÍAS (CASI SIEMPRE)	TODOS LOS DÍAS

12. ¿Cuántas veces a la semana tú comes papas fritas (ruffles, cheetos, doritos, etc.), nachos?

NO COMO PAPAS FRITAS, NACHOS.				
	1-2 DÍAS (FINES DE SEMANA)	3-4 DÍAS (A VECES)	5-6 DÍAS (CASI SIEMPRE)	TODOS LOS DÍAS

13. ¿Cuántas veces a la semana comes pasteles, quequitos, pays, pan dulce?

NO COMO PASTELES, QUEQUITOS, PAYS, PAN DULCE.				
	1-2 DÍAS (FINES DE SEMANA)	3-4 DÍAS (A VECES)	5-6 DÍAS (CASI SIEMPRE)	TODOS LOS DÍAS

14. ¿Quién cocina en tu casa?

	1) SIEMPRE	2) ALGUNAS VECES	3) NUNCA
1) PAPA			
2) MAMA			
3) HERMANOS			
4) YO			
5) OTROS			

15. ¿Cómo se preparan los alimentos en tu casa?

	1) SIEMPRE	2) ALGUNAS VECES	3) NUNCA
HERVIDO 			
FRITO 			
ASADO 			

16. Mientras comes, ¿sueles realizar otra actividad?

1) Sí [_____] Pasa a la siguiente pregunta	2) No [_____]
---	-----------------

17. ¿Qué actividad realizas mientras desayunas?

	1) SIEMPRE	2) ALGUNAS VECES	3) NUNCA
1) Jugar 			
2) Ver la televisión 			
3) Usar internet (estar en redes sociales: Facebook, Twitter, YouTube, Instagram, etc.) 			

4) Solo me dedico a comer 			
--	--	--	--

18. ¿Qué actividad realizas mientras comes?

	1) SIEMPRE	2) ALGUNAS VECES	3) NUNCA
1) Jugar 			
2) Ver la televisión 			
3) Usar internet (estar en redes sociales: Facebook, Twitter, YouTube, Instagram, etc.) 			
4) Solo me dedico a comer 			

19. ¿Qué actividad realizas mientras cenas?

	1) SIEMPRE	2) ALGUNAS VECES	3) NUNCA
1) Jugar 			
2) Ver la televisión 			

<p>3) Usar internet (estar en redes sociales: Facebook, Twitter, YouTube, Instagram, etc.)</p> 			
<p>4) Solo me dedico a comer</p> 			

20. ¿Qué haces cuándo estas aburrido?

1) No como nada [_____]	2) Como menos [_____]	3) Como como siempre [_____]	4) Como más [_____]
-------------------------	-----------------------	------------------------------	---------------------

20.1 ¿Qué haces si estás triste?

1) No como nada [_____]	2) Como menos [_____]	3) Como como siempre [_____]	4) Como más [_____]
-------------------------	-----------------------	------------------------------	---------------------

20.2. ¿Qué haces si estás nervioso/a?

1) No como nada [_____]	2) Como menos [_____]	3) Como como siempre [_____]	4) Como más [_____]
-------------------------	-----------------------	------------------------------	---------------------

20.3. ¿Qué haces si estás solo/a?

1) No como nada [_____]	2) Como menos [_____]	3) Como como siempre [_____]	4) Como más [_____]
-------------------------	-----------------------	------------------------------	---------------------

21. ¿Con qué frecuencia se te antoja comer cuando...?

	1) SIEMPRE	2) ALGUNAS VECES	3) NUNCA
1) Ves que otros comen			
2) Pasas delante de una pastelería, snacks, tienda de alimentos que te gusta			
3) Tus amigos/as te invitan a comer algo que te gusta mucho			
4) Has terminado de tomar, te sientes muy lleno/a y traen tus postres favoritos			
5) En casa encuentras algo que te gusta mucho			
6) En televisión ves anuncios de comida			

22. ¿Dónde comes entre semana (lunes a viernes)

	1) SIEMPRE	2) ALGUNAS VECES	3) NUNCA
1) Casa			
2) Plazas comerciales			
3) Restaurantes			
4) Puestos de comida			
5) Otros			

22.1 ¿Dónde comes los fines de semana (sábado y domingo)?

	1) SIEMPRE	2) ALGUNAS VECES	3) NUNCA
1) Casa			
2) Plazas comerciales			
3) Restaurantes			
4) Puestos de comida			
5) Otros			

23. ¿Dónde realizas el desayuno?

	1)SIEMPRE	2) ALGUNAS VECES	3) NUNCA
1) Cocina de la casa			
2) Mesa del comedor			
3) Sofá de la casa			
4) Dormitorio			
5) Restaurante			
6) Escuela			
7) Otros lugares			

23.1 ¿Dónde realizas la comida?

	1)SIEMPRE	2) ALGUNAS VECES	3) NUNCA
1) Cocina de la casa			
2) Mesa del comedor			
3) Sofá de la casa			
4) Dormitorio			
5) Restaurante			
6) Escuela			
7) Otros lugares			

23.2 ¿Dónde realizas la cena?

	1)SIEMPRE	2) ALGUNAS VECES	3) NUNCA
1) Cocina de la casa			
2) Mesa del comedor			
3) Sofá de la casa			
4) Dormitorio			
5) Restaurante			
6) Escuela			
7) Otros lugares			

24. ¿Quién te suele acompañar en el desayuno?

	1) SIEMPRE	2) ALGUNAS VECES	3) NUNCA
1) Mamá			
2) Papá			
3) Hermano/a			
4) Abuelo/a			
5) Amigos/as			
6) Nadie			

24.2 ¿Quién te suele acompañar en la comida?

	1) SIEMPRE	2) ALGUNAS VECES	3) NUNCA
1) Mamá			
2) Papá			
3) Hermano/a			
4) Abuelo/a			
5) Amigos/as			
6) Nadie			

24.3 ¿Quién te suele acompañar en la cena?

	1) SIEMPRE	2) ALGUNAS VECES	3) NUNCA
1) Mamá			
2) Papá			
3) Hermano/a			
4) Abuelo/a			
5) Amigos/as			
6) Nadie			

INVENTARIO DE ESTRÉS COTIDIANO INFANTIL.

25. Este año he estado enfermo o enferma varias veces.



1) Si [_____]

2) No [_____]

26. Las tareas del colegio me resultan difíciles.



1) Si [_____]

2) No [_____]

27. Visito poco a mis familiares (abuelos, tíos, primos, etc.).



1) Si [_____]

2) No [_____]

28. Con frecuencia me siento mal (tengo dolores de cabeza, náuseas, etc.).



1) Si

2) No

29. Normalmente saco malas notas.



1) Si

2) No

30. Paso mucho tiempo solo o sola en casa.



1) Si

2) No

31. Este año me han llevado a consultar a urgencias.



1) Si

2) No

32. Mis profesores son muy exigentes conmigo.



1) Si

2) No

33. Hay problemas económicos en mi casa.



1) Si

2) No

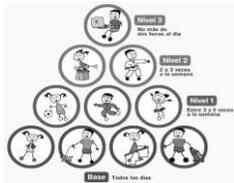
34. Tengo cambios de apetito (a veces como muy poco y a veces como mucho).



1) Si []

2) No []

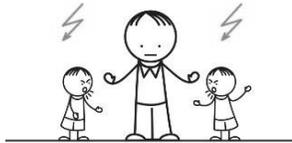
35. Participo en demasiadas actividades extraescolares.



1) Si []

2) No []

36. Mis hermanos y yo peleamos mucho.



1) Si []

2) No []

37. A menudo tengo pesadillas.



1) Si []

2) No []

38. Me cuesta mucho concentrarme en una tarea.



1) Si []

2) No []

39. Paso poco tiempo con mis padres.



1) Si []

2) No []

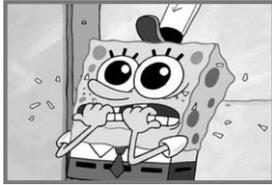
40. Me preocupa mi aspecto físico.



1) Si []

2) No []

41. Me pongo nervioso o nerviosa cuando me preguntan los profesores.



1) Si []

2) No []

42. Mis padres me regañan mucho.



1) Si []

2) No []

43. Mis padres me llevan muchas veces al médico.



1) Si []

2) No []

44. Mis compañeros se meten mucho conmigo.



1) Si []

2) No []

45. Mis padres me mandan más de las cosas que puedo hacer.



1) Si []

2) No []

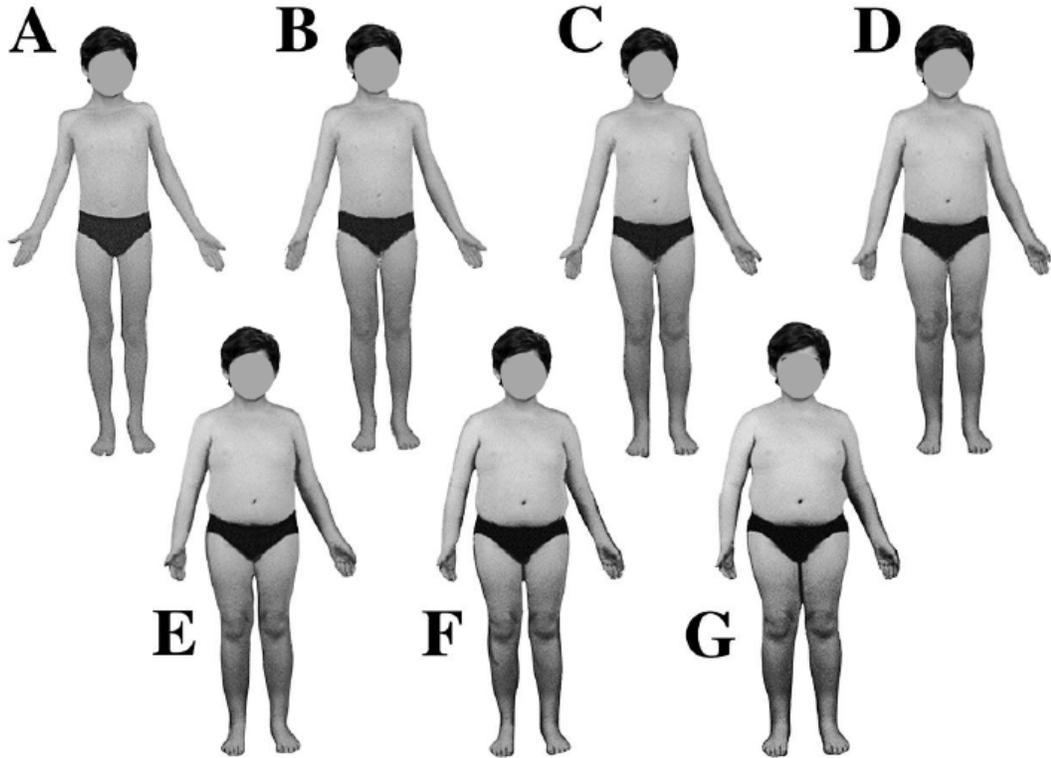
46. Me canso muy fácilmente.



1) Si []

2) No []

Escala hombres.



53. ¿Cuál de estas figuras piensas que se parece a tí?

54. ¿Cuál de estas figuras te gustaría ser?

55. Perteneces a una escuela primaria:

1. Pública

2. Privada

56. Actualmente tomas tus clases desde...

1. Casa

2. Unos días voy a la escuela y otros en mi casa

Anexo B. Guía de entrevista.

Prácticas alimentarias

1. Pláticame un día a la hora de desayuno, comida y cena.
2. ¿Qué es lo que desayunas? ¿qué es lo que comes? ¿Qué es lo que cenas? entre lunes y viernes).
3. ¿Comes entre comidas?
4. ¿Con quién desayunas, comida y cena o comes en algún momento solo/a?
5. ¿Dónde comen?
6. ¿Quién prepara la comida?
7. ¿Cómo prepara la comida?
8. ¿Quién decide lo que se prepara para comer?
9. ¿Qué es lo que más te gusta comer y que alimentos no? ¿Por qué?
10. ¿Qué hacen en el transcurso de la comida? (hablan, discuten, ven tv.)
11. Cambia la forma de comer los fines de semana.
12. Cuándo comes fuera de casa ¿Qué comes? ¿Quién elige y cómo o porqué eligen comer en ese lugar?
13. ¿Cuáles son sus bebidas acostumbradas? Y las de su familia o personas que viven en su domicilio.

Escuela

1. Te gusta las clases en línea, ¿Por qué?
2. ¿Qué es lo más difícil de llevar clases en línea?
3. ¿Te has sentido estresado por estar tomando clases desde casa?

Anexo C. Consentimiento informado.



Estimados padres de familia:

Reciban un cordial saludo y por favor, lean detenidamente este documento.

El motivo de la presente carta es para solicitar su autorización y colaboración para que su hijo(a) participe en una investigación llamada “Nivel de estrés y prácticas alimentarias en los niños de edad escolar durante la educación a distancia o híbrida” el objetivo del estudio será conocer y evaluar el impacto que tuvo la educación a distancia sobre el nivel de estrés y sus prácticas de alimentación.

En la presente investigación la identidad de su hijo(a) permanecerá de manera anónima, identificándose con un número de folio para la captura de los datos. Se le aplicará un cuestionario relacionado con sus niveles de estrés y las prácticas alimentarias. Como beneficio se mostrará un vídeo de aprendizaje del “Plato del bien comer” junto con recomendaciones y si desea conocer los resultados de la evaluación de sus hijos puede contactar a la Dra. María Natividad Ávila Ortiz o la LN. Karla Paola García Leyva y se les enviarán de manera inmediata y se le responderán las dudas generadas sobre alimentación. Este estudio no presenta ningún tipo de riesgo para la salud de su hijo(a).

La participación en el presente estudio es completamente voluntaria y los datos obtenidos se mantendrán de manera confidencial y sus resultados podrán ser utilizados para la creación de artículos científicos.

En caso de tener alguna duda, puede comunicarse con las investigadoras responsables del estudio: Dra. María Natividad Avila Ortiz y LN. Karla Paola García Leyva al teléfono 1340-4890 Ext. 3096 y través del siguiente correo electrónico: karla.garcialyv@uanl.edu.mx

Se les agradece de ante mano su cooperación para la realización del presente estudio.

He leído la presente carta y como prueba de consentimiento voluntario autorizo a mi hijo(a) participar en este estudio, firmo a continuación.

Por este medio autorizo a mi hijo(a) _____ a participar en el estudio descrito previamente.

Nombre del padre o tutor responsable: _____

Firma del padre o tutor responsable:

Fecha de autorización: _____

Anexo D. Carta de asentimiento



Folio: _____

Yo _____ acepto participar de manera voluntaria en el estudio "Nivel de estrés y prácticas alimentarias de los niños en edad escolar durante la educación a distancia".

Acepto responder el cuestionar sobre mis niveles de estrés y mis prácticas alimentarias.

Fecha: _____

**¡Gracias por tu
participación!**

RESUMEN AUTOBIOGRÁFICO

Karla Paola García Leyva

Candidata para el Grado de Maestra en Ciencias en Salud Pública

Tesis: NIVEL DE ESTRÉS Y PRÁCTICAS ALIMENTARIAS DE LOS NIÑOS EN EDAD ESCOLAR DURANTE LA EDUCACIÓN A DISTANCIA O HÍBRIDA.

Campo de Estudio: Ciencias de la Salud Pública

Datos Personales: Nacida en Monterrey, Nuevo León el 17 de octubre de 1996, hija de Jorge García Cortés y Rosario Leyva Martínez.

Educación: Egresada de la Universidad Autónoma de Nuevo León, grado obtenido Licenciada en Nutrición en el año 2018 con mención honorífica.

Experiencia Profesional: Nutrióloga poblacional en Hambre Cero Nuevo León.