

	MACROPROCESO DE APOYO	CÓDIGO: AAAR113
	PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO	VERSIÓN: 6
	DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	VIGENCIA: 2021-09-14
		PAGINA: 1 de 15

16.

FECHA	miércoles, 11 de mayo de 2022
--------------	-------------------------------

Señores
UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA
 BIBLIOTECA
 Ciudad

UNIDAD REGIONAL	Extensión Soacha
TIPO DE DOCUMENTO	Trabajo De Grado
FACULTAD	Ciencias Del Deporte Y La Educación Física
NIVEL ACADÉMICO DE FORMACIÓN O PROCESO	Pregrado
PROGRAMA ACADÉMICO	Ciencias del Deporte y La Educación Física.

El Autor(Es):

APELLIDOS COMPLETOS	NOMBRES COMPLETOS	No. DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓN
Briñez Baquero	Brayan	1033797701

Director(Es) y/o Asesor(Es) del documento:

APELLIDOS COMPLETOS	NOMBRES COMPLETOS
Cuellar Carvajal	Eliana Patricia
Gil Moreno	Diana Patricia

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca
 Teléfono: (091) 8281483 Línea Gratuita: 018000180414
www.ucundinamarca.edu.co E-mail: info@ucundinamarca.edu.co
 NIT: 890.680.062-2

*Documento controlado por el Sistema de Gestión de la Calidad
 Asegúrese que corresponde a la última versión consultando el Portal Institucional*

	MACROPROCESO DE APOYO	CÓDIGO: AAAR113
	PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO	VERSIÓN: 6
	DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	VIGENCIA: 2021-09-14
		PAGINA: 1 de 15

TÍTULO DEL DOCUMENTO
Caracterización de los hábitos de alimentación y actividad física de los adolescentes masculinos y femeninos en el colegio Julio Cortázar

SUBTÍTULO (Aplica solo para Tesis, Artículos Científicos, Disertaciones, Objetos Virtuales de Aprendizaje)

EXCLUSIVO PARA PUBLICACIÓN DESDE LA DIRECCIÓN INVESTIGACIÓN	
INDICADORES	NÚMERO
ISBN	
ISSN	
ISMN	

AÑO DE EDICIÓN DEL DOCUMENTO	NÚMERO DE PÁGINAS
11/05/2022	110

DESCRIPTORES O PALABRAS CLAVES EN ESPAÑOL E INGLÉS (Usar 6 descriptores o palabras claves)	
ESPAÑOL	INGLÉS
1.Actividad de tiempo libre	free time activity
2.Actividad juvenil	youth activity
3.Deporte	Sport
4.Joven	young
5.Constumbres alimenticias	Food habits
6.Alimento	Food

FUENTES (Todas las fuentes de su trabajo, en orden alfabético)

	MACROPROCESO DE APOYO	CÓDIGO: AAAr113
	PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO	VERSIÓN: 6
	DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	VIGENCIA: 2021-09-14
		PAGINA: 1 de 15

Alegre, F. (2018). DHI. Etapas y Estrategias para la Adquisición de un Hábito, Análisis del proceso antropológico de adquirir un buen hábito Recuperado el 25 de mayo de 2022, de <https://www.desarrollohumanointegral.org/>.

Ascencio Díaz, M. J., Daza, A. y Jiménez Pino, M., Nájera De la Hoz, Y. S., Suarez-Villa, M. (2016). Estilos de vida saludable en adolescentes relacionados con alimentación y actividad física: una revisión integrativa.

Belalcázar Salcedo, M. A. (2021) Hábitos alimentarios, actividad física y comportamientos sedentarios en estudiantes de la Pontificia Universidad Javeriana de Bogotá durante la pandemia de Covid-19, recuperado de <https://repository.javeriana.edu.co/handle/10554/53964>.

Bello Gómez, L. S., Colmenares Prieto, V., Sora, L. F. (2021). Relación entre el consumo de alimentos nutritivos y los hábitos alimenticios de la población cundinamarquesa durante la pandemia.

Beltrán-Carrillo, V. J., Devís-Devís, J., y Peiró-Velert, C. (2012). Actividad física y sedentarismo en adolescentes de la Comunidad Valenciana. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte/International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 12(45), 123-137.

Cevallos Solórzano, J. C. (2013). La actividad física y los cuidados preventivos de la obesidad en estudiantes de la Escuela Veinticuatro de Mayo de Guayaquil para el periodo 2013-2014.

	MACROPROCESO DE APOYO	CÓDIGO: AAAR113
	PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO	VERSIÓN: 6
	DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	VIGENCIA: 2021-09-14
		PAGINA: 1 de 15

Demonte, F. C. (2021). ¿Comer como el discurso médico-nutricional manda?

Discursos y prácticas sobre alimentación saludable en sectores medios de la ciudad de Buenos Aires, Argentina. *Población y Salud en Mesoamérica*, 18(2), 148-180.

Encuesta nacional de situación nutricional [ENSIN]. (2015). Recuperado de:

<https://www.icbf.gov.co/bienestar/nutricion/encuesta-nacional-situacion-nutricional>.

Esparza, V., Poblete-Valderrama, G., Felipe, A., Rico-Gallegos, J., y Mena-

Quintana, B. (2020). Hábitos de actividad física y estado de salud durante la pandemia por COVID-19. *Revista Espacios*.

Giraldo Osorio, A., Toro Rosero, M. Y., Macías Ladino, A. M., Valencia Garcés,

C. A., y Palacio Rodríguez, S. (2010). La promoción de la salud como estrategia para el fomento de estilos de vida saludables. *Hacia la Promoción de la Salud*, 15(1), 128-143.

Goir, V. O. (2009). Alimentos funcionales en nutrición pediátrica. *Boletín de la*

Sociedad Vasco-Navarra de pediatría= Euskal Herriko Pediatría Elkartearen aldizkaria, (109), 53-56.

Granados, S. H. B., y Cuéllar, Á. M. U. (2018). Influencia del deporte y la

actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Katharsis: Revista de Ciencias Sociales*, (25), 141-160.

	MACROPROCESO DE APOYO	CÓDIGO: AAAR113
	PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO	VERSIÓN: 6
	DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	VIGENCIA: 2021-09-14
		PAGINA: 1 de 15

- Gutiérrez, R., Aldea, L., Cavia, M. D. M., y Alonso-Torre, S. R. (2015). Relación entre la composición corporal y la práctica deportiva en adolescentes. *Nutrición Hospitalaria*, 32(1), 336-345.
- Huaman Leon, Y. C. (2020). Pubertad y Adolescencia. General de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales.
- Llanos Mamani, M. M. (2018). Caracterización del consumo alimentario nutricional y evaluación del estado nutricional en adolescentes mujeres en altura a 4300 msnm de la IES José Maria Arguedas en el Centro Poblado de Mazocruz, Puno–2017.
- Martín Aranda, R. (2018). Actividad física y calidad de vida en el adulto mayor. Una revisión narrativa. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 17(5), 813-825.
- Matamoros, W. F. G. (2019). Sedentarismo en niños y adolescentes: Factor de riesgo en aumento. *RECIMUNDO*, 3(1), 1602-1624.
- Matzkin, V., Maldini, A., y Gutiérrez, R. P. (2021). Hábitos alimentarios antes y durante la pandemia por COVID-19 en un grupo de niñas/os de La Pampa Eating patterns before and during the COVID-19 pandemic in a group of children from La Pampa. *Actualización en Nutrición*, 22(2), 35-43.

	MACROPROCESO DE APOYO	CÓDIGO: AAAR113
	PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO	VERSIÓN: 6
	DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	VIGENCIA: 2021-09-14
		PAGINA: 1 de 15

Ministerio de agricultura. (2020). minagricultura. Recuperado 5 de mayo de 2022, de <https://www.minagricultura.gov.co/paginas/default.aspx>

Organización Mundial de la Salud. (5 de enero de 2015). *Un reporte sobre la salud*. Recuperado de: corazonesresponsables.org

Ortega, F. Z., Jiménez, J. L. U., Molero, P. P., Valero, G. G., Sánchez, M. C., y Cuberos, R. C. (2018). Niveles de actividad física en alumnado de Educación Primaria de la provincia de Granada. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (34), 218-221

Ortiz-Marrón, H., Ortiz-Pinto, M. A., Cuadrado-Gamarra, J. I., Esteban-Vasallo, M., Cortés-Rico, O., Rey-Gayo, L., y Galán, I. (2018). Persistencia y variación del sobrepeso y la obesidad en la población preescolar de la Comunidad de Madrid tras dos años de seguimiento. Cohorte ELOIN. *Revista Española de Cardiología*, 71(11), 902-909.

Oviedo, G., Malagón, J. S., Castro, R., Calvo, M., Sevilla, J. C., Iglesias, A., y Guerra, M. (2013). Niveles de actividad física en población adolescente: estudio de caso. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (23), 43-47.

Palomino-Devia, C., Reyes-Oyola, F. A., y Sánchez-Oliver, A. (2018). Niveles de actividad física, calidad de vida relacionada con la salud, autoconcepto físico e índice de masa corporal: un estudio en escolares colombianos. *Biomédica*, 38(2), 224-231.

	MACROPROCESO DE APOYO	CÓDIGO: AAAR113
	PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO	VERSIÓN: 6
	DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	VIGENCIA: 2021-09-14
		PAGINA: 1 de 15

Pérez-Rodrigo, C., Gianzo Citores, M., Hervás Bárbara, G., Ruiz Litago, F., Casis Sáenz, L., y Aranceta-Bartrina, J. (2020). Cambios en los hábitos alimentarios durante el periodo de confinamiento por la pandemia COVID-19 en España. *Revista española de nutrición comunitaria*, 0-0.

Pinedo, A. B., Carrillo, C. M., y Espert, A. N. (2003). La nutrición en el adolescente. Características fisiológicas. Requerimientos. Diagnóstico de las alteraciones. *Medicine-Programa de Formación Médica Continuada Acreditado*, 8(116), 6209-6216.

Ramón Arbués, E., Martínez Abadía, B., Granada López, J. M., Echániz Serrano, E., Pellicer García, B., Juárez Vela, R.,... y Sáez Guinoa, 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.

Reyes Narvaez, S., y Canto, M. O. (2020). Conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de una universidad pública. *Revista chilena de nutrición*, 47(1), 67-72.

Sánchez, O. C., Rocha-Díaz, J. C., y Ramos-Aispuro, M. G. (2008). Evaluación de los hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes de Sonora, México. *Archivos en Medicina familiar*, 10(1), 7-11.

Sánchez-Mata, M., Morales, S. Y. A., Bastidas-Vaca, C., y Jara-Castro, M. (2017). Evaluación del estado nutricional de adolescentes en una Unidad Educativa

	MACROPROCESO DE APOYO	CÓDIGO: AAAR113
	PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO	VERSIÓN: 6
	DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	VIGENCIA: 2021-09-14
		PAGINA: 1 de 15

de Ecuador.//Evaluation of the nutritional status of adolescents in an Educational Unit of Ecuador. *Ciencia Unemi*, 10(25), 1-12

Secretaría Distrital de de Bogotá Inicio. (s.f.). Secretaria de Bogotá. Recuperado 5 de mayo de 2022, de <https://secretariageneral.gov.co/transparencia/marco-legal/normatividad>.

Secretaría Distrital de Salud de Bogotá Inicio. (2021). Secretaria de Salud. Recuperado 5 de mayo de 2022, de <http://www.saludcapital.gov.co/Paginas2/Inicio.aspx>

Sinisterra-Loaiza, L. I., Vázquez, B. I., Miranda, J. M., Cepeda, A., y Cardelle-Cobas, A. (2020). Hábitos alimentarios en la población gallega durante el confinamiento por la COVID-19. *Nutrición Hospitalaria*, 37(6), 1190-1196.

Solana, M. D. C. S. (2016). Significado externo de “alimentación correcta” en México. *Salud colectiva*, 12, 575-588.

Vázquez, A. S. F., Ojeda, G. M. (2016). Validación de un cuestionario autocompletado de hábitos alimentarios para adolescentes en Jalisco, México. *Rev Esp Nutr Comunitaria*, 22(2), 26-31.

	MACROPROCESO DE APOYO	CÓDIGO: AAAr113
	PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO	VERSIÓN: 6
	DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	VIGENCIA: 2021-09-14
		PAGINA: 1 de 15

RESUMEN DEL CONTENIDO EN ESPAÑOL E INGLÉS
(Máximo 250 palabras – 1530 caracteres, aplica para resumen en español):

Resumen: La caracterización de los hábitos alimenticios y la actividad física es tema de importancia, el objetivo de este estudio es caracterizar los hábitos alimenticios y de actividad física en los adolescentes de 11 a 17 años de género masculino y femenino de la Institución Educativa Julio Cortázar jornada única de la ciudad de Bogotá en la localidad de Usme , mediante una investigación observacional, donde se utilizó el cuestionario del estudio previo realizado en Jalisco México *Validación de un cuestionario autocompletado de hábitos alimentarios para adolescentes en Jalisco, México*. Se encontró que los hábitos alimenticios son inadecuados en la mayoría de su población y que en niveles de actividad física los patrones se encuentran en una escala más adecuada (parcialmente inadecuados), esto se asemeja con la realidad social en la que vive la población a intervenir. Como conclusión final se dictaminó que uno de cada treinta estudiantes (ambos géneros) se alimenta de manera saludable en comparación con el resto del estudiantado quienes se alimentan de manera inadecuada, esto quiere decir que solo el 2% de la población encuestada tiene buenos hábitos de alimentación, en cuanto a hábitos de actividad física se encontró un panorama con una tendencia más alentadora con un promedio de un 33% en patrones de actividad física saludables, lo cual indica que los encuestados a pesar de no alimentarse de forma adecuada tienden a realizar actividad física, lo cual favorece a su salud y su mejoramiento de calidad de vida.

Abstrac: The characterization of eating habits and physical activity is an important topic, the objective of this study is to characterize the eating habits and physical activity of adolescents between 11 and 17 years of age, male and female, of the Julio Cortázar Educational Institution of the

	MACROPROCESO DE APOYO	CÓDIGO: AAAR113
	PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO	VERSIÓN: 6
	DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	VIGENCIA: 2021-09-14
		PAGINA: 1 de 15

city of Bogotá in the locality of Usme, through an observational research, where the questionnaire of the previous study conducted in Jalisco, Mexico "Validation of a self-completed questionnaire of eating habits for adolescents in Jalisco, Mexico" was used. It was found that eating habits are inadequate in most of the population and that in physical activity levels the patterns are in a more adequate scale (partially inadequate), this is similar to the social reality in which the population to be intervened lives. As a final conclusion, it was determined that one out of thirty students (both genders) eats healthily compared to the rest of the students who eat inadequately, which means that only 2% of the surveyed population has good eating habits. In terms of physical activity habits, a more encouraging trend was found with an average of 33% in healthy physical activity patterns, which indicates that despite not eating adequately, the respondents tend to engage in physical activity, which favors their health and improves their quality of life.

AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN

Por medio del presente escrito autorizo (Autorizamos) a la Universidad de Cundinamarca para que, en desarrollo de la presente licencia de uso parcial, pueda ejercer sobre mí (nuestra) obra las atribuciones que se indican a continuación, teniendo en cuenta que, en cualquier caso, la finalidad perseguida será facilitar, difundir y promover el aprendizaje, la enseñanza y la investigación.

En consecuencia, las atribuciones de usos temporales y parciales que por virtud de la presente licencia se autoriza a la Universidad de Cundinamarca, a los usuarios de la Biblioteca de la Universidad; así como a los usuarios de las redes, bases de datos y demás sitios web con los que la Universidad tenga perfeccionado una alianza, son: Marque con una "X":

AUTORIZO (AUTORIZAMOS)	SI	NO
1. La reproducción por cualquier formato conocido o por conocer.	x	
2. La comunicación pública, masiva por cualquier procedimiento o medio físico, electrónico y digital.	x	

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca
 Teléfono: (091) 8281483 Línea Gratuita: 018000180414
www.ucundinamarca.edu.co E-mail: info@ucundinamarca.edu.co
 NIT: 890.680.062-2

*Documento controlado por el Sistema de Gestión de la Calidad
 Asegúrese que corresponde a la última versión consultando el Portal Institucional*

	MACROPROCESO DE APOYO	CÓDIGO: AAAR113
	PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO	VERSIÓN: 6
	DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	VIGENCIA: 2021-09-14
		PAGINA: 1 de 15

3. La inclusión en bases de datos y en sitios web sean éstos onerosos o gratuitos, existiendo con ellos previa alianza perfeccionada con la Universidad de Cundinamarca para efectos de satisfacer los fines previstos. En este evento, tales sitios y sus usuarios tendrán las mismas facultades que las aquí concedidas con las mismas limitaciones y condiciones.	x	
4. La inclusión en el Repositorio Institucional.	x	

De acuerdo con la naturaleza del uso concedido, la presente licencia parcial se otorga a título gratuito por el máximo tiempo legal colombiano, con el propósito de que en dicho lapso mi (nuestra) obra sea explotada en las condiciones aquí estipuladas y para los fines indicados, respetando siempre la titularidad de los derechos patrimoniales y morales correspondientes, de acuerdo con los usos honrados, de manera proporcional y justificada a la finalidad perseguida, sin ánimo de lucro ni de comercialización.

Para el caso de las Tesis, Trabajo de Grado o Pasantía, de manera complementaria, garantizo(garantizamos) en mi(nuestra) calidad de estudiante(s) y por ende autor(es) exclusivo(s), que la Tesis, Trabajo de Grado o Pasantía en cuestión, es producto de mi(nuestra) plena autoría, de mi(nuestro) esfuerzo personal intelectual, como consecuencia de mi(nuestra) creación original particular y, por tanto, soy(somos) el(los) único(s) titular(es) de la misma. Además, aseguro (aseguramos) que no contiene citas, ni transcripciones de otras obras protegidas, por fuera de los límites autorizados por la ley, según los usos honrados, y en proporción a los fines previstos; ni tampoco contempla declaraciones difamatorias contra terceros; respetando el derecho a la imagen, intimidad, buen nombre y demás derechos constitucionales. Adicionalmente, manifiesto (manifestamos) que no se incluyeron expresiones contrarias al orden público ni a las buenas costumbres. En consecuencia, la responsabilidad directa en la elaboración, presentación, investigación y, en general, contenidos de la Tesis o Trabajo de Grado es de mí (nuestra) competencia exclusiva, eximiendo de toda responsabilidad a la Universidad de Cundinamarca por tales aspectos.

Sin perjuicio de los usos y atribuciones otorgadas en virtud de este documento, continuaré (continuaremos) conservando los correspondientes derechos patrimoniales sin modificación o restricción alguna, puesto que, de acuerdo con la legislación colombiana aplicable, el presente es un acuerdo jurídico que en ningún caso conlleva la enajenación de los derechos patrimoniales derivados del régimen del Derecho de Autor.

De conformidad con lo establecido en el artículo 30 de la Ley 23 de 1982 y el artículo 11 de la Decisión Andina 351 de 1993, “*Los derechos morales sobre el trabajo son propiedad de los autores*”, los cuales son irrenunciables, imprescriptibles, inembargables e inalienables. En consecuencia, la Universidad de Cundinamarca

	MACROPROCESO DE APOYO	CÓDIGO: AAAr113
	PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO	VERSIÓN: 6
	DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	VIGENCIA: 2021-09-14
		PAGINA: 1 de 15

está en la obligación de RESPETARLOS Y HACERLOS RESPETAR, para lo cual tomará las medidas correspondientes para garantizar su observancia.

NOTA: (Para Tesis, Trabajo de Grado o Pasantía):

Información Confidencial:

Esta Tesis, Trabajo de Grado o Pasantía, contiene información privilegiada, estratégica, secreta, confidencial y demás similar, o hace parte de la investigación que se adelanta y cuyos resultados finales no se han publicado.

SI_NO _X_.

En caso afirmativo expresamente indicaré (indicaremos) en carta adjunta, expedida por la entidad respectiva, la cual informa sobre tal situación, lo anterior con el fin de que se mantenga la restricción de acceso.

LICENCIA DE PUBLICACIÓN

Como titular(es) del derecho de autor, confiero(erimos) a la Universidad de Cundinamarca una licencia no exclusiva, limitada y gratuita sobre la obra que se integrará en el Repositorio Institucional, que se ajusta a las siguientes características:

a) Estará vigente a partir de la fecha de inclusión en el repositorio, por un plazo de 5 años, que serán prorrogables indefinidamente por el tiempo que dure el derecho patrimonial del autor. El autor podrá dar por terminada la licencia solicitándolo a la Universidad por escrito. (Para el caso de los Recursos Educativos Digitales, la Licencia de Publicación será permanente).

b) Autoriza a la Universidad de Cundinamarca a publicar la obra en formato y/o soporte digital, conociendo que, dado que se publica en Internet, por este hecho circula con un alcance mundial.

c) Los titulares aceptan que la autorización se hace a título gratuito, por lo tanto, renuncian a recibir beneficio alguno por la publicación, distribución, comunicación pública y cualquier otro uso que se haga en los términos de la presente licencia y de la licencia de uso con que se publica.

d) El(Los) Autor(es), garantizo(amos) que el documento en cuestión es producto de mi(nuestra) plena autoría, de mi(nuestro) esfuerzo personal intelectual, como consecuencia de mi (nuestra) creación original particular y, por tanto, soy(somos) el(los) único(s) titular(es) de la misma. Además, aseguro(aseguramos) que no contiene citas, ni transcripciones de otras obras protegidas, por fuera de los límites autorizados por la ley, según los usos honrados, y en proporción a los fines previstos; ni tampoco contempla declaraciones difamatorias contra terceros; respetando el derecho a la imagen, intimidad, buen nombre y demás derechos constitucionales.

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca

Teléfono: (091) 8281483 Línea Gratuita: 018000180414

www.ucundinamarca.edu.co E-mail: info@ucundinamarca.edu.co

NIT: 890.680.062-2

	MACROPROCESO DE APOYO	CÓDIGO: AAAR113
	PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO	VERSIÓN: 6
	DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	VIGENCIA: 2021-09-14
		PÁGINA: 1 de 15

Adicionalmente, manifiesto (manifestamos) que no se incluyeron expresiones contrarias al orden público ni a las buenas costumbres. En consecuencia, la responsabilidad directa en la elaboración, presentación, investigación y, en general, contenidos es de mí (nuestro) competencia exclusiva, eximiendo de toda responsabilidad a la Universidad de Cundinamarca por tales aspectos.

e) En todo caso la Universidad de Cundinamarca se compromete a indicar siempre la autoría incluyendo el nombre del autor y la fecha de publicación.

f) Los titulares autorizan a la Universidad para incluir la obra en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.

g) Los titulares aceptan que la Universidad de Cundinamarca pueda convertir el documento a cualquier medio o formato para propósitos de preservación digital.

h) Los titulares autorizan que la obra sea puesta a disposición del público en los términos autorizados en los literales anteriores bajo los límites definidos por la universidad en el “Manual del Repositorio Institucional AAAM003”

i) Para el caso de los Recursos Educativos Digitales producidos por la Oficina de Educación Virtual, sus contenidos de publicación se rigen bajo la Licencia Creative Commons: Atribución- No comercial- Compartir Igual.



j) Para el caso de los Artículos Científicos y Revistas, sus contenidos se rigen bajo la Licencia Creative Commons Atribución- No comercial- Sin derivar.



Nota:

Si el documento se basa en un trabajo que ha sido patrocinado o apoyado por una entidad, con excepción de Universidad de Cundinamarca, los autores garantizan que se ha cumplido con los derechos y obligaciones requeridos por el respectivo contrato o acuerdo.

La obra que se integrará en el Repositorio Institucional está en el(los) siguiente(s) archivo(s).

Nombre completo del Archivo Incluida su Extensión (Ej. Nombre completo del proyecto.pdf)	Tipo de documento (Ej. Texto, imagen, video, etc.)
1.caracterización de los hábitos alimenticios y de actividad física de los	Texto

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca
Teléfono: (091) 8281483 Línea Gratuita: 018000180414
www.ucundinamarca.edu.co E-mail: info@ucundinamarca.edu.co
NIT: 890.680.062-2

	MACROPROCESO DE APOYO	CÓDIGO: AAAR113
	PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO	VERSIÓN: 6
	DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	VIGENCIA: 2021-09-14
		PAGINA: 1 de 15

adolescentes masculinos y femeninos en el colegio Julio Cortázar.pdf	
2.	
3.	
4.	

En constancia de lo anterior, Firmo (amos) el presente documento:

APELLIDOS Y NOMBRES COMPLETOS	FIRMA (autógrafo)
Briñez Baquero, Brayan.	

21.1-51-20.

	MACROPROCESO DE APOYO	CÓDIGO: AAAr113
	PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO	VERSIÓN: 6
	DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	VIGENCIA: 2021-09-14
		PAGINA: 1 de 15

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca
 Teléfono: (091) 8281483 Línea Gratuita: 018000180414
www.ucundinamarca.edu.co E-mail: info@ucundinamarca.edu.co
 NIT: 890.680.062-2

*Documento controlado por el Sistema de Gestión de la Calidad
 Asegúrese que corresponde a la última versión consultando el Portal Institucional*

**Caracterización de los hábitos de alimentación y actividad física de los adolescentes
masculinos y femeninos en el colegio Julio Cortázar**

Brayan Briñez Baquero

Trabajo de grado para optar al título de Profesional en Ciencias del Deporte y la Educación

Física

Asesor:

Eliana Patricia Cuellar Carvajal

Magister en Actividad Física para la Salud (Asesor metodológico)

Diana Patricia Gil Moreno

Magister en Desarrollo Educativo y Social (Tutora metodológica)

Universidad de Cundinamarca

Facultad de Ciencias del Deporte y la Educación Física

Programa Profesional en Ciencias del Deporte y la Educación Física

Soacha, mayo 2022

Dedicatoria

Este trabajo, va dedicado a mi familia que con su apoyo y dedicación permitieron que hoy este aquí presente siendo lo que soy en este momento, va dedicado a Leidy Lorena salas que con su ayuda permitió que el trabajo tuviera una solidez, va dedicado a todos los profesores que hicieron parte de mi formación profesional de manera directa e indirecta, en especial a mis tutoras de grado Eliana Patricia Cuellar y Diana Patricia Gil Moreno que gracias a su paciencia y dedicación hicieron de este trabajo una realidad.

Agradecimientos

Agradezco, a la profesora Argenis Andrade , rectora del colegio Julio Cortázar, la cual facilitó el acceso a las bases de datos, prestó las instalaciones del colegio donde se llevó a cabo las encuestas y brindó el espacio en su agenda para revisar los resultados obtenidos en esta, a la profesora Eliana que ayudó a darle una dirección concreta a esta investigación y a la profesora Diana la cual dio la forma, al estudiantado, quienes contestaron correctamente la encuesta, y a todas aquellas personas que aportaron para que esta investigación fuera un hecho.

Tabla de Contenido

	pág.
Introducción.....	8
Marco teorico	12
Hipótesis	18
Justificación	19
Planteamiento del problema.....	21
Pregunta problema	23
Objetivos	24
Marco referencial	25
Diseño metodologico	30
Resultados	33
Discusión.....	42
Conclusiones	45
Referencias Bibliográficas	46
Anexos	51

Lista de figuras

	pág.
Figura 1. Días a la semana que tomas leche o derivados	34
Figura 2. Resultados del consumo de agua al día	35
Figura 3. Resultado de número de consumo de comida rápida a la semana	36
Figura 4. Hábitos de alimentación	37
Figura 5. Frecuencia de actividad física.....	38
Figura 6. Horas de actividad física realizas semanalmente	39
Figura 7. Percepción del estilo de vida	40
Figura 8. Hábitos en actividad física.....	41

Resumen

La caracterización de los hábitos alimenticios y la actividad física es tema de importancia, el objetivo de este estudio es caracterizar los hábitos alimenticios y de actividad física en los adolescentes de 11 a 17 años de género masculino y femenino de la Institución Educativa Julio Cortázar jornada única de la ciudad de Bogotá en la localidad de Usme , mediante una investigación observacional, donde se utilizó el cuestionario del estudio previo realizado en Jalisco México *Validación de un cuestionario autocompletado de hábitos alimentarios para adolescentes en Jalisco, México*. Se encontró que los hábitos alimenticios son inadecuados en la mayoría de su población y que en niveles de actividad física los patrones se encuentran en una escala más adecuada (parcialmente inadecuados), esto se asemeja con la realidad social en la que vive la población a intervenir. Como conclusión final se dictaminó que uno de cada treinta estudiantes (ambos géneros) se alimenta de manera saludable en comparación con el resto del estudiantado quienes se alimentan de manera inadecuada, esto quiere decir que solo el 2% de la población encuestada tiene buenos hábitos de alimentación, en cuanto a hábitos de actividad física se encontró un panorama con una tendencia más alentadora con un promedio de un 33% en patrones de actividad física saludables, lo cual indica que los encuestados a pesar de no alimentarse de forma adecuada tienden a realizar actividad física, lo cual favorece a su salud y su mejoramiento de calidad de vida.

Palabras Clave. Actividad física, alimentación saludable, caracterización.

Abstract

The characterization of eating habits and physical activity is an important topic, the objective of this study is to characterize the eating habits and physical activity of adolescents between 11 and 17 years of age, male and female, of the Julio Cortázar Educational Institution of the city of Bogotá in the locality of Usme, through an observational research, where the questionnaire of the previous study conducted in Jalisco, Mexico "Validation of a self-completed questionnaire of eating habits for adolescents in Jalisco, Mexico" was used. It was found that eating habits are inadequate in most of the population and that in physical activity levels the patterns are in a more adequate scale (partially inadequate), this is similar to the social reality in which the population to be intervened lives. As a final conclusion, it was determined that one out of thirty students (both genders) eats healthily compared to the rest of the students who eat inadequately, which means that only 2% of the surveyed population has good eating habits. In terms of physical activity habits, a more encouraging trend was found with an average of 33% in healthy physical activity patterns, which indicates that despite not eating adequately, the respondents tend to engage in physical activity, which favors their health and improves their quality of life.

Key words: physical activity, healthy eating, characterization.

Introducción

En cuanto a los hábitos de alimentación y de actividad física en los estudiantes de edades entre los 11 y 17 años, la información que se tienen de este tema esta enlazado con la realidad social colombiana referente a jóvenes adolescentes en etapa escolar, siendo Colombia un país diverso y multicultural en temas de alimentación con una tendencia a consumo de alimentos de origen agrícola muy marcada donde se destaca el azúcar, frutas y hortalizas, palma, carne bovina, panela, yuca tradicional, papa, arracacha, ñame, plátano, huevo, pollo, leche, carne de cerdo, entre otros que se producen en el país, según el ministerio de hacienda en cifras del año 2019 se producen al año 36,6 millones de toneladas de estos productos mencionados (Ministerio de Agricultura y Desarrollo Rural [Minagricultura], 2020). Aún es necesario plantearse si los hábitos alimenticios y de actividad física son adecuados o no, se pretende resolver si los alumnos se encuentran en cifras adecuadas según el cuestionario de validación de Jalisco México (Vázquez, 2016) de alimentación y actividad física llevándose a la cotidianidad de los alumnos encuestados.

Se plantea que las personas en general tienen la tendencia de alimentarse bien cumpliendo con sus gastos calóricos diarios y necesarios para cumplir con los requerimientos diarios, la Organización mundial de la salud [OMS](2020), sugiere que las mujeres deben consumir entre 1600 a 2000 calorías y los hombres entre 2000 a 2500 al día, estas divididas en carbohidratos, proteínas y grasas saludables sin olvidar vitaminas y minerales seguido de una hidratación correcta entre 1,5 a 2 litros de agua al día, sin embargo aunque existen programas brindados por la secretaria de salud de Bogotá como *Una Alimentación Sana Comienza en Casa*

y *Te Reto a Moverte Más*, los programas recreativos y deportivos ofrecidos por el distrito (Ciclo vía, centros de la felicidad, actividad física para adulto mayor, actividad física para los habitantes de la ciudad) no se tiene bien esclarecida la idea de cómo hacerlo, una de las posibles causas sugiere que se debe a la falta de educación de la población o el desinterés en informarse de cómo se puede ser participe en las propuestas y programas ofrecidos, lo cual conlleva a no tener esclarecidos hábitos alimenticios y de actividad física adecuados, que a su vez dificulta evidenciar si la ingesta de alimentos cumplen con el gasto calórico diario ya mencionado y los niveles de actividad física en los cuales la secretaria de salud de Bogotá sugiere que se debe realizar 30 minutos de actividad física al día (Secretaria distrital de salud,2021),con ello se lograría reducir los índices de inactividad física y aumentarían los niveles de salud y bienestar.

En etapas de adolescencia se sugiere que los requerimientos energéticos de los adolescentes vienen determinados por las necesidades para el crecimiento por ende, la importancia de tener claros los hábitos alimenticios y de actividad física lo cual mejora el nivel de bienestar que el estudiante posee o debe adquirir. Esto invita a pensar que una caracterización de alimentación y actividad física adecuada debe tomarse como un tema relevante en estas edades debido a todo lo que conlleva “tener hábitos saludables, como la mejora de la salud física y mental al reducir entre un 20 y 35% los riesgos de sufrir enfermedades cardiovasculares, entre un 26 y un 28% la hipertensión y evitar la diabetes tipo II” (Secretaria distrital de salud,2021), donde se pretende entrar en una fase de prevención de la enfermedad y no de tratamiento para ella, dictaminar en qué niveles de estos ítems se encuentra la población investigada permite tener un punto de partida en la mejora de los hábitos. En el estudio validación de un cuestionario autocompletado de hábitos alimentarios para adolescentes en

Jalisco, México con referente al tema de alimentación y actividad física en adolescentes se concluye que las personas evaluadas obtuvieron un puntaje desfavorable, encasillándose en la categoría de alimentación parcialmente inadecuada, en cuanto a la media numérica de dicho estudio se evaluó en rangos de puntaje de 0 a 28, donde menos de 25 se considera una alimentación inadecuada En el estudio se encasillo a los alumnos evaluados en una categoría moderada donde las cifras se colocaron ente 26 a 34 puntos (Vázquez, 2016). Gracias a que el nivel cultural alimenticio en Latinoamérica devela similitudes en producción agropecuaria y viéndose desde un punto antropológico se puede afirmar que “la alimentación es un proceso biocultural, esto quiere decir que las funciones fisiológicas del ser humano son ajustables a la cultura en el que el ser habita” (Solana,2016, p.2), teniendo en cuenta la similitud en la alimentación latinoamericana este estudio se ajusta y se toma como referencia para el producto final de este proyecto. Se denota que estilos de vida saludable son fundamentales para mantener la salud, estos llevan a adopción de conductas que promueven el bienestar; sin embargo, hoy en día, la mayoría de la población se observa con frecuencia sedentaria acompañada de enfermedades coronarias, (Giraldo, 2010), una de los factores a considerar en el proceso es la inactividad física que se entiende como sedentarismo, gracias a los avances tecnológicos y una reciente pandemia que indujo a la población mundial a optar o preferir otros medios recreativos y de entretenimiento como los video juegos, plataformas de streaming, juegos didácticos de mesa, redes sociales, que por lo general requieren de un gasto energético inferior a una actividad recreativa que necesite o implique el movimiento del cuerpo (actividad física), todo esto ha desencadenado que el adolescente debido a su inactividad desarrolle malos hábitos que paralelamente inducen a diferentes enfermedades como la baja

autoestima, ansiedad, depresión, y altos niveles de estrés ,ligado a lo anterior se encuentra la ingesta de determinados alimentos, en cantidades y porciones específicas que servirán como fuente de energía para realizar dichas actividades , al no requerir un gasto energético importante esta se almacena contribuyendo al sedentarismo del individuo, Por lo que se puede afirmar que los antecedentes en el tema poseen un matiz desfavorable para la población en general , por lo cual se crea la necesidad de evaluar la población en contexto, e indagar si se está encaminando a la misma problemática o por otra parte la población se encuentra en estándares sanos que a su vez permitan una vida prospera con mejor calidad y bienestar.

Marco teórico

Caracterizar los hábitos alimenticios y de actividad física en adolescentes amplía el conocimiento en cuanto a la realidad y cotidianidad de la población a la cual va dirigida esta investigación, no obstante, para comprender el trasfondo y complejidad de la investigación es necesario definir algunos conceptos claves para el estudio, entre los cuales se encuentran: caracterización, hábitos, actividad física, alimentación, adolescentes y lo que implican cada uno de ellos, para dar claridad y respaldo la investigación.

Hábitos

Los hábitos hacen referencia a una manera de proceder o comportarse que se adquiere debido a la repetición de la acción que lleva a una conducta semejante perpetuada en el tiempo, por lo cual el ser puede llegar a percibir como una conducta instintiva para él, también puede generar una dependencia a realizar esta dicha acción, sin embargo, esta práctica se puede adquirir o perder, todo dependerá de “la constancia en la práctica” (Alegre,2018 p.4), lo cual hace reversible a la acción si esta es perjudicial o por situaciones que se presenten tengan que generar un cambio parcial o radical en las conductas de comportamiento para lograr un objetivo trazado.

Hábito adecuado

Se entiende como hábito adecuado a aquella acción que se realiza constantemente para la obtención de un beneficio en este caso reflejado a la salud y bienestar del individuo lo que conlleva a tener un ritmo de vida favorable, esto a su vez “lleva a actuar con facilidad, constancia y espontaneidad en el sentido del hábito adquirido” (Alegre,2018, p.16), esto genera una

conducta favorable en el individuo lo que lo lleva a actuar “automáticamente” a favor de ese hábito y a priori de cumplir el objetivo o la razón de ser por lo cual se adquirió el hábito bueno.

Hábito inadecuado

A diferencia de un hábito bueno, un hábito malo se define como “contrario o vicio, del que la persona o no es consciente o no tiene interés de cambiar” (Alegre, 2018, p.15) lo cual desencadena en tener acciones perjudiciales y en contra del objetivo si es que este existe, se puede entender como una carencia de un objetivo o la ausencia de un hábito bueno la manifestación de una conducta prejudicial para el individuo o población.

Hábito saludable

Se definen los hábitos de vida saludables como una forma general de vida apoyada en la interacción entre las situaciones de vida en un sentido extenso y los esquemas individuales de conducta definitivos por factores socioculturales y características particulares (OMS,2015), se encuentran entre hábitos saludables el realizar actividad física al menos 150 minutos a la semana, consumir mínimo 5 porciones de frutas y verduras al día, disminuir el consumo de sal y abstenerse de consumir tabaco en las presentaciones conocidas como cigarrillos y habanos cubanos, lo cual contribuye a disminuir riesgos de padecer enfermedades cardiovasculares, afecciones pulmonares, entre otras patologías que conllevan no tomar en cuenta los hábitos mencionados anteriormente (OMS,2015).

Actividad Física

El termino de actividad física se define como cualquier movimiento físico utilizando los músculos corporales, que produce un gasto calórico que consiente interactuar con los seres y el ambiente (Beltrán, 2012), esto refiere a que la actividad física implica movimiento, que en su

mayoría de veces no tiene un objetivo definido, aunque haya un gasto calórico la actividad física esta se relaciona a movimiento físico de cualquier índole.

Sedentarismo

En una sociedad que atravesó recientemente por un hecho atípico que cambió drásticamente el estilo de vida de la humanidad causado por la pandemia del COVID 19, donde se cumplió una etapa de confinamiento, se aumentó los niveles de sedentarismo en la población donde se entiende por sedentarismo como la falta de actividad física regular, establecida en menos de 30 minutos diarios de ejercicio al menos 3 días a la semana (Oviedo, 2013), esta tendencia se encuentra en aumento y se podría definir como un estilo de vida con poco movimiento, esta forma de vivir conlleva complicaciones para la salud física y mental, lo cual lleva al organismo a ser más vulnerable a patologías relacionadas directa o indirectamente con el sedentarismo.

Obesidad

La obesidad a lo largo del siglo XX y XXI se ha convertido en una epidemia que se puede definir como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud (OMS, s.f.)esto implica que la población padece de enfermedades relacionadas a ella como los accidentes cardiovasculares debido al alto nivel de colesterol en sangre, se relaciona directamente con la diabetes tipo II, y todas las patologías que desencadena un estilo de vida sin actividad física o movimiento corporal, en tanto a obesidad infantil se puede afirmar que produce numerosas comorbilidades en la infancia, pero su relevancia radica en su persistencia en la adolescencia y la vida adulta, “se estima que alrededor del 55% de los niños obesos y el 70 % de los adolescentes obesos padecerán obesidad de adultos” (Ortiz, 2018, p.2), cada vez se habla

de obesidad en edades más tempranas a las acostumbrada donde esta enfermedad se encontraba presente por lo cual la OMS se da a la tarea de contrarrestar esta patología presentando las consecuencias de una vida sedentaria.

Niveles de Actividad Física

En cuanto a niveles de actividad física se refiere, cabe mencionar que estos están ligados a estándares establecidos según se refieran o se necesiten, estos niveles estarán divididos y sujetos a datos los cuales se puedan ser evaluados para una previa clasificación, un ejemplo de ello es el estudio realizado en la ciudad de Cataluña donde se planteó como objetivo principal utilizar “la acelerometría triaxial para evaluar sobre niveles de actividad física en los adolescentes”, (Oviedo, 2013, p.5), con lo que se entiende que los niveles de actividad física se encontraran ligados a un objetivo que permita caracterizar y realizar una subdivisión para hallar diferentes niveles inmersos en la investigación.

Alimentación

Se entiende como alimentación a un hecho en el cual se nutre a un organismo con el objetivo de mantener su función y su desarrollo, lo cual le permite desempeñar su rol específico sea cual sea, también se entiende “como un hecho social en el que se interrelacionan cuestiones de carácter no solo biológico, sino también económico, social, político y simbólico

” (Demonte, 2021, p.6), lo cual discrimina la alimentación no solo como un hecho de necesidad biológica sino también como un hecho social y cultural que varía según el tipo de región en la que se habite y con los recursos disponibles en dicha región, sea esta politizada o no.

Alimentación Saludable

Una alimentación saludable deberá incluir una dieta balanceada y variada que permita al organismo cumplir con sus requerimientos calóricos sin excederlos, permitiendo el mantenimiento y sostenimiento de las funciones biológicas que el organismo desempeñe, esta a su vez se caracteriza como prudente, moderada, equilibrada y racional, cuyo fin último es preservar la salud y prevenir enfermedades (Demonte,2021), además de ello una alimentación saludable es determinante para el buen estado de salud de las personas en cualquier etapa de su ciclo vital. Esta alimentación debe contener los nutrientes esenciales, además de ser variada, adecuada e inocua (Reyes ,2020). Con lo que se concluye que una alimentación saludable deberá ir ligada a una dieta que cumpla con los requerimientos calóricos y que a su vez permita prolongar la salud y el bienestar del individuo.

Adolescente

En diferentes etapas de maduración y de vida implícitas en el ser humano se encuentra una etapa de cambios en el ser humano como lo es la adolescencia que se define como “el período comprendido entre los 10 y 19 años. Es una etapa de desarrollo biológico, acompañada de cambios psicológicos y sociales que presenta una gran variabilidad individual.” (Villanueva, 2018, p.2), a lo que está sujeta incentivar buenos hábitos nutricionales y de actividad física que permitan tener una buena maduración para la vida adulta.

Pubertad

La pubertad se encuentra sujeta a cambios físicos y hormonales que tienen suceso en un momento de la adolescencia, donde el individuo desarrolla sus rasgos sexuales que le permiten empezar etapas de reproducción. (Huaman,2020), además de ello esto se relaciona con cambios nutricionales y alimenticios debido a nuevos requerimientos calóricos debido al aumento de procesos biológicos y químicos que tienen lugar en el cuerpo humano.

Necesidades Nutricionales en Hombres y Mujeres Adolescentes

Debido a su composición corporal y las diferencias corporales entre hombres y mujeres es necesario recalcar la variación o similitud que existen entre los dos sexos, en etapas de maduración con diferencias que se evidencian en la adolescencia debido a funciones fisiológicas del organismo según el sexo, como mayor necesidad de hierro y ácido fólico en las mujeres que menstrúan o; y mayor requerimiento de alimentos que forman masa muscular en los varones. (Llanos, 2018), esto varía según requerimientos específicos del individuo sea de género masculino o femenino con lo que se concluye que, aunque similares los requerimientos alimenticios variaran debido al género en algunos factores.

Hipótesis

La población, (alumnos de secundaria), posiblemente evidencia una deficiencia en los hábitos alimenticios, se muestra que gran parte de esta población no tiene una alimentación adecuada por desconocimiento de valores de consumo diario de calorías que poseen alimentos de la canasta familiar lo que genera tener una alimentación inadecuada.

La hipótesis de este documento plantea que los preadolescentes y adolescentes en edades entre 11 a 17 años del colegio de Julio Cortázar de la ciudad de Bogotá tienen hábitos de alimentación y de actividad física inadecuados.

Justificación

La caracterización de los hábitos de alimentación y actividad física de los adolescentes en el colegio Julio Cortázar, posee un problema al no tener definidos los hábitos alimenticios y de actividad física para su control, la población en general muestra una tendencia desfavorable sobre el conocimiento de sus niveles alimenticios y la actividad física, ya que en su mayoría se desconoce si estos hábitos son saludables o poco saludables, por ende la importancia de la caracterización y el objetivo de este estudio con el cual se pretende tener una caracterización clara sobre los hábitos alimenticios para esclarecer los niveles en que se encuentran en cuanto a estos dos puntos (alimentación y actividad física), al ser estos temas pilares fundamentales para un ritmo de vida sin complicaciones de salud y nivel de bienestar favorable para la población, se crea el interés de entrar a indagar si los niveles están en óptimas condiciones o si este estudio será el comienzo de una intervención futura que permita mejorar los hábitos de alimentación y actividad física. Con un instrumento de medición (encuesta), se recolectará la información pertinente para el previo análisis de los datos que a su vez permita una evaluación y un encasillamiento en rangos que oscilan entre inadecuados, parcialmente inadecuados y adecuados, con el fin de observar en qué nivel se encuentra la población a intervenir, con esto se busca a fines sociales que los estudiantes y la comunidad en general observe en qué nivel se encuentra y si se tienen que efectuar cambios de hábitos o por el contrario la población se encuentra en estándares sanos y no hay que intervenir en los hábitos ya adoptados previamente. El estudio tiene como beneficio metodológico entrar en las estadísticas de la población de la localidad de Usme, con lo cual se lograría evidenciar en que niveles de alimentación y actividad física se

Encuentran los estudiantes, esto permitirá sembrar las bases para una intervención futura, mejorando en estos temas si se lo requiere.

Planteamiento del problema

El siguiente documento proyecta evidenciar la caracterización de los hábitos alimenticios y actividad física de los adolescentes entre las edades de 10 a 17 años del colegio Julio Cortázar, donde se pretende caracterizar la alimentación y niveles de actividad física de los estudiantes para una previa clasificación que permita responder si el estudiantado se encuentra en niveles adecuados de alimentación y actividad física. Se tiene como objetivo caracterizar los hábitos de alimentación y actividad física en adolescentes del colegio Julio Cortázar por medio de análisis de datos (encuestas), con el fin de recolectar datos estadísticos y con ello caracterizar según las necesidades pertinentes que el resultado del estudio en los hábitos de los adolescentes tanto en la alimentación como en la actividad física arroje, de esta manera se puede determinar si los hábitos son saludables en los adolescentes o por otra parte no lo son. Se tomará el estudio validación de un cuestionario autocompletado de hábitos alimentarios para adolescentes en Jalisco, México, sobre el tema ya que al ser Colombia un país con bastantes similitudes a nivel sociocultural se puede utilizar e indagar si los estudiantes se alimentan y tienen hábitos de actividad física adecuados. Se sugiere que “los adolescentes son un grupo etario que generalmente se considera sano, sin embargo, muchas enfermedades en la vida adulta se originan en estas edades” (Vázquez, 2016, p.1), es por ello el interés de este estudio de caracterización en hábitos ya que al obtener la evaluación se puede justificar en qué nivel de alimentación y actividad física se encuentran actualmente el plantel educativo. Según encuestas realizadas Colombia afronta actualmente un proceso de transición demográfica, epidemiológica y nutricional. En el país coexisten importantes prevalencias de retraso en talla,

anemia y deficiencia de hierro en la población menor de 12 años, con altas prevalencias de sobrepeso y obesidad” Encuesta Nacional de la Situación Nutricional [ENSIN] (2015), se pretende realizar la recolección de datos para corroborar los datos arrojados previamente mencionados.

Pregunta problema

¿Cuáles son los hábitos de alimentación y actividad física en los estudiantes adolescentes del colegio Julio Cortázar?

Objetivos

Objetivo general

Caracterizar los hábitos de alimentación y actividad física en adolescentes del colegio Julio Cortázar.

Objetivos específicos

Realizar una revisión sistemática sobre la alimentación en adolescentes y alimentación y actividad física.

Conocer el nivel en que se encuentran los y las adolescentes en cuanto a alimentación y actividad física.

Clasificar en una matriz de análisis de los hábitos de alimentación y actividad física según instrumento.

Sintetizar la información recolectada.

.

Marco Referencial

Se afirma que el panorama no es muy favorable en temas de la actividad física en los adolescentes en el país se encuentra que los adolescentes tienen bajos niveles de actividad física (Palomino, 2018,) , además de ellos, se determina que hay una estrecha relación entre nutrición y crecimiento en edades adolescentes (Cevallos, 2013) , con este se comprueba la importancia que requiere una alimentación adecuada en estas edades, una alimentación balanceada aporta al desarrollo físico y mental y propicia hábitos adecuados, que llevan a un estilo de vida más sano. La ingesta calórica diaria de un “adolescente entre los 11 a los 17 años debería ser entre 2.000 a 2.900 calorías al día para su rendimiento físico y mental” (OMS, s.f.), esto teniendo en cuenta a una persona normal que no requiera un gasto energético específico o de un deportista de alto rendimiento (adolescentes de élite), sumado a esto un ritmo de vida acelerado. una mirada a nivel institucional indica que el distrito, específicamente la secretaria de educación de Bogotá, se ve interesada porque su población se encuentre bien alimentada, con ayudas socioeconómicas brindadas a la comunidad educativa, donde según la normatividad de orden territorial, la localidad se encuentra en niveles de estrato de 1 y 2, (Secretaria Distrital de Bogotá, s.f.) y al ser esta además una localidad con porcentaje urbano y rural las ayudas brindadas a la localidad son de beneficio para muchas familias que se alimentan con este tipo de ayudas entregadas.

Actualmente en donde existen muchas distracciones y muchos compromisos que el individuo debe cumplir en su vida cotidiana, esto lo lleva a tener horarios de ingesta alimenticia que no son fijos en muchos casos que a su vez lo lleva a consumir alimentos pre-cocidos o preparados en la

calle que por lo general están llenos de grasas trans, traducíéndose en una alimentación desfavorable, la “comida chatarra”, en si no es un problema si se consumiera con poca frecuencia, el problema parte de la frecuencia del hábito con la que por lo general esta es consumida, creando así problemas de gastroenteritis, gastritis, sobrepeso y otras enfermedades relacionadas al tema, por otra parte, los requerimientos alimenticios dependen de la edad y el general a demanda real entre los sexos es muy diferente en la composición corporal, en cuanto a la madurez, fuerza y actividad físicas (Goir, 2009). La relación integral entre ingesta adecuada y crecimiento determina el retraso del crecimiento y madurez sexual; por ende, construir y fortalecer durante la adolescencia hábitos alimentarios adecuados será de vital importancia para prevenir complicaciones futuras en etapas de maduración final (Cevallos, 2013), esto crea el interés de evaluar el tema a fondo ya que en estas edades por lo general las mujeres entran en su ciclo de menstruación, los hombres entran a su etapa de pubertad acompañada de muchos cambios físicos y hormonales que los lleva tener un consumo más elevado de calorías diarias, a medida que el cuerpo humano madura, disminuyen especialmente los micronutrientes involucrados en la síntesis, la masa corporal magra, huesos y células sanguíneas. Cabe señalar que la demanda de vitaminas y minerales sigue representando un alto consumo.

La obesidad por primera vez nombrada en la historia los seres humanos debido a los cambios y a la llegada de la agricultura se empezó a hablar del sedentarismo y obesidad, debido a que su jornada de recolecta no era extensa como en épocas pasadas, en la actualidad el sedentarismo está presente en la sociedad colombiana, el sobrepeso aumento en los adolescentes colombianos al pasar del 15,5% en 2010 al 17,9% en 2015 (ENSIN, 2015). La cantidad de adolescentes obesos o con sobrepeso aumentó en un 50%, en la población general (ENSIN,

2015) por lo cual se puede deducir que los hábitos alimenticios no son favorables ya que hay un aumento de adolescentes con sobrepeso, esto denota un claro problema en cuanto a hábitos saludables de alimentación y actividad física que se tendría que tener establecido para que los índices de obesidad disminuyeran en vez de aumentarse.

Se puede decir que el estado de nutricional es el resultado de la interacción dinámica temporal y espacial de la utilización de nutrientes en los alimentos para procesos metabólicos en diferentes tejidos. Los factores desembocan en la interacción de genes, metabolismo y medio ambiente. Por tanto, la valoración nutricional debe ser un proceso habitual necesario en todas las etapas (Sánchez, 2017), el estado nutricional determina el potencial en la siguiente etapa de la vida relacionados con los procesos fisiológicos, morfológicos, factores hormonales, psicológicos y culturales, que afectan al desarrollo del ser. (ENSIN, 2015), según lo anterior se puede decir si los hábitos alimenticios son los adecuados en las primeras edades, la persona tendrá una esperanza en una calidad de vida aumentada, donde su cuerpo podrá llevar todas sus tareas de una manera eficiente armónica, sin complicaciones que a su vez lleven a enfermedades y padecimientos más graves creando un problema para el individuo y para la población en general.

Con base en la investigación se debe tener claro diferentes componentes necesarios para la caracterización sobre hábitos alimenticios y actividad física, esto refiere diferentes conceptos que se deben esclarecer para entender la importancia de niveles adecuados en alimentación y actividad física, y como estos se relacionan con su cotidianidad y la de los alimentos presentes en la canasta familiar.

Por otro lado, el estudio sobre el tema de evaluación de hábitos alimenticios y de actividad física en la población gallega encontró que 56% de su población escolar está en riesgo

de sufrir enfermedades y complicaciones en la salud debido a un exceso de ingesta lo que lleva a tener la necesidad de mejorar su alimentación para corregir los niveles de adiposidad altos presentados en el grupo poblacional que se evaluó (OMS,s.f.), se menciona lo anterior con el fin de tener como base referente un estudio previo en el tema en donde mayormente muestra desfavorabilidad a nivel global en los ítems de interés para este estudio, de otra manera la llegada de la pandemia y el confinamiento por el covid-19 alteró de manera drástica los hábitos de actividad física y de alimentación en la población mundial, esto no quiere decir que fueron desfavorables, ya que en estudios realizados en España se encontró que las personas en general volvieron a cocinar en su hogar, aumentando a su vez el consumo de alimentos saludables y restándole importancia a comidas vacías en nutrientes, se encontró que el consumo “de fruta aumento en un 27% , legumbres en un 22,5 % y verduras en un 21%” (Sinisterra,2020, p.5), lo cual se puede resumir como un interés intrínseco en alimentarse de una manera adecuada y saludable, por lo cual se observa que al quitar el ritmo de vida agitado del ser humano este se inclinara por tener hábitos saludables en tanto a la alimentación. Por otra parte en niveles de actividad física según datos de la [OMS] en el 2020 el 60% de la población no realizó actividad física de manera frecuente lo que propicio al sedentarismo y aumento de peso en la población en general, el ciclo de sueño alterado contribuyo a que la población no se alimentara en horarios preestablecidos normalmente, lo cual causo un consumo excesivo de alimentos que aunque solían ser saludables superaban el gasto calórico diario, este exceso no se utilizaba debido a la inactividad que producía permanecer en el hogar.

En casa se alteraron patrones que hasta el momento se desconocían, el permanecer todo el día sin salir del hogar causó que a que las personas sedentarias desacondicionadas físicamente

tuvieran alteraciones sistémicas y metabólicas, lo cual a nivel físico cambia los patrones de comportamiento y hormonales (Sinisterra, 2020) , que denoto una ansiedad compulsiva por ingerir alimentos de manera excesiva, esto demuestra una vez más que los patrones aprendidos en época de pandemia se siguen replicando en el año presente, donde poco a poco se empieza a hablar de post pandemia, trayendo consigo patrones establecidos a lo largo del periodo de pandemia a la actualidad donde por medio de la caracterización se empieza a identificar dichos factores de riesgo y estos en qué nivel se encuentran.

Diseño Metodológico

Población y Muestra

Se aplica en el colegio Julio Cortázar en jornada única de la localidad de Usme con los alumnos de secundaria (sexto grado a onceavo grado), la técnica de muestreo que se utilizó fue no probabilística por conveniencia, la muestra se conformó” por estudiantes de los dos géneros (masculino y femenino) en rango de edad que oscila entro 11 a los 17 años, como criterios de inclusión se establecieron estudiantes matriculados activos, estudiantes que se encuentran en la edad de la investigación, que hayan estado de acuerdo con el consentimiento informado sobre la recolección de datos y hayan diligenciado correctamente la información solicitada en la encuesta.

Instrumentos

Para la recolección de datos se tomó el cuestionario validado para evaluar hábitos alimentarios para adolescentes en Jalisco, México (Vázquez, 2016), esta encuesta permite evaluar los hábitos de alimentación y actividad física en adolescentes, el estudio se encuentra validado, por tanto, se utiliza para la recolección de datos, llevando las preguntas y la construcción de la encuesta a la realidad sociocultural colombiana específicamente la Bogotana. Las preguntas plasmadas en esta encuesta van dirigidas a los alumnos comprendidos en las edades de 11 a 17 años, De acuerdo a los artículos revisados se realizó esta encuesta en tanto a parámetros cuantitativos y cualitativos con sus instrumentos previos, donde se realizan 6 preguntas introductorias con el fin de conocer que estudiante está diligenciando el cuestionario y si este acepta la recolección de los datos previamente consultado por el acudiente o adulto

responsable encargado del individuo, seguido de 17 preguntas en termino de alimentación y todo lo que ella compone, para concluir con 4 preguntas relacionadas con la actividad física.

Instrucciones

La encuesta contiene preguntas de selección múltiple con única respuesta y preguntas abiertas donde la respuesta tendrá que ser corta, precisa y coherente.

Recolección de Datos

Esta investigación es de tipo enfoque cuantitativo observacional descriptiva, teniendo en cuenta que se realizará un análisis y recolección de datos por medio de encuestas que responden en una aplicación electrónica (Google forms). Se construyó el formulario de manera electrónica en pro de conservar recursos naturales, el colegio cuenta con una estructura digital donde se facilita hacer la obtención de esta manera. Se realizó una encuesta de prueba y grado por grado se instruyó a los estudiantes del correcto diligenciamiento de los datos, cada curso tendrá 30 minutos para resolver la encuesta, los datos se obtuvieron en una semana donde se aplicó curso por curso, en caso de que los estudiantes generaran alguna duda se facilitó ayuda con monitores encargados que previamente fueron entrenados en la obtención de datos. Después de la obtención de datos de inicia con el análisis y su previa clasificación según el instrumento de medición, donde este muestra una puntuación que permite hacer una clasificación para proceder a la evaluación que arroja los resultados solicitados para una futura intervención según los resultados obtenidos

Análisis Estadístico

Para el análisis estadístico en las variables categóricas se utilizó tablas de frecuencia, distribución de frecuencias relativas, en las variables cuantitativas se utilizó de medidas centrales como mediana y de dispersión como desviación estándar para resumir el comportamiento de los datos.

Resultados

Hábitos de Alimentación

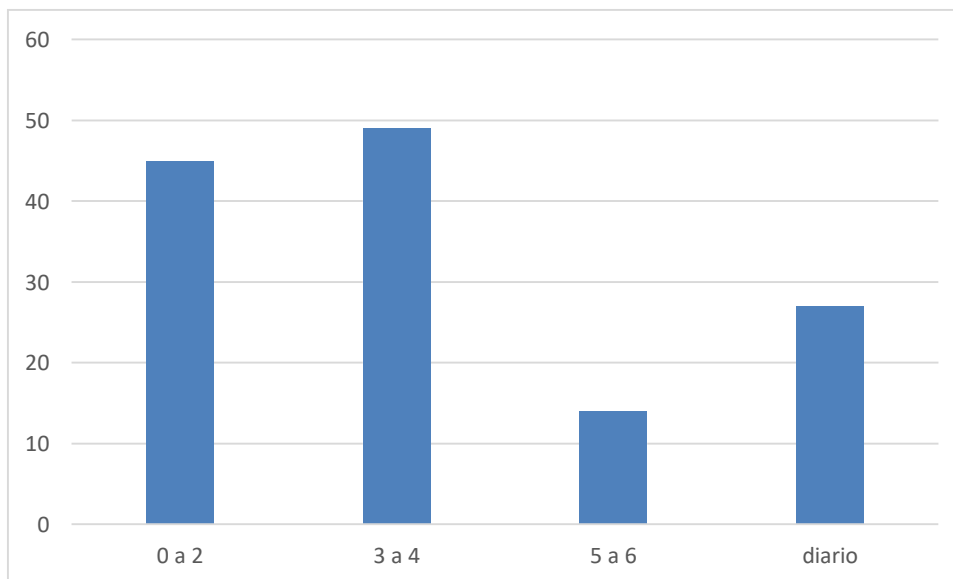
En los hábitos de alimentación se logró evidenciar que un 23% de la población total encuestada tiene malos hábitos alimenticios que concuerdan con datos obtenidos por censos realizados por el distrito (Bogotá DC), donde se evidencia un declive en alimentación saludable en la población encuestada, por otro lado, un 75% de los encuestados evidencia una alimentación menos desfavorable en comparación con el grupo anterior, sin embargo no es una alimentación saludable y óptima.

En cuanto a los lácteos se evidencia un ligero aumento en el consumo de dichos productos a la semana, los cuales que incluyen quesos, leche entera, yogurt, y derivados de la leche que contribuyen a una dieta balanceada, por lo general la población consume estos productos entre 0 a 2 y 3 a 4 veces por semana, teniendo estos estándares como la moda, los estudiantes tienden a consumir estos productos semanalmente dando una relevancia en la alimentación de los jóvenes encuestados.

Como objetivo específico de este proyecto se planteó realizar una matriz la cual iría ligada a los resultados obtenidos en el estudio, dicha matriz se encuentra en los anexos presentes en este documento, en la cual se evidencian los resultados obtenidos por cada uno de los estudiantes que realizó la encuesta, discriminados con el puntaje obtenido según el instrumento de clasificación.

Figura 1

Días a la semana que tomas leche o derivados

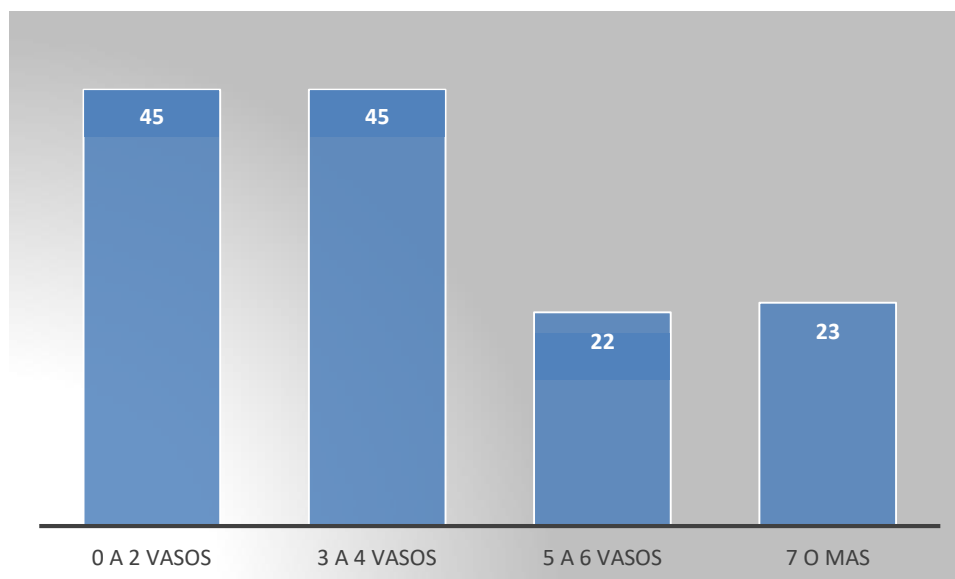


Nota: Resultado de la pregunta del consumo de derivados de la leche, de 0 a 2, 3 a 4, 5 a 6 o diario, donde se arroja el total de personas que voto por las diferentes opciones. Fuente: Autoría propia.

El consumo de agua, vital para procesos fisiológicos se encuentran en estándares bajos para las recomendaciones de cuánta agua se debería consumir diariamente, solo 23 estudiantes del total de encuestados beben 7 o más vasos de agua al día que en promedio equivalen de 2 a 2,5 litros de agua, el 67% de los estudiantes beben de 0 a 4 vasos de agua al día lo cual es muy bajo para las funciones que el cuerpo debe realizar a lo largo del día.

Figura 2

Resultados del consumo de agua al día

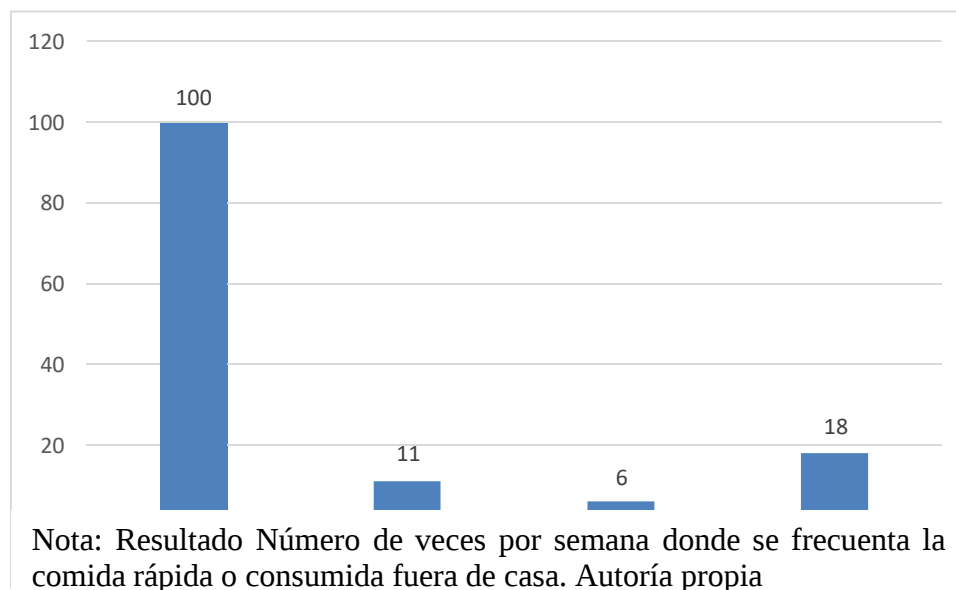


Nota: Resultado de la pregunta del consumo de agua , de 0 a 2, 3 a 4 , 5 a 6 o 7 o más, donde se arroja el total de personas que voto por las diferentes opciones. Fuente: Autoría propia.

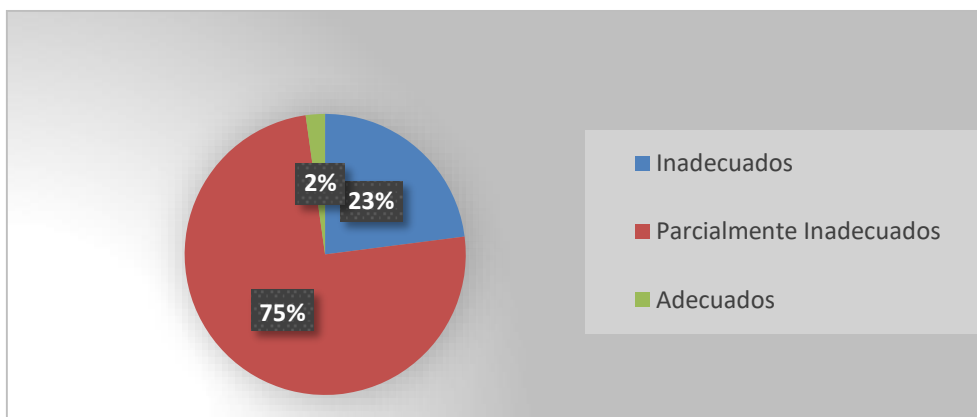
En cuanto a consumo de comidas rápidas o comidas fuera de casa, existe una tendencia marcada en recurrir a dicha práctica al menos 2 a 1 día a la semana, por lo general este tipo de alimentos son altos en grasa aunque si se consumen de una manera poco frecuente no afectaría de una manera drástica la composición corporal del individuo, en la muestra se obtuvo que el 74% de la población total encuestada incluía en su dieta este tipo de comidas al menos 2 o una vez por semana, un 12 % entre 3 a 5 veces a la semana y finalmente un 13 % que no consume este tipo de alimentos.

Figura 3

Resultado de número de consumo de comida rápida a la semana



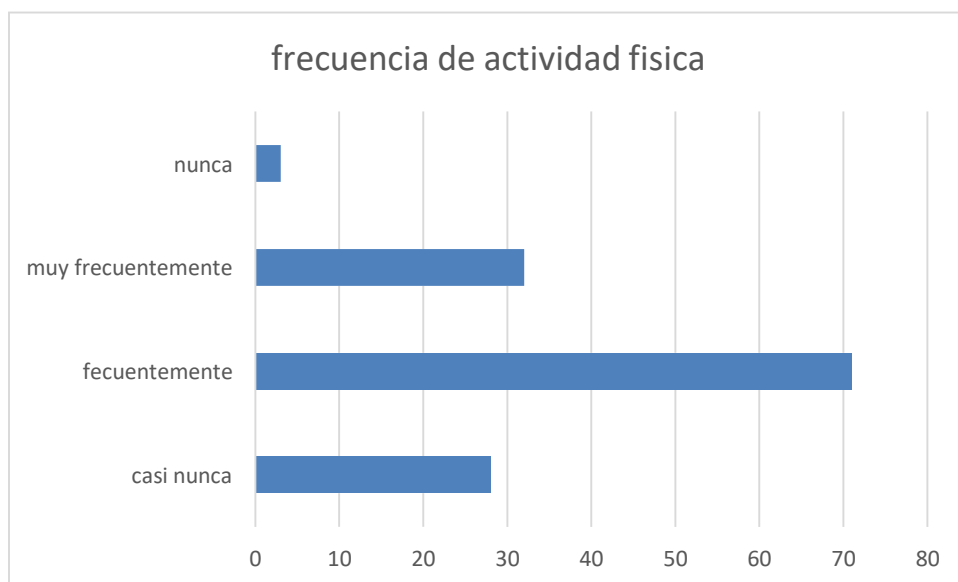
Finalmente se evidencia que solo el 2% de la población se alimenta de una manera sana y adecuada, es decir, que de cada 30 personas solo uno se alimenta de una manera sana, para ondear en el tema se puede afirmar que según resultados obtenidos el consumo de verduras diario contemplado en 100 gramos aproximadamente es muy bajo en la población general encuestada, ya que el puntaje fue muy bajo, por lo cual se concluye que no se consume regularmente verduras y no existe un consumo regular de frutas, por lo que se puede concluir que no existe una alimentación balanceada.

Figura 4*Hábitos de alimentación*

Nota: Hábitos de alimentación de los estudiantes del colegio Julio Cortázar, en donde se evidencian los niveles de la caracterización, definidos entre inadecuados, parcialmente inadecuados, adecuados.
Fuente: Autoría propia.

Hábitos de actividad física

Los resultados obtenidos en el tema en contexto arroja un panorama que denota un claro interés por realizar actividad física, se realiza una serie de preguntas para corroborar el nivel de actividad física, se evidencia que 100 estudiantes de la totalidad encuestada realiza actividad física, frecuente y muy frecuentemente ubicándolos en un grupo que se mantiene activo, contra 34 que no realiza actividad física frecuentemente o no realiza ningún tipo de ella fuera de sus obligaciones escolares.

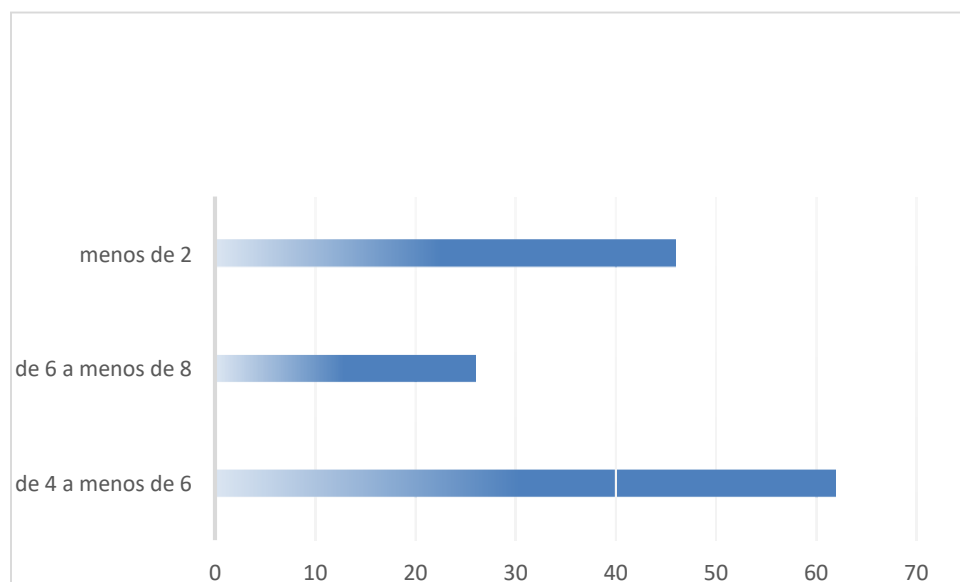
Figura 5*Frecuencia de actividad física*

Nota: Resultado de la Frecuencia de actividad física semanal según resultados arrojados a la pregunta ¿realizas actividad física

Se recomienda a la población en general que realice actividad física constantemente como un mínimo de 30 minutos al día sumado a esto por día el total de horas efectuadas a la semana debería estar situado entre 4 a 6 horas semanales, el estudio dio como resultado que los estudiantes en un 44% realizaban entre 4 a menos de 6 horas a la semana que corrobora lo anterior al tener un ritmo de vida activo físicamente, por otra parte un 34% afirma que realiza a la semana menos de 2 horas de actividad física.

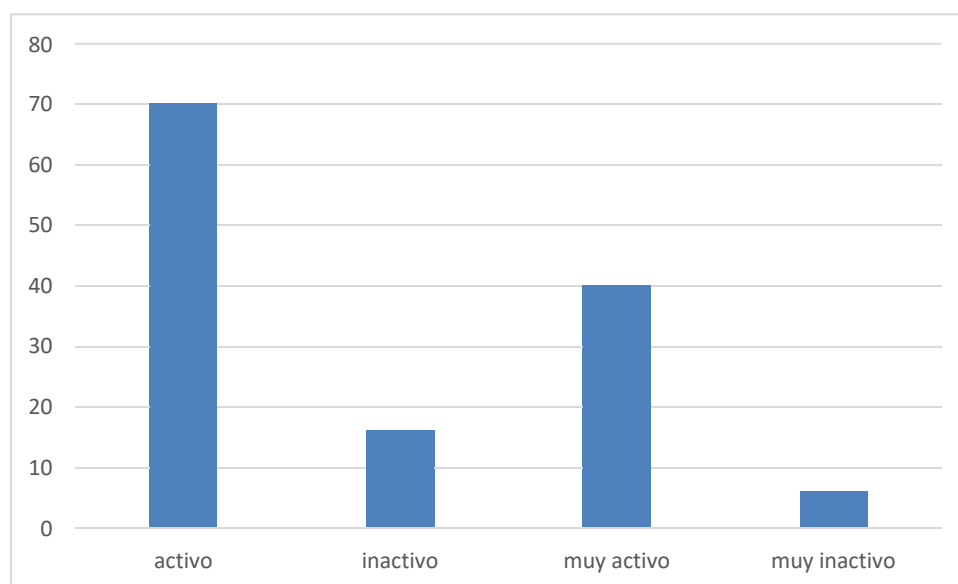
Figura 6

Horas de actividad física realizadas semanalmente



Nota: Resultado Número de horas realizadas de actividad física semanalmente por los estudiantes. Fuente: Autoría propia

Se evaluó el nivel de percepción del estudiantado en cuanto a cómo consideraban su ritmo de vida, si esta era inactiva o por otra parte era muy activa, 71 estudiantes consideran que su ritmo de vida es lo suficientemente activo y por ende se encuentran en estándares aceptables, 41 estudiantes se considera como muy activo, esto puede deberse a que realizan actividad física constante o están inscritos en algún deporte en su tiempo libre, y 20 personas considera que su ritmo es inactivo o muy inactivo, es decir, que no realizan ningún tipo de actividad física, como se puede observar en su gran mayoría los estudiantes tienen un ritmo de vida activo.

Figura 7*Percepción del estilo de vida*

Nota: Resultado de la Percepción del estilo de vida en la población encuestada. Fuente: Autoría propia

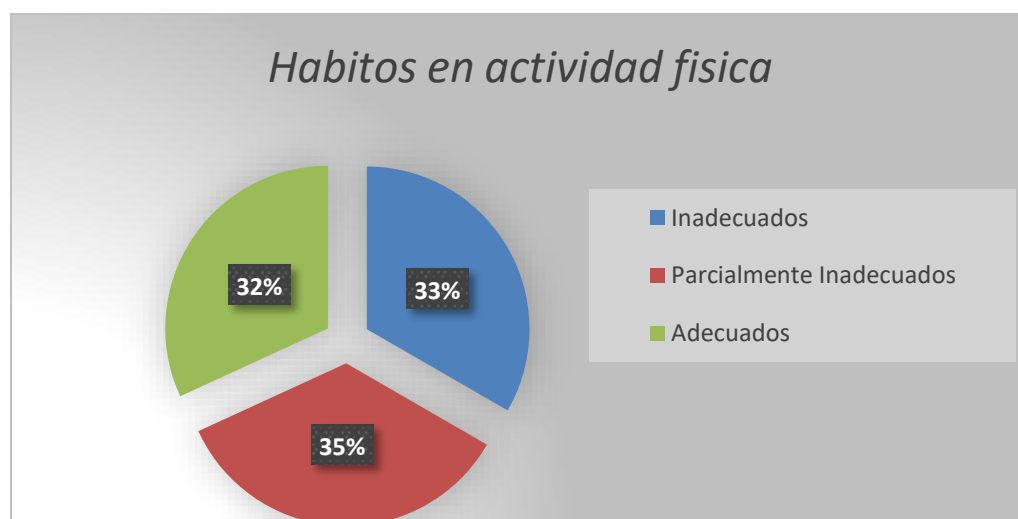
La población muestra cierta similitud en los porcentajes de actividad física ya que se encuentran divididos en 3 grupos arrojando los siguientes porcentajes que se obtuvieron en la encuesta:

32% inadecuados

33% parcialmente inadecuados

32% adecuados

Se evidencia que son más los adolescentes que realizan actividad física que su contra parte, aunque en pandemia dichos factores se vieron drásticamente disminuidos, se nota un claro interés por practicar algún ejercicio físico y lúdico que incluye actividad física.

Figura 8*Hábitos en actividad física*

Nota: Se muestra en la imagen los resultados obtenidos de la encuesta en cuanto a hábitos en actividad física donde un 33% de la población se encuentra en hábitos inadecuados, un 35% en parcialmente inadecuados y finalmente un 32% en adecuados . Fuente: Autoría propia.

Finalmente al ser un instrumento de validación autocompletado y al ser una investigación donde se intervino a la población el mismo para indagar los hábitos de alimentación y actividad física, este proyecta datos fiables debido a que la población respondió según sus hábitos, lo que da pie inicial para intervenciones futuras, con este documento se logra hacer la clasificación de la población encasillándola en hábitos adecuados, parcialmente inadecuados e inadecuados, esto aporta a la investigación y a la comunidad una futura intervención por parte de la institución educativa o del ente gubernamental si es que se busca mejorar los hábitos alimenticios y de actividad física, creando nuevas campañas de salud pública o mejorando las actuales para que la población.

Discusión

En cuanto a los resultados se puede decir que la estructura y la recolección de datos se tomó de una manera adecuada, se detalló en las estadísticas para que esta misma arrojará datos confiables y reales de la encuesta aplicada y de los resultados obtenidos, se puede afirmar que los datos en comparación con la Encuesta nacional de situación nutricional reflejan similitud en temas de mala alimentación donde se menciona que la adolescencia demanda mayor consumo de alimentos ricos en energía, proteínas y micronutrientes (ENSIN, 2015) , en el mismo estudio se encuentra que 1 de cada 5 adolescentes se encuentran en sobrepeso refirmando los datos obtenidos en este estudio que nota una presencia de mala alimentación donde 29 de cada 30 estudiantes se alimenta de manera inadecuada.

Una de las causas de estos malos hábitos de alimentación se debe al desconocimiento de que es un hábito adecuado y por ende no se encamina hacia cumplir el objetivo (Alegre, 2018), mencionado lo anterior otra causa de esta problemática es la ausencia de una alimentación saludable, donde se entiende como tal a una dieta “prudente, moderada, equilibrada y racional, cuyo fin último es preservar la salud y prevenir enfermedades” (Demonte, 2021 p.4), en su contraparte en el estudio se observa una carencia y una necesidad implícita en mejorar los hábitos alimenticios para que esta llegue a ser acorde a los estándares establecidos, el poco consumo de verduras y frutas seguido de ingesta de comida rápida no permite que haya una alimentación balanceada y como consecuencia de ello los malos hábitos alimenticios estén arraigados en la población.

Los beneficios de tener una alimentación saludable, adecuada y balanceada por mencionar algunos son “menos riesgos de sufrir enfermedades cardiovasculares, y enfermedades relacionadas al consumo excesivo de azúcar” (OMS,s.f.), se disminuye la obesidad y por ende el estilo de vida se vuelve adecuado y siendo la adolescencia una etapa importante para afianzar hábitos para la vida adulta se crea el interés de realizar o inducir a estas prácticas desde tempranas edades.

Debido a una situación atípica como lo fue la pandemia por el Covid 19 y el confinamiento que acarreo ella, la actividad física se disminuyó drásticamente llevando a los adolescentes al sedentarismo que se entiende como actividad física irregular (Oviedo, 2013), contrasta con los datos obtenidos en este estudio donde un 34% de la población realiza menos de 2 horas semanales de actividad física, uno de los riesgos inminentes de no realizar actividad física constante es que se disminuye la esperanza y calidad de vida al aumentar los riesgos de enfermedades, aunque los datos evidencian que a modo de comparación entre niveles de actividad física y alimentación, los datos de actividad física son un poco más adecuados (parcialmente inadecuados), no se llega al punto que se espera obtener en esta población, unos de los beneficios que arraiga realizar actividad física constantemente en etapas adolescentes son o pueden ser: prevención de obesidad, la prevención de enfermedades relacionadas con accidentes cardiovasculares y sobrepeso, alta autoestima por mencionar algunos beneficios.

La caracterización evidencio que el 33% de la población se encuentra inactiva lo cual crea la necesidad de implementar o difundir los existentes programas de actividad física ofrecidos por el distrito, donde se pueda incluir a esta población e intentar corregir la brecha amplia entre la

actividad y la inactividad, además, con dichos parámetros establecidos y adecuados se puede mejorar drásticamente la vida de los adolescentes encuestados.

Conclusiones

Se puede concluir que los hábitos de alimentación y actividad física en el estudiantado del colegio Julio Cortázar es desfavorable aunque esperado por la frecuencia de datos obtenidos por encuestas previas realizadas por el distrito, donde la población sigue alimentándose de manera inadecuada, y realizando poca actividad física a la semana, esto puede confirmarse por el incremento de enfermedades cardiovasculares en la población que es debido mayormente a malos hábitos en los puntos mencionados anteriormente, se reflejan bajos niveles de alimentación adecuada y aunque un poco mejor en el ítem de actividad física esta sigue siendo inadecuada para los estudiantes adolescentes del colegio Julio Cortazar, este estudio puede servir como punto de partida para una intervención futura en la población.

Intervención

Queda constatado en la institución las estrategias pertinentes para contribuir a la mejora de los hábitos mencionados, una de las estrategias a utilizar es fomentar las charlas con padres de familia y estudiantes donde realizaran talleres de alimentación sana y la importancia de la actividad física en la sociedad implícita, se implementa en la malla curricular la intervención a la población con talleres periódicos efectuados al final de los cortes, se implementa además una actividad (picnic), donde los estudiantes y padres de familia desarrollaran conocimientos para la comprensión de etiquetas de productos alimenticios y de que debe contener un plato balanceado, se invita a la señora encargada de la cafetería a implementar productos beneficiosos para e incentivar el consumo de fruta y productos sin azúcares añadidas.

Referencias Bibliográficas

- Alegre, F. (2018). DHI. Etapas y Estrategias para la Adquisición de un Hábito, Análisis del proceso antropológico de adquirir un buen hábito Recuperado el 25 de mayo de 2022, de <https://www.desarrollohumanointegral.org/>.
- Ascencio Díaz, M. J., Daza, A.y Jiménez Pino, M., Nájera De la Hoz, Y. S., Suarez-Villa, M. (2016). Estilos de vida saludable en adolescentes relacionados con alimentación y actividad física: una revisión integrativa.
- Belalcazar Salcedo, M. A. (2021) Hábitos alimentarios, actividad física y comportamientos sedentarios en estudiantes de la Pontificia Universidad Javeriana de Bogotá durante la pandemia de Covid-19, recuperado de <https://repository.javeriana.edu.co/handle/10554/53964>.
- Bello Gómez, L. S., Colmenares Prieto, V., Sora, L. F. (2021). Relación entre el consumo de alimentos nutritivos y los hábitos alimenticios de la población cundinamarquesa durante la pandemia.
- Beltrán-Carrillo, V. J., Devís-Devís, J., y Peiró-Velert, C. (2012). Actividad física y sedentarismo en adolescentes de la Comunidad Valenciana. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte/International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 12(45), 123-137.
- Cevallos Solórzano, J. C. (2013). La actividad física y los ciudadanos preventivos de la obesidad en estudiantes de la Escuela Veinticuatro de Mayo de Guayaquil para el periodo 2013-2014.

- Demonte, F. C. (2021). ¿Comer como el discurso médico-nutricional manda? Discursos y prácticas sobre alimentación saludable en sectores medios de la ciudad de Buenos Aires, Argentina. *Población y Salud en Mesoamérica*, 18(2), 148-180.
- Encuesta nacional de situación nutricional [ENSIN]*. (2015). Recuperado de: <https://www.icbf.gov.co/bienestar/nutricion/encuesta-nacional-situacion-nutricional>.
- Esparza, V., Poblete-Valderrama, G., Felipe, A., Rico-Gallegos, J., y Mena-Quintana, B. (2020). Hábitos de actividad física y estado de salud durante la pandemia por COVID-19. *Revista Espacios*.
- Giraldo Osorio, A., Toro Rosero, M. Y., Macías Ladino, A. M., Valencia Garcés, C. A., y Palacio Rodríguez, S. (2010). La promoción de la salud como estrategia para el fomento de estilos de vida saludables. *Hacia la Promoción de la Salud*, 15(1), 128-143.
- Goir, V. O. (2009). Alimentos funcionales en nutrición pediátrica. *Boletín de la Sociedad Vasco-Navarra de pediatría= Euskal Herriko Pediatría Elkartearen aldizkaria*, (109), 53-56.
- Granados, S. H. B., y Cuéllar, Á. M. U. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Katharsis: Revista de Ciencias Sociales*, (25), 141-160.
- Gutiérrez, R., Aldea, L., Cavia, M. D. M., y Alonso-Torre, S. R. (2015). Relación entre la composición corporal y la práctica deportiva en adolescentes. *Nutrición Hospitalaria*, 32(1), 336-345.
- Huaman Leon, Y. C. (2020). Pubertad y Adolescencia. General de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales.

- Llanos Mamani, M. M. (2018). Caracterización del consumo alimentario nutricional y evaluación del estado nutricional en adolescentes mujeres en altura a 4300 msnm de la IES José Maria Arguedas en el Centro Poblado de Mazocruz, Puno–2017.
- Martín Aranda, R. (2018). Actividad física y calidad de vida en el adulto mayor. Una revisión narrativa. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 17(5), 813-825.
- Matamoros, W. F. G. (2019). Sedentarismo en niños y adolescentes: Factor de riesgo en aumento. *RECIMUNDO*, 3(1), 1602-1624.
- Matzkin, V., Maldini, A., y Gutiérrez, R. P. (2021). Hábitos alimentarios antes y durante la pandemia por COVID-19 en un grupo de niñas/os de La Pampa Eating patterns before and during the COVID-19 pandemic in a group of children from La Pampa. *Actualización en Nutrición*, 22(2), 35-43.
- Ministerio de agricultura. (2020). minagricultura. Recuperado 5 de mayo de 2022, de <https://www.minagricultura.gov.co/paginas/default.aspx>
- Organización Mundial de la Salud. (5 de enero de 2015). *Un reporte sobre la salud*. Recuperado de: corazonesresponsables.org
- Ortega, F. Z., Jiménez, J. L. U., Molero, P. P., Valero, G. G., Sánchez, M. C., y Cuberos, R. C. (2018). Niveles de actividad física en alumnado de Educación Primaria de la provincia de Granada. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (34), 218-221
- Ortiz-Marrón, H., Ortiz-Pinto, M. A., Cuadrado-Gamarra, J. I., Esteban-Vasallo, M., Cortés-Rico, O., Rey-Gayo, L., y Galán, I. (2018). Persistencia y variación del sobrepeso y la

- obesidad en la población preescolar de la Comunidad de Madrid tras dos años de seguimiento. Cohorte ELOIN. *Revista Española de Cardiología*, 71(11), 902-909.
- Oviedo, G., Malagón, J. S., Castro, R., Calvo, M., Sevilla, J. C., Iglesias, A., y Guerra, M. (2013). Niveles de actividad física en población adolescente: estudio de caso. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (23), 43-47.
- Palomino-Devia, C., Reyes-Oyola, F. A., y Sánchez-Oliver, A. (2018). Niveles de actividad física, calidad de vida relacionada con la salud, autoconcepto físico e índice de masa corporal: un estudio en escolares colombianos. *Biomédica*, 38(2), 224-231.
- Pérez-Rodrigo, C., Gianzo Citores, M., Hervás Bárbara, G., Ruiz Litago, F., Casis Sáenz, L., y Aranceta-Bartrina, J. (2020). Cambios en los hábitos alimentarios durante el periodo de confinamiento por la pandemia COVID-19 en España. *Revista española de nutrición comunitaria*, 0-0.
- Pinedo, A. B., Carrillo, C. M., y Espert, A. N. (2003). La nutrición en el adolescente. Características fisiológicas. Requerimientos. Diagnóstico de las alteraciones. *Medicine-Programa de Formación Médica Continuada Acreditado*, 8(116), 6209-6216.
- Ramón Arbués, E., Martínez Abadía, B., Granada López, J. M., Echániz Serrano, E., Pellicer García, B., Juárez Vela, R.,... y Sáez Guinoa, 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.
- Reyes Narvaez, S., y Canto, M. O. (2020). Conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de una universidad pública. *Revista chilena de nutrición*, 47(1), 67-72.

- Sánchez, O. C., Rocha-Díaz, J. C., y Ramos-Aispuro, M. G. (2008). Evaluación de los hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes de Sonora, México. *Archivos en Medicina familiar*, 10(1), 7-11.
- Sánchez-Mata, M., Morales, S. Y. A., Bastidas-Vaca, C., y Jara-Castro, M. (2017). Evaluación del estado nutricional de adolescentes en una Unidad Educativa de Ecuador.//Evaluation of the nutritional status of adolescents in an Educational Unit of Ecuador. *Ciencia Unemi*, 10(25), 1-12
- Secretaría Distrital de de Bogotá Inicio. (s.f.). Secretaria de Bogotá. Recuperado 5 de mayo de 2022, de <https://secretariageneral.gov.co/transparencia/marco-legal/normatividad>.
- Secretaría Distrital de Salud de Bogotá Inicio. (2021). Secretaria de Salud. Recuperado 5 de mayo de 2022, de <http://www.saludcapital.gov.co/Paginas2/Inicio.aspx>
- Sinisterra-Loaiza, L. I., Vázquez, B. I., Miranda, J. M., Cepeda, A., y Cardelle-Cobas, A. (2020). Hábitos alimentarios en la población gallega durante el confinamiento por la COVID-19. *Nutrición Hospitalaria*, 37(6), 1190-1196.
- Solana, M. D. C. S. (2016). Significado externo de “alimentación correcta” en México. *Salud colectiva*, 12, 575-588.
- Vázquez, A. S. F., Ojeda, G. M. (2016). Validación de un cuestionario autocompletado de hábitos alimentarios para adolescentes en Jalisco, México. *Rev Esp Nutr Comunitaria*, 22(2), 26-31.

Anexos

1a		1b
¿cuantos dias a la semana comes verduras? (minimo 100 gramos, un cuarto de plato)	Puntaje	los dias que consumes verduras (minimo 100 gramos, un cuarto de plato) cuantas porcines comes
3 a 4	0,5	1 porcion
3 a 4	0,5	2 porciones
0 a 2	0	2 porciones
3 a 4	0,5	2 porciones
0 a 2	0	2 porciones
5 a 6	1	1 porcion
3 a 4	0,5	1 porcion
Diario	1,5	1 porcion
0 a 2	0	2 porciones
Diario	1,5	3 porciones
0 a 2	0	2 porciones
3 a 4	0,5	1 porcion
Diario	1,5	2 porciones
0 a 2	0	2 porciones
3 a 4	0,5	2 porciones
0 a 2	0	1 porcion
3 a 4	0,5	1 porcion
Diario	1,5	1 porcion
0 a 2	0	1 porcion
5 a 6	1	3 porciones
5 a 6	1	2 porciones
3 a 4	0,5	1 porcion
3 a 4	0,5	2 porciones
0 a 2	0	3 porciones
0 a 2	0	2 porciones
3 a 4	0,5	3 porciones
0 a 2	0	1 porcion
Diario	1,5	2 porciones
Diario	1,5	1 porcion
0 a 2	0	1 porcion
0 a 2	0	1 porcion
0 a 2	0	2 porciones
3 a 4	0,5	1 porcion
0 a 2	0	1 porcion
0 a 2	0	2 porciones
0 a 2	0	1 porcion
0 a 2	0	1 porcion
0 a 2	0	2 porciones
3 a 4	0,5	3 porciones
Diario	1,5	2 porciones
5 a 6	1	2 porciones
Diario	1,5	4 porciones o mas
5 a 6	1	3 porciones
3 a 4	0,5	1 porcion
3 a 4	0,5	1 porcion
3 a 4	0,5	1 porcion
0 a 2	0	1 porcion
3 a 4	0,5	2 porciones
Diario	1,5	2 porciones
Diario	1,5	1 porcion
0 a 2	0	1 porcion

3 a 4	0,5	3 porciones
Diario	1,5	1 porcion
0 a 2	0	2 porciones
3 a 4	0,5	1 porcion
0 a 2	0	1 porcion
3 a 4	0,5	2 porciones
Diario	1,5	3 porciones
0 a 2	0	2 porciones
0 a 2	0	1 porcion
3 a 4	0,5	2 porciones
3 a 4	0,5	1 porcion
0 a 2	0	1 porcion
Diario	1,5	1 porcion
Diario	1,5	2 porciones
3 a 4	0,5	2 porciones
3 a 4	0,5	2 porciones
3 a 4	0,5	1 porcion
3 a 4	0,5	1 porcion
Diario	1,5	2 porciones
5 a 6	1	2 porciones
3 a 4	0,5	1 porcion
3 a 4	0,5	3 porciones
3 a 4	0,5	2 porciones
3 a 4	0,5	1 porcion
3 a 4	0,5	3 porciones
0 a 2	0	2 porciones
3 a 4	0,5	2 porciones
Diario	1,5	1 porcion
Diario	1,5	1 porcion
0 a 2	0	1 porcion
3 a 4	0,5	2 porciones
5 a 6	1	4 porciones o mas
0 a 2	0	1 porcion
3 a 4	0,5	1 porcion
3 a 4	0,5	2 porciones
Diario	1,5	2 porciones
3 a 4	0,5	1 porcion
0 a 2	0	3 porciones
Diario	1,5	1 porcion
3 a 4	0,5	2 porciones
5 a 6	1	1 porcion
0 a 2	0	2 porciones
5 a 6	1	2 porciones
0 a 2	0	2 porciones
0 a 2	0	1 porcion
0 a 2	0	2 porciones
0 a 2	0	2 porciones
Diario	1,5	1 porcion
0 a 2	0	2 porciones
5 a 6	1	4 porciones o mas
3 a 4	0,5	2 porciones
5 a 6	1	1 porcion
0 a 2	0	2 porciones
0 a 2	0	1 porcion
Diario	1,5	2 porciones
0 a 2	0	2 porciones
0 a 2	0	1 porcion
3 a 4	0,5	2 porciones
0 a 2	0	2 porciones

0 a 2	0	4 porciones o mas
Diario	1,5	2 porciones
0 a 2	0	3 porciones
0 a 2	0	2 porciones
5 a 6	1	2 porciones
0 a 2	0	2 porciones
5 a 6	1	2 porciones
Diario	1,5	2 porciones
0 a 2	0	1 porcion
0 a 2	0	2 porciones
0 a 2	0	1 porcion
0 a 2	0	3 porciones
Diario	1,5	1 porcion
0 a 2	0	1 porcion
0 a 2	0	2 porciones
3 a 4	0,5	2 porciones
3 a 4	0,5	1 porcion
3 a 4	0,5	2 porciones
0 a 2	0	1 porcion
Diario	1,5	2 porciones
Diario	1,5	3 porciones
3 a 4	0,5	1 porcion
0 a 2	0	2 porciones
0 a 2	0	2 porciones
0 a 2	0	2 porciones

2a

Puntaje	cuantas veces a la semana comes fruta (minimo 100 gramos, ejemplo, manzana, banano, naranja)	Puntaje
0	3 a 4	0,5
0,5	0 a 2	0
0,5	0 a 2	0
0,5	0 a 2	0
0,5	3 a 4	0,5
0	3 a 4	0,5
0	5 a 6	1
0	Diario	1,5
0,5	0 a 2	0
1	Diario	1,5
0,5	0 a 2	0
0	3 a 4	0,5
0,5	0 a 2	0
0,5	0 a 2	0
0,5	0 a 2	0
0	3 a 4	0,5
0	0 a 2	0
0	Diario	1,5
0	0 a 2	0
1	5 a 6	1
0,5	5 a 6	1
0	0 a 2	0
0,5	0 a 2	0
1	3 a 4	0,5
0,5	0 a 2	0
1	Diario	1,5
0	0 a 2	0
0,5	5 a 6	1
0	Diario	1,5
0	3 a 4	0,5
0	3 a 4	0,5
0,5	3 a 4	0,5
0	Diario	1,5
0	3 a 4	0,5
0,5	5 a 6	1
0	0 a 2	0
0	0 a 2	0
0,5	3 a 4	0,5
1	Diario	1,5
0,5	Diario	1,5
0,5	5 a 6	1
1,5	Diario	1,5
1	Diario	1,5
0	3 a 4	0,5
0	3 a 4	0,5
0	5 a 6	1
0	0 a 2	0
0,5	5 a 6	1
0,5	3 a 4	0,5
0	0 a 2	0
0	Diario	1,5

1	5 a 6	1
0	Diario	1,5
0,5	0 a 2	0
0	3 a 4	0,5
0	5 a 6	1
0,5	0 a 2	0
1	Diario	1,5
0,5	3 a 4	0,5
0	0 a 2	0
0,5	3 a 4	0,5
0	5 a 6	1
0	Diario	1,5
0	Diario	1,5
0,5	Diario	1,5
0,5	3 a 4	0,5
0,5	3 a 4	0,5
0	5 a 6	1
0	5 a 6	1
0,5	3 a 4	0,5
0,5	5 a 6	1
0	Diario	1,5
1	Diario	1,5
0,5	Diario	1,5
0	Diario	1,5
1	Diario	1,5
0,5	5 a 6	1
0,5	Diario	1,5
0	5 a 6	1
0	Diario	1,5
0	Diario	1,5
0,5	Diario	1,5
1,5	Diario	1,5
0	3 a 4	0,5
0	3 a 4	0,5
0,5	3 a 4	0,5
0,5	3 a 4	0,5
0	0 a 2	0
1	3 a 4	0,5
0	3 a 4	0,5
0,5	5 a 6	1
0	Diario	1,5
0,5	0 a 2	0
0,5	Diario	1,5
0,5	3 a 4	0,5
0	0 a 2	0
0,5	0 a 2	0
0,5	0 a 2	0
0	Diario	1,5
0,5	0 a 2	0
1,5	Diario	1,5
0,5	3 a 4	0,5
0	5 a 6	1
0,5	3 a 4	0,5
0	0 a 2	0
0,5	3 a 4	0,5
0,5	0 a 2	0
0	0 a 2	0
0,5	5 a 6	1
0,5	3 a 4	0,5

1,5	3 a 4	0,5
0,5	5 a 6	1
1	3 a 4	0,5
0,5	3 a 4	0,5
0,5	Diario	1,5
0,5	0 a 2	0
0,5	5 a 6	1
0,5	5 a 6	1
0	3 a 4	0,5
0,5	Diario	1,5
0	3 a 4	0,5
1	Diario	1,5
0	Diario	1,5
0	0 a 2	0
0,5	0 a 2	0
0,5	3 a 4	0,5
0	Diario	1,5
0,5	0 a 2	0
0	3 a 4	0,5
0,5	Diario	1,5
1	5 a 6	1
0	3 a 4	0,5
0,5	3 a 4	0,5
0,5	5 a 6	1
0,5	3 a 4	0,5

2b		3	
Los días que sí comes frutas ¿Cuántos porciones consumes (minimo 100 gramos)	Puntaje	Cuántos días a la semana tomas leche sola, yogur natural (al menos un vaso mediano) o queso?	Puntaje
2 porciones	0,5	0 a 2	0
1 porcion	0	3 a 4	1
1 porcion	0	3 a 4	1
2 porciones	0,5	0 a 2	0
1 porcion	0	0 a 2	0
2 porciones	0,5	5 a 6	2
1 porcion	0	3 a 4	1
4 porciones o mas	1,5	3 a 4	1
3 porciones	1	3 a 4	1
4 porciones o mas	1,5	diario	3
1 porcion	0	diario	3
1 porcion	0	0 a 2	0
1 porcion	0	0 a 2	0
3 porciones	1	0 a 2	0
2 porciones	0,5	3 a 4	1
1 porcion	0	3 a 4	1
1 porcion	0	0 a 2	0
1 porcion	0	diario	3
1 porcion	0	diario	3
3 porciones	1	diario	3
3 porciones	1	3 a 4	1
1 porcion	0	0 a 2	0
1 porcion	0	3 a 4	1
2 porciones	0,5	0 a 2	0
3 porciones	1	3 a 4	1
3 porciones	1	0 a 2	0
1 porcion	0	0 a 2	0
1 porcion	0	0 a 2	0
2 porciones	0,5	3 a 4	1
3 porciones	1	0 a 2	0
3 porciones	1	0 a 2	0
2 porciones	0,5	0 a 2	0
2 porciones	0,5	3 a 4	1
2 porciones	0,5	5 a 6	2
2 porciones	0,5	3 a 4	1
1 porcion	0	5 a 6	2
2 porciones	0,5	3 a 4	1
1 porcion	0	3 a 4	1
3 porciones	1	3 a 4	1
4 porciones o mas	1,5	diario	3
1 porcion	0	3 a 4	1
3 porciones	1	3 a 4	1
3 porciones	1	diario	3
1 porcion	0	0 a 2	0
3 porciones	1	3 a 4	1
1 porcion	0	diario	3
1 porcion	0	3 a 4	1
1 porcion	0	5 a 6	2
2 porciones	0,5	diario	3
1 porcion	0	3 a 4	1
4 porciones o mas	1,5	0 a 2	0

4 porciones o mas	1,5	diario	3
2 porciones	0,5	diario	3
2 porciones	0,5	0 a 2	0
2 porciones	0,5	diario	3
3 porciones	1	diario	3
2 porciones	0,5	3 a 4	1
2 porciones	0,5	3 a 4	1
3 porciones	1	3 a 4	1
2 porciones	0,5	0 a 2	0
2 porciones	0,5	5 a 6	2
1 porcion	0	0 a 2	0
2 porciones	0,5	diario	3
1 porcion	0	0 a 2	0
4 porciones o mas	1,5	diario	3
4 porciones o mas	1,5	3 a 4	1
2 porciones	0,5	0 a 2	0
1 porcion	0	3 a 4	1
1 porcion	0	diario	3
2 porciones	0,5	0 a 2	0
2 porciones	0,5	diario	3
4 porciones o mas	1,5	3 a 4	1
3 porciones	1	diario	3
3 porciones	1	3 a 4	1
2 porciones	0,5	3 a 4	1
4 porciones o mas	1,5	diario	3
3 porciones	1	3 a 4	1
3 porciones	1	0 a 2	0
2 porciones	0,5	0 a 2	0
2 porciones	0,5	diario	3
3 porciones	1	0 a 2	0
4 porciones o mas	1,5	0 a 2	0
3 porciones	1	diario	3
4 porciones o mas	1,5	3 a 4	1
3 porciones	1	0 a 2	0
2 porciones	0,5	3 a 4	1
2 porciones	0,5	5 a 6	2
2 porciones	0,5	diario	3
1 porcion	0	diario	3
4 porciones o mas	1,5	diario	3
3 porciones	1	3 a 4	1
1 porcion	0	5 a 6	2
1 porcion	0	3 a 4	1
2 porciones	0,5	0 a 2	0
1 porcion	0	0 a 2	0
1 porcion	0	5 a 6	2
2 porciones	0,5	3 a 4	1
1 porcion	0	0 a 2	0
4 porciones o mas	1,5	5 a 6	2
3 porciones	1	3 a 4	1
4 porciones o mas	1,5	3 a 4	1
3 porciones	1	0 a 2	0
1 porcion	0	3 a 4	1
3 porciones	1	3 a 4	1
1 porcion	0	0 a 2	0
3 porciones	1	5 a 6	2
1 porcion	0	3 a 4	1
1 porcion	0	0 a 2	0
1 porcion	0	3 a 4	1
3 porciones	1	0 a 2	0

3 porciones	1	3 a 4	1
2 porciones	0,5	3 a 4	1
2 porciones	0,5	5 a 6	2
3 porciones	1	5 a 6	2
3 porciones	1	0 a 2	0
2 porciones	0,5	diario	3
2 porciones	0,5	0 a 2	0
2 porciones	0,5	0 a 2	0
1 porcion	0	3 a 4	1
1 porcion	0	0 a 2	0
1 porcion	0	0 a 2	0
4 porciones o mas	1,5	5 a 6	2
2 porciones	0,5	3 a 4	1
1 porcion	0	0 a 2	0
2 porciones	0,5	0 a 2	0
2 porciones	0,5	5 a 6	2
3 porciones	1	0 a 2	0
3 porciones	1	3 a 4	1
2 porciones	0,5	diario	3
3 porciones	1	3 a 4	1
3 porciones	1	diario	3
1 porcion	0	0 a 2	0
4 porciones o mas	1,5	3 a 4	1
2 porciones	0,5	3 a 4	1
1 porcion	0	0 a 2	0

4			1
¿Cuántos vasos de agua natural tomas al día?	Puntaje	Sección 1	¿Cuántos días a la semana comes jamón, salchicha, salami o chorizo?
0 a 2 vasos	0	1,5	2 a 1
5 a 6 vasos	2	4	2 a 1
0 a 2 vasos	0	1,5	4 a 3
3 a 4 vasos	1	2,5	2 a 1
5 a 6 vasos	2	3	2 a 1
7 o mas	3	7	4 a 3
0 a 2 vasos	0	2,5	4 a 3
7 o mas	3	8,5	2 a 1
0 a 2 vasos	0	2,5	2 a 1
5 a 6 vasos	2	10,5	2 a 1
3 a 4 vasos	1	4,5	2 a 1
0 a 2 vasos	0	1	4 a 3
0 a 2 vasos	0	2	2 a 1
3 a 4 vasos	1	2,5	2 a 1
0 a 2 vasos	0	2,5	4 a 3
0 a 2 vasos	0	1,5	2 a 1
0 a 2 vasos	0	0,5	2 a 1
0 a 2 vasos	0	6	2 a 1
3 a 4 vasos	1	4	2 a 1
3 a 4 vasos	1	8	4 a 3
3 a 4 vasos	1	5,5	ningun dia
0 a 2 vasos	0	0,5	2 a 1
3 a 4 vasos	1	3	2 a 1
3 a 4 vasos	1	3	2 a 1
7 o mas	3	5,5	4 a 3
5 a 6 vasos	2	6	2 a 1
5 a 6 vasos	2	2	ningun dia
5 a 6 vasos	2	5	2 a 1
3 a 4 vasos	1	5,5	4 a 3
3 a 4 vasos	1	2,5	2 a 1
3 a 4 vasos	1	2,5	ningun dia
3 a 4 vasos	1	2,5	4 a 3
0 a 2 vasos	0	3,5	4 a 3
0 a 2 vasos	0	3	2 a 1
3 a 4 vasos	1	4	4 a 3
5 a 6 vasos	2	4	2 a 1
0 a 2 vasos	0	1,5	4 a 3
3 a 4 vasos	1	3	4 a 3
7 o mas	3	8	2 a 1
7 o mas	3	11	2 a 1
3 a 4 vasos	1	4,5	4 a 3
5 a 6 vasos	2	8,5	2 a 1
0 a 2 vasos	0	7,5	2 a 1
3 a 4 vasos	1	2	2 a 1
5 a 6 vasos	2	5	4 a 3
0 a 2 vasos	0	4,5	5 o mas
0 a 2 vasos	0	1	ningun dia
0 a 2 vasos	0	4	2 a 1
7 o mas	3	9	4 a 3
0 a 2 vasos	0	2,5	2 a 1
0 a 2 vasos	0	3	4 a 3

5 a 6 vasos	2	9	2 a 1
0 a 2 vasos	0	6,5	4 a 3
0 a 2 vasos	0	1	ningun dia
3 a 4 vasos	1	5,5	2 a 1
0 a 2 vasos	0	5	2 a 1
3 a 4 vasos	1	3,5	2 a 1
0 a 2 vasos	0	5,5	ningun dia
3 a 4 vasos	1	4	4 a 3
3 a 4 vasos	1	1,5	2 a 1
3 a 4 vasos	1	5	2 a 1
3 a 4 vasos	1	2,5	2 a 1
7 o mas	3	8	2 a 1
7 o mas	3	6	2 a 1
5 a 6 vasos	2	10	2 a 1
5 a 6 vasos	2	6	2 a 1
0 a 2 vasos	0	2	ningun dia
7 o mas	3	5,5	2 a 1
7 o mas	3	7,5	ningun dia
3 a 4 vasos	1	4	ningun dia
3 a 4 vasos	1	7	4 a 3
5 a 6 vasos	2	6,5	2 a 1
7 o mas	3	10	2 a 1
5 a 6 vasos	2	6,5	2 a 1
3 a 4 vasos	1	4,5	2 a 1
3 a 4 vasos	1	8,5	2 a 1
7 o mas	3	6,5	4 a 3
5 a 6 vasos	2	5,5	4 a 3
3 a 4 vasos	1	4	2 a 1
5 a 6 vasos	2	8,5	2 a 1
0 a 2 vasos	0	2,5	4 a 3
7 o mas	3	7	2 a 1
7 o mas	3	11	2 a 1
3 a 4 vasos	1	4	2 a 1
3 a 4 vasos	1	3	2 a 1
0 a 2 vasos	0	3	ningun dia
7 o mas	3	8	2 a 1
3 a 4 vasos	1	5	5 o mas
5 a 6 vasos	2	6,5	2 a 1
7 o mas	3	9,5	2 a 1
3 a 4 vasos	1	5	4 a 3
3 a 4 vasos	1	5,5	2 a 1
3 a 4 vasos	1	2,5	4 a 3
5 a 6 vasos	2	5,5	2 a 1
0 a 2 vasos	0	1	2 a 1
3 a 4 vasos	1	3	2 a 1
5 a 6 vasos	2	4	2 a 1
0 a 2 vasos	0	0,5	2 a 1
7 o mas	3	9,5	2 a 1
0 a 2 vasos	0	2,5	2 a 1
0 a 2 vasos	0	6,5	2 a 1
7 o mas	3	5,5	4 a 3
3 a 4 vasos	1	4	2 a 1
0 a 2 vasos	0	3	2 a 1
0 a 2 vasos	0	0	5 o mas
7 o mas	3	8,5	4 a 3
3 a 4 vasos	1	2,5	4 a 3
0 a 2 vasos	0	0	5 o mas
0 a 2 vasos	0	3	2 a 1
0 a 2 vasos	0	2	2 a 1

7 o mas	3	7	2 a 1
3 a 4 vasos	1	5,5	2 a 1
3 a 4 vasos	1	5	4 a 3
3 a 4 vasos	1	5	4 a 3
3 a 4 vasos	1	5	2 a 1
0 a 2 vasos	0	4	4 a 3
5 a 6 vasos	2	5	2 a 1
5 a 6 vasos	2	5,5	ningun dia
0 a 2 vasos	0	1,5	2 a 1
0 a 2 vasos	0	2	2 a 1
7 o mas	3	3,5	5 o mas
0 a 2 vasos	0	6	2 a 1
3 a 4 vasos	1	5,5	2 a 1
0 a 2 vasos	0	0	4 a 3
0 a 2 vasos	0	1	4 a 3
3 a 4 vasos	1	5	4 a 3
0 a 2 vasos	0	3	5 o mas
0 a 2 vasos	0	3	4 a 3
0 a 2 vasos	0	4	2 a 1
5 a 6 vasos	2	7,5	4 a 3
3 a 4 vasos	1	8,5	4 a 3
3 a 4 vasos	1	2	2 a 1
7 o mas	3	6,5	4 a 3
7 o mas	3	6	2 a 1
3 a 4 vasos	1	2	2 a 1

2		3	
Puntaje	¿Cuántos días a la semana comes comida rápida (hamburguesas, pizzas o empanadas) fuera de casa?	Puntaje	¿Cuántos días a la semana comes dulces o chocolates?
2	2 a 1	2	4 a 3
2	2 a 1	2	4 a 3
1	2 a 1	2	4 a 3
2	2 a 1	2	2 a 1
2	2 a 1	2	2 a 1
1	2 a 1	2	5 o mas
1	2 a 1	2	4 a 3
2	ninguno	3	4 a 3
2	ninguno	3	2 a 1
2	2 a 1	2	2 a 1
2	2 a 1	2	2 a 1
1	2 a 1	2	4 a 3
2	2 a 1	2	2 a 1
2	ninguno	3	2 a 1
1	5 o mas	0	4 a 3
2	2 a 1	2	4 a 3
2	2 a 1	2	2 a 1
2	ninguno	3	5 o mas
2	2 a 1	2	2 a 1
1	2 a 1	2	2 a 1
3	2 a 1	2	2 a 1
2	2 a 1	2	4 a 3
2	ninguno	3	ninguno
2	2 a 1	2	5 o mas
1	2 a 1	2	2 a 1
2	2 a 1	2	2 a 1
3	ninguno	3	2 a 1
2	ninguno	3	ninguno
1	2 a 1	2	5 o mas
2	2 a 1	2	2 a 1
3	2 a 1	2	2 a 1
1	2 a 1	2	4 a 3
1	2 a 1	2	2 a 1
2	2 a 1	2	4 a 3
1	2 a 1	2	2 a 1
2	2 a 1	2	ninguno
1	2 a 1	2	4 a 3
1	ninguno	3	ninguno
2	2 a 1	2	2 a 1
2	2 a 1	2	2 a 1
1	2 a 1	2	4 a 3
2	4 a 3	1	2 a 1
2	2 a 1	2	5 o mas
2	2 a 1	2	5 o mas
1	4 a 3	1	5 o mas
0	2 a 1	2	2 a 1
3	2 a 1	2	ninguno
2	2 a 1	2	2 a 1
1	2 a 1	2	2 a 1
2	2 a 1	2	2 a 1
1	2 a 1	2	2 a 1

2	2 a 1	2	5 o mas
1	ninguno	3	2 a 1
3	2 a 1	2	4 a 3
2	2 a 1	2	4 a 3
2	2 a 1	2	ninguno
2	ninguno	3	2 a 1
3	2 a 1	2	2 a 1
1	2 a 1	2	2 a 1
2	2 a 1	2	4 a 3
2	2 a 1	2	4 a 3
2	2 a 1	2	4 a 3
2	2 a 1	2	4 a 3
2	2 a 1	2	2 a 1
2	2 a 1	2	2 a 1
2	2 a 1	2	4 a 3
3	2 a 1	2	4 a 3
2	ninguno	3	2 a 1
3	ninguno	3	4 a 3
3	ninguno	3	2 a 1
1	2 a 1	2	2 a 1
2	2 a 1	2	2 a 1
2	2 a 1	2	2 a 1
2	2 a 1	2	4 a 3
2	4 a 3	1	2 a 1
2	4 a 3	1	5 o mas
1	2 a 1	2	5 o mas
1	4 a 3	1	4 a 3
2	2 a 1	2	4 a 3
2	5 o mas	0	5 o mas
1	2 a 1	2	4 a 3
2	ninguno	3	5 o mas
2	2 a 1	2	2 a 1
2	2 a 1	2	2 a 1
2	2 a 1	2	2 a 1
3	2 a 1	2	4 a 3
2	2 a 1	2	4 a 3
0	2 a 1	2	2 a 1
2	2 a 1	2	ninguno
2	2 a 1	2	4 a 3
1	4 a 3	1	4 a 3
2	2 a 1	2	2 a 1
1	2 a 1	2	5 o mas
2	2 a 1	2	2 a 1
2	2 a 1	2	4 a 3
2	2 a 1	2	4 a 3
2	2 a 1	2	4 a 3
2	2 a 1	2	4 a 3
2	2 a 1	2	2 a 1
2	ninguno	3	2 a 1
2	2 a 1	2	2 a 1
1	2 a 1	2	4 a 3
2	2 a 1	2	4 a 3
2	2 a 1	2	4 a 3
0	5 o mas	0	5 o mas
1	ninguno	3	5 o mas
1	2 a 1	2	2 a 1
0	4 a 3	1	5 o mas
2	2 a 1	2	5 o mas
2	2 a 1	2	2 a 1

2	4 a 3	1	5 o mas
2	2 a 1	2	2 a 1
1	2 a 1	2	4 a 3
1	2 a 1	2	2 a 1
2	2 a 1	2	5 o mas
1	2 a 1	2	2 a 1
2	4 a 3	1	2 a 1
3	ninguno	3	2 a 1
2	2 a 1	2	4 a 3
2	2 a 1	2	5 o mas
0	4 a 3	1	5 o mas
2	2 a 1	2	2 a 1
2	2 a 1	2	4 a 3
1	5 o mas	0	5 o mas
1	2 a 1	2	2 a 1
1	2 a 1	2	4 a 3
0	5 o mas	0	5 o mas
1	2 a 1	2	2 a 1
2	2 a 1	2	2 a 1
1	2 a 1	2	2 a 1
1	5 o mas	0	2 a 1
2	ninguno	3	2 a 1
1	2 a 1	2	2 a 1
2	4 a 3	1	2 a 1
2	2 a 1	2	2 a 1

4		5	
Puntaje	¿Cuántos días a la semana comes pan dulce, galletas o postres?	Puntaje	¿Cuántos días a la semana comes papas fritas, doritos, nachos o paquetes similares
1	4 a 3	1	2 a 1
1	2 a 1	2	4 a 3
1	5 o mas	0	5 o mas
2	2 a 1	2	ninguno
2	4 a 3	1	ninguno
0	4 a 3	1	4 a 3
1	4 a 3	1	4 a 3
1	4 a 3	1	2 a 1
2	4 a 3	1	2 a 1
2	2 a 1	2	2 a 1
2	2 a 1	2	2 a 1
1	4 a 3	1	4 a 3
2	2 a 1	2	2 a 1
2	2 a 1	2	2 a 1
1	4 a 3	1	2 a 1
1	ninguno	3	ninguno
2	2 a 1	2	2 a 1
0	4 a 3	1	2 a 1
2	2 a 1	2	2 a 1
2	2 a 1	2	2 a 1
2	2 a 1	2	2 a 1
1	4 a 3	1	2 a 1
3	2 a 1	2	ninguno
0	4 a 3	1	4 a 3
2	2 a 1	2	2 a 1
2	4 a 3	1	4 a 3
2	5 o mas	0	2 a 1
3	2 a 1	2	ninguno
0	2 a 1	2	2 a 1
2	2 a 1	2	2 a 1
2	4 a 3	1	ninguno
1	4 a 3	1	2 a 1
2	2 a 1	2	ninguno
1	2 a 1	2	2 a 1
2	4 a 3	1	2 a 1
3	ninguno	3	2 a 1
1	5 o mas	0	2 a 1
3	2 a 1	2	2 a 1
2	2 a 1	2	2 a 1
2	2 a 1	2	2 a 1
1	2 a 1	2	4 a 3
2	4 a 3	1	4 a 3
0	2 a 1	2	4 a 3
0	4 a 3	1	2 a 1
0	4 a 3	1	4 a 3
2	5 o mas	0	2 a 1
3	4 a 3	1	2 a 1
2	2 a 1	2	2 a 1
2	2 a 1	2	4 a 3
2	2 a 1	2	2 a 1
2	5 o mas	0	ninguno

0	2 a 1	2	5 o mas
2	4 a 3	1	ninguno
1	2 a 1	2	2 a 1
1	2 a 1	2	4 a 3
3	4 a 3	1	ninguno
2	2 a 1	2	2 a 1
2	2 a 1	2	2 a 1
2	4 a 3	1	5 o mas
1	4 a 3	1	4 a 3
1	5 o mas	0	2 a 1
1	4 a 3	1	2 a 1
1	2 a 1	2	2 a 1
2	2 a 1	2	2 a 1
2	2 a 1	2	2 a 1
1	4 a 3	1	5 o mas
1	2 a 1	2	ninguno
2	2 a 1	2	2 a 1
1	4 a 3	1	ninguno
2	2 a 1	2	2 a 1
2	2 a 1	2	2 a 1
2	2 a 1	2	2 a 1
2	4 a 3	1	2 a 1
1	4 a 3	1	2 a 1
2	5 o mas	0	5 o mas
0	5 o mas	0	4 a 3
0	4 a 3	1	2 a 1
1	5 o mas	0	2 a 1
1	2 a 1	2	4 a 3
0	5 o mas	0	2 a 1
1	2 a 1	2	4 a 3
0	2 a 1	2	2 a 1
2	2 a 1	2	2 a 1
2	2 a 1	2	2 a 1
2	4 a 3	1	4 a 3
1	2 a 1	2	4 a 3
1	2 a 1	2	4 a 3
2	4 a 3	1	4 a 3
3	5 o mas	0	ninguno
1	2 a 1	2	2 a 1
1	2 a 1	2	4 a 3
2	4 a 3	1	2 a 1
0	4 a 3	1	4 a 3
2	2 a 1	2	2 a 1
1	2 a 1	2	2 a 1
1	2 a 1	2	2 a 1
1	5 o mas	0	2 a 1
1	2 a 1	2	2 a 1
2	4 a 3	1	ninguno
2	4 a 3	1	ninguno
2	4 a 3	1	4 a 3
1	2 a 1	2	2 a 1
1	4 a 3	1	2 a 1
1	4 a 3	1	2 a 1
0	5 o mas	0	5 o mas
0	ninguno	3	4 a 3
2	4 a 3	1	2 a 1
0	5 o mas	0	2 a 1
0	2 a 1	2	4 a 3
2	2 a 1	2	2 a 1

0	5 o mas	0	4 a 3
2	2 a 1	2	2 a 1
1	4 a 3	1	2 a 1
2	4 a 3	1	2 a 1
0	4 a 3	1	4 a 3
2	5 o mas	0	ninguno
2	2 a 1	2	ninguno
2	ninguno	3	ninguno
1	4 a 3	1	2 a 1
0	4 a 3	1	5 o mas
0	2 a 1	2	5 o mas
2	4 a 3	1	ninguno
1	2 a 1	2	2 a 1
0	5 o mas	0	4 a 3
2	2 a 1	2	4 a 3
1	5 o mas	0	4 a 3
0	2 a 1	2	5 o mas
2	2 a 1	2	2 a 1
2	2 a 1	2	4 a 3
2	2 a 1	2	2 a 1
2	4 a 3	1	2 a 1
2	4 a 3	1	2 a 1
2	5 o mas	0	5 o mas
2	4 a 3	1	5 o mas
2	5 o mas	0	2 a 1

6a		6b	
Puntaje	¿Cuántos días a la semana tomas gaseosas , jugos embotellados o aguas saborizadas	Puntaje	¿ Los días que sí tomas a la semana gaseosas , jugos embotellados o aguas saborizadas cuantos al día ?
2	2 a 1	1	2 a 1
1	2 a 1	1	2 a 1
0	4 a 3	0,5	2 a 1
3	ninguno	1,5	ninguno
3	2 a 1	1	2 a 1
1	2 a 1	1	4 a 3
1	5 o mas	0	4 a 3
2	ninguno	1,5	ninguno
2	ninguno	1,5	ninguno
2	4 a 3	0,5	4 a 3
2	2 a 1	1	2 a 1
1	2 a 1	1	ninguno
2	2 a 1	1	2 a 1
2	2 a 1	1	2 a 1
2	5 o mas	0	2 a 1
3	2 a 1	1	2 a 1
2	2 a 1	1	2 a 1
2	2 a 1	1	2 a 1
2	ninguno	1,5	2 a 1
2	2 a 1	1	2 a 1
2	ninguno	1,5	ninguno
2	2 a 1	1	2 a 1
3	ninguno	1,5	ninguno
1	5 o mas	0	5 o mas
2	ninguno	1,5	ninguno
1	2 a 1	1	2 a 1
2	5 o mas	0	5 o mas
3	ninguno	1,5	ninguno
2	5 o mas	0	2 a 1
2	2 a 1	1	2 a 1
3	2 a 1	1	2 a 1
2	4 a 3	0,5	2 a 1
3	2 a 1	1	2 a 1
2	4 a 3	0,5	2 a 1
2	2 a 1	1	2 a 1
2	4 a 3	0,5	4 a 3
2	2 a 1	1	2 a 1
2	ninguno	1,5	ninguno
2	2 a 1	1	2 a 1
2	2 a 1	1	2 a 1
1	4 a 3	0,5	2 a 1
1	4 a 3	0,5	2 a 1
1	2 a 1	1	2 a 1
2	2 a 1	1	2 a 1
1	4 a 3	0,5	2 a 1
2	4 a 3	0,5	2 a 1
2	4 a 3	0,5	4 a 3
2	ninguno	1,5	ninguno
1	2 a 1	1	2 a 1
2	2 a 1	1	2 a 1
3	4 a 3	0,5	4 a 3

0	4 a 3	0,5	2 a 1
3	2 a 1	1	2 a 1
2	2 a 1	1	2 a 1
1	2 a 1	1	2 a 1
3	2 a 1	1	2 a 1
2	2 a 1	1	2 a 1
2	4 a 3	0,5	2 a 1
0	2 a 1	1	2 a 1
1	4 a 3	0,5	4 a 3
2	4 a 3	0,5	2 a 1
2	4 a 3	0,5	2 a 1
2	2 a 1	1	2 a 1
2	2 a 1	1	2 a 1
2	2 a 1	1	2 a 1
0	5 o mas	0	5 o mas
3	2 a 1	1	2 a 1
2	ninguno	1,5	ninguno
3	ninguno	1,5	ninguno
2	ninguno	1,5	2 a 1
2	2 a 1	1	2 a 1
2	ninguno	1,5	ninguno
2	ninguno	1,5	2 a 1
2	2 a 1	1	2 a 1
0	4 a 3	0,5	2 a 1
1	2 a 1	1	2 a 1
2	4 a 3	0,5	4 a 3
2	2 a 1	1	2 a 1
1	2 a 1	1	2 a 1
2	ninguno	1,5	ninguno
1	4 a 3	0,5	4 a 3
2	4 a 3	0,5	4 a 3
2	2 a 1	1	2 a 1
2	2 a 1	1	2 a 1
1	4 a 3	0,5	4 a 3
1	2 a 1	1	2 a 1
1	2 a 1	1	2 a 1
1	2 a 1	1	2 a 1
3	4 a 3	0,5	2 a 1
2	ninguno	1,5	ninguno
1	4 a 3	0,5	2 a 1
2	2 a 1	1	2 a 1
1	5 o mas	0	2 a 1
2	2 a 1	1	2 a 1
2	2 a 1	1	2 a 1
2	2 a 1	1	2 a 1
2	5 o mas	0	2 a 1
2	ninguno	1,5	2 a 1
3	ninguno	1,5	ninguno
3	ninguno	1,5	ninguno
1	2 a 1	1	2 a 1
2	2 a 1	1	4 a 3
2	2 a 1	1	2 a 1
2	2 a 1	1	2 a 1
0	5 o mas	0	5 o mas
1	5 o mas	0	4 a 3
2	4 a 3	0,5	2 a 1
2	4 a 3	0,5	4 a 3
1	2 a 1	1	2 a 1
2	4 a 3	0,5	4 a 3

1	5 o mas	0	5 o mas
2	2 a 1	1	2 a 1
2	4 a 3	0,5	2 a 1
2	2 a 1	1	2 a 1
1	2 a 1	1	2 a 1
3	2 a 1	1	2 a 1
3	2 a 1	1	2 a 1
3	ninguno	1,5	ninguno
2	2 a 1	1	2 a 1
0	5 o mas	0	2 a 1
0	5 o mas	0	2 a 1
3	2 a 1	1	2 a 1
2	2 a 1	1	2 a 1
1	5 o mas	0	4 a 3
1	2 a 1	1	2 a 1
1	4 a 3	0,5	4 a 3
0	4 a 3	0,5	2 a 1
2	5 o mas	0	2 a 1
1	ninguno	1,5	4 a 3
2	4 a 3	0,5	2 a 1
2	2 a 1	1	2 a 1
2	4 a 3	0,5	4 a 3
0	5 o mas	0	2 a 1
0	5 o mas	0	4 a 3
2	2 a 1	1	2 a 1

1a

Puntaje	Sección 2	. Marca con qué frecuencia (días por semana) consumes los siguientes tiempos de comida [desayuno]	Puntaje
1	10	6 a 7	1,5
1	10	6 a 7	1,5
1	5,5	0 a 1	0
1,5	14	6 a 7	1,5
1	12	6 a 7	1,5
0,5	6,5	2 a 3	0,5
0,5	6,5	4 a 5	1
1,5	12	6 a 7	1,5
1,5	13	6 a 7	1,5
0,5	11	6 a 7	1,5
1	12	0 a 1	0
1,5	8,5	6 a 7	1,5
1	12	6 a 7	1,5
1	13	6 a 7	1,5
1	6	0 a 1	0
1	13	2 a 3	0,5
1	12	6 a 7	1,5
1	10	6 a 7	1,5
1	12,5	0 a 1	0
1	11	0 a 1	0
1,5	14	6 a 7	1,5
1	10	4 a 5	1
1,5	16	0 a 1	0
0	6	4 a 5	1
1,5	12	6 a 7	1,5
1	10	6 a 7	1,5
0	10	6 a 7	1,5
1,5	16	6 a 7	1,5
1	8	6 a 7	1,5
1	12	6 a 7	1,5
1	13	0 a 1	0
1	8,5	6 a 7	1,5
1	12	6 a 7	1,5
1	10,5	6 a 7	1,5
1	10	6 a 7	1,5
0,5	13	6 a 7	1,5
1	8	6 a 7	1,5
1,5	14	6 a 7	1,5
1	12	0 a 1	0
1	12	6 a 7	1,5
1	8,5	6 a 7	1,5
1	8,5	6 a 7	1,5
1	9	6 a 7	1,5
1	9	6 a 7	1,5
1	5,5	6 a 7	1,5
1	7,5	6 a 7	1,5
0,5	12	6 a 7	1,5
1,5	13	6 a 7	1,5
1	10	0 a 1	0
1	12	6 a 7	1,5
0,5	9	6 a 7	1,5

1	7,5	2 a 3	0,5
1	12	6 a 7	1,5
1	12	6 a 7	1,5
1	10	0 a 1	0
1	13	0 a 1	0
1	13	6 a 7	1,5
1	12,5	6 a 7	1,5
1	8	6 a 7	1,5
0,5	8	6 a 7	1,5
1	8,5	6 a 7	1,5
1	9,5	6 a 7	1,5
1	11	6 a 7	1,5
1	12	6 a 7	1,5
1	12	6 a 7	1,5
0	6	6 a 7	1,5
1	13	6 a 7	1,5
1,5	14	6 a 7	1,5
1,5	14	6 a 7	1,5
1	14,5	6 a 7	1,5
1	11	6 a 7	1,5
1,5	13	6 a 7	1,5
1	11,5	2 a 3	0,5
1	10	6 a 7	1,5
1	6,5	0 a 1	0
1	6	4 a 5	1
0,5	7	6 a 7	1,5
1	7	6 a 7	1,5
1	10	2 a 3	0,5
1,5	7	0 a 1	0
0,5	8	6 a 7	1,5
0,5	10	6 a 7	1,5
1	12	0 a 1	0
1	12	6 a 7	1,5
0,5	9	6 a 7	1,5
1	11	6 a 7	1,5
1	10	6 a 7	1,5
1	8	0 a 1	0
1	11,5	6 a 7	1,5
1,5	12	0 a 1	0
1	7,5	6 a 7	1,5
1	11	6 a 7	1,5
1	6	0 a 1	0
1	12	6 a 7	1,5
1	11	6 a 7	1,5
1	11	6 a 7	1,5
1	8	6 a 7	1,5
1	11,5	6 a 7	1,5
1,5	13	6 a 7	1,5
1,5	14	6 a 7	1,5
1	10	6 a 7	1,5
0,5	9,5	6 a 7	1,5
1	10	6 a 7	1,5
1	10	6 a 7	1,5
0	0	6 a 7	1,5
0,5	8,5	0 a 1	0
1	9,5	4 a 5	1
0,5	4	2 a 3	0,5
1	9	6 a 7	1,5
0,5	11	6 a 7	1,5

0	4	6 a 7	1,5
1	12	0 a 1	0
1	8,5	6 a 7	1,5
1	10	6 a 7	1,5
1	8	6 a 7	1,5
1	10	6 a 7	1,5
1	12	6 a 7	1,5
1,5	17	6 a 7	1,5
1	10	6 a 7	1,5
1	6	2 a 3	0,5
1	4	6 a 7	1,5
1	12	6 a 7	1,5
1	11	0 a 1	0
0,5	2,5	6 a 7	1,5
1	10	6 a 7	1,5
0,5	6	6 a 7	1,5
1	3,5	0 a 1	0
1	10	2 a 3	0,5
0,5	11	0 a 1	0
1	10,5	4 a 5	1
1	8	0 a 1	0
0,5	11	0 a 1	0
1	6	4 a 5	1
0,5	6,5	0 a 1	0
1	10	2 a 3	0,5

1b		1c	
. Marca con qué frecuencia (días por semana) consumes los siguientes tiempos de comida [almuerzo]	Puntaje	. Marca con qué frecuencia (días por semana) consumes los siguientes tiempos de comida [cena]	Puntaje
6 a 7	1,5	2 a 3	0,5
6 a 7	1,5	6 a 7	1,5
0 a 1	0	0 a 1	0
6 a 7	1,5	6 a 7	1,5
6 a 7	1,5	6 a 7	1,5
6 a 7	1,5	6 a 7	1,5
6 a 7	1,5	6 a 7	1,5
6 a 7	1,5	6 a 7	1,5
6 a 7	1,5	6 a 7	1,5
6 a 7	1,5	6 a 7	1,5
4 a 5	1	4 a 5	1
6 a 7	1,5	6 a 7	1,5
6 a 7	1,5	4 a 5	1
6 a 7	1,5	6 a 7	1,5
0 a 1	0	0 a 1	0
6 a 7	1,5	2 a 3	0,5
6 a 7	1,5	6 a 7	1,5
6 a 7	1,5	6 a 7	1,5
2 a 3	0,5	0 a 1	0
2 a 3	0,5	2 a 3	0,5
6 a 7	1,5	6 a 7	1,5
6 a 7	1,5	6 a 7	1,5
2 a 3	0,5	0 a 1	0
6 a 7	1,5	6 a 7	1,5
6 a 7	1,5	6 a 7	1,5
6 a 7	1,5	6 a 7	1,5
6 a 7	1,5	4 a 5	1
6 a 7	1,5	4 a 5	1
6 a 7	1,5	2 a 3	0,5
6 a 7	1,5	6 a 7	1,5
0 a 1	0	2 a 3	0,5
6 a 7	1,5	6 a 7	1,5
6 a 7	1,5	6 a 7	1,5
6 a 7	1,5	6 a 7	1,5
6 a 7	1,5	6 a 7	1,5
6 a 7	1,5	6 a 7	1,5
6 a 7	1,5	6 a 7	1,5
2 a 3	0,5	6 a 7	1,5
2 a 3	0,5	6 a 7	1,5
6 a 7	1,5	4 a 5	1
6 a 7	1,5	4 a 5	1
6 a 7	1,5	6 a 7	1,5
6 a 7	1,5	6 a 7	1,5
6 a 7	1,5	6 a 7	1,5
6 a 7	1,5	6 a 7	1,5
6 a 7	1,5	6 a 7	1,5
6 a 7	1,5	6 a 7	1,5
0 a 1	0	0 a 1	0
6 a 7	1,5	6 a 7	1,5
2 a 3	0,5	6 a 7	1,5

4 a 5	1	6 a 7	1,5
0 a 1	0	0 a 1	0
6 a 7	1,5	6 a 7	1,5
6 a 7	1,5	6 a 7	1,5
6 a 7	1,5	4 a 5	1
6 a 7	1,5	6 a 7	1,5
6 a 7	1,5	6 a 7	1,5
6 a 7	1,5	4 a 5	1
6 a 7	1,5	6 a 7	1,5
2 a 3	0,5	2 a 3	0,5
6 a 7	1,5	6 a 7	1,5
6 a 7	1,5	6 a 7	1,5
0 a 1	0	0 a 1	0
6 a 7	1,5	6 a 7	1,5
6 a 7	1,5	6 a 7	1,5
6 a 7	1,5	6 a 7	1,5
0 a 1	0	0 a 1	0
2 a 3	0,5	2 a 3	0,5
2 a 3	0,5	2 a 3	0,5
4 a 5	1	4 a 5	1
2 a 3	0,5	4 a 5	1
0 a 1	0	2 a 3	0,5
4 a 5	1	4 a 5	1
4 a 5	1	2 a 3	0,5
6 a 7	1,5	6 a 7	1,5

1d		2a	
. Marca con qué frecuencia (días por semana) consumes los siguientes tiempos de comida [refrigerio]	Puntaje	Marca dónde sueles consumir tus alimentos (elige una sola por ítem) [desayuno]	Puntaje
4 a 5	1	en casa	1,5
4 a 5	1	en casa	1,5
0 a 1	0	en casa	1,5
2 a 3	0,5	en casa	1,5
2 a 3	0,5	en casa	1,5
2 a 3	0,5	en casa	1,5
2 a 3	0,5	en casa	1,5
6 a 7	1,5	en casa	1,5
6 a 7	1,5	en casa	1,5
2 a 3	0,5	en casa	1,5
0 a 1	0	en casa	1,5
2 a 3	0,5	en casa	1,5
0 a 1	0	en casa	1,5
6 a 7	1,5	en casa	1,5
2 a 3	0,5	en casa	1,5
2 a 3	0,5	en casa	1,5
0 a 1	0	en casa	1,5
2 a 3	0,5	en casa	1,5
0 a 1	0	en casa	1,5
0 a 1	0	en casa	1,5
4 a 5	1	en casa	1,5
6 a 7	1,5	en casa	1,5
2 a 3	0,5	en casa	1,5
6 a 7	1,5	en casa	1,5
4 a 5	1	en casa	1,5
6 a 7	1,5	en casa	1,5
4 a 5	1	en casa	1,5
4 a 5	1	fuera de casa pero con ali	1
4 a 5	1	en casa	1,5
4 a 5	1	en casa	1,5
0 a 1	0	fuera de casa pero con ali	1
2 a 3	0,5	en casa	1,5
2 a 3	0,5	en casa	1,5
6 a 7	1,5	en casa	1,5
6 a 7	1,5	en casa	1,5
0 a 1	0	en casa	1,5
6 a 7	1,5	en casa	1,5
2 a 3	0,5	fuera de casa pero con ali	1
4 a 5	1	en casa	1,5
6 a 7	1,5	fuera de casa pero con ali	1
2 a 3	0,5	en casa	1,5
2 a 3	0,5	en casa	1,5
6 a 7	1,5	en casa	1,5
4 a 5	1	en casa	1,5
6 a 7	1,5	en casa	1,5
2 a 3	0,5	en casa	1,5
0 a 1	0	en casa	1,5
6 a 7	1,5	en casa	1,5
0 a 1	0	en puesto en la calle o en	0
6 a 7	1,5	en casa	1,5
4 a 5	1	en casa	1,5

2 a 3	0,5	en restaurante o puesto es	0,5
6 a 7	1,5	fuera de casa pero con ali	1
0 a 1	0	en casa	1,5
0 a 1	0	en casa	1,5
4 a 5	1	fuera de casa pero con ali	1
6 a 7	1,5	en casa	1,5
6 a 7	1,5	en casa	1,5
6 a 7	1,5	fuera de casa pero con ali	1
6 a 7	1,5	en casa	1,5
2 a 3	0,5	en casa	1,5
4 a 5	1	fuera de casa pero con ali	1
2 a 3	0,5	en casa	1,5
6 a 7	1,5	en casa	1,5
6 a 7	1,5	en casa	1,5
6 a 7	1,5	en casa	1,5
6 a 7	1,5	en casa	1,5
0 a 1	0	en casa	1,5
4 a 5	1	en casa	1,5
4 a 5	1	en casa	1,5
6 a 7	1,5	en casa	1,5
0 a 1	0	en casa	1,5
0 a 1	0	en casa	1,5
4 a 5	1	en casa	1,5
0 a 1	0	en casa	1,5
6 a 7	1,5	fuera de casa pero con ali	1
0 a 1	0	en puesto en la calle o en	0
4 a 5	1	en casa	1,5
0 a 1	0	en casa	1,5
0 a 1	0	en casa	1,5
4 a 5	1	en casa	1,5
6 a 7	1,5	en casa	1,5
2 a 3	0,5	en casa	1,5
6 a 7	1,5	fuera de casa pero con ali	1
4 a 5	1	en casa	1,5
6 a 7	1,5	en casa	1,5
0 a 1	0	en casa	1,5
0 a 1	0	en casa	1,5
4 a 5	1	en casa	1,5
0 a 1	0	en casa	1,5
2 a 3	0,5	en casa	1,5
6 a 7	1,5	en casa	1,5
0 a 1	0	en casa	1,5
4 a 5	1	en casa	1,5
4 a 5	1	en casa	1,5
0 a 1	0	en casa	1,5
2 a 3	0,5	en casa	1,5
2 a 3	0,5	en casa	1,5
6 a 7	1,5	en casa	1,5
6 a 7	1,5	en casa	1,5
4 a 5	1	en casa	1,5
6 a 7	1,5	en casa	1,5
2 a 3	0,5	fuera de casa pero con ali	1
6 a 7	1,5	en casa	1,5
6 a 7	1,5	en casa	1,5
0 a 1	0	en restaurante o puesto es	0,5
4 a 5	1	en casa	1,5
4 a 5	1	en casa	1,5
4 a 5	1	en casa	1,5
6 a 7	1,5	en casa	1,5

2 a 3	0,5	en casa	1,5
0 a 1	0	en casa	1,5
4 a 5	1	en casa	1,5
6 a 7	1,5	en casa	1,5
4 a 5	1	en casa	1,5
6 a 7	1,5	en casa	1,5
0 a 1	0	en casa	1,5
4 a 5	1	fuera de casa pero con ali	1
0 a 1	0	fuera de casa pero con ali	1
0 a 1	0	en casa	1,5
6 a 7	1,5	en casa	1,5
6 a 7	1,5	en casa	1,5
0 a 1	0	en casa	1,5
0 a 1	0	fuera de casa pero con ali	1
4 a 5	1	en casa	1,5
6 a 7	1,5	en casa	1,5
0 a 1	0	en casa	1,5
2 a 3	0,5	en casa	1,5
2 a 3	0,5	en casa	1,5
4 a 5	1	en casa	1,5
6 a 7	1,5	en casa	1,5
4 a 5	1	fuera de casa pero con ali	1
4 a 5	1	en restaurante o puesto es	0,5
0 a 1	0	en casa	1,5
4 a 5	1	en restaurante o puesto es	0,5

2b		2c	
Marca dónde sueles consumir tus alimentos (elige una sola por ítem) [almuerzo]	Puntaje	Marca dónde sueles consumir tus alimentos (elige una sola por ítem) [cena]	Puntaje
en casa	1,5	en casa	1,5
en casa	1,5	en casa	1,5
en casa	1,5	en casa	1,5
en casa	1,5	en casa	1,5
en casa	1,5	en casa	1,5
en casa	1,5	en casa	1,5
en casa	1,5	en casa	1,5
en casa	1,5	en casa	1,5
en casa	1,5	en casa	1,5
en casa	1,5	en casa	1,5
en casa	1,5	en casa	1,5
en casa	1,5	en casa	1,5
fuera de casa pero con ali	1	en restaurante o puesto es	0,5
en casa	1,5	en casa	1,5
en casa	1,5	en casa	1,5
en casa	1,5	en casa	1,5
en casa	1,5	en casa	1,5
en casa	1,5	en casa	1,5
en casa	1,5	en casa	1,5
en casa	1,5	en casa	1,5
en casa	1,5	en casa	1,5
en casa	1,5	en casa	1,5
en casa	1,5	en restaurante o puesto es	0,5
en casa	1,5	en casa	1,5
en casa	1,5	en casa	1,5
en casa	1,5	en casa	1,5
en casa	1,5	en casa	1,5
fuera de casa pero con ali	1	en casa	1,5
en casa	1,5	en casa	1,5
fuera de casa pero con ali	1	fuera de casa pero con ali	1
fuera de casa pero con ali	1	en casa	1,5
en casa	1,5	en casa	1,5
en casa	1,5	en casa	1,5
en casa	1,5	en casa	1,5
en casa	1,5	en casa	1,5
en casa	1,5	en casa	1,5
fuera de casa pero con ali	1	fuera de casa pero con ali	1
en casa	1,5	en casa	1,5
fuera de casa pero con ali	1	fuera de casa pero con ali	1
en casa	1,5	en casa	1,5
en casa	1,5	en casa	1,5
en casa	1,5	en casa	1,5
en casa	1,5	en casa	1,5
en casa	1,5	en casa	1,5
en casa	1,5	en casa	1,5
en casa	1,5	en casa	1,5
en casa	1,5	en casa	1,5
en restaurante o puesto es	0,5	en restaurante o puesto es	0,5
en casa	1,5	en casa	1,5
en casa	1,5	en casa	1,5

en restaurante o puesto es	0,5	en puesto en la calle o en	0
fuera de casa pero con ali	1	fuera de casa pero con ali	1
en casa	1,5	en casa	1,5
en restaurante o puesto es	0,5	en casa	1,5
en restaurante o puesto es	0,5	en restaurante o puesto es	0,5
en casa	1,5	en casa	1,5
en casa	1,5	en casa	1,5
fuera de casa pero con ali	1	fuera de casa pero con ali	1
en casa	1,5	en casa	1,5
en casa	1,5	en casa	1,5
fuera de casa pero con ali	1	fuera de casa pero con ali	1
en casa	1,5	en casa	1,5
en casa	1,5	en casa	1,5
en casa	1,5	en casa	1,5
en casa	1,5	en casa	1,5
en casa	1,5	en casa	1,5
en casa	1,5	en casa	1,5
en casa	1,5	en casa	1,5
en casa	1,5	en casa	1,5
en casa	1,5	en casa	1,5
en casa	1,5	en casa	1,5
fuera de casa pero con ali	1	fuera de casa pero con ali	1
fuera de casa pero con ali	1	en casa	1,5
en restaurante o puesto es	0,5	en casa	1,5
en casa	1,5	en casa	1,5
en casa	1,5	en casa	1,5
en casa	1,5	en casa	1,5
en casa	1,5	en casa	1,5
en casa	1,5	en casa	1,5
fuera de casa pero con ali	1	fuera de casa pero con ali	1
en casa	1,5	en casa	1,5
en casa	1,5	en casa	1,5
en casa	1,5	en casa	1,5
en casa	1,5	en casa	1,5
en restaurante o puesto es	0,5	en casa	1,5
en casa	1,5	en casa	1,5
en casa	1,5	en casa	1,5
en casa	1,5	en casa	1,5
en casa	1,5	en casa	1,5
en casa	1,5	en casa	1,5
en casa	1,5	en casa	1,5
en casa	1,5	en casa	1,5
en casa	1,5	en casa	1,5
en casa	1,5	en casa	1,5
en casa	1,5	en casa	1,5
fuera de casa pero con ali	1	fuera de casa pero con ali	1
en casa	1,5	en casa	1,5
en casa	1,5	en casa	1,5
en puesto en la calle o en	0	en puesto en la calle o en	0
en casa	1,5	en casa	1,5
en casa	1,5	en casa	1,5
en casa	1,5	en casa	1,5
en casa	1,5	en casa	1,5

en casa	1,5	en casa	1,5
en casa	1,5	en casa	1,5
en casa	1,5	en casa	1,5
en casa	1,5	en casa	1,5
en casa	1,5	en casa	1,5
en casa	1,5	en casa	1,5
en restaurante o puesto es	0,5	en casa	1,5
en casa	1,5	en casa	1,5
fuera de casa pero con ali	1	fuera de casa pero con ali	1
en casa	1,5	en casa	1,5
en casa	1,5	en casa	1,5
en casa	1,5	en casa	1,5
en casa	1,5	en casa	1,5
fuera de casa pero con ali	1	fuera de casa pero con ali	1
en casa	1,5	en casa	1,5
en casa	1,5	en casa	1,5
en casa	1,5	en casa	1,5
en casa	1,5	en casa	1,5
en casa	1,5	en casa	1,5
en casa	1,5	en casa	1,5
fuera de casa pero con ali	1	en restaurante o puesto es	0,5
en restaurante o puesto es	0,5	en restaurante o puesto es	0,5
en restaurante o puesto es	0,5	en casa	1,5
fuera de casa pero con ali	1	fuera de casa pero con ali	1

2d		3a
Marca dónde sueles consumir tus alimentos (elige una sola por ítem) [refrigerio]	Puntaje	Marca con quienes sueles consumir tus alimentos (elige sólo una opción por tiempo de comida, la que sea más frecuente): [desayuno]
en casa	1,5	solo
fuera de casa pero con ali	1	con familia
en puesto en la calle o en	0	con familia
en restaurante o puesto es	0,5	con familia
en casa	1,5	con familia
en casa	1,5	con familia
en casa	1,5	con familia
en casa	1,5	con familia
en casa	1,5	con familia
en restaurante o puesto es	0,5	con familia
en casa	1,5	solo
en puesto en la calle o en	0	con familia
en puesto en la calle o en	0	con familia
en casa	1,5	con familia
fuera de casa pero con ali	1	con familia
en casa	1,5	con familia
en casa	1,5	con familia
fuera de casa pero con ali	1	con familia
en casa	1,5	con familia
en casa	1,5	con familia
fuera de casa pero con ali	1	con familia
en casa	1,5	con familia
en casa	1,5	con familia
fuera de casa pero con ali	1	solo
en casa	1,5	con familia
en casa	1,5	con familia
en restaurante o puesto es	0,5	con familia
en casa	1,5	con amigos
en casa	1,5	con familia
fuera de casa pero con ali	1	con familia
fuera de casa pero con ali	1	solo
fuera de casa pero con ali	1	con familia
en puesto en la calle o en	0	con familia
en casa	1,5	con familia
en casa	1,5	con familia
en casa	1,5	con familia
en puesto en la calle o en	0	con familia
fuera de casa pero con ali	1	con familia
en casa	1,5	con familia
fuera de casa pero con ali	1	con familia
en casa	1,5	con familia
en casa	1,5	con familia
en casa	1,5	solo
en puesto en la calle o en	0	solo
fuera de casa pero con ali	1	con familia
en casa	1,5	con familia
en casa	1,5	solo
en restaurante o puesto es	0,5	con familia
en puesto en la calle o en	0	con familia
en casa	1,5	con familia
en restaurante o puesto es	0,5	solo

en restaurante o puesto es	0,5	solo
fuera de casa pero con ali	1	con familia
en casa	1,5	con familia
en casa	1,5	solo
en puesto en la calle o en	0	con familia
en casa	1,5	con familia
en casa	1,5	con familia
fuera de casa pero con ali	1	solo
en casa	1,5	con familia
fuera de casa pero con ali	1	con familia
fuera de casa pero con ali	1	con familia
en casa	1,5	con familia
en casa	1,5	con familia
en casa	1,5	con familia
en casa	1,5	con familia
en casa	1,5	con familia
fuera de casa pero con ali	1	con familia
en casa	1,5	con familia
fuera de casa pero con ali	1	solo
fuera de casa pero con ali	1	con familia
en casa	1,5	con familia
en restaurante o puesto es	0,5	con familia
fuera de casa pero con ali	1	con familia
en casa	1,5	con familia
fuera de casa pero con ali	1	con familia
en casa	1,5	solo
en casa	1,5	con familia
fuera de casa pero con ali	1	con familia
en casa	1,5	con familia
fuera de casa pero con ali	1	con familia
fuera de casa pero con ali	1	con familia
en casa	1,5	con familia
fuera de casa pero con ali	1	con familia
fuera de casa pero con ali	1	con familia
en casa	1,5	con familia
en casa	1,5	con familia
en casa	1,5	con familia
en casa	1,5	con familia
en casa	1,5	con amigos
en casa	1,5	con familia
en restaurante o puesto es	0,5	con familia
en casa	1,5	con familia
en casa	1,5	con familia
en casa	1,5	solo
fuera de casa pero con ali	1	solo
en casa	1,5	solo
en restaurante o puesto es	0,5	solo
en casa	1,5	con familia
fuera de casa pero con ali	1	con familia
en casa	1,5	con familia
en puesto en la calle o en	0	con familia
en casa	1,5	con familia
en restaurante o puesto es	0,5	solo
en casa	1,5	con familia
en casa	1,5	con familia
en puesto en la calle o en	0	solo
en casa	1,5	con familia
en casa	1,5	solo
en casa	1,5	con familia
en casa	1,5	con familia

en casa	1,5	con familia
en casa	1,5	con familia
en restaurante o puesto es	0,5	con familia
en restaurante o puesto es	0,5	con familia
en puesto en la calle o en	0	con familia
en puesto en la calle o en	0	con familia
en puesto en la calle o en	0	solo
en casa	1,5	con amigos
fuera de casa pero con ali	1	con familia
en puesto en la calle o en	0	con familia
en casa	1,5	solo
en casa	1,5	con familia
en casa	1,5	con familia
fuera de casa pero con ali	1	solo
fuera de casa pero con ali	1	con familia
fuera de casa pero con ali	1	con familia
en casa	1,5	con familia
en casa	1,5	con familia
en restaurante o puesto es	0,5	con familia
en casa	1,5	con familia
en casa	1,5	con familia
en restaurante o puesto es	0,5	con familia
en restaurante o puesto es	0,5	con conocidos
en puesto en la calle o en	0	con familia
en restaurante o puesto es	0,5	con familia

3b

Puntaje	Marca con quienes sueles consumir tus alimentos (elige sólo una opción por tiempo de comida, la que sea más frecuente): [almuerzo]	Puntaje
0	solo	0
1,5	con familia	1,5
1,5	con familia	1,5
1,5	con familia	1,5
1,5	solo	0
1,5	con amigos	1
1,5	con familia	1,5
1,5	con familia	1,5
1,5	con familia	1,5
1,5	con familia	1,5
0	solo	0
1,5	con familia	1,5
1,5	con familia	1,5
1,5	con familia	1,5
1,5	con familia	1,5
1,5	con familia	1,5
1,5	con familia	1,5
1,5	con familia	1,5
1,5	con familia	1,5
1,5	con familia	1,5
1,5	con familia	1,5
1,5	solo	0
0	solo	0
1,5	con familia	1,5
1,5	con familia	1,5
1,5	con familia	1,5
1	con familia	1,5
1,5	con familia	1,5
1,5	con familia	1,5
0	solo	0
1,5	con familia	1,5
1,5	con familia	1,5
1,5	con familia	1,5
1,5	con familia	1,5
1,5	con familia	1,5
1,5	con familia	1,5
1,5	con familia	1,5
1,5	con familia	1,5
1,5	con familia	1,5
1,5	con familia	1,5
0	solo	0
0	solo	0
1,5	con familia	1,5
1,5	con familia	1,5
0	con familia	1,5
1,5	con familia	1,5
1,5	con familia	1,5
1,5	con familia	1,5
0	con familia	1,5

0	con conocidos	0,5
1,5	con familia	1,5
1,5	con familia	1,5
0	solo	0
1,5	con familia	1,5
1,5	con familia	1,5
1,5	con familia	1,5
0	solo	0
1,5	con familia	1,5
1,5	con familia	1,5
1,5	con familia	1,5
1,5	con familia	1,5
1,5	con familia	1,5
1,5	con familia	1,5
1,5	con familia	1,5
1,5	con familia	1,5
1,5	con familia	1,5
0	con familia	1,5
1,5	con familia	1,5
1,5	con familia	1,5
1,5	con familia	1,5
1,5	con familia	1,5
1,5	con familia	1,5
0	solo	0
1,5	con familia	1,5
1,5	con familia	1,5
1,5	con familia	1,5
1,5	con familia	1,5
1,5	con familia	1,5
1,5	con familia	1,5
1,5	solo	0
1,5	con familia	1,5
1,5	con familia	1,5
1,5	con familia	1,5
1,5	con familia	1,5
1	con amigos	1
1,5	con familia	1,5
1,5	con familia	1,5
1,5	con familia	1,5
1,5	con familia	1,5
0	con familia	1,5
0	solo	0
0	con familia	1,5
0	solo	0
1,5	con familia	1,5
1,5	con familia	1,5
1,5	con familia	1,5
1,5	con familia	1,5
1,5	con familia	1,5
0	solo	0
1,5	con familia	1,5
1,5	con familia	1,5
0	solo	0
1,5	con familia	1,5
0	solo	0
1,5	con familia	1,5
1,5	con familia	1,5

1,5	con familia	1,5
1,5	con familia	1,5
1,5	con familia	1,5
1,5	con familia	1,5
1,5	con familia	1,5
1,5	con familia	1,5
0	solo	0
1	con familia	1,5
1,5	con familia	1,5
1,5	con familia	1,5
0	solo	0
1,5	con familia	1,5
1,5	con familia	1,5
0	solo	0
1,5	con familia	1,5
1,5	con familia	1,5
1,5	con amigos	1
1,5	con familia	1,5
1,5	con familia	1,5
1,5	con familia	1,5
1,5	con familia	1,5
1,5	con amigos	1
0,5	con conocidos	0,5
1,5	con familia	1,5
1,5	con familia	1,5

3c		3d
Marca con quienes sueles consumir tus alimentos (elige sólo una opción por tiempo de comida, la que sea más frecuente): [cena]	Puntaje	Marca con quienes sueles consumir tus alimentos (elige sólo una opción por tiempo de comida, la que sea más frecuente): [refrigerio]
solo	0	con amigos
con familia	1,5	con amigos
con familia	1,5	solo
con familia	1,5	con amigos
con familia	1,5	con amigos
con familia	1,5	con amigos
con familia	1,5	con familia
con familia	1,5	solo
con familia	1,5	con familia
con familia	1,5	solo
con familia	1,5	solo
con familia	1,5	con amigos
con familia	1,5	con familia
con familia	1,5	con familia
con familia	1,5	con amigos
con familia	1,5	con familia
con familia	1,5	con familia
con familia	1,5	con familia
con familia	1,5	con familia
con familia	1,5	con familia
con familia	1,5	con familia
con familia	1,5	con familia
con familia	1,5	con familia
con familia	1,5	con amigos
con familia	1,5	con familia
con familia	1,5	con familia
con familia	1,5	solo
con familia	1,5	solo
con familia	1,5	con familia
con familia	1,5	solo
con familia	1,5	solo
con familia	1,5	solo
con familia	1,5	con amigos
solo	0	solo
con familia	1,5	con familia
con familia	1,5	con familia
con familia	1,5	con amigos
con familia	1,5	con familia
con familia	1,5	con familia
con familia	1,5	con amigos
con familia	1,5	solo
con familia	1,5	con familia
con familia	1,5	con familia
con familia	1,5	con amigos
con familia	1,5	con amigos
solo	0	solo
con familia	1,5	con amigos
con familia	1,5	con amigos
con familia	1,5	con familia
con familia	1,5	solo
con familia	1,5	con amigos
con familia	1,5	con amigos
con familia	1,5	con familia
con familia	1,5	solo

con conocidos	0,5	solo
con familia	1,5	solo
con familia	1,5	con familia
solo	0	solo
con familia	1,5	solo
con familia	1,5	con familia
con familia	1,5	con familia
con familia	1,5	solo
con familia	1,5	solo
con familia	1,5	con amigos
con familia	1,5	con amigos
con familia	1,5	con familia
con familia	1,5	con familia
con familia	1,5	con amigos
con familia	1,5	con amigos
con amigos	1	con familia
con familia	1,5	con amigos
con familia	1,5	solo
solo	0	con amigos
con familia	1,5	con conocidos
con familia	1,5	solo
con familia	1,5	con amigos
con familia	1,5	solo
con familia	1,5	con familia
con familia	1,5	con familia
con familia	1,5	solo
con familia	1,5	con familia
con familia	1,5	con amigos
con familia	1,5	con amigos
solo	0	solo
con familia	1,5	con amigos
con familia	1,5	con amigos
con familia	1,5	solo
con familia	1,5	con amigos
con familia	1,5	con amigos
con familia	1,5	con familia
con familia	1,5	con amigos
con amigos	1	con amigos
con familia	1,5	con familia
con familia	1,5	con amigos
con familia	1,5	con familia
con familia	1,5	con amigos
con familia	1,5	con amigos
solo	0	con amigos
con familia	1,5	con familia
solo	0	con conocidos
con familia	1,5	con familia
con amigos	1	con conocidos
con familia	1,5	con familia
con familia	1,5	con amigos
con familia	1,5	con familia
con familia	1,5	con conocidos
con familia	1,5	con familia
con familia	1,5	con familia
solo	0	solo
con familia	1,5	con amigos
solo	0	solo
con familia	1,5	con familia
con familia	1,5	con familia

con familia	1,5	con familia
con familia	1,5	con familia
con familia	1,5	con amigos
con familia	1,5	con amigos
con familia	1,5	solo
con familia	1,5	con amigos
con familia	1,5	solo
con familia	1,5	con familia
con familia	1,5	con familia
con familia	1,5	solo
solo	0	solo
con familia	1,5	con familia
con familia	1,5	con amigos
con familia	1,5	solo
con familia	1,5	con amigos
con familia	1,5	con amigos
con familia	1,5	con familia
con familia	1,5	con familia
con familia	1,5	con amigos
con familia	1,5	con familia
con familia	1,5	solo
con familia	1,5	con familia
con conocidos	0,5	con conocidos
con familia	1,5	solo
con familia	1,5	con familia

1

Puntaje	Sección 3	realizas actividad fisica (desde caminar rapido hasta algun deporte)	Puntaje
0,5	11	casi nunca	1
0,5	16	fecuentemente	2
0	9	fecuentemente	2
0,5	15	muy frecuentemente	3
0,5	14,5	fecuentemente	2
0,5	14,5	casi nunca	1
1,5	16,5	fecuentemente	2
0	16,5	muy frecuentemente	3
1,5	18	casi nunca	1
0	14,5	muy frecuentemente	3
0	9,5	fecuentemente	2
0,5	14,5	muy frecuentemente	3
1,5	13	casi nunca	1
1,5	18	fecuentemente	2
0,5	11	fecuentemente	2
1,5	15	fecuentemente	2
1,5	16,5	fecuentemente	2
1,5	16,5	casi nunca	1
1,5	12,5	fecuentemente	2
1,5	13	muy frecuentemente	3
0,5	16	muy frecuentemente	3
1,5	17,5	casi nunca	1
0,5	10,5	fecuentemente	2
0	11,5	fecuentemente	2
0	16	casi nunca	1
1,5	18	muy frecuentemente	3
0	14,5	casi nunca	1
0	14,5	muy frecuentemente	3
0	14,5	fecuentemente	2
0,5	16	casi nunca	1
0	4,5	casi nunca	1
1,5	16	fecuentemente	2
1,5	15,5	fecuentemente	2
0,5	17	fecuentemente	2
1,5	18	fecuentemente	2
1,5	16,5	fecuentemente	2
0,5	15,5	fecuentemente	2
0	13,5	fecuentemente	2
1,5	15	fecuentemente	2
1,5	15	fecuentemente	2
0,5	15,5	fecuentemente	2
0,5	15,5	fecuentemente	2
0	12	muy frecuentemente	3
0,5	12	fecuentemente	2
0,5	16,5	muy frecuentemente	3
1,5	17	fecuentemente	2
0	13,5	nunca	0
0,5	16	fecuentemente	2
0,5	6	fecuentemente	2
1,5	18	fecuentemente	2
0	12,5	muy frecuentemente	3

0	5	casi nunca	1
0	14,5	casi nunca	1
1,5	15	fecuentemente	2
0	6,5	casi nunca	1
0	7,5	fecuentemente	2
1,5	18	fecuentemente	2
1,5	18	casi nunca	1
0	11	fecuentemente	2
0	16,5	casi nunca	1
0,5	15,5	fecuentemente	2
0,5	14,5	fecuentemente	2
1,5	17	muy frecuentemente	3
1,5	18	muy frecuentemente	3
0,5	17	fecuentemente	2
0,5	17	muy frecuentemente	3
1,5	17,5	casi nunca	1
0,5	15	muy frecuentemente	3
0	14,5	fecuentemente	2
0,5	12,5	muy frecuentemente	3
0,5	16,5	fecuentemente	2
0	14,5	muy frecuentemente	3
0,5	13	muy frecuentemente	3
0	15,5	fecuentemente	2
1,5	12	casi nunca	1
1,5	14,5	fecuentemente	2
0	9,5	fecuentemente	2
1,5	16,5	casi nunca	1
0,5	12	fecuentemente	2
0,5	11	muy frecuentemente	3
0	13,5	muy frecuentemente	3
0,5	16,5	casi nunca	1
0,5	11,5	muy frecuentemente	3
0	13	fecuentemente	2
0,5	16	fecuentemente	2
0,5	17	casi nunca	1
1,5	16,5	muy frecuentemente	3
0,5	11	fecuentemente	2
0,5	13	muy frecuentemente	3
1,5	12	fecuentemente	2
0,5	15	casi nunca	1
1,5	18	muy frecuentemente	3
0,5	11	fecuentemente	2
0,5	15	muy frecuentemente	3
0,5	10,5	casi nunca	1
1,5	13,5	fecuentemente	2
0,5	10,5	casi nunca	1
1,5	17	casi nunca	1
0,5	16	fecuentemente	2
1,5	18	casi nunca	1
0,5	15	fecuentemente	2
1,5	18	fecuentemente	2
0,5	10,5	fecuentemente	2
1,5	18	muy frecuentemente	3
1,5	18	casi nunca	1
0	0,5	nunca	0
0,5	15	muy frecuentemente	3
0	9,5	casi nunca	1
1,5	17,5	fecuentemente	2
1,5	18	fecuentemente	2

1,5	16,5	nunca	0
1,5	12	fecuentemente	2
0,5	15,5	fecuentemente	2
0,5	16	fecuentemente	2
0	14	casi nunca	1
0,5	15,5	fecuentemente	2
0	9,5	fecuentemente	2
1,5	16	muy frecuentemente	3
1,5	14,5	fecuentemente	2
0	10,5	muy frecuentemente	3
0	12	fecuentemente	2
1,5	18	fecuentemente	2
0,5	11	muy frecuentemente	3
0	10	fecuentemente	2
0,5	16	casi nunca	1
0,5	16,5	fecuentemente	2
1,5	11,5	fecuentemente	2
1,5	14	fecuentemente	2
0,5	11,5	muy frecuentemente	3
1,5	16	muy frecuentemente	3
0	13,5	fecuentemente	2
1,5	10	fecuentemente	2
0,5	8	fecuentemente	2
0	9,5	fecuentemente	2
1,5	13,5	fecuentemente	2

2		3
Cuántas horas practicas actividad física (desde caminar rapido hasta algún deporte) a la semana?	Puntaje	Fuera de la escuela ¿Cuantas veces a la semana realizas al menos 30 minutos de actividad física (desde caminar rápido hasta algún deporte)*
menos de 2	0	0 a 2
menos de 2	0	3 a 4
menos de 2	0	diario
de 6 a menos de 8	3	diario
de 4 a menos de 6	2	0 a 2
menos de 2	0	0 a 2
de 4 a menos de 6	2	3 a 4
de 6 a menos de 8	3	diario
menos de 2	0	0 a 2
de 4 a menos de 6	2	diario
menos de 2	0	0 a 2
de 6 a menos de 8	3	5 a 6
menos de 2	0	0 a 2
de 4 a menos de 6	2	0 a 2
de 4 a menos de 6	2	3 a 4
de 4 a menos de 6	2	3 a 4
menos de 2	0	3 a 4
de 4 a menos de 6	2	3 a 4
menos de 2	0	0 a 2
de 6 a menos de 8	3	5 a 6
de 4 a menos de 6	2	diario
menos de 2	0	0 a 2
de 4 a menos de 6	2	0 a 2
de 4 a menos de 6	2	3 a 4
menos de 2	0	0 a 2
menos de 2	0	diario
menos de 2	0	0 a 2
de 6 a menos de 8	3	diario
de 4 a menos de 6	2	3 a 4
menos de 2	0	3 a 4
menos de 2	0	0 a 2
de 4 a menos de 6	2	5 a 6
de 4 a menos de 6	2	3 a 4
de 6 a menos de 8	3	5 a 6
de 4 a menos de 6	2	3 a 4
de 4 a menos de 6	2	3 a 4
de 6 a menos de 8	3	3 a 4
menos de 2	0	0 a 2
de 4 a menos de 6	2	diario
de 6 a menos de 8	3	diario
menos de 2	0	0 a 2
de 4 a menos de 6	2	5 a 6
de 4 a menos de 6	2	3 a 4
menos de 2	0	3 a 4
de 4 a menos de 6	2	diario
de 6 a menos de 8	3	5 a 6
menos de 2	0	0 a 2
de 4 a menos de 6	2	3 a 4
de 4 a menos de 6	2	3 a 4
menos de 2	0	3 a 4
de 6 a menos de 8	3	diario

de 4 a menos de 6	2	3 a 4
menos de 2	0	3 a 4
menos de 2	0	0 a 2
menos de 2	0	0 a 2
de 6 a menos de 8	3	5 a 6
de 4 a menos de 6	2	0 a 2
menos de 2	0	0 a 2
de 4 a menos de 6	2	3 a 4
de 4 a menos de 6	2	3 a 4
de 4 a menos de 6	2	3 a 4
de 4 a menos de 6	2	3 a 4
de 6 a menos de 8	3	diario
de 6 a menos de 8	3	diario
de 4 a menos de 6	2	5 a 6
de 6 a menos de 8	3	diario
de 4 a menos de 6	2	0 a 2
de 4 a menos de 6	2	3 a 4
de 4 a menos de 6	2	3 a 4
de 4 a menos de 6	2	diario
de 4 a menos de 6	2	3 a 4
menos de 2	0	3 a 4
de 6 a menos de 8	3	diario
de 4 a menos de 6	2	3 a 4
menos de 2	0	0 a 2
de 4 a menos de 6	2	5 a 6
de 4 a menos de 6	2	diario
menos de 2	0	3 a 4
de 4 a menos de 6	2	diario
de 4 a menos de 6	2	diario
de 4 a menos de 6	2	diario
menos de 2	0	0 a 2
de 6 a menos de 8	3	diario
menos de 2	0	0 a 2
menos de 2	0	5 a 6
menos de 2	0	0 a 2
de 6 a menos de 8	3	5 a 6
de 4 a menos de 6	2	0 a 2
de 6 a menos de 8	3	diario
de 4 a menos de 6	2	0 a 2
menos de 2	0	3 a 4
de 4 a menos de 6	2	diario
de 4 a menos de 6	2	0 a 2
de 6 a menos de 8	3	diario
menos de 2	0	0 a 2
de 4 a menos de 6	2	3 a 4
menos de 2	0	0 a 2
menos de 2	0	0 a 2
de 4 a menos de 6	2	5 a 6
menos de 2	0	3 a 4
menos de 2	0	3 a 4
de 4 a menos de 6	2	3 a 4
de 4 a menos de 6	2	3 a 4
de 6 a menos de 8	3	diario
menos de 2	0	0 a 2
menos de 2	0	5 a 6
menos de 2	0	diario
menos de 2	0	3 a 4
de 4 a menos de 6	2	3 a 4
de 4 a menos de 6	2	3 a 4

menos de 2	0	0 a 2
de 4 a menos de 6	2	5 a 6
de 4 a menos de 6	2	3 a 4
de 6 a menos de 8	3	3 a 4
menos de 2	0	0 a 2
de 4 a menos de 6	2	0 a 2
de 4 a menos de 6	2	3 a 4
de 6 a menos de 8	3	diario
de 6 a menos de 8	3	3 a 4
de 6 a menos de 8	3	diario
de 4 a menos de 6	2	5 a 6
de 4 a menos de 6	2	0 a 2
de 6 a menos de 8	3	diario
de 6 a menos de 8	3	5 a 6
menos de 2	0	0 a 2
de 4 a menos de 6	2	0 a 2
de 4 a menos de 6	2	3 a 4
de 4 a menos de 6	2	5 a 6
de 4 a menos de 6	2	diario
de 4 a menos de 6	2	diario
menos de 2	0	3 a 4
de 4 a menos de 6	2	3 a 4
menos de 2	0	3 a 4
menos de 2	0	3 a 4
de 4 a menos de 6	2	5 a 6

4

Puntaje	tu estilo de vida es ?	Puntaje
0	inactivo	1
1	activo	2
3	activo	2
3	muy activo	3
0	activo	2
0	activo	2
1	activo	2
3	muy activo	3
0	activo	2
3	muy activo	3
0	activo	2
2	activo	2
0	activo	2
0	muy inactivo	0
1	activo	2
1	activo	2
1	activo	2
1	muy activo	3
0	activo	2
2	muy activo	3
3	activo	2
0	activo	2
0	activo	2
1	muy inactivo	0
0	activo	2
3	muy activo	3
0	activo	2
3	activo	2
1	activo	2
1	activo	2
0	muy inactivo	0
2	activo	2
1	activo	2
2	muy activo	3
1	activo	2
1	inactivo	1
1	activo	2
0	activo	2
3	muy activo	3
3	muy activo	3
0	activo	2
2	activo	2
1	muy activo	3
1	activo	2
3	muy activo	3
2	activo	2
0	inactivo	1
1	activo	2
1	activo	2
1	activo	2
3	muy activo	3

1	inactivo	1
1	inactivo	1
0	inactivo	1
0	inactivo	1
2	activo	2
0	muy activo	3
0	activo	2
1	activo	2
1	activo	2
1	activo	2
1	activo	2
3	muy activo	3
3	muy activo	3
2	activo	2
3	muy activo	3
0	muy activo	3
1	muy activo	3
1	activo	2
3	activo	2
1	muy activo	3
1	activo	2
3	muy activo	3
1	activo	2
0	inactivo	1
2	muy activo	3
3	activo	2
1	activo	2
3	activo	2
3	muy activo	3
3	activo	2
0	inactivo	1
3	muy activo	3
0	muy activo	3
2	activo	2
0	activo	2
2	muy activo	3
0	activo	2
3	muy activo	3
0	activo	2
1	inactivo	1
3	muy activo	3
0	activo	2
3	muy activo	3
0	inactivo	1
1	activo	2
0	inactivo	1
0	inactivo	1
2	muy activo	3
1	activo	2
1	activo	2
1	activo	2
1	activo	2
3	activo	2
0	muy activo	3
2	muy inactivo	0
3	muy activo	3
1	inactivo	1
1	muy activo	3
1	muy inactivo	0

0	muy inactivo	0
2	activo	2
1	activo	2
1	muy activo	3
0	inactivo	1
0	activo	2
1	activo	2
3	muy activo	3
1	activo	2
3	muy activo	3
2	muy activo	3
0	muy activo	3
3	muy activo	3
2	inactivo	1
0	activo	2
0	activo	2
1	activo	2
2	muy activo	3
3	activo	2
3	muy activo	3
1	muy activo	3
1	activo	2
1	inactivo	1
1	activo	2
2	activo	2

	31	32	33
Sección 4 Actividad Física	Genero	Cual es su Nombre Y Curso	¿Que Edad tiene ?
2	Femenino	Nathalia cruz décim	15
5	Masculino	Daniel Esteban flor	12
7	Femenino	Gabriela Izquierdo	15
12	Femenino	Danna Gabriela Val	13
6	Masculino	Alejandro Hernánd	15
3	Masculino	Sebastian arango C	Otro
7	Masculino	Brayan Felipe More	16
12	Masculino	Faiber Vargas 6*	11
3	Femenino	Andrea Rincón - gr	16
11	Femenino	karol tatiana vega n	15
4	Masculino	Laura barrantes de	17
10	Masculino	Septimo	12
3	Femenino	Ana Maria Quevedo	15
4	Masculino	Didier Felipe largo	15
7	Masculino	Samuel Diaz. Nove	Otro
7	Femenino	Yeidi Rubiano, Déc	16
5	Femenino	Sara Chalarca - Dé	Otro
7	Masculino	Dilan penagos 6*	12
4	Masculino	Christian M. Florez	16
11	Masculino	Brayan Molina De 6	12
10	Femenino	samantha-octavo	13
3	Femenino	Alejandra Ruiz 9°	15
6	Masculino	Diego andres arias	11
5	Femenino	Emily // septimo.	12
3	Masculino	joseph velasquez. c	12
9	Femenino	Sahian Yissed Caro	13
3	Femenino	jilary ordoñez y curs	15
11	Femenino	Luna Sirley Ramón	16
7	Femenino	Steffy - decimo	15
4	Femenino	danna bolaños n g	13
1	Femenino	Valeri Gil Urueña gr	16
8	Femenino	lesly mariana grado	11
7	Masculino	santiago chacon ga	11
10	Femenino	Alejandra Lopez se	11
7	Masculino	Carlos Soler ----- O	16
6	Masculino	Edwin Santiago Cal	15
8	Masculino	Nicolás grado 11	17
4	Masculino	Andrés Santiago ag	13
10	Femenino	dallana hernandez	12
11	Masculino	Diego alejandro Sa	14
4	Femenino	Paula Lizeth Tovar	14
8	Femenino	Leidy Ruiz 9	14
9	Masculino	Dilan Puertas 9°	14
5	Masculino	Diego Fernando Vil	14
11	Masculino	Julián Piraquive oct	14
9	Masculino	thomas guerrero gr	14
1	Masculino	Esteban Sanchez G	14
7	Masculino	Joseph Sebastián F	11
7	Femenino	Mariana Parga sext	12
5	Femenino	Sara Chalarca - Dé	14
12	Masculino	miguel angel sanch	16

5	Masculino	Brayan rivera decim	17
3	Masculino	Andrés Felipe Coy	16
3	Femenino	Dayan Estefany Pa	16
2	Femenino	Wendy Osorio 10°	16
9	Femenino	Danna Valeria grad	16
7	Masculino	Didier Felipe largo	15
3	Femenino	Stephania Gutiérrez	13
7	Masculino	Juan Delgado grad	14
6	Femenino	Elizabeth Ballen Ru	14
7	Masculino	Jaime torres grado	12
7	Femenino	Alison Dayana Nov	14
12	Masculino	Joseph Esteban Mo	12
12	Femenino	Sara Gaitán grado	13
8	Masculino	Diego Sáenz octav	15
12	Masculino	Brandon González	14
6	Masculino	Daniel steven Ríos	14
9	Masculino	Cristian camilo cast	14
7	Femenino	Alisson Ximena Ac	13
10	Femenino	Samantha Pinzon,	13
8	Femenino	Leidy Tatiana Bonill	12
6	Femenino	Tania valentina cha	13
12	Masculino	Juan Diego Muñoz	11
7	Masculino	Omar Stiven Cabre	12
2	Femenino	Laura Sofia Becerr	12
9	Masculino	Andrey dias grado s	11
9	Femenino	Valeria Pérez Tova	11
4	Femenino	stefanny colmenare	12
9	Masculino	Daniel quevedo cur	12
11	Masculino	Andrés Castillo sex	13
10	Femenino	Catalina gonzalez v	12
2	Masculino	Dereth Camilo Pilli	12
12	Masculino	Mathew Gutiérrez g	11
5	Femenino	Yeris didiana pamp	11
6	Femenino	lesly mariana grado	11
3	Masculino	Sebastian Romero	11
11	Masculino	Diego Alejandro Qu	11
6	Femenino	Mariana andrea par	13
12	Masculino	Miguel estiben cast	12
6	Femenino	6 Ashley Dayana g	11
3	Masculino	Santiago Rubiano 8	13
11	Masculino	Santiago Peña Mar	12
6	Femenino	Lina Gabriela Izquie	15
12	Masculino	Joseph Camilo Tori	16
2	Femenino	Nathalia Andrea Cr	15
7	Femenino	Mariana Beltrán	16
2	Femenino	Nathaly Dayan Gom	16
2	Masculino	Christian M. Florez	16
9	Masculino	Jhorman Barrantes	12
4	Femenino	Andrea Valentina R	16
5	Femenino	Leidy Ruiz 9	13
7	Femenino	Karol Dayan Penag	16
7	Femenino	Ana Sáenz	16
11	Masculino	Kevin torres 9	15
4	Femenino	Alison Cárdenas cu	15
2	Masculino	Juan Ramírez grad	Opción 9
9	Masculino	Andres Felipe Soler	14
3	Femenino	Paula guavita torres	14
8	Masculino	Dilan Puertas 9°	14
5	Masculino	Felipe Gutiérrez 9	16

0	Femenino	Natalia Beltrán	14
8	Femenino	laura barriga 9°	14
7	Femenino	Joe castillo grado o	17
9	Masculino	Carlos Steven Sole	16
2	Femenino	Vanessa Barrantes	16
6	Masculino	Nicolás Grado 11	17
7	Masculino	Cristian David Mora	16
12	Femenino	NOMBRE: Luna Sir	16
8	Femenino	María Paula Garzó	13
12	Masculino	Juan daza	12
9	Masculino	Deivid Stif Lozano	14
7	Masculino	Juan José Torres F	12
12	Femenino	Sara Rondon sépti	11
8	Masculino	Rafael Santiago Dí	14
3	Femenino	Danna valentina bo	13
6	Masculino	Johan Sebastián Gi	12
7	Masculino	Joel camacho septi	12
9	Femenino	ALLISON RICHELL	12
10	Masculino	Juan Flórez sépti	14
11	Femenino	Maria Katheryne Bc	12
6	Masculino	Sebastián useche 7	12
7	Masculino	Santiago cumaco V	13
4	Masculino	Sebastián Jiménez	13
5	Masculino	Johan Santiago Ch	12
8	Masculino	Daniel Esteban Fag	17

Clasificación Actividad Física	Hábitos de alimentación	Clasificación
Inadecuados	22,5	Inadecuado
Inadecuados	30	Parcialmente inadecuado
Parcialmente inadecuado	16	Inadecuado
Adecuados	31,5	Parcialmente inadecuado
Parcialmente inadecuado	29,5	Parcialmente inadecuado
Inadecuados	28	Parcialmente inadecuado
Parcialmente inadecuado	25,5	Parcialmente inadecuado
Adecuados	37	Parcialmente inadecuado
Inadecuados	33,5	Parcialmente inadecuado
Adecuados	36	Parcialmente inadecuado
Inadecuados	26	Parcialmente inadecuado
Adecuados	24	Inadecuado
Inadecuados	27	Parcialmente inadecuado
Inadecuados	33,5	Parcialmente inadecuado
Parcialmente inadecuado	19,5	Inadecuado
Parcialmente inadecuado	29,5	Parcialmente inadecuado
Inadecuados	29	Parcialmente inadecuado
Parcialmente inadecuado	32,5	Parcialmente inadecuado
Inadecuados	29	Parcialmente inadecuado
Adecuados	32	Parcialmente inadecuado
Adecuados	35,5	Parcialmente inadecuado
Inadecuados	28	Parcialmente inadecuado
Parcialmente inadecuado	29,5	Parcialmente inadecuado
Inadecuados	20,5	Inadecuado
Inadecuados	33,5	Parcialmente inadecuado
Adecuados	34	Parcialmente inadecuado
Inadecuados	26,5	Parcialmente inadecuado
Adecuados	35,5	Parcialmente inadecuado
Parcialmente inadecuado	28	Parcialmente inadecuado
Inadecuados	30,5	Parcialmente inadecuado
Inadecuados	20	Inadecuado
Parcialmente inadecuado	27	Parcialmente inadecuado
Parcialmente inadecuado	31	Parcialmente inadecuado
Adecuados	30,5	Parcialmente inadecuado
Parcialmente inadecuado	32	Parcialmente inadecuado
Parcialmente inadecuado	33,5	Parcialmente inadecuado
Parcialmente inadecuado	25	Inadecuado
Inadecuados	30,5	Parcialmente inadecuado
Adecuados	35	Parcialmente inadecuado
Adecuados	38	Parcialmente inadecuado
Inadecuados	28,5	Parcialmente inadecuado
Parcialmente inadecuado	32,5	Parcialmente inadecuado
Adecuados	28,5	Parcialmente inadecuado
Inadecuados	23	Inadecuado
Adecuados	27	Parcialmente inadecuado
Adecuados	29	Parcialmente inadecuado
Inadecuados	26,5	Parcialmente inadecuado
Parcialmente inadecuado	33	Parcialmente inadecuado
Parcialmente inadecuado	25	Inadecuado
Inadecuados	32,5	Parcialmente inadecuado
Adecuados	24,5	Inadecuado

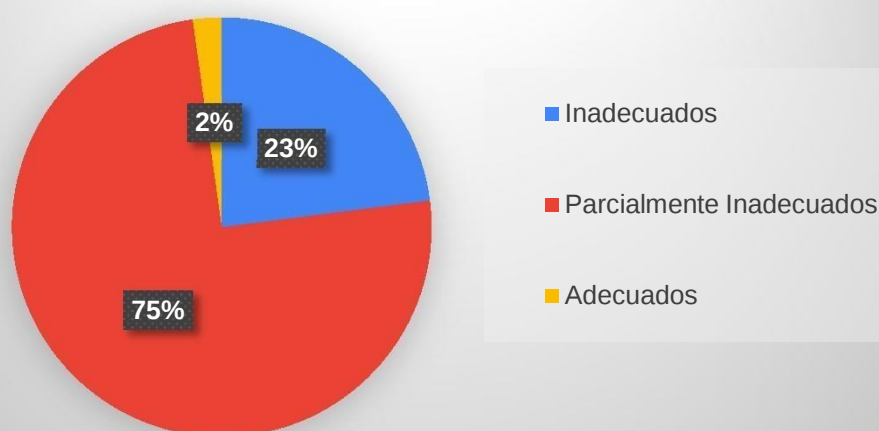
Inadecuados	21,5	Inadecuado
Inadecuados	33	Parcialmente inadecuado
Inadecuados	28	Parcialmente inadecuado
Inadecuados	22	Inadecuado
Adecuados	25,5	Parcialmente inadecuado
Parcialmente inadecuado	34,5	Parcialmente inadecuado
Inadecuados	36	Parcialmente inadecuado
Parcialmente inadecuado	23	Inadecuado
Parcialmente inadecuado	26	Parcialmente inadecuado
Parcialmente inadecuado	29	Parcialmente inadecuado
Parcialmente inadecuado	26,5	Parcialmente inadecuado
Adecuados	36	Parcialmente inadecuado
Adecuados	36	Parcialmente inadecuado
Parcialmente inadecuado	39	Adecuados
Adecuados	29	Parcialmente inadecuado
Parcialmente inadecuado	32,5	Parcialmente inadecuado
Adecuados	34,5	Parcialmente inadecuado
Parcialmente inadecuado	36	Parcialmente inadecuado
Adecuados	31	Parcialmente inadecuado
Parcialmente inadecuado	34,5	Parcialmente inadecuado
Parcialmente inadecuado	34	Parcialmente inadecuado
Adecuados	34,5	Parcialmente inadecuado
Parcialmente inadecuado	32	Parcialmente inadecuado
Inadecuados	23	Inadecuado
Adecuados	29	Parcialmente inadecuado
Adecuados	23	Inadecuado
Inadecuados	29	Parcialmente inadecuado
Adecuados	26	Parcialmente inadecuado
Adecuados	26,5	Parcialmente inadecuado
Adecuados	24	Inadecuado
Inadecuados	33,5	Parcialmente inadecuado
Adecuados	34,5	Parcialmente inadecuado
Inadecuados	29	Parcialmente inadecuado
Parcialmente inadecuado	28	Parcialmente inadecuado
Inadecuados	31	Parcialmente inadecuado
Adecuados	34,5	Parcialmente inadecuado
Parcialmente inadecuado	24	Inadecuado
Adecuados	31	Parcialmente inadecuado
Parcialmente inadecuado	33,5	Parcialmente inadecuado
Inadecuados	27,5	Parcialmente inadecuado
Adecuados	34,5	Parcialmente inadecuado
Parcialmente inadecuado	19,5	Inadecuado
Adecuados	32,5	Parcialmente inadecuado
Inadecuados	22,5	Inadecuado
Parcialmente inadecuado	27,5	Parcialmente inadecuado
Inadecuados	22,5	Inadecuado
Inadecuados	29	Parcialmente inadecuado
Adecuados	38,5	Adecuados
Inadecuados	34,5	Parcialmente inadecuado
Inadecuados	31,5	Parcialmente inadecuado
Parcialmente inadecuado	33	Parcialmente inadecuado
Parcialmente inadecuado	24,5	Inadecuado
Adecuados	31	Parcialmente inadecuado
Inadecuados	18	Inadecuado
Inadecuados	17,5	Inadecuado
Adecuados	27	Parcialmente inadecuado
Inadecuados	13,5	Inadecuado
Parcialmente inadecuado	29,5	Parcialmente inadecuado
Inadecuados	31	Parcialmente inadecuado

Inadecuados	27,5	Parcialmente inadecuado
Parcialmente inadecuado	29,5	Parcialmente inadecuado
Parcialmente inadecuado	29	Parcialmente inadecuado
Adecuados	31	Parcialmente inadecuado
Inadecuados	27	Parcialmente inadecuado
Parcialmente inadecuado	29,5	Parcialmente inadecuado
Parcialmente inadecuado	26,5	Parcialmente inadecuado
Adecuados	38,5	Adecuados
Parcialmente inadecuado	26	Parcialmente inadecuado
Adecuados	18,5	Inadecuado
Adecuados	19,5	Inadecuado
Parcialmente inadecuado	36	Parcialmente inadecuado
Adecuados	27,5	Parcialmente inadecuado
Parcialmente inadecuado	12,5	Inadecuado
Inadecuados	27	Parcialmente inadecuado
Parcialmente inadecuado	27,5	Parcialmente inadecuado
Parcialmente inadecuado	18	Inadecuado
Adecuados	27	Parcialmente inadecuado
Adecuados	26,5	Parcialmente inadecuado
Adecuados	34	Parcialmente inadecuado
Parcialmente inadecuado	30	Parcialmente inadecuado
Parcialmente inadecuado	23	Inadecuado
Inadecuados	20,5	Inadecuado
Inadecuados	22	Inadecuado
Parcialmente inadecuado	25,5	Parcialmente inadecuado

Hábitos de Alimentación

Categoría	FA	FR
Inadecuados	31	23%
Parcialmente Inadecuados	101	75%
Adecuados	3	2%
TOTAL	135	100%

Resultados

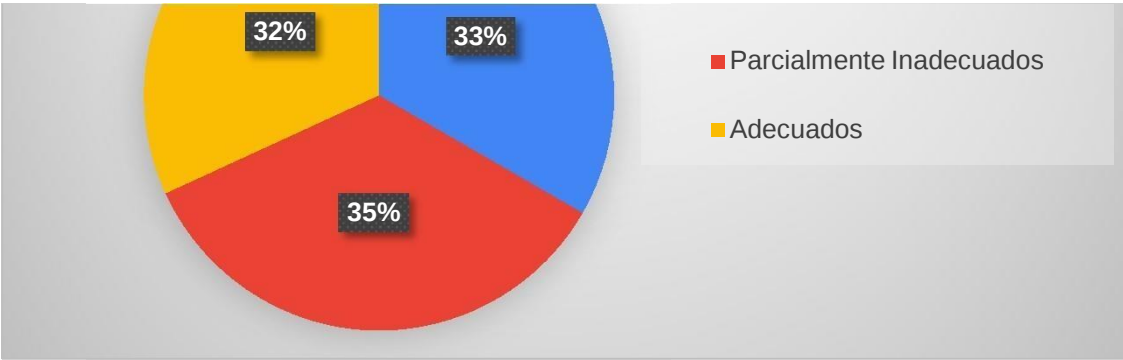


Hábitos de Actividad Física

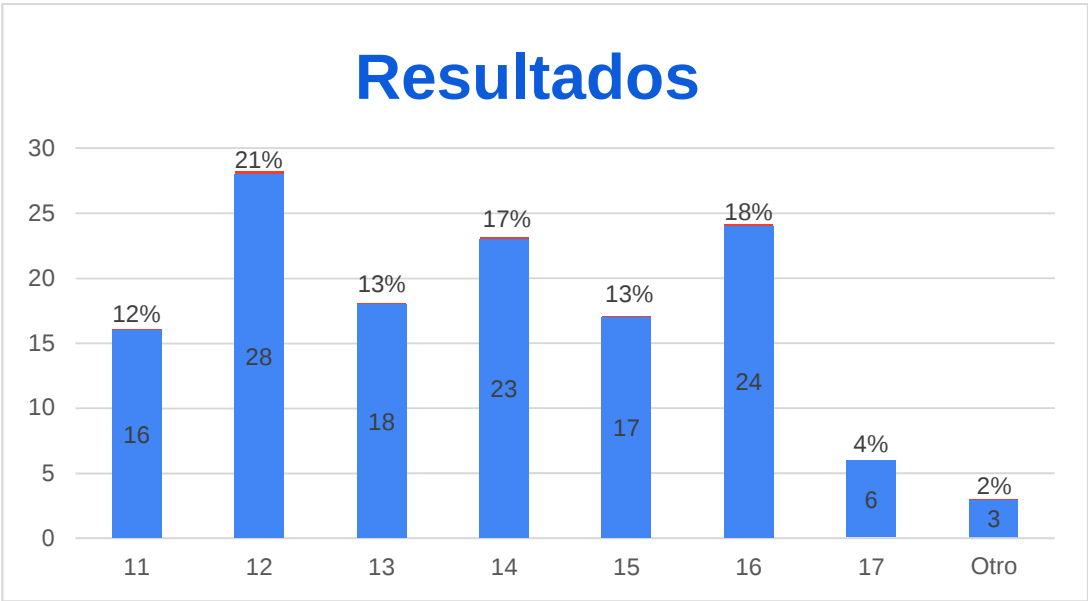
Categoría	FA	FR
Inadecuados	45	33%
Parcialmente Inadecuados	47	35%
Adecuados	43	32%
TOTAL	135	100%

Resultados





EDAD		
Categoría (Rango de Edad)	FA	FR
10	0	0%
11	16	12%
12	28	21%
13	18	13%
14	23	17%
15	17	13%
16	24	18%
17	6	4%
Otro	3	2%
TOTAL	135	100%



GENERO		
Categoría	FA	FR
Femenino	63	47%
Masculino	72	53%
TOTAL	135	100%

