



Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), enero-febrero 2026,
Volumen 10, Número 1.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v10i1

HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA EN ESCOLARES DE NIVEL BÁSICO

EATING HABITS AND PHYSICAL ACTIVITY IN
ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS

Evelyn Espinoza Figueiras
Universidad Veracruzana, México

Rosa Isabel Campos Morales
Universidad Veracruzana, México

Melissa Valentina Martínez Quiroz
Universidad Veracruzana, México

María de los Ángeles Onofre Santiago
Universidad Veracruzana, México

Javier Salazar Mendoza
Universidad Veracruzana, México

DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v10i1.22993

Hábitos de Alimentación y Actividad Física en Escolares de Nivel Básico

Evelyn Espinoza Figueiras¹evelynesp1307@gmail.com<https://orcid.org/0009-0003-3765-7524>

Universidad Veracruzana

México

Rosa Isabel Campos Moralescamposmoralesrosaisabel@gmail.com<https://orcid.org/0009-0007-3621-9361>

Universidad Veracruzana

México

Melissa Valentina Martínez Quirozmmelissavalentina@gmail.com<https://orcid.org/0009-0001-6938-3105>

Universidad Veracruzana

México

María de los Ángeles Onofre Santiagoonofre@uv.mx<https://orcid.org/0000-0002-8951-4379>

Universidad Veracruzana

México

Javier Salazar Mendozajasalazar@uv.mx<https://orcid.org/0000-0001-9172-8731>

Universidad Veracruzana

México

RESUMEN

Introducción: los hábitos alimentarios son rutinas establecidas en el consumo de alimentos que se adquiere durante la infancia, el núcleo familiar juega un papel importante, estas limitan la forma en que las personas seleccionan, preparan y consumen los alimentos. La alimentación basada en alimentos procesados, alimentos hipercalóricos, grasas, azúcares libres y sal/sodio; y aunado a ello la poca actividad física, son los principales factores que afectan negativamente el estado de salud de las personas en cualquier etapa de su vida. Objetivo: determinar los hábitos alimenticios y de actividad física en escolares de nivel básico. Método: investigación de tipo no experimental, cuantitativa, transversal con un diseño descriptivo y correlacional, plasmando los resultados obtenidos de forma numérica, en una muestra de 101 escolares de nivel básico con edades entre 8 y 12 años de una escuela primaria. Como instrumentos de recolección de datos se utilizó el cuestionario CHVSAAF para escolares de 8 a 12 años (hábitos de vida saludables de alimentación y actividad física)(Guerrero et al., 2012). El proyecto se apegó a lo señalado en la Ley General de Salud de México en materia de investigación. Resultados: Se evidencia una prevalencia significativa de hábitos alimentarios deficientes entre los estudiantes, siendo más notoria en los niños de 11 años. Discusión: se coincide con Molano-Tobar et al., 2024 que describe que en la etapa infantil y la juventud son etapas donde los factores de actividad física y alimentación son de especial relevancia para poder generar hábitos y estilo de vida saludables en las demás etapas de vida. Conclusión: la relación entre hábitos alimenticios y nutrición es alta, obteniendo una significancia estadística positiva. ($r_s=856^{**}$; $p<0.01$).

Palabras clave: alimentación, actividad física, saludable, nutrición

¹ Autor principal

Correspondencia: aonofre@uv.mx

Eating Habits and Physical Activity in Elementary School Students

ABSTRACT

Introduction: Eating habits are established routines in food consumption acquired during childhood. The family plays an important role, limiting how people select, prepare, and consume food. Diets based on processed foods, high-calorie foods, fats, free sugars, and salt/sodium, coupled with low levels of physical activity, are the main factors that negatively affect people's health at any stage of life. **Objective:** To determine the eating and physical activity habits of elementary school students. **Method:** This was a non-experimental, quantitative, cross-sectional study with a descriptive and correlational design. The results were presented numerically from a sample of 101 elementary school students aged 8 to 12 years from a primary school. The CHVSAAF questionnaire for 8- to 12-year-old students (Healthy Eating and Physical Activity Habits) was used as the data collection instrument (Guerrero et al., 2012). The project adhered to the guidelines established in Mexico's General Health Law regarding research. **Results:** A significant prevalence of poor eating habits was found among the students, most notably in 11-year-old children. **Discussion:** This aligns with Molano-Tobar et al. (2024), who describe childhood and adolescence as stages where physical activity and nutrition are especially relevant for developing healthy habits and lifestyles in later life stages. **Conclusion:** The relationship between eating habits and nutrition is strong, achieving positive statistical significance ($r=856^{**}$; $p<0.01$).

Keywords: diet, physical activity, healthy, nutrition

*Artículo recibido 02 febrero 2026
Aceptado para publicación: 27 febrero 2026*



INTRODUCCIÓN

Los hábitos alimentarios son rutinas establecidas en el consumo de alimentos, que se adquieren durante la infancia, el núcleo familiar juega un papel importante, influyendo la forma en que las personas seleccionan, preparan y consumen los alimentos. Este patrón cambia durante la adolescencia, la influencia del grupo de amigos (as) y los medios sociales se vuelven un condicionante clave de la rutina alimentaria (Gerbotto & Paturzo, 2020).

La alimentación saludable previene procesos patológicos entre los que destacan la malnutrición y enfermedades no transmisibles como la diabetes mellitus, enfermedades del corazón, accidentes cardiovasculares y diversos tipos de cáncer. La alimentación basada en alimentos procesados, alimentos hipercalóricos, grasas, azúcares libres y sal/sodio; y aunado a ello la poca actividad física, son los dos principales factores que afectan negativamente el estado de salud de las personas, en cualquier etapa de su vida (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2024).

La OMS (2023) en el informe sobre la situación mundial de la actividad física 2022, describe que el 81% de los adolescentes y el 27,5% de los adultos no alcanzan los niveles de actividad física recomendados por la OMS, lo que no solo afecta a las personas a lo largo de su vida y a sus familias, sino a los servicios de salud y a la sociedad en su conjunto.

En razón de lo expuesto, es importante generar evidencia que permita caracterizar los hábitos de alimentación y actividad física en los escolares de primaria en contextos específicos donde las condiciones socioeconómicas, culturales y escolares pueden influir de manera significativa en las prácticas alimentarias, permitiendo al profesional de enfermería contar con información objetiva para diseñar intervenciones educativas, preventivas y de promoción a la salud adaptadas a las necesidades reales de la población infantil.

Por lo anterior, se planteó el objetivo: determinar los hábitos alimenticios y de actividad física en escolares de nivel básico.

METODOLOGÍA

El presente trabajo de investigación es de tipo no experimental, de tipo cuantitativo, respecto a la población se realizó una sola medición por lo que fue transversal con un diseño descriptivo y correlacional, plasmando los resultados obtenidos de forma numérica y posteriormente se describieron



los resultados obtenidos y destacando los más importantes con la finalidad de responder con hechos empíricos. Los sucesos están programados y la información registrada es prospectiva, la información y resultados obtenidos son recabados de la fuente directa; el estudio se llevó a cabo durante el período febrero 2025-junio 2025, por la secuencia es de tipo transversal, determinando los hábitos de alimentación de escolares de nivel básico (Canales, et al., 2013; Ortiz & García, 2014; Grove & Gray 2019; Hernández-Sampieri & Mendoza-Torres, 2023).

Se calculó la muestra mediante la calculadora Qualtrics (2023), con la formula calcular para poblaciones finitas, teniendo una significancia estadística del 95% ($Z=1.96$), con un margen de error de 5%. Se obtuvo una muestra de 101 escolares de nivel básico, que representa, el 83.47 % de la población que cumplieron los criterios de selección. La obtención de la muestra fue a través del método de muestreo no probabilístico por conveniencia que, según Canales et al., (2013), se caracteriza por que el investigador selecciona de acuerdo con sus criterios de inclusión, para la finalidad del estudio esta investigación se consideró a la población escolar de ambos sexos inscrita en la primaria de Huiloapan de Cuauhtémoc, y que se encontrarán cursando 3°, 4°, 5° y 6° de primaria.

Se implementó un instrumento que explora: edad, sexo, número de hermanos, ¿con quien vives?, de tu familia ¿quien trabaja?, ¿padeciste alguna enfermedad reciente? y a su vez se pesó y midió a los escolares para calcular Índice de Masa Corporal (IMC) en su primera parte está integrado por una cédula de identificación, que explora: edad, género, estado civil y zona de procedencia. Para el análisis de la variable de hábitos de alimentación de escolares de nivel básico, se utilizó el cuestionario CHVSAAF para escolares de 8 a 12 años (hábitos de vida saludables de alimentación y actividad física) (Guerrero et al., 2014), con un índice de Alpha de Cronbach de 0.81, consta de 27 ítems, agrupado en dos dimensiones las cuales son: alimentación y nutrición (18 preguntas), y actividad e inactividad física (9 preguntas). Las dimensiones se miden en conjunto para mayor confiabilidad con una escala tipo Likert con opciones de respuesta: nunca o menos de una vez por mes, 1 a 3 veces por mes, 1 o 2 veces por semana, 3 a 6 veces por semana y diariamente. Si la opinión es favorable a la actitud que deseamos medir el diariamente se codificar con 5 y el nunca o menos de una vez por mes con 1, y si es desfavorable el diariamente se codificar con 1 y el nunca o menos de una vez por mes con un 5.



Con relación al puntaje final de la variable, entre mayor puntaje se indica una conducta más favorable, la puntuación total mínima serán 27 puntos y la máxima 135. El puntaje total de las dos dimensiones del instrumento clasifica los resultados en tres puntos de corte: menos de 95 puntos hábitos alimentarios deficientes (plantea muchos factores de riesgo), 95 a 109 puntos hábitos alimentarios suficientes (tiene beneficios para la salud, pero aún presenta riesgos) y mayor a 109 puntos hábitos alimentarios saludables (influencia adecuada para la salud).

Los datos obtenidos se procesaron en un programa conformado por estadística descriptiva (Celis & Labrada, 2014; Arceo et al., 2010), hablando del programa Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versión 21 para Windows en versión demo (SPSS, 2017), con el uso de porcentajes, frecuencias, medidas de dispersión (desviación típica, mínimo y máximo) y medidas de tendencia central (media, mediana y moda).

La muestra en presente protocolo es mayor a 60 casos, de esta forma se hizo uso de la prueba de Kolmogorov-Smirnov para evaluar la normalidad de las variables (García et al., 2010).

Para establecer la correlación de las variables se llevó a cabo el análisis de Rho Spearman (Díaz et al., 2014). Se hizo uso de la paquetería Microsoft Office (Microsoft, 2015) para la estructuración y estudio de tablas que integran las variables a estudiar, el programa de Excel se implementó para el diseño de las gráficas para una mayor comprensión de los resultados, implementando los criterios de la American Psychological Association, cuarta edición (Moreno-Zarco, 2021).

Esta investigación se apegó a la normatividad internacional y nacional que protege al sujeto de estudio, integrando el consentimiento informado que fue firmado por los tutores de los escolares y un asentimiento informado para los escolares donde se explica en ambos el objetivo de la investigación, asimismo, en todo momento se salvaguardó la integridad y dignidad humana, los datos proporcionados fueron cuidados manteniendo el principio de confidencialidad, evitando la exposición a riesgos innecesarios y estableciendo una vinculación adecuada entre los posibles riesgos y beneficios que ofrece el proyecto (Consejo Internacional de Enfermería [CIE], 2021; Diario Oficial de la Federación, 2013).



RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Tabla 1 Sexo, edad e Índice de Masa Corporal del escolar de 8 a 12 años

Variables	Género			
	Masculino n= 53		Femenino n= 48	
	F	%	F	%
Edad				
8 años	7	6,9%	6	5,9%
9 años	20	19,8%	17	16,8%
10 años	10	9,9%	6	5,9%
11 años	12	11,9%	17	16,8%
12 años	4	4,0%	2	2,1%
Índice de Masa Corporal				
Bajo peso	12	11,9%	9	8,9%
Normal	11	10,9%	19	18,8%
Sobrepeso	10	9,9%	12	11,9%
Obesidad	20	19,8%	8	7,9%
Total	53	52,5%	48	47,5%

Nota: Fuente: Cédula de identificación de datos personales del escolar, n=101.

En la Tabla 1 se presentan los datos sobre las edades y sexo de los escolares. Se puede distinguir la predominancia en el grupo de edad de 9 años con un 36,6% (18,8% hombres y 16,8% mujeres), siguiendo con la agrupación de edad de 11 años con un 28,7% (16,8% mujeres y 11,9% hombres); destacando de igual manera que hay más niños que niñas, esto sustentado en 2020 el Instituto Nacional de Estadística y Geografía [INEGI] (2020), hay 12 millones de niñas y 13 millones de niños en México con un rango de edad de 0 a 11 años teniendo como total 8, 744, 574 niños y niñas de entre 8 y 11 años de edad, el rango de los escolares encuestados en la presente investigación.

En lo referente a la variable de Índice de Masa Corporal del escolar, se identificó que, sumando los totales de sobrepeso y obesidad, hay un total de 49,5% de los escolares encuestados con un IMC mayor al normal para su edad, de estos, se observa un porcentaje mayor en los hombres con un 9,95% en sobrepeso y un 19,8% en obesidad; en lo que respecta a las mujeres, con un 11,9% en sobrepeso y un 7,9% en obesidad.



Datos de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2020-2023 (INSP, 2024), la prevalencia combinada de sobrepeso y obesidad en escolares (de 5 a 11 años) es del 36,5%. México ocupa el primer lugar en Latinoamérica en obesidad infantil. Por otro lado, el 29,7% de los escolares se encuentra en un peso normal y el resto con un 20,8% está en bajo peso, menor al porcentaje normal para su edad.

Tabla 2 Clasificación de hábitos de alimentación y edad del escolar

Edad del escolar:	27 a 94 Hábitos		95 a 109 Hábitos		110 a 135 Hábitos	
	alimentarios deficientes		alimentarios suficientes		alimentarios saludables	
	F	%	F	%	F	%
8 años	9	8,9%	4	4,0%	0	0,0%
9 años	27	26,7%	10	9,8%	0	0,0%
10 años	15	14,9%	1	1,0%	0	0,0%
11 años	28	27,7%	1	1,0%	0	0,0%
12 años	5	5,0%	1	1,0%	0	0,0%
Total	84	83,2%	17	16,8%	0	0,0%

Nota: Fuente: Cuestionario de hábitos de vida saludables de alimentación y actividad física (CHVSAAF) para niños de 8 a 12 años (Guerrero et al., 2014), n=101

La clasificación de los hábitos de alimentación por la edad del escolar se analiza en la Tabla 7; en relación con la variable hábitos de alimentación de escolares en el 83,2% tiene hábitos alimentarios deficientes, 16,8% tiene hábitos alimenticios suficientes y el 0,0% hábitos saludables, situación que preocupa debido a que la mayoría de la población tiene deterioro significativo en sus hábitos alimentarios.

En el análisis por población, destaca que el 83,2% de toda la población tiene hábitos de alimentación deficientes en relación con la edad del escolar hay un aumento significativo en los 11 años con el 27,7%, continuando con el 26,7% en la edad de 9 años y el 14,9% a los 10 años. Es un énfasis importante denotar que, entre los 9 y 11 años, se encontraron más niños con una deficiencia en su alimentación. Por otro lado, el 16,8% tiene hábitos alimentarios suficientes que siguen siendo de riesgo, con un 9,8% en la edad de 9 años, 4,0% en la edad de 8 años y con 1,0% se repite en las edades de 10 a 12 años.



Tabla 3 Clasificación de hábitos de alimentación y sexo del escolar

Clasificación del instrumento	Hombre n=53		Mujer n= 48	
	F	%	F	%
27 a 94 Hábitos alimentarios deficientes	42	41,6%	42	41,6%
95 a 109 Hábitos alimentarios suficientes	11	10,9%	6	5,9%
110 a 135 Hábitos alimentarios saludables	0	0,0%	0	0,0%
Total	53	52,5%	48	47,5%

Nota: Fuente: Cuestionario de hábitos de vida saludables de alimentación y actividad física (CHVSAAF) para niños de 8 a 12 años (Guerrero et al., 2014), n=101

La clasificación de los hábitos de alimentación y sexo del escolar se analiza en la Tabla 3; en relación con la variable de hábitos de alimentación deficientes, con un 83,2% es muy notable, 16,8% hábitos alimentarios suficientes y únicamente con un 0,0% con hábitos alimentarios saludables, situación que preocupa ya que casi toda la población, tiene una deficiencia en sus hábitos de alimentación, En el análisis por sexo, se observa que el 87,5% de las mujeres presenta un nivel con clasificación de hábitos alimentarios deficientes, no así para los hombres dónde el 79,3% se identificó en el mismo rango; con ello, se determina que son la población masculina quién presenta mayor deterioro.

Tabla 4 Correlación de variables, Rho Spearman

Variables	EDESC	PEESCO	TLLESC	ÍMCESC	VHALI	VAIFIS	VALINUT
EDESC	1						
PEESCO	.405** .001	1					
TLLESC	.700** .001	.655** .001	1				
ÍMCESC	.060 .552	.840** .001	.187 .061	1			
VHALI	-.170 .089	-.212* .033	-.278** .005	.096 .338	1		
VAIFIS	-.110 .274	-.181 .070	.150 .135	-.086 .391	.724** .001	1	
VALINUT	-.179 .074	-.183 .067	.273** .006	-.106 .292	.856** .001	.297** .003	1

Nota: Fuente: Cuestionario de hábitos de vida saludables de alimentación y actividad física (CHVSAAF) para niños de 8 a 12 años, (Guerrero et al., 2014), EDES¹: edad del escolar en años, PEESCO: peso del escolar en kilogramos, TLLESC: Talla del escolar en centímetros, IMCESC: Índice de Masa Corporal de los escolares, VHALI: Variable hábitos de alimentación, VAIFIS: Variable de actividad e inactividad física, VALINUT: Variable de alimentación y nutrición, CC: Coeficiente de correlación, N: Número de casos *: La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral), **: La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral), n=101.

En la Tabla 4 integra la relación de las variables mediante el coeficiente Rho de Spearman dado que las variables analizadas no presentaron una distribución normal. En la correlación se observa que la edad (EDESC) tiene relación significativa con el peso del escolar (PEESCO), esto se ve durante el desarrollo y crecimiento del niño se ven reflejados varios cambios de acuerdo con cada individuo ($r_s=.405^{**}$, $p=<0.01$); la relación de talla (TLLESC) con la edad del escolar (EDESC) relacionándose fuertemente ya que con el aumento de edad hay un incremento significativo en la talla del escolar.

En el Índice de Masa Corporal (IMCESC) se relaciona con la edad del escolar (EDESC), esto debido a que en crecimiento y desarrollo del escolar su IMC va aumentando con relación a su estatura y talla; por ende, no existe relación estadísticamente significativa entre IMC y edad del escolar ($r_s=0.060$, $p=.552$).

La variable de hábitos de alimentación (VHALI) y la variable de alimentación y nutrición (VALINUT) se relaciona fuertemente debido a que dependiendo de los hábitos de alimentación es la forma en que cada escolar se alimentará y nutrirá, por lo tanto existe un vínculo entre ambas variables.

La variable de hábitos de alimentación (VHALI) y la variable de actividad e inactividad física (VAIFIS) se relaciona debido a que entre más actividad física realicen los escolares, mejores son sus hábitos alimenticios. También durante la discusión se podrá exponer las interpretaciones del autor, como explicaciones de principios, regularidades y las consecuentes generalizaciones del trabajo, en los casos que amerite.

En el estudio de Molano-Tobar et al., (2024) respecto a las conductas alimentarias, el 32% ($n=905$) manifiestan tomar refrescos o jugos embotellados casi a diario, el 38,5% ($n=1089$) come casi a diario pizzas o hamburguesas, el 35,8% ($n=1013$) dice que casi a diario come algunas golosinas o frituras, teniendo como resultado en la clasificación de hábitos de vida con dos dimensiones (hábitos alimentarios y actividad física), la población se encuentra en un 80% ($n=2266$) clasificada en deficiente o riesgo. En el presente estudio el resultado clasificó al 83,2% de la muestra en hábitos de alimentación deficientes.

En la investigación de Garcia et al., 2020 el 46,3% de escolares se clasificó en sobrepeso y obesidad, respecto a la actividad física, la mayoría de los escolares son muy inactivos (66.2%) y quienes padecen riesgo de sobrepeso y obesidad ocupan una proporción importante en esta categoría.



Mientras que los resultados en el presente estudio son 49.5% escolares con sobrepeso y obesidad, aunado a ello se evidencia la falta de actividad física dado que el 52,5% pasan dos horas o más viendo programas de televisión diariamente y el 41,6% de manera diaria se queda en casa sentado o acostado en vez de hacer alguna actividad física.

CONCLUSIONES

La obesidad es un reto a nivel mundial debido a su alta prevalencia y a sus consecuencias a nivel individual, familiar, social y gubernamental especialmente en países menos desarrollados (Shamah-Levy, 2024), de ahí la importancia de que los estudiantes y profesionales de enfermería identifiquen la problemática y la aborden con intervenciones orientadas a la promoción de estilos de vida saludables, contribuyendo con ello a evitar patologías crónicas en la etapa adulta.

Los resultados obtenidos confirman que los escolares evaluados se encuentran expuestos a un patrón de alimentación que incrementa el riesgo de alteraciones nutricionales que coincide con el porcentaje de sobrepeso y obesidad, asimismo la evidencia demuestra que los escolares con mayor inactividad física presentan simultáneamente prácticas alimentarias menos saludables.

Por lo antes mencionado los profesionales de enfermería son elementos clave en el sistema de salud por las intervenciones que realiza como la vigilancia en el crecimiento y desarrollo, educación para la salud y la promoción de conductas alimentarias saludables en el primer nivel de atención.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Arceo, J., Ornelas, J., & Domínguez, S. (2010). *Manual de medicina basada en evidencias*. El Manual Moderno.

Canales, F., Alvarado, E. & Pineda, E. (2013). *Metodología de la investigación; manual para el desarrollo de personal de salud*. Limusa.

Celis, A. & Labrada, V. (2014). *Bioestadística* (3ª ed.). El Manual Moderno.

Consejo Internacional de Enfermeras. (2021). *Código de ética del CIE para las Enfermeras*.
https://www.icn.ch/system/files/2021-10/ICN_Code-of-Ethics_SP_WEB.pdf

Diario Oficial de la Federación. (2013). *Norma Oficial Mexicana NOM-012-SSA3- 2012, Que establece los criterios para la ejecución de proyectos de investigación para la salud en seres humanos*.
http://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5284148&fecha=04/01/2013



Díaz, I., García, C., León, M., Ruíz, F., Lizama, P., & Boccardo, G. (2014). *Guía de asociación entre variables* (Pearson y Spearman en SPSS).

https://www.u-cursos.cl/facso/2014/2/SO01007/1/material_docente/bajar?id_material=994690

García Hernández, N., Rivas Acuña, V., Guevara Valtier, M., & García Falconi, R. (2020). Actividad física y estado nutricional en escolares del sureste mexicano. *Horizonte Sanitario*. 19(3).
<https://doi.org/10.19136/hs.a19n3.3593>

García, R., González, J., & Jornet, M. (2010). SPSS: *Pruebas no paramétricas: Kolmogorov-Smirnov*.
https://www.uv.es/innomide/spss/SPSS/SPSS_0802A.pdf

Gerbotto, M. & Paturzo, C. L. (2020). Hábitos alimentarios y percepción de la imagen corporal en un grupo de adolescentes que realizan comedia musical. *Diaeta*, 38(172), 26-40.
https://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1852-73372020000300026

Guerrero, G., López, J., Villaseñor, N., Gutiérrez C., Sánchez Y., & Santiago, L. (2014). Diseño y validación de un cuestionario de hábitos de vida de alimentación y actividad física para escolares de 8-12 años. *Revista Chilena Salud Pública*, 18 (3): 249-256

Grove, S. K., & Gray, J. R. (2019). *Investigación en enfermería. Desarrollo de la práctica enfermera basada en la evidencia* (7ª ed.). Elsevier.

Hernández-Sampieri, R., & Mendoza-Torres, C. P. (2023). Metodología de la investigación. *Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta* (2ª ed.). McGraw-Hill Education.

Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2020). *Niñas y niños. Cuéntame de México*.
https://beta.cuentame.inegi.org.mx/descubre/poblacion/ninas_y_ninos/

Instituto Nacional de Salud Pública. (2024). *Resultados de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (Ensanut) 2020-2023*. <https://saludpublica.mx/index.php/spm/issue/view/551>

Microsoft. (2015). *Guías de inicio rápido de Office 2013*.
<https://support.microsoft.com/eses/office/gu%C3%ADas-de-inicio-r%C3%A1pido-de-office-2013-4a8aa04a-f7f3-4a4d-823c-3dbc4b8672a1>

Molano-Tobar, N. J.; Villaquirán-Hurtado, A. F., & Jácome-Velasco, S. J. (2024). Hábitos alimentarios y la actividad física en escolares de Popayán, Colombia. *Journal of Sport and Health Research*. 16(3):401-412. <https://doi.org/10.58727/jshr.101514>



Moreno-Zarco, G. (Ed.). (2021). *Manual de publicaciones de la American Psychological Association* (4a ed.). Manual Moderno.

Organización Mundial de la Salud. (2023). *Informe sobre la situación mundial de la actividad física 2022*. <https://iris.who.int/handle/10665/366042>

Organización Mundial de la Salud. (2024). *Malnutrición*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>

Organización Mundial de la Salud. (2024). *Obesidad y sobrepeso*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

Ortiz, F. G. & García, M. (2014). *Metodología de la investigación: El proceso y sus técnicas*. Limusa

Shamah et al. (2024). Sobrepeso y obesidad en población escolar y adolescente. *ENSANUT*. <https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanutcontinua2023/doctos/analiticos/15842-Texto%20del%20art%C3%ADculo82492-3-10-20240822.pdf>

SPSS. Inc. (2017). *Guía rápida SPSS v. 25*.

[https://eprints.ucm.es/id/eprint/56404/7/Gu%C3%ADa%20R%C3%A1pida%20SPSS%20v25.p
df](https://eprints.ucm.es/id/eprint/56404/7/Gu%C3%ADa%20R%C3%A1pida%20SPSS%20v25.pdf)

