

CARACTERIZACIÓN DE JUSTIFICACIONES DADAS POR ESCOLARES
DEL COLEGIO JOSÉ MAX LEÓN FRENTE A ELECCIONES
ALIMENTARIAS: UN ANÁLISIS CUALI-CUANTITATIVO

SANDRA MILENA NEIRA ESPITIA

TRABAJO DE GRADO

Presentado como requisito parcial para optar al título de

Nutricionista Dietista

MÓNICA DEL PILAR DÍAZ BELTRAN. Director

JUAN JOSÉ GIRALDO HUERTAS. Codirector

PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA

FACULTAD DE CIENCIAS

CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

Bogotá D.C. Junio del 2014

NOTA DE ADVERTENCIA

Artículo 23 de la Resolución N° 13 de Julio de 1946

“La Universidad no se hace responsable por los conceptos emitidos por sus alumnos en sus trabajos de tesis. Solo velará por que no se publique nada contrario al dogma y a la moral católica y por qué las tesis no contengan ataques personales contra persona alguna, antes bien se vea en ellas el anhelo de buscar la verdad y la justicia”.

CARACTERIZACIÓN DE JUSTIFICACIONES DADAS POR ESCOLARES
DEL COLEGIO JOSÉ MAX LEÓN FRENTE A ELECCIONES
ALIMENTARIAS: UN ANÁLISIS CUALI-CUANTITATIVO

SANDRA MILENA NEIRA ESPITIA

APROBADO

Concepción Judith Puerta, PhD.

Decana de la Facultad de Ciencias

Martha Constanza Liévano ND, MSc.

Directora de Carrera Nutrición Dietética

AGRADECIMIENTOS

A Dios por haberme acompañado y guiado a lo largo de mi carrera, por ser mi fortaleza en los momentos de debilidad y por brindarme una vida llena de aprendizajes, experiencias y sobre todo felicidad.

A mis padres Manuel Neira y Marcela Espitia por apoyarme en todo momento, por los valores que me han inculcado, y por haberme dado la oportunidad de tener una excelente educación en el transcurso de mi vida. Sobre todo por ser un excelente ejemplo a seguir.

A mi hermano Darío Neira, sobrina Juana Neira y Johan Cabezas por ser parte importante de mi vida.

Finalmente Agradezco a mi directora Mónica del Pilar Díaz y codirector Juan José Giraldo quienes con su paciencia, apoyo, conocimiento y exigencia ha permitido finalizar este trabajo con éxito.

“La vida está llena de enseñanzas, encontramos situaciones difíciles que acortan nuestra alegría; pero sólo teniendo objetivos claros con confianza resolveremos cualquier situación: Hay que imaginarlo y vivirlo”.

Nimesia Guillén

TABLA DE CONTENIDO

1. INTRODUCCIÓN	9
2. MARCO TEÓRICO	10
2.1 Alimentación	10
2.2 Conducta Alimentaria	11
2.3 Hábitos Alimentarios	11
2.4 Creencias y Actitudes Alimentarias	12
2.4.2 Teoría del Comportamiento Planificado (TPB)	13
2.5 Rol de la madre y el amigo	15
3. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y JUSTIFICACIÓN	17
3.1 Pregunta de investigación	18
4. OBJETIVOS	18
4.1 Objetivo General	18
4.2 Objetivos específicos	18
5. MATERIALES Y MÉTODOS	18
5.1 Diseño del estudio	18
5.2 Población estudio y muestra	19
5.3 Recolección de la muestra	20
5.4 Método	20
5.5 Análisis de la Información	21
5.6 Categorías de estudio	22
6. RESULTADOS	24
6.1 Gráficas de comparación	
6.2 Discusión de resultados	29
7. CONCLUSIONES	34
8. RECOMENDACIONES	36
9. REFERENCIAS	38

INDICE DE TABLAS

TABLA N°1: Distribución de la muestra por género y edad. 19

TABLA N°2: Categorías de estudio. 22

INDICE DE FIGURAS

FIGURA 1: Teoría del Comportamiento Planificado (TBP). (Ajzen, 1980). 15

FIGURA 2: Trabajo de campo realizado en la fase inicial del proyecto de investigación en el colegio José Max León. 21

ÍNDICE DE GRÁFICOS

GRÁFICO 1: Porcentaje de aceptabilidad del menú construido por escolares del Colegio José Max León dirigidos a la mamá y par. 25

GRÁFICO 2: Gráfica 2. Porcentaje de satisfacción del menú construido por escolares del Colegio José Max León dirigidos a la mamá y par. 25

GRÁFICO 3: Gráfica 3. Persona específica a la cual va dirigido el menú que elaboraron los niños y niñas de 7-11 años del colegio José Max León. 26

GRÁFICO 4: Gráfica 4. Porcentaje de influencia del menú construido por escolares del Colegio José Max León dirigidos a la mamá y par. 27

ANEXOS

ANEXO 1: Conceptos claves del comportamiento Alimentario. 4

ANEXO 2: Protocolo recolección de datos. 42

ANEXO 3: Formato Transcripción de entrevistas. 43

ANEXO 4: Categorías según la Teoría del Comportamiento Planificado. 44

ANEXO 5: Subcategorías según la Teoría del Comportamiento Planificado. 45

ANEXO 6: Similitud de justificaciones dadas por grupos de edad. 46

ANEXO 7: Porcentaje de acciones realizadas en sus vivencias personales en escolares del Colegio José Max León dirigidos a la mamá y par. 51

RESUMEN

En la actualidad la prevalencia de sobrepeso y obesidad es uno de los problemas más inquietantes, ya que ha venido presentándose por inadecuados hábitos alimentarios e influencia del entorno. Por ende el objetivo de la investigación fue identificar los argumentos dados por un grupo niños de 7 a 11 años del colegio José Max León relacionado con la calidad nutricional de menús elaborados para mamá y par, por medio de un estudio exploratorio, en el cual participaron 55 niños en edades entre los 7 y 11 años. A cada uno se le presentaron módulos de alimentos artificiales y se les pidió construir un menú de almuerzo para su mamá y un par, posteriormente se realizaron entrevistas a cada uno de los participantes; se categorizaron los discursos y se analizaron con la Teoría del Comportamiento Planificado (TBP). Los resultados indicaron, que la TBP es un modelo muy potente y predictivo para explicar el comportamiento humano. Por otro lado sus justificaciones están influenciadas por amigos, madre, expertos, parientes, lo que puede llevar también, a ser una influencia positiva. Ya que en los discursos que dieron en la entrevista se relaciona alimentación saludable. Se concluye que es importante realizar educación nutricional a las madres, integrando a los niños, para así crear en ellos pautas alimentarias saludables que podrían prevenir enfermedades relacionadas con la alimentación.

ABSTRACT

At present, the prevalence of overweight and obesity is one of the most disturbing problems as has been performing for inadequate dietary habits and environmental influence. Thus the aim of the research was to identify the arguments given for children group 7-11 years of college José Max León related to the nutritional quality of menus prepared for mom and torque through an experimental study, which involved 55 children aged between 7 and 11 years. Each was presented modules artificial foods and asked to build a lunch menu for mom and one for a friend (a), then interviews were conducted with each of the participants; speeches were categorized and analyzed with the Theory of Planned Behavior (TBP). The results indicated that the TBP is a very powerful and predictive model to explain human behavior. Furthermore justifications are influenced by friends, mother, experts, relatives, which can also lead to be a positive influence. Since in the speeches they gave in the interview relates healthy eating. We conclude that it is important to nutrition education for mothers, integrating children in order to create healthy eating patterns in them that could prevent food-related illnesses.

1. INTRODUCCIÓN

En Colombia se ha venido aumentando en la población escolar la prevalencia de sobrepeso y obesidad a causa del desequilibrio energético. Cabe resaltar que frecuentemente esta población elige los alimentos con criterios que en su mayoría no corresponden con los nutrientes necesarios para su crecimiento y desarrollo.

Esta situación de elección de alimentos no saludables tiene, una estrecha relación con los inadecuados hábitos y creencias alimentarias adquiridas en la infancia, teniendo una repercusión futura en edad adulta.

Igualmente la influencia social ha tenido gran importancia en la toma de decisiones, los cuales guían sus prácticas alimentarias, teniendo en cuenta la opinión de sus amigos, padres, cuidadores, expertos y la publicidad, llegando al punto que modifican sus comportamientos y se adaptan al entorno social buscando crear impresiones positivas frente a otros.

Por lo anterior en el presente trabajo se identificaron las justificaciones y los aspectos que influyen en el comportamiento de un grupo de niños y niñas de 7 a 11 años del Colegio José Max León, de acuerdo a las respuestas dadas en relación a las elecciones alimentarias autónomas de ciertos menús elaborados para la mamá y un amigo. Esto permitió identificar las posibles influencias frente a elecciones alimentarias y además, enriquecer conocimientos y prácticas sobre alimentación y nutrición, sino que también contribuir a ampliar el área de investigación en el ámbito de conducta y percepción alimentaria en escolares.

2. MARCO TEORICO

2.1 Alimentación

Restrepo (1992), define alimentación:

“El ingreso o porte de los alimentos en el organismo humano. Es el proceso por el cual tomamos una serie de sustancias contenidas en los alimentos que componen la dieta. El estado nutricional y una adecuada alimentación está determinado por factores económicos, sociales y culturales, y por la disponibilidad, el acceso, el consumo y el aprovechamiento biológico de los alimentos” (p. 301).

La alimentación es el resultado particular de una compleja interacción entre factores fisiológicos, intelectuales, emocionales, culturales y sociales que hacen de ella un gran proceso con un enorme significado psicológico y sociológico (Romo, López, 2005, p. 3). Así, el consumo de alimentos se regula mediante las sensaciones de hambre y saciedad, aunque intervienen en forma determinante, el apetito o antojo, los conocimientos y prejuicios, las creencias, los mitos, los gustos y preferencias, las actitudes y temores, los caprichos, las emociones, recuerdos y estados de ánimo (serenidad o angustia, alegría o tristeza), los hábitos y costumbres, los valores y tradiciones, las modas y, por supuesto, los diversos factores históricos, geográficos, psicológicos, antropológicos, sociológicos, comerciales, económicos, culturales y hasta religiosos que determinan la disponibilidad local de alimentos, el acceso de la población a ellos y los recursos culinarios para prepararlos. (Romo, López, Morales, Alonso, 2005 p. 9).

La alimentación se caracteriza por ser:

- a) Una “necesidad biológica” que impulsa la búsqueda de alimento en respuesta a un conjunto de señales hormonales periféricas reguladas por el sistema nervioso central. (Birch, Fisher, 2011).
- b) Una “fuente de placer” que orienta la selección de alimentos y su consumo según sus características organolépticas (Birch, Fisher, 2011).
- c) Un suceso basado en “pautas socioculturales” que determinan el patrón de consumo de alimentos afectando a los impulsos fisiológicos. (Heather, Nicklas, 2005, p. 87).

- d) Un “hecho social” que funciona como medio de relación e interacción entre las personas dentro de la cultura (Heather, Nicklas, 2005, p. 87).
- e) Un “producto del entorno social” y constituye un rasgo característico de la cultura. (Heather, Nicklas, 2005, p. 87).
- f) Una “interacción de influencias” ambientales, cognitivas, fisiológicas y socioculturales (Bell, Rolls, 2003, p. 34- 43).

2.2 Conducta Alimentaria

Conducta alimentaria se define como el conjunto de acciones que establecen la relación del ser humano con los alimentos. Se acepta generalmente que los comportamientos frente a la alimentación se adquieren a través de la experiencia directa con la comida en el entorno familiar y social, por la imitación de modelos, la disponibilidad de alimentos, el estatus social, los simbolismos afectivos y las tradiciones culturales. (Park HS, Yim KS & Cho S., 2004) Los modos de alimentarse, preferencias y rechazos hacia determinados alimentos están también fuertemente condicionados por el aprendizaje y las experiencias vividas en los primeros 5 años de vida (Osorio J, 2002).

2.3 Hábitos Alimentarios

Rozin (1995), define hábitos alimentarios como: “El patrón de alimentación que, diariamente, las personas siguen” (p. 87). En 2012, Macías, Guadalupe, Camacho encontraron que estos varían de gran manera de unas culturas a otras, no solo en los alimentos que consumen, sino también en cuanto a la frecuencia con que se consumen las comidas y la importancia que cada sociedad le da a las mismas. Por lo anterior:

Los hábitos alimentarios individuales se desarrollan durante la infancia y adolescencia y están determinados en estos inicios por los patrones de consumo de los padres o personas del entorno (Rodríguez, Magro, 2008, p. 32),

Por tanto durante los procesos de aprendizaje y socialización del niño se adquieren los alimentos de consumo y costumbres alimentarias que se van

modelando a través de la etapa de escolarización, las modas, la rebeldía y la complejidad de la adolescencia (Rodríguez, Magro, 2008, p. 32).

Los hábitos alimentarios se han ido modificando por factores que alteran la dinámica familiar tales como la menor dedicación y falta de tiempo para cocinar y la pérdida de autoridad en cuanto a la cantidad y calidad de los alimentos que consumen los niños (Macías, Guadalupe, Camacho, 2012).

2.4 Creencias y Actitudes Alimentarias

Un aspecto importante a analizar son los patrones de alimentación, ya que las creencias alimentarias están definidas como "expresiones o proposiciones simples conscientes o inconscientes, inferidas de lo que una persona dice o hace en relación con los alimentos y la alimentación". (Osorio, 2002, p. 280). Por lo tanto, estos son importantes porque intervienen en la selección y consumo de los alimentos, integrándose a las prácticas alimentarias poblacionales.

2.4.1 Teoría del Comportamiento Planificado (TPB)

Dada la importancia de las actitudes y los intentos por predecir el comportamiento alimentario, han surgido diversas teorías las cuales asumen que la mayoría de las conductas están determinadas por creencias ocultas que derivan y están sostenidas por el patrón cultural y social en la que se vive. (Damasio, 1994).

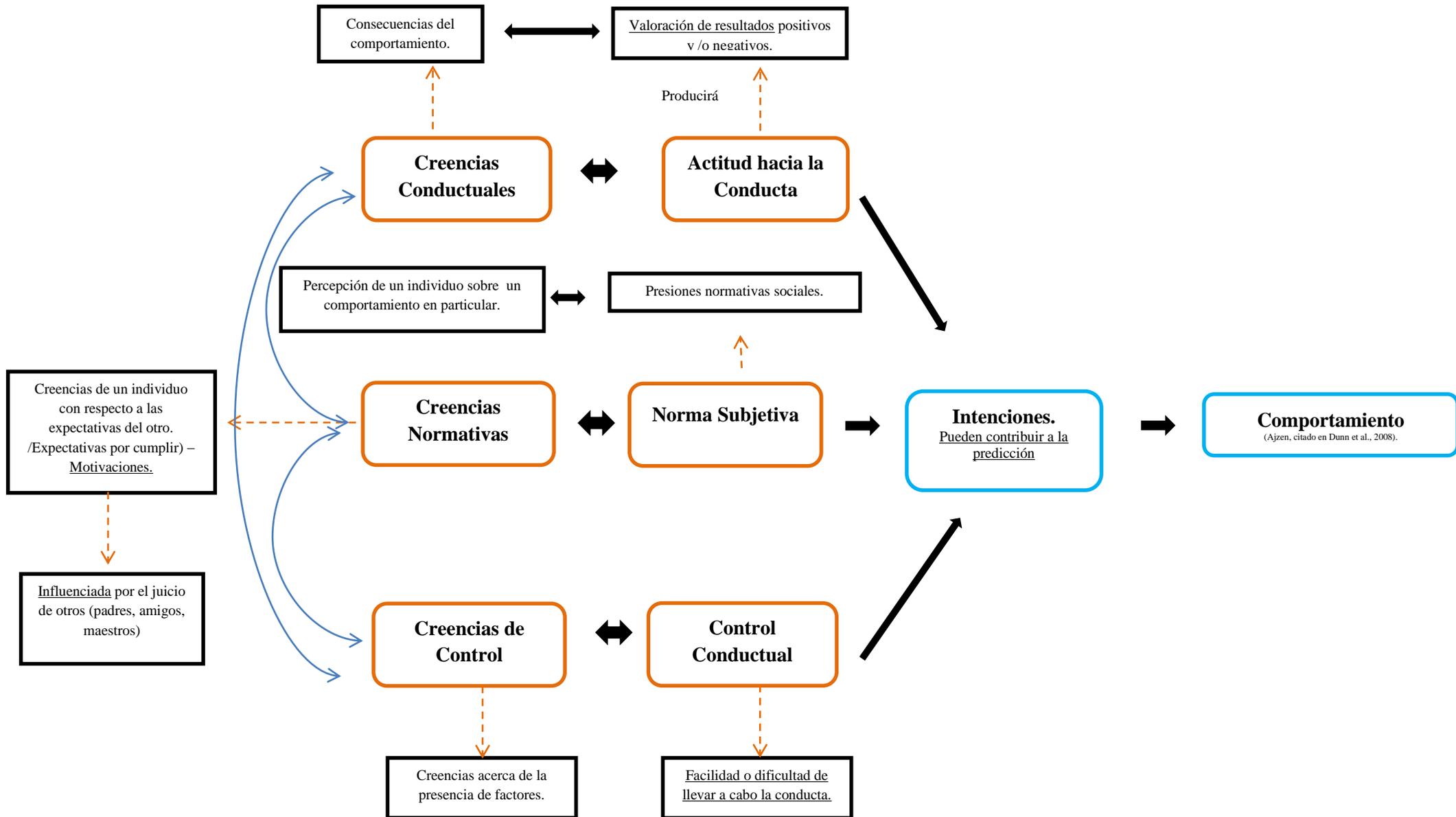
El comportamiento alimentario es el manifiesto, de una respuesta observable a una situación dada con respecto a un objetivo determinado. (Ajzen, 1980). La "Theory of Planned Behaviour" (TPB) habla sobre la conducta, esta definida bajo la función de las intenciones y percepciones del control del comportamiento alimentario (Ajzen, 1980). La *intención* es una indicación de la disposición de una persona para llevar a cabo un determinado comportamiento, y que se considera que es el antecedente inmediato de la conducta. La intención, a su vez, esta conducida por la actitud hacia el comportamiento, la norma subjetiva, y el control conductual percibido (Ajzen, 1980). (Con detalle Figura 1).

La actitud se conceptualiza como la evaluación positiva o negativa de los individuos para la realización de sus comportamientos. La actitud hacia una conducta está determinada por el conjunto de creencias de comportamiento accesibles que vinculan el comportamiento de los diversos resultados y otros atributos (Ajzen, 2006). Una creencia conductual es la probabilidad subjetiva de que el comportamiento producirá un resultado dado, aclarando que una persona puede ocupar muchas creencias de comportamiento con respecto a cualquier conducta (Ajzen, 2006). *¿Qué puede suceder si...?*. Ejemplo: “Yo le ofrecí un vaso de gaseosa para que sienta lleno”

La norma subjetiva se refiere a la presión que los individuos perciben de otras personas importantes o influyentes para realizar o no un comportamiento. La norma subjetiva es determinada por el conjunto total de creencias normativas accesibles en relación con las expectativas de los referentes importantes. Las creencias normativas se refieren a las expectativas de comportamiento percibidas de dichos individuos referentes importantes o grupos como el cónyuge de la persona, la familia, los amigos, docentes, médico, supervisor y compañeros de trabajo (Ajzen, 2006). *¿Qué esperan los demás de mi comportamiento?* Ejemplo: “Para ser fuerte solo como pescado, porque mi papá me lo dice”. (Con detalle Figura 1).

El *control conductual percibido* (CCP) como un tercer predictor de las intenciones del comportamiento, está determinada por el conjunto total de creencias de control de acceso, es decir, las creencias acerca de la presencia de factores que pueden facilitar o impedir realización de la conducta (Ajzen, 2006). Este también refleja el grado de control que el individuo cree tener para realizar un comportamiento (Rivis, Sheeran, Armitage, 2009). *¿Qué cosas o quién pueden dificultar o facilitar mi comportamiento?* Ejemplo: “No tenía mucho dinero, por eso me compre un jugo de naranja (Con detalle Figura 1. Modelo de Ajzen).

Figura 1. Modelo de Ajzen sobre la Teoría del Comportamiento Planificado (TBP). (Ajzen, 1980).



La TPB está delimitada de creencias relacionadas casualmente con actitudes, percepciones, normas e intenciones sistemáticas alrededor del comportamiento. Un número de investigadores han aplicado con éxito la TPB con el fin de explicar las opciones alimentarias saludables, aunque hay pocos estudios que examinan los factores predictivos de la elección de alimentos menos saludables (Dunn, Mohr, Wilson, y Wittert, 2008).

En estas investigaciones (Bogers, Brug Assema, Dagnelie 2004; Margetts, Martinez, Saba, Holm, Kearney, 1997; Reid & Hammersley, 2001; Williams, Woodward, Ball, Cumming, Hornsby, Boon 1993), en su mayoría, han tenido una validación empírica de la TPB, con estudios que indican que el modelo explica de forma fiable entre el 40 y el 50% la intención y con ella puede explicar entre el 20 y el 40% la varianza en el comportamiento que predice la elección de alimentos saludables. (Armitage & Conner, 1999).

Esta teoría se ha utilizado para explicar opciones de dietas saludables, por lo cual estos modelos se aplican a todo tipo de población e integran la influencia de las creencias con la toma de decisiones (Dunn, Mohr, Wilson, y Wittert, 2008). Afirma la teoría que la actitud hacia el comportamiento, la norma subjetiva y el control conductual percibido, dan forma a las intenciones y conductas de comportamiento de un individuo. (Ajzen, por Dunn, Mohr, Wilson, y Wittert, 2008, p. 1).

2.5 Rol de la madre y amigo

En la etapa escolar se imitan algunas preferencias alimentarias de familiares, amigos y de personas que ellos consideren modelo para la alimentación, con variados efectos en el patrón de alimentación que pueden contribuir a riesgos para la nutrición y a un compromiso del estado de salud. (Macías, Guadalupe, Camacho, 2012). La influencia de la madre es bastante fuerte en esta etapa, porque es ella quien decide los alimentos que compra y prepara de acuerdo con su capacidad económica, disponibilidad de tiempo, conocimientos y preferencias que tenga para la selección de alimentos. El Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, 2000 afirma:

“El mundo del niño se amplía, al igual que las oportunidades de comer fuera del ambiente familiar, y se expone a diferentes alimentos y diversas formas de prepararlos, con distintos horarios y lugares” (p32).

Las interacciones del niño con su medio ambiente y en especial con el encargado de su cuidado – la madre o cuidador, cobran importancia en los primeros años de vida. En este proceso de aprendizaje de hábitos alimentarios es muy importante el rol materno en la forma como el niño comienza a generar la aceptación de un alimento o el rechazo, si bien es cierto que en la elección alimentaria existen determinantes biológicos o predisposiciones genéticas como la preferencia innata por los sabores dulces y la aversión por los sabores amargos: como quiera que sea, la gran mayoría de las preferencias y rechazos son aprendidos en el proceso de crianza (Rozin, 1995, p. 87-89).

Por otro lado la influencia de los amigos y el entorno social de los niños tiene gran impacto en el consumo en edades superiores a los diez (10) años, la cual se explica mediante tres procesos: la facilitación social donde la presencia de otras personas puede promover comportamientos, el modelado en el cual la persona adapta directamente su comportamiento al de los demás y la gestión de la impresión la cual busca explicar la motivación de un individuo a comportarse de una manera frente a otro (Salvy, Haye, Bowker y Hermans, 2012).

Las tomas de decisiones para el consumo de alimentos se ven afectadas por diversos escenarios e individuos, especialmente en edades pequeñas (7 – 9 años) donde los padres, cuidadores y maestros limitan la capacidad del niño a elegir. En niños mayores (10 -11 años), se presenta como un proceso individualizado y se ve influenciado por la publicidad alimentaria y amigos. Cabe resaltar que permitir a los niños tomar decisiones propias de su alimentación desde edades tempranas, facilita la elección de alimentos saludables en edades mayores (Warren, Parry, Lynch, y Murphy, 2008). Flujograma con detalle en Anexo 1. Conceptos claves del comportamiento Alimentario.

3. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y JUSTIFICACIÓN

En la actualidad la prevalencia de sobrepeso y obesidad es uno de los problemas más inquietantes, ya que ha venido aumentando notablemente en niños Colombianos a causa del desequilibrio energético entre la energía ingerida y la consumida, debido al aumento del consumo de alimentos ricos en azúcares, grasas y bajos en vitaminas y minerales, sumado a un bajo nivel de actividad física (Flores, 2011, p. 11). Uno de cada seis niños y adolescentes presentan sobrepeso, lo cual ha venido aumentando en un 25.9% en el último quinquenio (Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, 2011); se estima que para el 2050 uno de cada cuatro niños será obeso y el 40% tendrá sobrepeso (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, 2011).

Cabe resaltar que la alimentación constituye uno de los eventos más importantes en los que se enfrentan los niños en edad escolar. En esta etapa, la voluntad infantil lleva a los niños a elegir y consumir alimentos según su percepción sensitiva y cognitiva: colores, sabores, textura, memoria fotográfica, influencia social, entre otros. Habitualmente los alimentos elegidos con estos criterios no se corresponden con los nutrientes necesarios para el crecimiento y desarrollo infantil y si con los más deficitarios y perjudiciales para la salud.

Esta situación de elección de alimentos no saludables, en los últimos años, ha estado relacionada con los inadecuados hábitos y creencias alimentarias adquiridos en la infancia, repercutiendo en la edad adulta. Por consiguiente el panorama para esta población escolar es desalentador y alarmante para la salud pública, ya que está directamente asociado a padecer enfermedades crónicas no transmisibles y estas son la primera causa de mortalidad en los adultos (Organización Mundial de la Salud, 2010, p. 23).

Con la evidencia anterior, en el presente trabajo se detectó las justificaciones y los aspectos que influyen en el comportamiento de los niños y niñas de 7 a 11 años del Colegio José Max León, de acuerdo a las respuestas dadas en relación a las elecciones alimentarias autónomas de ciertos menús elaborados para la mamá y un amigo. Esto con el fin detectar las razones a las problemáticas ya planteadas y

diseñar futuras líneas de acción en el entorno escolar, encaminadas a formación de hábitos y estilos de vida saludables. Al mismo tiempo sensibilizar a los escolares, familias, educadores para que puedan transformarse en agentes de cambio para una vida óptima.

3.1 Pregunta de Investigación

¿Cuáles son las justificaciones dadas por un grupo de escolares del colegio José Max León frente a sus elecciones alimentarias?

4. OBJETIVOS

4.1 OBJETIVO GENERAL

Identificar las justificaciones dadas por un grupo niños de 7 a 11 años del colegio José Max León frente a sus elecciones alimentarias para los menús elaborados al par y madre.

4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Reconocer posibles influencias frente a elecciones alimentarias.
- Comparar por edad y género las justificaciones dadas en las entrevistas sobre la elección de menús para la madre y amigo.

5. MATERIALES Y MÉTODOS

5.1 DISEÑO DEL ESTUDIO

Este proyecto tiene un enfoque cuali-cuantitativo y corresponde a un estudio exploratorio. En el cual se analizó las justificaciones dadas por los niños de acuerdo a la persona a la cual iba dirigido el menú, la calidad nutricional definida, el género y la edad.

5.2 POBLACIÓN ESTUDIO Y MUESTRA

La población estudio hace parte del proyecto de investigación titulado “Modelo de análisis del comportamiento alimentario de escolares a partir de dos procesos psicológicos básicos: memoria y toma decisiones” desarrollado por la Pontificia Universidad Javeriana. A partir de ello, se realizó trabajo de campo en la investigación llamada: “Caracterización de la relación existente entre la calidad

nutricional de menús construidos por escolares del colegio José Max León y la persona a la cual va dirigido”.

En donde la población fueron niños y niñas de 7 a 11 años del colegio José Max León, con quienes previamente se realizó trabajo de campo, en donde elaboraron menús por parte de niños y niñas. Dicho colegio está ubicado en Cota Cundinamarca y la mayor proporción de sus estudiantes viven en la ciudad de Bogotá D.C., ubicados en estratos 4 y 5(Giraldo, C., 2013).

El tamaño de muestra para este ejercicio se determinó, con un nivel de confianza del 90% y un margen de error del 12%, dando un total de 55 niños de los cuales 33 eran niñas y 22 eran niños. Para poder reunir el total de la muestra, se enviaron consentimientos informados a los padres de familia de todos los alumnos de los grados de 2do a 5to, en los cuales se encontraban ubicados niños de las edades a estudiar. Se descartaron tres alumnos de un total de 236 ya que tenían 12 años (criterio de exclusión). Se dio un tiempo de dos semana para recoger los consentimientos aprobados y al terminar este periodo se reunieron 55 consentimientos, razón por lo cual todos los niños que lo entregaron participaron en el estudio; por este motivo la muestra fue aquella disponible, aunque coincidió en tamaño con la esperada (Giraldo, C., 2013).

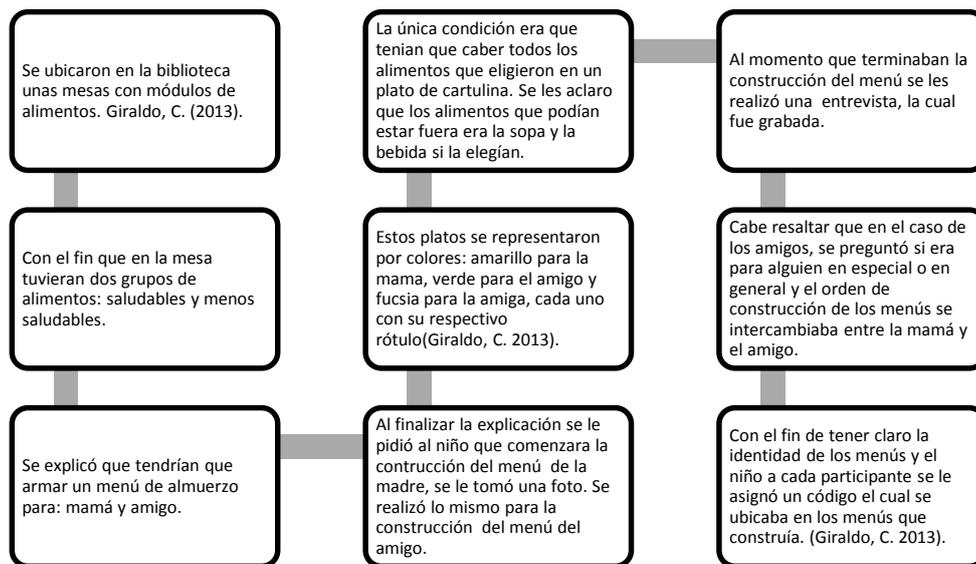
Tabla 1. Distribución de la muestra por género y edad

EDAD	MASCULINO	FEMENINO	TOTAL
SIETE	3	5	8
OCHO	8	5	13
NUEVE	5	12	17
DIEZ	2	6	8
ONCE	4	5	9
TOTAL	22	33	55

5.3.RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

A partir de lo anterior la Figura 2 resume el trabajo de campo realizado en el Colegio José Max León en la fase inicial del proyecto de investigación. Con detalle en Anexo2. Protocolo recolección de datos. (Giraldo, C., 2013).

Figura 2. Trabajo de campo realizado en la fase inicial del proyecto de investigación en el colegio José Max León.



Una vez grabadas las entrevistas de los niños y niñas de 7 – 11 años del Colegio José Max León, en este trabajo de grado se realizó la escucha minuciosa y repetitiva de las entrevistas y se inicia la transcripción literal. (Con detalle en Anexo.3. Formato Transcripción de entrevistas). Por ende, todos los sonidos que se escucharon se escribieron, incluyendo palabras inacabadas, repetidas, errores de pronunciación, es decir, todo aquello que se dijo en el audio.

5.4.MÉTODO

Particularmente los datos tomados para la realización de este trabajo fueron obtenidos a través de entrevistas semiestructuradas dirigidas a los escolares participantes, en los cuales se incluyeron las siguientes preguntas

- ¿Por qué elaboraron el menú con esos alimentos?

- ¿Pensaría usted que el menú que elaboró a su amigo y madre, es del agrado de ellos?
- El menú que elaboró a un amigo, ¿Está dirigido a un amigo especial?
- ¿A usted le gustaría el menú que elaboró a un amigo y su madre?

No obstante, la investigación tuvo unas limitaciones. Una de ellas fue que al momento de escuchar las entrevistas semiestructuradas, se encontró en los niños y /o niñas que su disposición al momento de responder no era la misma e hizo que el entrevistador no llevara un orden, y al momento de análisis de resultados, solo se logró evaluar por número de repeticiones dadas en sus justificaciones de los niños y niñas y no analizando por cada niño(a).

5.5. ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN

Una vez transcritas las entrevistas, se agrupó la información de acuerdo a la similitud de justificaciones dados en la entrevista, para luego categorizarlos en el software Excel versión 2010.

Se realizó la categorización, teniendo en cuenta la Teoría del Comportamiento Planificado, resaltando que esta habla de la importancia de las actitudes y los intentos por predecir el comportamiento alimentario, el cual indica que la mayoría de las conductas están determinadas por creencias ocultas que derivan y están sostenidas por el patrón cultural y social en la que se vive. (Flujograma con detalle en Anexo 4. Categorías según la Teoría del Comportamiento Planificado).

1. Creencias de comportamiento: Estas son creencias referidas a las consecuencias probables del comportamiento. Las categorías que relacionan estas creencias son: Satisfacción (Código 16: *“Sé que le va gustar porque conozco sus alimentos preferidos”*), aceptabilidad (Código 23: *“Me comería todo el almuerzo”*).
2. Creencias normativas: estas son creencias referidas a las expectativas normativas de otros. Las categorías que relacionan estas creencias son: Persona específica (Código 27 *“El almuerzo va dirigido a mi mejor amigo Juan”*), influencia (Código 36 *“Mi mamá dice que tomar coca cola sin azúcar es más saludable que con azúcar”*).

3. Creencias controladas: estas son creencias sobre la presencia de factores que pueden facilitar, o pueden impedir el desempeño del comportamiento. La categoría que relacionan estas creencias son: Compra (Código 42 “*Cuando mi mamá hace mercado, siempre compra Nuggets*”).

A medida que se iba analizando las justificaciones de los niños y niñas entre 7 a 11 años, surgieron otras preguntas que no se le hicieron a los niños, sino que hacen parte del análisis del discurso

- ¿Su elaboración de menú lo relacionó con alguna vivencia?
- ¿Tiene conocimiento frente alimentación saludable?
- ¿Se relaciona la información recopilada en la entrevista vs el menú que elaboraron para un amigo y su madre?
- ¿Qué factores influyen al momento de elaborar el menú para su amigo y madre?

Basado en ellos, se definieron subcategorías que iban estrechamente relacionadas con las categorías previamente dichas. Flujograma con detalle en el Anexo 5. Subcategorías según la Teoría del Comportamiento Planificado.

Se tuvo en cuenta una categoría emergente y que no está inmersa en la TBP, llamada vivencias personales, con el fin de identificar experiencias, acciones vividas con sus parientes, amigos cercanos, expertos (profesional de salud), docentes. Código 16: “*Yo elabore el menú a mi mamá pensando cuando vamos al centro comercial comemos hamburguesa*”. Otra categoría emergente analizar, es llamada conocimiento, con el fin de analizar y cuantificar su conocimiento frente la alimentación. Código 29: “*El salmón ayuda a fortalecer los músculos*”.

5.6. CATEGORÍAS DEL ESTUDIO

Tabla 2 Categorías de estudio.

A partir del análisis de las entrevistas se identificó y relacionó las siguientes categorías. Cabe aclarar que las preguntas aquí mencionadas no se les hicieron a los niños, sino son partes del análisis del discurso.

CATEGORÍA	MARCO CONCEPTUAL	ITEMS	INSTRUMENTO
Edad	Tiempo desde el nacimiento hasta la fecha de recolección de información.		Registro en documentación de matrícula hasta la fecha de recolección.
Genero	Está directamente relacionado con la biología y la identidad sexual de los seres vivos. Femenino y Masculino.		Observación de características
Creencias y Actitudes hacia el Comportamiento de la Conducta			
Aceptabilidad	Conjunto de características o condiciones que hacen que una cosa sea aceptable. Se refiere también a la actitud del emisor (Persona que transmite algo a los demás).	¿A usted le gustaría el menú que elaboró a un amigo?	Recolección de información a través de la entrevista.
		¿A usted le gustaría el menú que elaboró a su madre?	
Satisfacción	Es el valor de sentirse bien en medio de alguna situación, y por alguna razón. Provee alegría y comodidad en el momento. Se refiere también a la actitud del receptor (Persona que recibe el mensaje a través del canal y lo interpreta).	¿Pensaría usted que el menú que elaboró a su amigo y madre, es del agrado de ellos?	Recolección de información a través de la entrevista.
Creencias Normativas y las Normas Subjetivas			
Persona específica	Es propio o peculiar de una persona o una cosa y sirve para caracterizarla o distinguirla de otras.	El menú que elaboró a un amigo, ¿Está dirigido a un amigo especial?	Recolección de información a través de la entrevista.
Influencia	Habilidad de ejercer poder sobre alguien, de parte de una persona, un grupo o de un acontecimiento en particular.	¿Existe alguna norma o presión del entorno que	Recolección de información a través de la entrevista.

		determine el comportamiento?	
Creencias de Control y Percepción de Control del Comportamiento			
Compra	Acción de obtener o adquirir, a cambio de un precio determinado, un producto o un servicio.	¿Qué factores influyen al momento de elaborar el menú para su amigo y madre?	Recolección de información a través de la entrevista.
Emergentes			
Vivencias personales	Se trata de identificar y cuantificar acciones referidos a vivencias personales: parientes, amigos cercanos, etc. Ej.: <i>“Siempre voy a restaurante los domingos con mi mamá y pedimos salmón”</i> .	¿Su elaboración de menú lo relacionó con alguna vivencia?	Recolección de información a través de la entrevista.
Conocimiento	Se trata de identificar y cuantificar el conocimiento. Ej.: <i>“yo sé que las frutas tiene vitaminas”</i>	¿Tiene conocimiento frente alimentación saludable?	Recolección de información a través de la entrevista.
Conexión	Es un enlace o una atadura que une una idea con otra. Se utiliza para nombrar a la unión de opiniones o intereses.	¿Se relaciona la información recopilada en la entrevista vs el menú que elaboraron para un amigo y su madre?	Trabajo de campo con los niños del colegio José Max León. Y recolección de información a través de la entrevista.

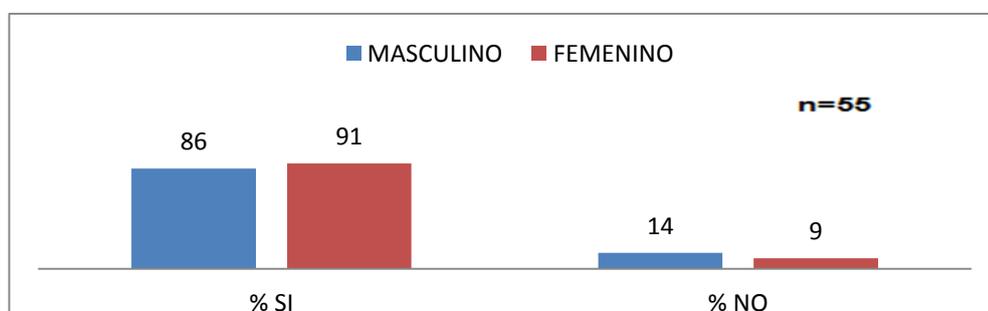
6. RESULTADOS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

En primer lugar se describieron los resultados respecto a la la Teoría del Comportamiento Planifica (TBP). (Tabla con detalle en Anexo.6).

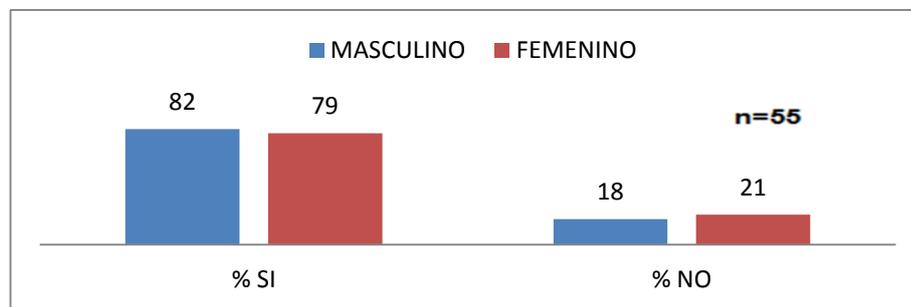
6.1 Creencias y Actitudes hacia el Comportamiento de la Conducta:

Con el fin de medir la aceptabilidad en la población estudiada, se les preguntó si: “¿A usted le gustaría el menú que elaboró a un amigo y su madre?” y se evidenció que el 85% de la población les gusta el menú que elaboraron. Siendo más prevalente la aceptabilidad por el menú dirigido al par en un 89% seguido a la madre en un 80%. (Gráfica 1, 2). El menú que elaboraron los niños y niñas dirigida al par, prevalece su aceptabilidad en el género femenino con un 91% (30 niñas), seguida del género masculino con un 86% (19 niños). (Gráfica 1), y en sus justificaciones se evidencia que fue influenciada su aceptabilidad por sus preferencias alimentarias, tales como: sandía, uvas, zanahoria, huevo, pollo, carne, salchicha, arroz, arepa, papas a la francesa, hamburguesa, gaseosas, torta de chocolate, dulces. Se analizó estos resultados con la fase inicial de la investigación e indico que una elección alta de menús medianamente saludables, seguidas de no saludables concuerda con el consumo actual de alimentos de alto índice calórico y bajo en nutrientes presentes en la población escolar (ENSIN 2010; Giraldo, C, 2013).

Por otro lado los alimentos que conforman los menús no saludables dirigidos a la mamá se evidenció alimentos tales como: carnes procesadas, dulces y solo una comida rápida, mientras que los menús dirigidos a los amigos se presentaron en carnes procesadas, dulces, bebidas azucaradas y tres tipos de comidas rápidas. Lo cual se relaciona con la ENSIN 2010, en la cual se expresa el alto consumo de dulces en la población infantil y comidas rápidas en los adolescentes (Giraldo, C. 2013).



Gráfica 1. Porcentaje de aceptabilidad del menú construido por escolares del Colegio José Max León dirigidos al par.



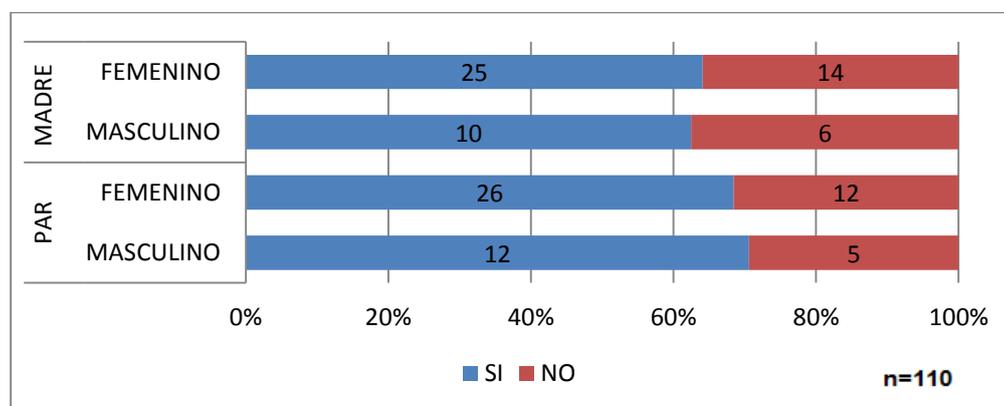
Gráfica 2. Porcentaje de aceptabilidad del menú construido por escolares del Colegio José Max León dirigidos a la mamá

Se identificó que hay similitud en todos los grupos de edad frente a las justificaciones dadas en la aceptabilidad del menú dirigidos a la mamá y par. Siendo las más repetitiva (Código 33): “Me gusta ese almuerzo” (Tabla con detalle en Anexo.6).

Se evidenció que la población en general parecía ser consciente de las consecuencias negativas a largo plazo del consumo frecuente de comidas rápidas, gaseosas, dulces. Pero este conocimiento no tuvo un impacto significativo en las tasas de consumo de dichos alimentos. Teniendo una similitud en un estudio realizado por Cook, Kerr y Moore (2002) en donde afirma, que si las personas perciben que ellos suelen comer de forma saludable, puede permitir que en mayor frecuencia consuman alimentos menos saludables, ya que creen que sus riesgos futuros para la salud son bajos.

Los menús dirigidos a los amigos fueron los que mayor aceptación (por parte del emisor) tuvieron, lo que confirma lo expuesto en la teoría “Theory of Planned Behaviour” (Ajzen, citado en Dunn, Mohr, Wilson, y Wittert 2008), la cual indica que los niños buscan ser aceptados en grupos sociales y para ello eligen alimentos que creen les gusta a sus amigos, los cuales por lo general son los más publicitados y de mayor índice calórico. Además esto evidencia que los niños tienen una toma de decisión más libre y abierta con los amigos, que con su mamá la cual podrían ver como un modelo y fuente de información nutricional, además

pueden sentirse juzgados por ella. Esta misma tendencia se observó en una investigación realizada por Warren, Parry, Lynch y Murphy en el 2008 en niños entre 7 y 11 años donde examinaron las percepciones de los alumnos en cuanto a los alimentos y comportamiento alimentario, encontrando que cuando se les da la posibilidad de elegir libremente ellos escogen alimentos pocos saludables, entre los más comunes comidas rápidas como papas fritas, pizza y hamburguesa, y esto se debe a que la prohibición de alimentos solo lleva a que cuando el niño este solo y puede consumir algo elija alimentos prohibidos, como es el caso de elecciones a los amigos.



Gráfica 3. Porcentaje de satisfacción del menú construido por escolares del Colegio José Max León dirigidos a la mamá y par.

Se analizó la categoría de satisfacción con la siguiente pregunta: “¿Pensaría usted que el menú que elaboró a su amigo y madre, es del agrado de ellos?” y se evidenció que cerca del 70 % indica que el menú que elaboraron es de agrado para su par y madre, sin embargo fue mayor en el grupo dirigido al par, esto debido a que sus justificaciones están ligadas a creencias cognitivas (creencias positivas, creencias negativas) y a creencias afectivas (satisfacción inmediata, disfrute asociado a la comida, emociones). (Con detalle en Tabla Anexo.6). Siendo (Código 34): “Sé que le va gustar porque conozco sus alimentos preferidos”; (Código 21): “Sé que le va gustar porque la he visto comer eso y se lo puse”; (Código 12): “Sé que le va gustar porque yo la quiero mucho”, las justificación más dadas en los niños de 7 a 11 años. Cabe resaltar que las edades de siete, ocho y nueve años tienen a expresar en varios momentos de la entrevista creencias afectivas (Código

9): “*Sé que le va gustar porque conozco sus alimentos preferidos*”, siendo significativo con respecto a los otros grupos de edad (diez y 11 años). Con detalle en Tabla Anexo.6).

Houwer, (2002), Greenwald, McGhee, & Schwartz, (1998), han diferenciado entre las actitudes como ser explícita o implícita. En concreto, las actitudes implícitas se dice que son los que influyen en el comportamiento del individuo de una manera espontánea, automática, afectiva y sin procesamiento cognitivo consciente con las actitudes explícitas de ser mucho más considerada y racional. En el estudio, solo evaluó justificaciones explícitas y dentro de los hallazgos encontrados, se evidenció que en la mayoría de la población estudio, los menú que elaboraron están ligadas sus justificaciones a creencias positivas, creencias negativas, satisfacción inmediata, disfrute asociado a la comida, emociones.

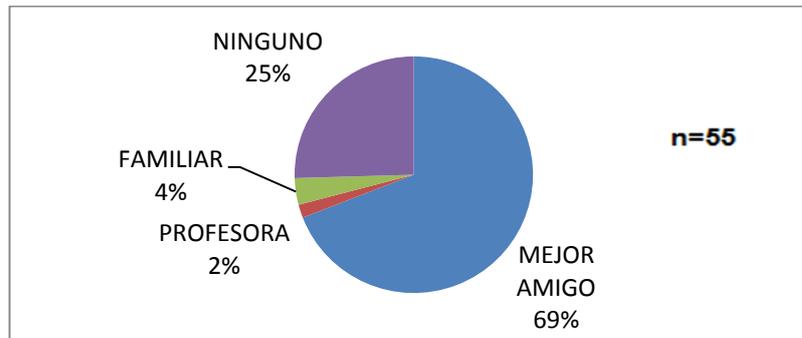
Por lo general, las actitudes explícitas son capturadas por el interrogatorio directo y pueden ser predictivos de la intención de participar en comportamientos particulares. Sin embargo, las actitudes explícitas también pueden ser susceptibles a sesgos tales como la auto - presentación.

La deseabilidad social pueden fluctuar, sobre todo si la persona no está motivada para hacer evaluaciones cognitivas conscientes de los resultados de su comportamiento (Latimer y Martin – Gini, 2005). En estas situaciones, es muy probable que el comportamiento se ve influido de una manera mucho menos considerado y más automático por actitudes implícitas (Craeynest, Crombez, De Houwer, Deforche, & De Bourdeaudhuij, 2006).

Al momento que se evidenció que las edades de 10 – 11 años no expresan en sus discursos creencias afectivas con mayor prevalencia, comparado con otros grupos de edad. Se puede afirmar que en ese grupo de población, las actitudes afectivas puedan haber estado fuera de la conciencia de los niños y por lo tanto, no tener eficacia, es decir, la capacidad de alcanzar el efecto que espera o se desea tras la realización de dicho comportamiento (Houwer, (2002); Greenwald, McGee, y Schwartz, (1998).

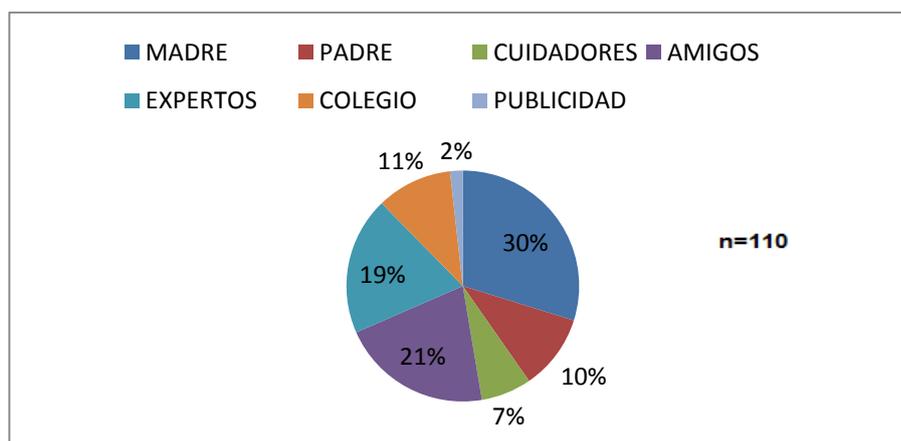
6.2 Creencias Normativas y las Normas Subjetivas

Una norma subjetiva involucra a las personas alrededor, más específicamente, lo que piensas que ellos piensan, y con cuanta seguridad lo piensan, acerca de una conducta dada. (Tabla con detalle en Anexo.6).



Gráfica 4. Persona específica a la cual va dirigido el menú que elaboraron los niños y niñas de 7 -11 años del colegio José Max León.

Se analizó en la entrevista que al preguntarle a la población estudio si “*El menú que elaboró a un amigo, ¿Está dirigido a un amigo especial?*” “Y se identificó que el 76% de la muestra (n=55) elaboró el menú a una persona específica, siendo un 69% a “*Mi mejor amigo*”. Con detalle en Anexo 6.



Gráfica 5. Porcentaje de influencia del menú construido por escolares del Colegio José Max León dirigidos a la mamá y par.

De manera similar a los hallazgos de Latimer y Martin - Gini (2005), los resultados aquí indican que la norma subjetiva fue un predictor más fuerte al momento de

indagar si *¿Existe alguna norma o presión del entorno que determine el comportamiento y sus justificaciones al construir un menú?* Esto indica que la influencia social y la necesidad de cumplir con las normas de un grupo, en particular, influyen en el consumo de un menú medianamente saludable y no saludable (Giraldo, C. (2013). Vale la pena señalar que varios estudios cualitativos han identificado la percepción de sobrepeso como una fuente particular de miedo a la evaluación negativa. (Tabla con detalle en Anexo.6).

De las 110 decisiones de los niños y niñas cerca del 90% reportaron en sus justificaciones ser influencias por la madre en un 30%, seguida de amigos (21%) y grupos expertos en un (19%), lo que pudo ser una influencia positiva. (Gráfica 5). Y esta asociación se ve marcada en las justificaciones dadas por los niños y niñas de 7 a 11 años: (Código 17): *“Yo escogí esos alimentos porque mi mama siempre me dice que es lo saludable”*, (Código 37): *“En clase de ciencias vemos lo que es nutritivo y lo que no es nutritivo y por eso no puse nada no nutritivo”*, (Código 7): *“ Yo voy a donde una nutricionista y me enseña cuales son las vitaminas y todo lo nutritivo”*, (Código 20): *“ En la televisión me dicen lo que debo comer y lo que es nutritivo”*, (Código 19): *“ Yo saco que los alimentos son nutritivos por mi profesora”*. (Tabla con detalle en Anexo.6).

Por otro lado, en la etapa escolar se imitan algunas preferencias alimentarias de personas que ellos consideren modelo para la alimentación, con variados efectos en el patrón de alimentación que pueden contribuir a riesgos para la nutrición y a un compromiso del estado de salud (Macías, Guadalupe, Camacho, 2012). La influencia de la madre es bastante fuerte en esta etapa, porque es ella quien decide los alimentos que compra y prepara de acuerdo con su capacidad económica, disponibilidad de tiempo, conocimientos y preferencias que tenga para la selección de alimentos. Por lo que se pudo ver en relación si existe alguna norma o presión del entorno que determine el comportamiento y las justificaciones al construir un menú, fue influencia por amigos, padres, parientes, expertos, docentes.

Un niño(a) puede creer que la sociedad piensa que la hamburguesa es no saludable y entonces aprueba el dejar de consumirla. De manera similar, el consejo de un profesor y/o experto de dejar de consumir alimentos menos saludables indica la

aprobación para llevar al cabo la conducta objetivo. Este tipo de creencia evalúa que tan probable o improbable es que él obedezca las creencias de los demás acerca de dejar de consumir la hamburguesa (Latimer y Martin – Gini, 2005).

6.3 Creencias de Control y Percepción de Control del Comportamiento

Se analizó en las justificaciones dadas por la población estudio la presencia de factores que pueden facilitar o impedir realización de la conducta, el único factor que se logró evidenciar en sus discursos fue la compra. De 55 niños y niñas encuestados tan solo tres (3) de género femenino y edad de 10 años se ven influenciados por la compra de alimentos en la construcción de los menús elaborados tanto el par, como a su madre.

Otra categoría a evaluar fue si, *¿Tienen conocimiento frente alimentación saludable?*, esto debido a que en la entrevista se evidenció un conocimiento por parte de los niños y niñas a cerca de la alimentación y nutrición saludable con relación al plato que cada niño y niña estaba elaborando para su par y madre hizo que fuera un factor facilitador en gran parte, para el desempeño del comportamiento (Tabla con detalle en Anexo.6). Se encontró que en todos los grupos edad se tiene conocimiento acertado de alimentación. Parte del conocimiento que dieron en su discurso, se reflejó que es acertado: (Código 50): *“Los alimentos son nutricionales porque es lo que nos ayuda a crecer, hacer grandes y fuertes”*; (Código 5) *“Todos los alimentos son saludables y ayudan al cuerpo, el cerebro, y al resto del organismo para que crezcan bien”*; (Código 50) (Código 29) *“El salmón ayuda a fortalecer los músculos”*; (Código 30) *“Las frutas son importantes porque tiene muchas vitaminas, como A y C”*. Y de los 55 niños encuestados, tan solo dos del género femenino dieron una percepción errada frente al concepto de alimentación y nutrición: (Código 42) *“La ahuyama es una proteína, son saludables”*; (Código 54) *“El puré de papa y el arroz tiene solo vitaminas”*.

Otra categoría evaluada fue vivencias personales en donde se evidenció en la población estudiada, que cerca de 10 niños, es decir, el 18% de los 55 niños encuestados, relacionan sus justificaciones dadas con experiencias y momentos

vividos en diferentes entornos con la madre o el par. (Tabla con detalle en Anexo.6). Estas experiencias fueron dadas en su mayoría por niños y niñas de nueve a once años de edad. Y las acciones que realizan con mayor frecuencia y/o repetición, tales como cocinar (19%), comer (40%), pedir (20%), ir (30), siendo su lugar de acciones más concurrentes: restaurante, hogar, centro comercial y colegio (Con detalle en Anexo 6).

Al momento de evaluar si, *¿Se relaciona la información recopilada en la entrevista vs el menú que elaboraron para un amigo y su madre?*. De los 110 menús elaborados (par y madre) por los 55 niños de los niños y niñas, tuvo un porcentaje del 88,5% de correlación con la información recopilada en sus discursos vs el menú que elaboraron ya sea para su par (89%) o madre (88%).

Finalmente, se demostró que la intención de los niños al momento de elegir un alimento fue predicho por dos tipos creencias: actitudes conductuales acerca de la alimentación, la cual está íntimamente relacionada: con las preferencias y rechazos alimentarios, la persona a quien va dirigido. Las otras, son creencias de norma subjetiva, es decir, percepción de lo que otros piensas, como lo es la influencia del entorno (amigos, padres y expertos) que llegan a modificar la aceptabilidad de los alimentos. Esta influencia en sus discursos tuvo actitudes positivas en el comportamiento de los niños y niñas al momento de construir los menús.

7. CONCLUSIONES

- Al analizar los discursos dados por los niños y niñas del Colegio José Max León, ayuda entender cómo se puede cambiar el comportamiento de las personas ya que es una teoría predice las intenciones de los individuos; esto puede servir de ayuda en los procesos de cambio de hábitos alimentarios.
- Se reconoció la posible influencia frente a elecciones alimentarias, siendo de orden normativo que se refiere a la presión que los individuos perciben de otras personas importantes o influyentes para realizar o no un

comportamiento. La mayor influencia fue la madre, seguida de amigos y expertos.

- Los resultados dan a concluir que la intención de la persona a realizar un comportamiento en particular está influenciado por creencias de actitudes y norma subjetiva.
- El género femenino en edad de 9 y 10 años, tuvo mayor aceptabilidad frente a las justificaciones dadas en las entrevistas sobre la elección de menús para la madre y amigo, y esto se debe a que la elaboración del menú para su par fue influenciada por sus preferencias alimentarias.
- No se encontró una tendencia clara frente en los discursos de los niños frente al tercer predictor de la TBP, que son las creencias de control y/o percepción de control del comportamiento, en donde se asocia a la presencia de factores que facilitan o impiden la realización de la conducta.

8. RECOMENDACIONES

- Los modos de alimentarse, preferencias y rechazos hacia determinados alimentos están fuertemente condicionados por el contexto familiar, especialmente por la madre, es por ello de suma importancia realizar educación nutricional a las madres, integrando a los niños, para así crear en ellos pautas alimentarias saludables que podrían prevenir enfermedades relacionadas con la alimentación.
- Al no encontrar una tendencia clara en los discursos de los niños frente al tercer predictor de la TBP, que son las Creencias de Control y/o Percepción de Control del Comportamiento, es importante que las futuras investigaciones indaguen y busquen la asociación o la presencia de factores que facilitan o impiden la realización de la conducta, en este caso la elección de alimentos.
- Es importante implementar programas nutricionales, basados en la promoción y educación para la salud en las instituciones educativas, es decir, un programa aplicado por parte de los docentes a través de los temas curriculares y que responda a una estrategia integral, permitiendo combinar

conocimientos, actitudes y conductas saludables que promueva conocimientos en materia de alimentación para generar hábitos y cambios en los niños para disminuir el incremento del sobrepeso y la obesidad.

- Se necesita de diversas estrategias que logren desencadenar un cambio de conducta en grupos que tienen diferentes prioridades como lo es el mercado. Existen pocas opciones reales de productos preparados, que sean deliciosos y a la vez saludables, naturales y nutritivos. La institución educativa debe preocuparse por buscar alianzas, como lo son empresas productoras de alimentos y como nutricionistas es importante crear un plan de negocios para la creación de una empresa productora de alimentos saludables y de loncheras nutritivas para niños escolares y así orientar a los padres en la alimentación saludable de los menores para que estos tengan un excelente desempeño en la vida escolar.

REFERENCIAS

1. Ajzen I, Fishbein M, (1980). Understanding attitudes and predicting socialbehaviour. Englewood Cliffs, NJ: PrenticeHall.
2. Ajzen I., (2006). Professor of Psychology (Emeritus). University of Massachusetts. [En línea]. <http://people.umass.edu/aizen/index.html>. [consulta: 28 marzo. 2014].
3. Armitage, C. J., & Conner, M. (1999). Predictive validity of the theory of planned behaviour. The role of questionnaire format and social desireability. *Journal of Community and Applied Social Psychology*, 9, 261–272.
4. Bell E, Rolls B. (2003) Regulación de la ingesta de energía: factores que contribuyen a la obesidad. En: ILSI. Conocimientos actuales en Nutrición. Washington DC, p. 34- 43.
5. Birch LL, Fisher J. (2011). Development of eating behaviors among children and adolescents. *US National Library of Medicine. National Intitute of Health*, vol 23, p.4-9.
6. Bogers, R., Brug, J., Van Assema, P., & Dagnelie, P. (2004). Reproducibility, validity, and responsiveness to change of a short questionnaire for measuring

- fruit and vegetable intake. Department of Epidemiology, Maastricht University, Maastricht, The Netherlands. 29, p. 230.
7. Craeynest, M., Crombez, G., De Houwer, J., Deforche, B., & De Bourdeaudhuij, I. (2006). Do children with obesity implicitly identify with sedentariness and fat food? *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 37, 347–357.
 8. Cook, A. J., Kerr, G. N., & Moore, K. (2002). Attitudes and intentions towards purchasing GM food. *Journal of Economic Psychology*, 23, 557–572
 9. Damasio, A. (1994). *Descartes' error: Emotion, reason and the human brain*. Editorial Crítica. EE.UU, New York, Vol 20, p 210.
 10. Dunn, K. I., Mohr, P. B., Wilson, C. J., & Wittert, G. A. (2008). “*Beliefs about fast food in Australia: A qualitative analysis*” [en línea]. *Appetite*, vol.51 (2), 331-334.disponible [en línea].<<http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2008.03.003>>, [consulta: 28 marzo. 2014].
 11. Flores, M. (2011), *Prevalencia de sobrepeso y obesidad por índice de masa corporal, porcentaje de masa grasa y circunferencia de cintura en niños escolares de un colegio militar*. [trabajo de grado], Bogotá D.C., Pontificia Universidad Javeriana, Carrera de Nutrición y Dietética.
 12. Giraldo, Carolina. (2013). *Caracterización de la relación existente entre calidad nutricional de menús contruidos por escolares del Colegio José Max León y la persona a la cual va dirigido* [trabajo de grado], Bogotá D.C., Pontificia Universidad Javeriana, Carrera de Nutrición y Dietética.
 13. Greenwald, A. G., McGhee, D. E., & Schwartz, J. L. K. (1998). Measuring individual differences in implicit cognition: The implicit association test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1464–1480.
 14. Heather P., Nicklas T. (2005). A review of family and social determinants of children's eating patterns and diet quality. *J Am Coll. Nutr*, vol. 24, núm. 2, p. 83–92.
 15. Houwer, J. (2002). The implicit associations test as a tool for studying dysfunctional associations in psychopathology: Strengths and limitations. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 33, 115–133.
 16. Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (2000). *Guías alimentarias para la población colombiana menor de dos años*. Ministerio de salud, Bogotá D.C

17. Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (2011). *Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia 2010*. Bogotá, Da Vinci Editores & CIA.
18. Latimer, A. E., & Martin-Ginis, K. A. (2005). The importance of subjective norms for people who care what others think of them. *Psychology and Health*, 20, 53–62.
19. Margetts, B. M., Martinez, J. A., Saba, A., Holm, L., & Kearney, M. (1997). Definitions of 'healthy' eating. A pan-EU survey of consumer attitudes to food, nutrition and health. *European Journal of Clinical Nutrition*, 51(Suppl. 2), S23–S29.
20. Macías A., Guadalupe L., Camacho E.J.(2012). "Eating habits in school-ager children and the health education paper". Estado de México. *Revista Chilena de Nutricion*, vol. 39, núm. 3, p. 40-43.
21. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), (2012), "Información, comunicación y educación en alimentación y nutrición para promover la seguridad alimentaria y nutricional en los países de América latina y el caribe". División de Nutrición y protección del consumidor. El Salvador, Roma.
22. Organización Mundial de la Salud (OMS), 2010. Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas. Informe de consulta mixta de expertos OMS /FAO, p. 23.
23. Osorio J, Weisstaub G, Castillo C. 2002. Desarrollo de la conducta alimentaria en la infancia y sus alteraciones. *Rev Chil Nutr*, vol. 29: 280-285.
24. Park HS, Yim KS & Cho S. (2004). Gender differences in familial aggregation of obesityrelated phenotypes and dietary intake patterns in Korean families. *Ann Epidemiol*, vol. 14: 486- 491.
25. Restrepo, M., Serrano, A. (1992). "Indicadores antropométricos en la evaluación del estado nutricional del niño menor de 5 años ". En Serrano, A. *Temas sobre alimentación del niño*. Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia, p. 301-304.
26. Reid, M., & Hammersley, R. (2001). Breakfast outcome expectancies modestly predict self-reported diet. *Appetite*, 37, 121–122.
27. Ravis A., Sheeran P. y Armitage C. (2009), "Expanding the Affective and Normative Components of the Theory of Planned Behaviour: A Meta-

Analysis of Anticipated Affect and Moral Norm”, *Journal of Applied Social Psychology*, 39, 12, 2985-3019.

28. Rodríguez, V. & Magro, S. (2008), *Bases de la Alimentación Humana*, Revista Española de Nutrición Humana y Dietética. España, Netbiblo, Vol. 13, p. 25 - 40.
29. Rozin P. (1995). “Perspectivas psicobiológicas sobre preferencias y aversiones alimentarias. Necesidades, gustos y costumbres”. En: Contreras, J. Alimentación y cultura. Universidad de Barcelona, España, p. 87-89.
30. Romo ME, López D, López I, Morales C, Alonso K. En la búsqueda de Creencias Alimentarias a inicios del siglo XXI. Rev Chil Nutr. 2005 Abril; 32(1):1-11. Citado en Scielo: ISSN 0717-7518.
31. Salvy, S.Haye, J. Bowker, R. Hermans, J. (2012, 6 de junio), “Influence of peers and friends on children's and adolescents' eating and activity behaviors”, en Revista ,*Physiology & Behavior*, vol. 106, pp. 369-378.
32. Warren, E. Parry, O. Lynch, R. y Murphy, S. (2008), “If I don't like it then I can choose what I want': Welsh school children's accounts of preference for and control over food choice” [en línea], en Revista *Health Promotion International*, vol. 23, N. 2, pp. 1-3.
33. Williams, H. M., Woodward, D. R., Ball, P. J., Cumming, F. J., Hornsby, H., & Boon, J. A. (1993). Food perceptions and food consumption among Tasmanian high school students. *Australian Journal of Nutrition and Dietetics*, 50, 156–163.