

## INTERPRETACIÓN DEL INSTRUMENTO DE MEDICIÓN

A continuación, te presentamos oraciones referidas a diferentes aspectos de tu vida. Lee cada una de ellas y marca con una X la alternativa que consideres conveniente. Recuerda que no hay respuestas correctas, ni incorrectas.

Si no entendiste las instrucciones puedes preguntarle al aplicador de la encuesta y pídele aclarar tus dudas.

<b>SECCIÓN I. Datos generales</b>
Nombre:
Sexo: Femenino ( ) Masculino ( )
Edad:
Grado de secundaria que cursas actualmente:
Tipo de escuela a la que asistes: Pública ( ) Privada ( )
Mamá tiene empleo sí ( ) no ( )
Papá tiene empleo sí ( ) no ( )
Su escuela está ubicada en Ciudad Madero ( ) o Tampico ( )
Se impartió la materia <b>Vida Saludable</b> en tu escuela sí ( ) no ( )

Elige que estrategias educativas utilizaban en esta materia (puedes elegir varias). Marca con una X.
Resumen ( )
Presentación en diapositivas ( )
Cuestionarios ( )
Mapas mentales ( )
Mapas conceptuales ( )
Organigramas ( )
Videos ( )
Juegos ( )
Talleres ( )
Proyectos ( )
Mesas redondas ( )
Llevaron algún libro sí ( ) no ( )
Escribe el nombre del libro

<b>SECCIÓN II. Datos antropométricos</b>
Peso Talla IMC
Tensión arterial Sistólica Diastólica
Circunferencia de cintura
Circunferencia de cadera
Índice Cintura-Talla
Índice Cintura-Cadera
Padece alguna enfermedad o enfermedades, mencione ¿Cuáles?

### SECCIÓN III. Nivel Socioeconómico

¿Cuántos integrantes de tu familia viven en tu casa?

#### Regla 8X7 AMAI 2022

¿Tienes en tu casa los siguientes bienes?	no tener	1	2	3	4 o más
Baños Completos	(0 Puntos)	(24 puntos)	(47 puntos)	(47 puntos)	(47 puntos)
Número de dormitorios	(0 puntos)	(8 puntos)	(16 puntos)	(24 puntos)	(32 puntos)
Número de integrantes en el hogar mayores de 14 años que trabajan	(0 puntos)	(15 puntos)	(31 puntos)	(46 puntos)	(61 puntos)
Número de autos	(0 puntos)	(22 puntos)	(43 puntos)	(43 puntos)	(43 puntos)
Internet	No tiene (0)	Sí tiene (32)			
¿Cuál es el nivel de Educación del jefe de familia?	Puntos				
No estudió	0				
Primaria incompleta	6				
Primaria completa	11				
Secundaria incompleta	12				
secundaria completa	18				
Carrera comercial	23				
Carrera técnica	23				
Preparatoria incompleta	23				
Preparatoria completa	27				
Licenciatura Incompleta	36				
Licenciatura completa	59				
Diplomado o Maestría	85				
Doctorado	85				

Preguntas	Respuestas				
1. ¿Con que frecuencia tomas refrescos o jugos saborizados embotellados?	Todos los días (1 PUNTO)	3 a 6 veces a la semana (2 PUNTOS)	1 a 2 veces a la semana (3 PUNTOS)	D (4 PUNTOS)	nunca (5 PUNTOS)
2. ¿Con que frecuencia tomas bebidas energizantes como Red Bull, Monster o bebidas que contengan alcohol?	Todos los días (1 PUNTO)	3 a 6 veces a la semana (2 PUNTOS)	1 a 2 veces a la semana (3 PUNTOS)	1 a 3 veces al mes (4 PUNTOS)	nunca (5 PUNTOS)
3. ¿Con que frecuencia tomas leche saborizadas: chocolate, fresa, vainilla, etc.?	Todos los días (1 PUNTO)	3 a 6 veces a la semana (2 PUNTOS)	1 a 2 veces a la semana (3 PUNTOS)	1 a 3 veces al mes (4 PUNTOS)	nunca (5 PUNTOS)
4. ¿Con que frecuencia consumes queso?	nunca (1 PUNTO)	1 a 3 veces al mes (2 PUNTOS)	1 a 2 veces a la semana (3 PUNTOS)	3 a 6 veces a la semana (4 PUNTOS)	todos los días (5 PUNTOS)

5. ¿Con que frecuencia consumes yogurt?	nunca ( 1 PUNTO)	1 a 3 veces al mes (2 PUNTOS)	1 a 2 veces a la semana (3 PUNTOS)	3 a 6 veces a la semana (4 PUNTOS)	todos los días (5 PUNTOS)
6. ¿Con que frecuencia consumes leche?	nunca ( 1 PUNTO)	1 a 3 veces al mes (2 PUNTOS)	1 a 2 veces a la semana (3 PUNTOS)	3 a 6 veces a la semana (4 PUNTOS)	todos los días (5 PUNTOS)
7. ¿Con que frecuencia bebes 6 o más vasos diarios de agua natural?	nunca, siempre tomo menos de 6 vasos de agua ( 1 PUNTO)	1 a 2 veces por semana (2 PUNTOS)	3 a 4 veces a la semana (3 PUNTOS)	5 a 6 veces a la semana (4 PUNTOS)	todos los días, tomo 6 o más vasos de agua (5 PUNTOS)
8. ¿Con que frecuencia comes alimentos con bajo aporte nutricional (frituras, galletas, dulces, sabritas, etc.)?	Todos los días (1 PUNTO)	3 a 6 veces a la semana (2 PUNTOS)	1 a 2 veces a la semana (3 PUNTOS)	1 a 3 veces al mes (4 PUNTOS)	nunca (5 PUNTOS)
9. ¿Con que frecuencia comes pizzas preparadas fuera de casa?	Todos los días (1 PUNTO)	3 a 6 veces a la semana (2 PUNTOS)	1 a 2 veces a la semana (3 PUNTOS)	1 a 3 veces al mes (4 PUNTOS)	nunca (5 PUNTOS)
10. ¿Con que frecuencia comes hamburguesas preparadas fuera de casa?	Todos los días (1 PUNTO)	3 a 6 veces a la semana (2 PUNTOS)	1 a 2 veces a la semana (3 PUNTOS)	1 a 3 veces al mes (4 PUNTOS)	nunca (5 PUNTOS)
11. ¿Con que frecuencia comes hot dogs preparadas fuera de casa?	Todos los días (1 PUNTO)	3 a 6 veces a la semana (2 PUNTOS)	1 a 2 veces a la semana (3 PUNTOS)	1 a 3 veces al mes (4 PUNTOS)	nunca (5 PUNTOS)
12. ¿Con que frecuencia desayunas antes de salir de tu casa?	nunca ( 1 PUNTO)	1 a 3 veces al mes (2 PUNTOS)	1 a 2 veces a la semana (3 PUNTOS)	3 a 6 veces a la semana (4 PUNTOS)	todos los días (5 PUNTOS)
13. ¿Con que frecuencia llevas el almuerzo a la escuela preparado de casa?	nunca ( 1 PUNTO)	1 a 3 veces al mes (2 PUNTOS)	1 a 2 veces a la semana (3 PUNTOS)	3 a 6 veces a la semana (4 PUNTOS)	todos los días (5 PUNTOS)
14. ¿Con que frecuencia acostumbras a comer fuera de casa?	Todos los días (1 PUNTO)	3 a 6 veces a la semana (2 PUNTOS)	1 a 2 veces a la semana (3 PUNTOS)	1 a 3 veces al mes (4 PUNTOS)	nunca (5 PUNTOS)
15. ¿Con que frecuencia das las 3 comidas al día (desayuno, comida y cena)?	nunca ( 1 PUNTO)	1 a 3 veces al mes (2 PUNTOS)	1 a 2 veces a la semana (3 PUNTOS)	3 a 6 veces a la semana (4 PUNTOS)	todos los días (5 PUNTOS)
16. ¿Con que frecuencia ingieres alimentos entre comidas?	Todos los días (1 PUNTO)	3 a 6 veces a la semana (2 PUNTOS)	1 a 2 veces a la semana (3 PUNTOS)	1 a 3 veces al mes (4 PUNTOS)	nunca (5 PUNTOS)
17. ¿Con que frecuencia comes 2 o más porciones de frutas?	nunca ( 1 PUNTO)	1 a 3 veces al mes (2 PUNTOS)	1 a 2 veces a la semana (3 PUNTOS)	3 a 6 veces a la semana (4 PUNTOS)	todos los días (5 PUNTOS)
18. ¿Con que frecuencia comes 2 o más porciones de verduras?	nunca ( 1 PUNTO)	1 a 3 veces al mes (2 PUNTOS)	1 a 2 veces a la semana (3 PUNTOS)	3 a 6 veces a la semana (4 PUNTOS)	todos los días (5 PUNTOS)
19. ¿Con que frecuencia comes frijoles, habas, lentejas o garbanzos?	nunca ( 1 PUNTO)	1 a 3 veces al mes (2 PUNTOS)	1 a 2 veces a la semana (3 PUNTOS)	3 a 6 veces a la semana (4 PUNTOS)	todos los días (5 PUNTOS)
20. ¿Con que frecuencia comes carne de pollo, res, cerdo o pescado?	nunca ( 1 PUNTO)	1 a 3 veces al mes (2 PUNTOS)	1 a 2 veces a la semana (3 PUNTOS)	3 a 6 veces a la semana (4 PUNTOS)	todos los días (5 PUNTOS)
21. ¿Con que frecuencia comes huevo?	nunca ( 1 PUNTO)	1 a 3 veces al mes (2 PUNTOS)	1 a 2 veces a la semana (3 PUNTOS)	3 a 6 veces a la semana (4 PUNTOS)	todos los días (5 PUNTOS)
22. ¿Con que frecuencia comes arroz?	nunca ( 1 PUNTO)	1 a 3 veces al mes (2 PUNTOS)	1 a 2 veces a la semana (3 PUNTOS)	3 a 6 veces a la semana (4 PUNTOS)	todos los días (5 PUNTOS)

23. ¿Con que frecuencia comes tortillas de maíz?	nunca ( 1 PUNTO)	1 a 3 veces al mes (2 PUNTOS)	1 a 2 veces a la semana (3 PUNTOS)	3 a 6 veces a la semana (4 PUNTOS)	todos los días (5 PUNTOS)
24. ¿Con que frecuencia comes pan de caja, bolillo o galletas integrales?	nunca ( 1 PUNTO)	1 a 3 veces al mes (2 PUNTOS)	1 a 2 veces a la semana (3 PUNTOS)	3 a 6 veces a la semana (4 PUNTOS)	todos los días (5 PUNTOS)
25. ¿Con que frecuencia comes elote?	nunca ( 1 PUNTO)	1 a 3 veces al mes (2 PUNTOS)	1 a 2 veces a la semana (3 PUNTOS)	3 a 6 veces a la semana (4 PUNTOS)	todos los días (5 PUNTOS)
26. ¿Con que frecuencia comes papa o camote?	nunca ( 1 PUNTO)	1 a 3 veces al mes (2 PUNTOS)	1 a 2 veces a la semana (3 PUNTOS)	3 a 6 veces a la semana (4 PUNTOS)	todos los días (5 PUNTOS)
27. Sí realiza algún deporte ¿Con que frecuencia lo practicas?	nunca ( 1 PUNTO)	1 a 3 veces al mes (2 PUNTOS)	1 a 2 veces a la semana (3 PUNTOS)	3 a 6 veces a la semana (4 PUNTOS)	todos los días (5 PUNTOS)
28. ¿Cuántas horas al día, aproximadamente lo practicas?	Menos de 30 minutos (1 PUNTO)	De 30 minutos a 50 minutos ( 2 PUNTOS)	Más de 50 minutos a 90 minutos (3 PUNTOS)	De 91 a 120 minutos (4 PUNTOS)	más de 120 minutos (5 PUNTOS)
29. Participas de manera activa en tu clase de educación física	nunca ( 1 PUNTO)	1 a 3 veces al mes (2 PUNTOS)	1 a 2 veces a la semana (3 PUNTOS)	3 a 6 veces a la semana (4 PUNTOS)	todos los días (5 PUNTOS)
30. ¿Durante el recreo realizas algún deporte o actividad como correr, caminar o saltar?	nunca ( 1 PUNTO)	1 a 3 veces al mes (2 PUNTOS)	1 a 2 veces a la semana (3 PUNTOS)	3 a 6 veces a la semana (4 PUNTOS)	todos los días (5 PUNTOS)
31. De casa a la escuela sueles caminar o ir en bicicleta	nunca ( 1 PUNTO)	1 a 3 veces al mes (2 PUNTOS)	1 a 2 veces a la semana (3 PUNTOS)	3 a 6 veces a la semana (4 PUNTOS)	todos los días (5 PUNTOS)
32. De escuela a la casa sueles caminar o ir en bicicleta	nunca ( 1 PUNTO)	1 a 3 veces al mes (2 PUNTOS)	1 a 2 veces a la semana (3 PUNTOS)	3 a 6 veces a la semana (4 PUNTOS)	todos los días (5 PUNTOS)
33. Te trasladas de la casa a la escuela en vehículo motorizado (carro, motocicleta, autobús)	los 5 días a la semana (1 PUNTO)	4 días a la semana (2 PUNTOS)	3 días a la semana (3 PUNTOS)	2 días a la semana (4 PUNTOS)	un día a la semana (5 PUNTOS)
34. Te trasladas de la escuela a la casa en vehículo motorizado (carro, motocicleta, autobús)	los 5 días a la semana (1 PUNTO)	4 días a la semana (2 PUNTOS)	3 días a la semana (3 PUNTOS)	2 días a la semana (4 PUNTOS)	un día a la semana (5 PUNTOS)
35. Realizas alguna actividad recreativa (tocar guitarra o algún otro instrumento musical, asistir a teatro, cine, danza, etc.)	nunca ( 1 PUNTO)	1 a 3 veces al mes (2 PUNTOS)	1 a 2 veces a la semana (3 PUNTOS)	3 a 6 veces a la semana (4 PUNTOS)	todos los días (5 PUNTOS)
36. ¿Cuánto tiempo pasa sentado frente a pantallas como televisión, videojuegos, computadora, tabletas o celular?	más de 120 minutos (1 PUNTO)	De 91 a 120 minutos (2 PUNTOS)	De 50 minutos a 90 minutos (3 PUNTOS)	De 30 a 50 minutos (4 PUNTOS)	Menos de 30 minutos (5 PUNTOS)
34. ¿Cuánto tiempo pasa jugando videojuegos?	más de 120 minutos (1 PUNTO)	De 91 a 120 minutos (2 PUNTOS)	De 50 minutos a 90 minutos (3 PUNTOS)	De 30 a 50 minutos (4 PUNTOS)	Menos de 30 minutos (5 PUNTOS)
37. Te sientes ansioso, nervioso o preocupado en tu casa	Todos los días (1 PUNTO)	3 a 6 veces a la semana (2 PUNTOS)	1 a 2 veces a la semana (3 PUNTOS)	1 a 3 veces al mes (4 PUNTOS)	nunca (5 PUNTOS)
38. Te sientes ansioso, nervioso o preocupado en tu escuela	Todos los días (1 PUNTO)	3 a 6 veces a la semana (2 PUNTOS)	1 a 2 veces a la semana (3 PUNTOS)	1 a 3 veces al mes (4 PUNTOS)	nunca (5 PUNTOS)

39. Sientes dificultad para concentrarte debido a las preocupaciones	Todos los días (1 PUNTO)	3 a 6 veces a la semana (2 PUNTOS)	1 a 2 veces a la semana (3 PUNTOS)	1 a 3 veces al mes (4 PUNTOS)	nunca (5 PUNTOS)
40. Sientes miedo constante a que suceda algo terrible	Todos los días (1 PUNTO)	3 a 6 veces a la semana (2 PUNTOS)	1 a 2 veces a la semana (3 PUNTOS)	1 a 3 veces al mes (4 PUNTOS)	nunca (5 PUNTOS)
41. Te molestan fácilmente en tu casa	Todos los días (1 PUNTO)	3 a 6 veces a la semana (2 PUNTOS)	1 a 2 veces a la semana (3 PUNTOS)	1 a 3 veces al mes (4 PUNTOS)	nunca (5 PUNTOS)
42. Te molestan fácilmente en tu escuela	Todos los días (1 PUNTO)	3 a 6 veces a la semana (2 PUNTOS)	1 a 2 veces a la semana (3 PUNTOS)	1 a 3 veces al mes (4 PUNTOS)	nunca (5 PUNTOS)
43. Sientes que tienes una buena relación con las personas que te rodean en tu casa	nunca (1 PUNTO)	1 a 3 veces al mes (2 PUNTOS)	1 a 2 veces a la semana (3 PUNTOS)	3 a 6 veces a la semana (4 PUNTOS)	todos los días (5 PUNTOS)
44. Sientes que tienes una buena relación con las personas que te rodean en tu escuela	nunca (1 PUNTO)	1 a 3 veces al mes (2 PUNTOS)	1 a 2 veces a la semana (3 PUNTOS)	3 a 6 veces a la semana (4 PUNTOS)	todos los días (5 PUNTOS)
45. Tienes poco interés por hacer cosas en la escuela	nunca (1 PUNTO)	1 a 3 veces al mes (2 PUNTOS)	1 a 2 veces a la semana (3 PUNTOS)	3 a 6 veces a la semana (4 PUNTOS)	todos los días (5 PUNTOS)
46. Tienes poco interés por hacer cosas en tu casa	nunca (1 PUNTO)	1 a 3 veces al mes (2 PUNTOS)	1 a 2 veces a la semana (3 PUNTOS)	3 a 6 veces a la semana (4 PUNTOS)	todos los días (5 PUNTOS)
47. Te sientes incapaz de realizar alguna actividad	Todos los días (1 PUNTO)	3 a 6 veces a la semana (2 PUNTOS)	1 a 2 veces a la semana (3 PUNTOS)	1 a 3 veces al mes (4 PUNTOS)	nunca (5 PUNTOS)
48. Tienes sentimientos de tristeza, decaído o deprimido en tu casa	Todos los días (1 PUNTO)	3 a 6 veces a la semana (2 PUNTOS)	1 a 2 veces a la semana (3 PUNTOS)	1 a 3 veces al mes (4 PUNTOS)	nunca (5 PUNTOS)
49. Tienes sentimientos de tristeza, decaído o deprimido en la escuela	Todos los días (1 PUNTO)	3 a 6 veces a la semana (2 PUNTOS)	1 a 2 veces a la semana (3 PUNTOS)	1 a 3 veces al mes (4 PUNTOS)	nunca (5 PUNTOS)
50. Te sientes bien o satisfecho en las actividades que desempeñas en la escuela	nunca (1 PUNTO)	1 a 3 veces al mes (2 PUNTOS)	1 a 2 veces a la semana (3 PUNTOS)	3 a 6 veces a la semana (4 PUNTOS)	todos los días (5 PUNTOS)
51. Te sientes bien o satisfecho en las actividades que desempeñas en tu casa	nunca (1 PUNTO)	1 a 3 veces al mes (2 PUNTOS)	1 a 2 veces a la semana (3 PUNTOS)	3 a 6 veces a la semana (4 PUNTOS)	todos los días (5 PUNTOS)

Interpretación:

## SECCIÓN II.

1.- Índice de masa corporal. El grado de obesidad suele definirse clínicamente con el índice de masa corporal (IMC), también llamado índice de Quetelet, que se calcula con la siguiente operación.  $IMC = Kg/m^2$ : Kilogramo sobre talla en metros al cuadrado. Con la información del IMC se pueden hacer las siguientes categorías de acuerdo con la OMS y lo cual está

establecido en la cartilla nacional de salud del adolescente de 10 a 19 años por sexo (GdM, 2015):

EDAD (años)	MUJERES			
	BAJO PESO	NORMAL	SOBREPESO	OBESIDAD
10	<= 13.5	16.6	>=19	>= 22.6
11	<=13.9	17.2	>=19.9	>=23.7
12	<=14.4	18	>=20.8	>=25
13	<=14.9	18.8	>=21.8	>=26.2
14	<=15.4	19.6	>=22.7	>=27.3
15	<=15.9	20.2	>=23.5	>=28.2
16	<=16.2	20.7	>=24.1	>=28.9
17	<=16.4	21	>=24.5	>=29.3
18	<=16.4	21.3	>=24.8	>=29.5
19	<=16.5	21.4	>=25	>=29.7

EDAD (años)	HOMBRES			
	BAJO PESO	NORMAL	SOBREPESO	OBESIDAD
10	<= 13.7	16.4	>=18.5	>= 21.4
11	<=14.1	16.9	>=19.2	>=22.5
12	<=14.5	17.5	>=19.9	>=23.6
13	<=14.9	18.2	>=20.8	>=24.8
14	<=15.5	19	>=21.8	>=25.9
15	<=16	19.8	>=22.7	>=27
16	<=16.5	20.5	23.5	>=27.9
17	<=16.9	21.1	>=24.3	>=28.6
18	<=17.3	21.7	>=24.9	>=29.2
19	<=17.6	22.2	>=25.4	>=29.7

Calculadora ejemplo.

<https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/bmi/calculator.html>

2.- Tensión arterial. La presión arterial por sexo (mujeres y hombres) de 10 a 18 años de acuerdo con la Organización Panamericana de la Salud, (OPS, 2018) sistólica y diastólica, mínima y máxima en cada una corresponde a los siguientes valores de acuerdo con la edad correspondiente del adolescente:

EDAD (años)	MUJERES			
	Presión sistólica		Presión diastólica	
	Mínima	Máxima	Mínima	Máxima
10	90.9	112.7	53.2	73

11	93.5	115.7	54.4	74.6
12	96	119	57.4	76.8
13	95.1	119.3	56.7	78.1
14	96	119.6	57	78.2
15	96.1	118.9	56	76.4
16	97.9	120.3	56.3	77.7
17	98.8	121	57.5	77,7
18	99.1	120.9	57	77.8

Fuente: Elsevier. The Harriet Lane Hanbook 21st. Edition International. 2018

EDAD (años)	HOMBRES			
	Presión sistólica		Presión diastólica	
	Mínima	Máxima	Mínima	Máxima
10	91.4	112.4	54.1	73.1
11	92.4	114	53.6	73.2
12	95	116.6	55.8	75.4
13	95.2	120.4	54.7	76.3
14	97.2	123	55.3	77.1
15	100.5	125.5	55.2	77.2
16	102.4	127	56.3	78.5
17	105.4	129.8	59.8	80.6
18	106	131.1	61.8	82

Fuente: Elsevier. The Harriet Lane Hanbook 21st. Edition International. 2018

3.- Índice circunferencia cintura / talla. Medida antropométrica indicador de obesidad central o abdominal, considerado como predictor de enfermedades cardiovasculares. Índice obtenido del diámetro de la cintura entre la estatura del individuo. Interpretación:

- $\geq 0.50$  incrementa riesgos cardio-metabólicos (González et al., 2020; Padrón et al., 2016)
- $< 0.50$  lo recomendado saludable (González et al., 2020; Padrón et al., 2016)

4.- Índice cintura / cadera. Medida antropométrica indicador de obesidad central o abdominal con relación positiva y significativa con el índice aterogénico. Índice obtenido del diámetro de la cintura entre el diámetro de la cadera. Interpretación:

- Hombre (González et al., 2020):
  - $< 0.90$  recomendable o saludable
  - $> 0.90$  con riesgos cardio-metabólicos
- Mujeres (González et al., 2020):

- < 0.85 recomendable o saludable
- > 0.85 con riesgos cardio-metabólicos

### SECCIÓN III.

En este apartado la interpretación de dará de acuerdo con el puntaje ya preestablecido en la Regla 8X7 de AMAI 2022. Asociación Mexicana de Agencias de Inteligencia de Mercado y Opinión. Nivel Socioeconómico (NSE) AMAI 2022. Nota Metodologica. [https://amai.org/descargas/Nota\\_Metodologico\\_NSE\\_2022\\_v5.pdf](https://amai.org/descargas/Nota_Metodologico_NSE_2022_v5.pdf)

NSE 2022	Puntos
A/B	202 y más
C+	168 a 201
C	141 a 167
C-	116 a 140
D+	95 a 115
D	48 a 94
E	0 a 47

De acuerdo con el AMAI, (s.f.) clasifica los NSE en 7 (Araiza et al., 2023):

A/B. Este nivel es el de mayor bienestar socioeconómico en México, es un hogar conformado por un jefe de familiar que cuenta con estudio de licenciatura o posgrado (82%). La mayoría (98%) cuenta con acceso a internet en su casa y es el nivel que invierte el 10% del gasto en estudio y el menor gasto en alimentación (28%).

C+. Este nivel ocupa el segundo lugar en bienestar socioeconómico, ubicando a los hogares en este nivel que tienen al menos un automóvil para el transporte de la familia y el 93% acceso a internet en su casa (fijo), utilizando aproximadamente una tercera parte de sus gastos para alimentos (32%) y el 28% para comunicación y transporte.

C. En este nivel se ubican ocho de cada diez hogares. El jefe de familia tiene estudios mayores a primaria y 77% cuentan con acceso a internet en casa (fijo), el 35% del gasto están destinados para alimentación y para la educación de los miembros de la familia asignan un 7% del gasto.



C-. En este nivel se ubican tres de cuatro hogares. El 74% de estos cuentan con un jefe de familia con estudios mayores a primaria, el 52% con acceso a internet en casa (fijo), 38% está destinado a la alimentación y el 24% a comunicación y transporte.

D+. En este nivel ubicamos a seis de diez hogares. El 62% de los estos tiene un jefe de familia con estudios mayores a primaria, 22% con acceso a internet en casa (fijo), gasto para alimentación en un 42% y para educación un 7%.

D. Este es el segundo nivel con bajo bienestar socioeconómico en México. El 56% de los hogares tienen un jefe de familia con estudios hasta primaria, solo el 4% tiene acceso a internet en casa (fijo), el 46% del gasto está destinado para alimentación y el 16 % para comunicación y transporte.

E. Este es el nivel con menor bienestar socioeconómico en México. En este nivel el 95% de estos hogares tiene un jefe de familia que cuentan con estudios de hasta primaria, no tienen acceso a internet o es casi nulo (0.2%), el 52% del gasto está destinado para alimentación y el 11% para transporte, comunicación y vivienda.

La interpretación del modelo de la Regla AMAI 8x7 reestructurada en el 2022 está en base a puntajes, la respuesta de cada variable tiene un puntaje y al resultado de la suma total de los ítems representa un nivel socioeconómico: el A/B corresponde a un puntaje total de 202 o más, C+ 168 a 201 puntos, C 141 a 167 puntos, C- 116 a 140 puntos, D+ 95 a 115 puntos, D 48 a 94 puntos y el nivel E correspondiente a la suma total de 0 a 47 puntos (AMAI, s.f.; Araiza et al., 2023).

#### SECCIÓN IV. Instrumento para evaluar estilo de vida en adolescentes.

##### 1. Alimentación contemplando ítems del 1 al 26.

- puntaje menor a 91 corresponde a hábitos alimenticios deficientes (menor al 70 % del puntaje total)
- puntaje 91 a 104 corresponde a hábitos alimenticios suficientes (del 70 al 80% del puntaje total)
- puntaje mayor a 104 corresponde a hábitos alimenticios saludables (mayor al 80% del puntaje total)

2. Actividad física contemplando ítems de 27 al 36. Interpretación:

- Estilo de vida activo con puntaje de 41 a 50
- Semi-activo con puntaje de 31 a 40.
- Sedentarismo con puntaje igual o menor a 30

3. Tipo de personalidad contemplando ítems del 37 al 51.

a) Subescala de ansiedad. Interpretación:

- Sumatoria de los ítems del 37 al 44.
- Rango de puntuación 8 a 40.
- Una puntuación igual o menor de 20 se considera sugestiva de presentar trastorno de ansiedad.

b) Subescala de depresión. Interpretación:

- Sumatoria de los ítems del 45 a 51.
- Rango de puntuación de 7 a 35.
- Una puntuación igual o menor de 15 se considera sugestiva de presentar trastorno de depresión.

c) Puntaje de igual o menor a 20 en la subescala de ansiedad más igual o menor a 15 en la subescala de depresión se considera sugestiva a presentar trastorno mixto (ansiedad y depresión).

d) Puntajes mayores a 15 en la subescala de ansiedad y mayor a 20 en la subescala de depresión no tiene riesgo de presentar la enfermedad.

## Recomendaciones

1.- De acuerdo con la sección II en el apartado del estado nutricional en caso de presentar sobrepeso y obesidad. También en la sección IV del estilo de vida en el apartado de hábitos alimenticios en caso de presentar hábitos alimenticios deficientes.

## RECUERDA

### ¡ERES LO QUE COMES!

Las personas que presentan sobrepeso y obesidad tienen mayor riesgo de desarrollar diabetes, hipertensión arterial, dislipidemia, hígado graso, algunos tipos de cáncer, entre otros problemas de salud.

### ¿Cuántos kilos debo bajar?

Para bajar peso de manera segura y no tener rebote, debes perder peso poco a poco, lo recomendable es bajar el 10% de tu peso en un periodo de 6 meses.

Ejemplo si pesas 60 Kilos, deberás perder 6 kilos en 6 meses. Llevar el registro de lo que pierdes por mes te ayudara a tener control sobre este punto.

Para bajar de peso se requiere una combinación de 3 acciones diarias entre ellas.

1.- Dieta saludable. Recuerda tus alimentos deben ser variados, basado en la guía de El Plato Del Bien Comer, su contenido debe tener al menos un alimento de cada grupo: 1) verduras y frutas, 2) cereales y tubérculos, 3) alimentos de origen animal y leguminosas y 4) evitar consumo de productos industrializados que son bajos en contenido nutricional para tu desarrollo.

Para construir tu propio menú puedes consultar la cartera de alimentación saludable y actividad física, disponible en

[https://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias\\_salud/cartera-alimentacion.pdf](https://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias_salud/cartera-alimentacion.pdf)

2.- Actividad física. La adolescencia de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud abarca de los 10 a los 19 años, en esta etapa deben realizar un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física.

3.- Consumir de 6 a 8 vasos de agua simple diarios, de acuerdo con la jarra del bien beber para la población infantil y adolescente, propuesta por los expertos del Instituto Nacional de Salud Pública de México con base en las recomendaciones de organismos internacionales como la Organización Mundial de la Salud, evitando tomar jugos, néctares, refrescos entre otras bebidas endulzadas o bebidas energizantes.

**RECUERDA** un vaso es igual a 250ml y 4 vasos igual a un litro de agua.

2.- De acuerdo con la sección IV en estilos de vida en el apartado actividad física realizada si es considera semiactivo y sedentarismo.

Las directrices de la Organización Mundial de la Salud sobre la actividad física y comportamientos sedentarios de 5 a 17 años, recomienda:

- Al menos 60 minutos al día de intensidad moderada a vigorosa, la mayor parte de esta actividad física deberá ser aeróbica
- Al menos 3 días realizar actividad física aeróbica de intensidad vigorosa
- Puede realizar actividad física como actividad recreativa o de ocio (juegos, deportes, ejercicios programados)
- al desplazarse a su casa o a su escuela puedes caminar e ir en bicicleta
- apoyar en los quehaceres domésticos
- Evitar estar tiempo prolongado frente a pantallas en tu tiempo libre.

**RECUERDA**

Actividad física significa realizar cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el siguiente consumo de energía:

Nivel	Descripción	Ejemplos
Nivel I. Actividad Física Ligera < 3 MET	Se define como el nivel de actividad física del sujeto que no está incluido en las categorías alta o moderada.	
Nivel II. Actividad Física Moderada	Requiere un esfuerzo moderado, que acelera de	Caminar a paso rápido, Bailar, Jardinería, Tareas domésticas, Caza y

(aproximadamente 3-6 MET)	forma perceptible el ritmo cardiaco y realizarlo por 3 o más días de actividad vigorosa por al menos 20 minutos diarios	recolección tradicionales, Participación activa en juegos y deportes con niños y paseos con animales domésticos, Trabajos de construcción generales (ejemplo hacer tejados, pintar etc.) y Desplazamiento de carga moderadas (<20k)
Nivel III. Actividad Física Intensa (aproximadamente 6 MET)	Requiere una gran cantidad de esfuerzo y provoca una respiración rápida y un aumento sustancial de la frecuencia cardiaca y realizarlo 7 días a la semana	Footing (correr distancias largas), Ascender a paso rápido o trepar por una ladera, Desplazamientos rápidos en bicicleta, Aerobic, Natación rápida, Deportes y juegos competitivos (p. ejemplo juegos tradicionales, futbol, voleibol, hockey, baloncesto), Trabajo intenso con pala o excavación de zanjas y Desplazamiento de carga pesada (>20 kg)

**Observación:** La OMS no define actividad física ligera, se utiliza este término para clasificación

1 Met = 1 unidad metabólica basal =  $3,5 \text{ ml} \cdot \text{kg}^{-1} \cdot \text{min}^{-1}$  o  $1 \text{ kcal} \cdot \text{kg}^{-1} \cdot \text{h}^{-1}$ . Adaptada de Ainsworth et al., 2007 y del American College of Sports Medicine (Nelson et al., 2000). (Crespo et al., 2015)

3.- En la sección 3 correspondiente al tipo de personalidad en caso de presentar puntajes a ser sugestiva de presentar trastorno de ansiedad, sugestiva de presentar trastorno de depresión y sugestiva a presentar trastorno mixto (ansiedad y depresión).

La recomendación será solicitar apoyo de un profesional médico o un especialista en psicología para su diagnóstico, atención oportuna, seguimiento y en tratamiento en caso de ser necesario.

Bibliografía.

Barquera, S. (2020). ¿Hasta que los kilos nos alcancen? 2ª Edición. Instituto Nacional de Salud Pública. <https://libros.conaliteg.gob.mx/vidasaludable.html>

Gobierno de México. IMSS. Guías de Salud. (s.f.) (23 de noviembre 2 2023). Cartera de alimentación correcta y actividad física.

[https://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias\\_salud/cartera-alimentacion.pdf](https://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias_salud/cartera-alimentacion.pdf)

Gobierno de México. Secretaría de Salud. (2015). (23 de noviembre 2 2023). CARTILLAS NACIONALES DE SALUD. <https://www.gob.mx/salud/articulos/cartillas-nacionales-de-salud-12270>

Nelson ME, Rejeski WJ, Blair SN, Duncan PW, Judge JO, King AC, et al. Physical activity and public health in older adults. Recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation*. 2007;116:1094-105.14.

Ainsworth BE, Haskell WL, Whitt MC, Swartz AM, Strath SJ, O'Brien WL, et al. Compendium of physical activities: An update of activity codes and MET intensities. *Med Sci Sports Exerc*. 2000;32:S498-516.23.