



Casa abierta al tiempo

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA
Unidad Xochimilco

División de Ciencias Biológicas y de la Salud

Departamento de Atención de la Salud

Licenciatura en Nutrición Humana

INFORME FINAL DE SERVICIO SOCIAL

**Evaluación del impacto de material educativo en redes sociales como un
método de aprendizaje para la materia de Vida Saludable.**

INTEGRANTES

María Guadalupe Chávez López - No. Matrícula 2162030124

Melina Pamela Ortiz Martínez - No. Matrícula 2162027074

ASESOR INTERNO

Dra. Claudia Cecilia Radilla Vázquez.

Número económico 37008

ASESOR INTERNO

Dr. Rey Gutiérrez Tolentino.

Número económico 23443

AGOSTO 2021

Contenido

1. Datos generales	3
2. Lugar y periodo de realización	3
3. Unidad, división y licenciatura	3
4. Nombre del proyecto en el que se participó	3
5. Nombre de asesores	4
6. Introducción	4
7. Justificación	4
8. Marco teórico.....	6
8.1. ¿Qué son las tecnologías de la información y la comunicación?.....	6
8.2. ¿Qué plataformas digitales suelen utilizar más los mexicanos?	7
8.3. Uso de las plataformas digitales en la educación	7
8.4. El panorama de la obesidad y salud de los niños y adolescentes mexicanos.....	8
8.5. ¿Qué es la materia de Vida Saludable?.....	9
9. Objetivos generales y específicos	11
9.1. Objetivo general	11
9.2. Objetivos específicos	11
10. Metodología Utilizada.....	11
10.1. Revisión bibliográfica.....	11
10.2. Diseño de materiales	12
10.3. Como se evaluó el impacto del material didáctico en las redes sociales.	13
11. Actividades realizadas.....	14
12. Objetivos y metas alcanzados.....	29
13. Resultados.....	30
14. Conclusiones.....	39
15. Recomendaciones.....	39
16. Bibliografía.....	41
17. Anexos.....	44

1. Datos generales

Integrante #1:

Nombre: María Guadalupe Chávez López

Matrícula: 2162030124

Créditos cubiertos al 100%

Integrante #2:

Nombre: Melina Pamela Ortíz Martínez

Matrícula: 2162027074

Créditos cubiertos al 100%

2. Lugar y periodo de realización

Universidad Autónoma Metropolitana - Unidad Xochimilco (En línea)

- Fecha de Inicio: 9 de febrero del 2021
- Fecha de Finalización: 9 de agosto del 2021

3. Unidad, división y licenciatura

Unidad Xochimilco

División de Ciencias Biológicas y de la Salud

Licenciatura en Nutrición Humana

4. Nombre del proyecto en el que se participó

Evaluación del impacto de material educativo en redes sociales como un método de aprendizaje para la materia de Vida Saludable.

5. Nombre de los asesores

- Asesor Interno: Dra. Claudia Cecilia Radilla Vázquez - Número económico: 37008
- Asesor Interno: Dr. Rey Gutiérrez Tolentino - Número económico: 23443

6. Introducción

En el México contemporáneo, el aumento en la prevalencia de obesidad y sobrepeso en todos los grupos de edad supone un mayor riesgo a sufrir enfermedades crónico-degenerativas; por ejemplo, diabetes, hipertensión, dislipidemias, enfermedades osteoarticulares y algunos tipos de cáncer como el de mama, próstata e hígado. Además, la reciente pandemia por COVID-19 ha generado una mayor preocupación por sus desenlaces ligados a la obesidad.

En consecuencia, se han buscado soluciones (MUÉVETE EN BICI, PONTE AL 100) para mejorar la situación y concientizar a la población sobre la relevancia de un estilo de vida saludable. Bajo esta visión se añade a las escuelas la nueva materia de vida saludable, cuyo fin es enseñar el autocuidado y la creación de entornos saludables.

No obstante, antes y durante el confinamiento, las plataformas digitales son la clave para enseñar y concientizar sobre un estilo de vida saludable; ya que dependiendo del tipo de intervención estas pueden ser de bajo costo y de gran alcance.

7. Justificación

En el 2021, la mayoría de la población mexicana tiene acceso a las redes sociales, las cuáles a razón actual de COVID-19 han incrementado su flujo y tráfico de datos, capturando a una población creciente de todas las edades.

De acuerdo con la encuesta DIGITAL CONSUMER SURVEY MÉXICO 2020 de Nielsen IBOPE, las redes sociales mostraron un incremento de 42% en el tiempo de navegación en las plataformas más usadas que son Facebook, Google, Instagram, Twitter, WhatsApp y YouTube.

En todos estos medios es frecuente encontrar temas relacionados con la salud y nutrición, el problema es que la información disponible no siempre proviene de una fuente confiable, es importante considerar que esta “infodemia” puede poner en riesgo la salud de la mayoría de la población considerando su alcance, ya que los mexicanos pasan en promedio 94 horas en línea de las 168 horas que comprende una semana, lo que equivale al 55.95% de su tiempo.

Por otra parte, se ha demostrado que las redes sociales no solo facilitan el acceso a la información, sino que también permiten emplearlas como otro método de aprendizaje y de trabajo. La alfabetización digital definida por la American Library Association como “la habilidad de usar las tecnologías de la información y la comunicación para encontrar, comprender, valorar, crear y transmitir información digital, que requiere tanto competencias cognitivas como técnicas” es indispensable en el área de la salud con la intención de poder llegar a esta población que demanda voluntariamente el conocimiento por medios digitales.

En México, el contexto de la sindemia generada por la COVID-19 y la obesidad a nivel nacional, subrayó la importancia de una correcta alimentación y la generación de otros hábitos saludables desde temprana edad. Por ello, la Secretaría de Educación Pública decidió implementar la materia de Vida Saludable como una nueva estrategia que se integra en los planes y programas de estudio a nivel de educación básica, cuya finalidad es la de enfatizar y reforzar los temas de salud relacionados con el autocuidado y creación de entornos saludables en la casa y escuela.

Con el propósito de apoyar la materia Vida Saludable y el aprovechamiento de la población capturada por las redes sociales, se propone elaborar material educativo de alto interés, sustentados con evidencia científica para los padres de familia, adolescentes y niños del nivel de educación básica; y evaluar el impacto de esta estrategia en el aprendizaje mediante los mismos.

8. Marco teórico

8.1. ¿Qué son las tecnologías de la información y la comunicación?

Citando a Belloch menciona que las Tecnologías de la información y la comunicación TIC “son el conjunto de tecnologías que permiten el acceso, producción, tratamiento y comunicación de información presentada en diferentes códigos; por ejemplo, texto, imágenes, sonidos, videos, entre otros” Por ello, el internet es el elemento que mejor las representa. (Belloch, C. 2012)

En internet podemos encontrar plataformas digitales que son sistemas que permiten visualizar cualquier tipo de contenido y su cobertura puede ser tan amplia como uno desee; ya que pueden estar disponibles a nivel local, regional, nacional o internacional. Por otra parte, pueden emplearse para diferentes finalidades; por ejemplo, como plataformas audiovisuales, educativas y sociales. (Arista, J.J. 2014)

De acuerdo con el reporte Digital 2021 Global Overview Report publicado por We are Social y Hootsuite mencionan que año con año va aumentando el número de usuarios de internet. En México entre enero del 2020 y enero del 2021, el 98.9% de los usuarios con edad de 16 a 64 años utilizan sus celulares para conectarse a internet; mientras que el 74.2% utilizan sus ordenadores y el 48.0% utiliza tablets.

En otras palabras, el 95.9% de los usuarios que se conectan a internet a través de cualquier dispositivo móvil representan a 88.24 millones de mexicanos activos en internet.

Además, el 99.3% de los usuarios ven videos en línea, el 58.9% ven blogs y el 51.7% escucha podcasts; por lo tanto, se consideran como las principales acciones que realizan los usuarios para consumir contenido en internet. No obstante, el principal contenido que los mexicanos consumen suele estar relacionado con el entretenimiento y solo el 33.3% de ellos utilizan una aplicación relacionada con la salud, fitness y nutrición. (Alvino, C. 2021)

Sin embargo, la popularidad y la facilidad para divulgar información son el punto clave para el uso de plataformas digitales como método de enseñanza. Incluso con la pandemia por el COVID-19 esta idea se ha reforzado al tener que emplearse distintos tipos de plataformas digitales para mantener en medida de lo posible nuestras actividades escolares y laborales.

El internet hace posible que las personas que deseen aprender puedan intercambiar y tener acceso a diferentes tipos de información; así el aprendizaje se convierte en algo agradable y práctico. (Bautista, M.G., Martínez, A.R. y Hiracheta, R. 2014)

8.2. ¿Qué plataformas digitales suelen utilizar más los mexicanos?

El reporte Digital 2021 Global Overview Report también menciona que los mexicanos pasan alrededor de 9 horas y un minuto diario conectados a internet desde cualquier dispositivo y 3 horas con 27 minutos en las redes sociales. Además, las plataformas que más utilizan son YouTube con 96.3%, Facebook con 95.3%, WhatsApp con el 91.3%, Messenger, que fue usado por el 79% de los mexicanos, y en quinto lugar aparece Instagram, con el 77%.

Por otra parte, las plataformas digitales de mayor uso también son conocidas como *redes sociales*, donde los participantes, en su mayoría jóvenes, interactúan y desarrollan sus habilidades comunicativas con la intención de participar, socializar y crear contenido en comunidades virtuales que estén relacionadas con sus preferencias e intereses. (Lemus-Pool, M. C., Bárcenas-Curtis, C., y Gómez-Issasi, J. A. 2020)

Por lo tanto, las redes sociales se han convertido en un entorno que provee del espacio para la elaboración e intercambio de contenidos y opiniones; ya sea con el propósito de entretener, comercializar o aprender.

8.3. Uso de las plataformas digitales en la educación

Los jóvenes utilizan las plataformas digitales principalmente como un medio de entretenimiento, comunicación y obtención de información. No obstante, estás

áreas son más complejas y amplias. Por ello solo nos enfocaremos en el uso de las plataformas digitales en la educación.

Los avances en las tecnologías digitales de la comunicación permitieron la creación de plataformas digitales diseñadas para la enseñanza como, por ejemplo, Moodle, Edmodo, Schoology, Blackboard, WebCT, ENVIA, entre otras; ya que ofrecen ventajas en cuanto al entorno de la flexibilidad de horarios, mayor diversidad de recursos y la posibilidad de colaborar e intercambiar experiencias en el desarrollo de competencias digitales. Sin embargo, el éxito del proceso de enseñanza-aprendizaje depende de la disponibilidad, la función y el diseño de los materiales y estrategias que utilizan. (Lemus-Pool, M. C., Bárcenas-Curtis, C., y Gómez-Issasi, J. A. 2020)

Por otra parte, las redes sociales también pueden utilizarse como un espacio del aprendizaje informal, donde se pueden compartir distintitos temas educativos con un lenguaje sencillo, dinámico y disponibles a todo público.

8.4. El panorama de la obesidad y salud de los niños y adolescentes mexicanos.

En las últimas décadas, los estilos de vida en nuestro país se han modificado de manera notable debido a factores demográficos, laborales y socioeconómicos; entre otros: la concentración de la población en las zonas urbanas, el acelerado ritmo de vida, la integración creciente de la mujer a la fuerza laboral remunerada, las grandes distancias que hay que recorrer entre los hogares y los centros de trabajo, y la disminución del tiempo que los padres pasan con sus hijos.

Los datos son objetivos y preocupantes. Sabemos, por ejemplo, que tan sólo 18% de los escolares consume la cantidad recomendada de verduras y frutas, y que la ingestión de agua sola es muy pobre. Por otro lado, el sedentarismo de la población en general va en aumento. Desde niños se establece un patrón de poca actividad física que empeora con la edad, de manera particular en las mujeres. Se sabe que cerca de 40% de los niños y jóvenes, de entre 10 y 19 años, llevan una vida

sedentaria. Quizás parte de este sedentarismo se deba a que cada vez pasan más tiempo frente a la pantalla de televisión, con un promedio diario de más de 4 horas.

Los cambios mencionados, aunados a otros factores, han provocado que se observe más sobrepeso y obesidad en la población, así como enfermedades crónicas no transmisibles, como la diabetes mellitus y las enfermedades cardiovasculares, que hoy representan las primeras causas de enfermedad, discapacidad y muerte en nuestro país. Algunos números: la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) de 2006 evidenció que 26% de los niños de 5 a 11 años, y 31% de los varones y 33% de las mujeres de entre 12 y 19 años, presentaban obesidad y sobrepeso.

En el otro extremo se encuentra la desnutrición, que afecta más a los menores de 5 años (en particular, en las zonas rurales). Adicionalmente, 16.6% de los escolares presentaron anemia. Esta cifra adquiere mayor relevancia cuando se relaciona con sus consecuencias, ya que los niños que la padecen tienen una menor resistencia a las infecciones, retardo psicomotriz, retraso en el crecimiento y problemas en el aprendizaje y el desempeño escolar. En el caso de las enfermedades infecciosas transmisibles, como las gastrointestinales y las respiratorias, aunque han disminuido, persisten. Un ejemplo alarmante es la pandemia por el virus de la influenza que hemos enfrentado, hecho que nos advierte sobre la necesidad de poner más atención en la prevención

8.5. ¿Qué es la materia de Vida Saludable?

Tradicionalmente, la educación básica ha incluido contenidos respecto al tema de salud, y, dadas las condiciones actuales de vida, ahora más que nunca es necesario enfatizarlos y reforzarlos. Por ello, la línea de trabajo Vida saludable, para las Escuelas de Tiempo Completo, busca enriquecer el planteamiento que se hace desde los Planes y Programas de Estudio.

Con la asesoría de instituciones del sector salud, a partir del ciclo escolar 2020-2021, se incorpora la materia Vida Saludable al programa de estudios impartidos por la Secretaría de Educación Pública (SEP), para desarrollar hábitos relacionados con alimentación adecuada, higiene y actividad física.

Así lo informaron autoridades sanitarias y educativas durante la conferencia de prensa vespertina sobre la evolución de COVID-19 en México, al señalar que el contenido se impartirá de acuerdo con las necesidades de las y los alumnos de cada grado educativo.

Al presentar la asignatura, el director del Centro de Investigación en Nutrición y Salud del Instituto Nacional de Salud Pública (INSP), Simón Barquera Cervera, consideró que la integración de esta asignatura marca un hito, ya que anteriormente no se contaba con una materia que unificara estos ejes de acción de forma integrada y con tiempo asignado, enfocados en el autocuidado a la salud y los estilos de vida de la población infantil y adolescente.

Para su elaboración, indicó, se revisaron más de 200 documentos y reportes internacionales para orientar mejor a los escolares en temas como actividad física, higiene, limpieza y alimentación.

También se promoverá la activación física en todos los espacios, uso de transporte no motorizado, disminución del tiempo sedentario ocasionado por el uso de pantallas electrónicas y aumentar el número de horas de sueño, ya que tiene efecto benéfico en la salud de niñas y niños.

En cuanto a higiene y limpieza, se les brindarán conocimientos sobre salud y aseo bucal, cuidado ambiental y limpieza de espacios de convivencia. Para ello, indicó Barquera Cervera, se ofrecerá un diplomado a docentes sobre el tema y se proporcionarán materiales digitales y libros.

En esta presentación, la directora general de Desarrollo Curricular de la SEP, María Teresa Meléndez Irigoyen, explicó las características del nuevo diseño pedagógico, en el cual se fomentará, entre otros, experiencias educativas, en las que se ponen en práctica principios y valores asociados a una vida saludable.

“Se concretará una estrategia pedagógica que posibilite un aprendizaje significativo y la formación de hábitos, que promueva, entre otros, la formación de estilos de vida saludable, a través del diálogo, la reflexión y el juicio crítico”, precisó.

Al respecto, el subsecretario de Prevención y Promoción de la Salud, Hugo López-Gatell Ramírez, expresó su confianza sobre el impacto positivo que tendrá para las futuras generaciones, las cuales tendrán una conciencia más clara de la salud y las oportunidades para protegerla, preservarla y promoverla. “Es un cambio significativo del rumbo que tiene la educación pública en lo que respecta a la formación de capacidades y competencias para la salud”, puntualizó.

9. Objetivos generales y específicos

9.1. Objetivo general

Evaluar el impacto de material educativo en las redes sociales de la estrategia de Vida Saludable en un período comprendido entre el 9 de febrero al 9 de agosto de 2021

9.2. Objetivos específicos

- Realizar contenido de diversos temas relacionados con la estrategia Vida Saludable
- Generar un método de evaluación para medir el impacto del contenido sobre el aprendizaje de cada tema tratado por las redes sociales
- Identificar los temas de mayor interés para la población objetivo de acuerdo con sexo y edad.
- Analizar los resultados obtenidos de la evaluación del aprendizaje.

10. Metodología Utilizada

10.1. Revisión bibliográfica

Para realizar los temas para el blog fue necesario realizar una búsqueda de literatura científica en buscadores como Google Académico y PubMed. Sin embargo, para otros temas se utilizaron artículos publicados por la OMS o algunos documentales disponibles en YouTube.

Por otra parte, para realizar la búsqueda de noticias de la “Fundación de Reyhan” se utilizaron los buscadores de Google, Yahoo Search, Bing y Dögpile con la intención de que salieran noticias diferentes. Además, se realizó una búsqueda de todos los periódicos disponibles en México para entrar a sus motores de búsqueda y localizar noticias en su base de datos. Sin embargo, solo se recuperaron 26 resultados relacionados y solo 12 de ellas pudieron ser consideradas noticias.

10.2. Diseño de materiales

Los temas para los blogs se eligieron a conveniencia; ya que la mayoría estaban relacionados con la nutrición y otros con el COVID-19 u otros tipos de hábitos saludables. Además, se registraba el título del blog en una hoja de cálculo de Google para especificar la fecha, ubicación con un enlace y estado de legibilidad del blog.

El enlace debía provenir de Drive y del sitio WEB de la Fundación de REYHAN; dicha medida era con la intención de llevar un control y hacer más fácil su búsqueda en caso de necesitarlo. Por otra parte, la legibilidad se clasificaba en tres colores: verde, naranja y rojo. El verde significa que la legibilidad está “bien” y está listo para ser publicado una vez que sea aprobado; el naranja significa que es “aceptable”; sin embargo, se podría mejorar y el rojo significa que la legibilidad es “mala” y no es apto para ser publicado hasta que no sea arreglado y mejore su calidad.

En la plataforma de Drive se creó una carpeta a mi nombre para poder guardar mis temas que era compartida con mi asesor y compañeros de servicio. Así mismo, dicha carpeta estaba clasificada por el número de semana y el mes; por ejemplo: “SEMANA 1 - FEBRERO”. Dentro de cada una de estas carpetas se guardó una copia de la entrada de blog realizada y un breve formato de las ideas principales para la realización de infografías o vídeos.

Los documentos de Drive debían nombrarse con el siguiente formato “DÍA DE LA SEMANA-DD-MM-AA-TÍTULO-DE-LA-ENTRADA-EN-MAYÚSCULAS-Y-

SEPARADO-POR-UN-GUIÓN”. Además, en la última hoja del documento se anotaban todas las referencias en formato APA.

En el sitio WEB de la Fundación de REYHAN se me proporcionó una cuenta de usuario de administrador para poder subir mis entradas y tener acceso a todas las herramientas. Para escribir las entradas debíamos seguir los siguientes pasos:

1. Seleccionar la opción de “Entrada” y después la opción “Nueva Entrada”
2. El título debía estar escrito en MAYÚSCULAS
3. Clasificar la entrada en la opción de “blog”
4. Copiar el enlace o enlace que proporcionaba el sitio de manera automática y copiarla en la hoja de cálculo del Drive
5. El cuerpo de la entrada estaba dividido en dos partes. La primera, contiene la información, imágenes, videos o archivo PDF relacionados con el tema del día. La segunda contenía las referencias que debían estar en formato APA.

10.3. Como se evaluó el impacto del material didáctico en las redes sociales.

En colaboración con la Fundación de Reyhan y la Secretaría de Educación Pública (SEP) se realizaron publicaciones en las redes sociales de ambas instituciones a lo largo del mes de febrero y agosto del 2021. Por lo tanto, al principio del mes de agosto se recopilaron todos los datos disponibles de dichas publicaciones; es decir, todas las interacciones como “Me gusta” y “compartir” que realizaron las personas que siguen las redes sociales de dichas instituciones. Posteriormente, se trasladaron los datos a una tabla y se agruparon por red social; por ejemplo, Facebook, Instagram y Twitter. Después, se identificaron los temas más populares y que fueron compartidos un mayor número de veces.

11. Actividades realizadas

Debido a la situación que estamos viviendo actualmente, durante el mes de febrero hasta finales del mes de marzo tuvimos la tarea de desarrollar un tema por día que estuviese relacionado con el COVID-19 y Nutrición para el blog de la fundación de Reyhan. Los temas que se nos asignaron se vinculan con temas como la salud mental y emocional en tiempos de confinamiento, mitos y consejos sobre el coronavirus, vitaminas, minerales, la alimentación, entre otros temas.

Al inicio estos temas debían realizarse en un documento en blanco de Google Drive y guardarse en una carpeta compartida. Además, debíamos copiar el enlace y compartirlo con la persona a cargo de supervisar nuestro trabajo todos los días al inicio del servicio. Sin embargo, se optó por facilitarnos una cuenta administrativa para ingresar a la página de la Fundación de Reyhan para subir los temas que se habían realizado a lo largo de los meses anteriores; ya que la página cuenta con una plataforma que ayuda a verificar la legibilidad de los textos, entre otras características. De esta manera las entradas quedan listas para su publicación.

Por lo tanto, en las últimas dos semanas de marzo la tarea que realizamos fue subir las entradas y realizar las modificaciones necesarias para que la plataforma las aceptara y fueran autorizadas para publicar. Después, en la segunda semana de abril las tareas que se nos asignaron fueron las de añadir imágenes e insertar los enlaces de otros temas del blog para vincularlos a las entradas; de esta manera, se lograría un mayor alcance y permitiría que las personas leyeran otros temas que podrían ayudarles o ser de su interés.

A partir de la tercera semana de abril hasta la primera semana de mayo, comenzamos a crear nuevas entradas para el blog relacionadas con trastornos de la alimentación, enfermedades crónicas, recetas y alimentación. Posteriormente, realizamos una lista de videos que elaboraron la Fundación de Reyhan con la Secretaría de Educación Pública (SEP) que estaban publicados en la plataforma de Facebook y después se insertaron en aquellas entradas que fueran relevantes. Además, realizamos una lista de noticias de la Fundación Reyhan con la intención

de recuperarlas; ya que algunas ya no estaban disponibles y era necesario hacer un registro de las actividades y proyectos que habían realizado a lo largo de los años. Posteriormente, se subieron a la sección de noticias de la fundación para que pudieran estar disponibles al público.

Después, en la tercera semana de mayo comenzamos con la elaboración de una lista de temas relacionados con nutrición para la elaboración de fichas educativas para adolescentes. Por lo tanto, hasta la segunda semana de junio se realizaron dichas fichas. Otra tarea que se realizó fue la elaboración de una lista de videos de recetas y la conversión de archivos en formato de PowerPoint a formato PDF.

Durante la cuarta semana de junio hasta la tercera semana de julio se realizaron entradas para el blog de la fundación. Por último, durante la última semana del mes de julio iniciamos con una nueva actividad denominada en un principio como “retos”, pero, se decidió cambiar el nombre por “hábitos saludables”; ya que la intención es que las personas realicen cambios positivos que se mantengan con el tiempo y no durante el tiempo que dure el reto.

A partir de la primera semana de agosto recopilamos todos los datos de las publicaciones realizadas en las redes sociales como Facebook, Instagram y Twitter de la Fundación de Reyhan y de Facebook la Secretaría de Educación Pública. Los datos recopilados fueron la fecha de publicación, número de reacciones como “Me gusta” y cuántas veces fue compartida.

A continuación, en la tabla 1 se desglosan las actividades realizadas a lo largo de la evaluación y elaboración del material didáctico para las redes sociales.

Tabla 1. Actividades realizadas durante febrero y agosto del 2021.

Mes	Semana	Fecha	Actividades
Febrero	Semana 1	09/02/2021	Temas elaborados: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo realizar mi cálculo calórico? • ¿Cómo medir el nivel de actividad física? • ¿Por qué es importante el uso de cubrebocas? • Importancia de un correcto lavado de manos • Importancia vitamina C • Alimentos que refuerzan nuestro sistema inmunológico • Adultos mayores y COVID • Inocuidad alimentaria en tiempos de covid-19
		12/02/2021	
Febrero	Semana 2	15/02/2021	Temas elaborados: <ul style="list-style-type: none"> • Salud mental durante la pandemia • ¿Cómo desinfectar objetos cotidianos? • Mitos COVID • Plan Familiar ante COVID 19 + SECUELAS DEL COVID-19 • Salud mental durante la pandemia (NIÑOS Y ADOLESCENTES) • SECUELAS DEL COVID-19 + Cuidados de Mujeres embarazadas y recién nacidos (COVID) • Importancia vitamina B12 • Texto de introducción a la sección BLOG del sitio web de la Fundación y ludoteca ¿Cuál es la diferencia entre aislamiento y cuarentena?
		19/02/2021	

			<ul style="list-style-type: none"> • Consejos para la población acerca de los rumores sobre el nuevo coronavirus (2019-nCoV) *SEGÚN LA OMS • Obesidad y sobrepeso durante el confinamiento
			Temas elaborados:
Febrero	Semana 3	22/02/2021 - 26/02/2021	<ul style="list-style-type: none"> • Consejos para la población acerca de los rumores sobre el nuevo coronavirus (2019-nCoV) *SEGÚN LA OMS • Alimentación saludable en casa durante el confinamiento • Salud emocional • Etiquetado • Luto (Pandemia) PADRES DE FAMILIA (para el luto en los niños) • Nutrimientos críticos • Melatonina. Hormona del sueño (sensibilidad del sueño) • Calorías. Disminución gradual de alimentos no saludables.
			Temas elaborados:
Marzo	Semana 4	01/03/2021 - 05/03/2021	<ul style="list-style-type: none"> • Vitamina A • ¿Cómo tener una digestión sana? Mencionar frutas y verduras y sus propiedades que más ayudan a la digestión. • Diferencias entre un suplemento y un alimento fortificado. ADOLESCENTES • Día Mundial de la obesidad (4 de marzo) • Proteína de suero de leche

			<ul style="list-style-type: none"> • Azúcar. ¿Cantidades recomendadas, en qué alimentos los encontramos? Calorías. • Polifenoles • Polígono de Exceso de Calorías • Biotina • Micronutrientes y macronutrientes ejemplos y diferencias
Marzo	Semana 5	<p>08/03/2021</p> <p>-</p> <p>12/03/2021</p>	<p>Temas elaborados:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vitamina K • Polígono de Exceso de azúcares • ¿Cómo debo alimentarme antes y después de entrenar? • ¿Cómo hacer para que los niños coman? • Alimentación durante el embarazo • ¿Cómo controlar la diabetes? • Cómo dormir bien por la noche. • Actividades para realizar con tus hijos (verano divertido) Vacaciones de Semana santa • Vitamina B6 • Dieta alimentaria durante la adolescencia
Marzo	Semana 6	<p>15/03/2021</p> <p>-</p> <p>19/03/2021</p>	<p>Temas elaborados:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Importancia del calcio en la mujer. Calcio y estrógenos. Principales fuentes de Calcio • Polígono de Exceso de grasas saturadas

			<ul style="list-style-type: none"> • Vitamina E • ¿Cómo controlar la hipertensión? • Redes sociales y salud mental. Ideales de belleza • Lectura de alimentos (etiquetas nutricionales) • Cianocobalamina • ¿Cómo sé si necesito un nutriólogo?
			Temas elaborados:
Marzo	Semana 7	22/03/2021	<ul style="list-style-type: none"> • Rutina inicial de Meditación. Beneficios • Polígono de Exceso de grasas trans
		26/03/2021	<ul style="list-style-type: none"> • Vitamina B1 • Polígono de Exceso de Sodio • ¿Qué son los radicales libres y los antioxidantes? • Probióticos
			Temas elaborados:
Marzo	Semana 8	29/03/2021	<ul style="list-style-type: none"> • Relacionar temas • 3 grupos alimenticios para el desayuno, cereales, proteína y fruta
		02/04/2021	<ul style="list-style-type: none"> • Subir contenido al blog • Trastorno por atracón
			Subir contenido al blog
Abril	Semana 9	05/04/2021	Hipervincular entradas de blog

		-	Incrustar imágenes
		09/04/2021	Lista De Imágenes Para Realizar
Abril	Semana 10		Temas elaborados:
		12/04/2021	<ul style="list-style-type: none"> • Trastornos Alimenticios • Alimentación antes del embarazo. • Anorexia nerviosa • Alimentación después del embarazo. (NUTRICIÓN EN LACTANCIA)
		-	<ul style="list-style-type: none"> • Bulimia nerviosa • Gastritis y alimentación
		16/04/2021	<ul style="list-style-type: none"> • Ortorexia • Importancia de la lactancia materna • Vigorexia • Alimentación en el recién nacido
Abril	Semana 11		Temas elaborados:
		19/04/2021	<ul style="list-style-type: none"> • Importancia del desayuno • Leyendas precautorias del nuevo etiquetado de alimentos
		23/04/2021	<ul style="list-style-type: none"> • Ayuno intermitente (no es para todos) • Edulcorantes y sustitutos de azúcar • Hipertensión • Los mitos de la alimentación • Diabetes

			<ul style="list-style-type: none"> • ¿Hipoglucemias? • Dislipidemias • Ejemplo de un día de alimentación durante la lactancia materna
Abril	Semana 12	26/04/2021	<p>Temas elaborados:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tres recetas para desayunos completos (valor nutricional y calórico) • 3 formas de endulzar tus alimentos sin edulcorantes • ¿Cómo comer si soy adulto mayor? • Leyes de la alimentación
		-	<ul style="list-style-type: none"> • 30 de noviembre: Día Internacional de la lucha contra los Trastornos de la Conducta Alimentaria
		30/04/2021	<ul style="list-style-type: none"> • Razones para reducir el consumo de alcohol • ¿Qué causa el aumento de peso? • Recetas de 3 cenas saludables • Síndrome metabólico • Obesidad y genética
Mayo	Semana 13	03/05/2021	<p>Temas elaborados:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo calcular el IMC? • Nutrición para tus huesos • Circunferencia de Cintura-Cadera
		-	<ul style="list-style-type: none"> • Conteo de carbohidratos
		07/05/2021	<ul style="list-style-type: none"> • Alimentación y Osteoporosis • Complicaciones de la diabetes

			<ul style="list-style-type: none"> • Lista de videos "Vida saludable" (SEP) • Cuidados para tus pies (diabetes) • ¿Qué es la fibra? • Alimentación para tratar la hipertensión (DIETA DASH)
Mayo	Semana 14	<p>10/05/2021</p> <p>-</p> <p>14/05/2021</p>	<p>Temas elaborados:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es la fibra? • Alimentación para tratar la hipertensión (DIETA DASH) • Relación de temas y videos • ¿Cómo saber si tengo sobrepeso u obesidad? • Relación de temas y videos • Dietas de moda • Relación de temas y videos • El famoso "efecto rebote" • Un día de alimentación con dieta DASH • Grasa corporal: ¿Una buena amiga? • La moda de lo "Sin gluten" <p>Lista de noticias REYHAN</p>
Mayo	Semana 15	<p>17/05/2021</p> <p>-</p> <p>21/05/2021</p>	<p>Lista de temas para secundaria</p> <p>Elaboración de fichas educativas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ficha Importancia del Desayuno • Ficha Trastornos de la Alimentación

			<ul style="list-style-type: none"> • Ficha Anorexia Nerviosa
			Elaboración de fichas educativas:
Mayo	Semana 16	24/05/2021	<ul style="list-style-type: none"> • Ficha Bulimia Nerviosa • Ficha Ortorexia • Ficha Vigorexia
		-	
		28/05/2021	Subir noticias Fundación Aprende con Reyhan
			Calendario
			Lista de Recetas, URL de Videos y PDF
			Recetas con PDF y Video
			Noticias
Junio	Semana 17	31/05/2021	Elaboración de fichas educativas:
		-	<ul style="list-style-type: none"> • Ficha Salud Emocional
		04/06/2021	Temas elaborados:
			<ul style="list-style-type: none"> • Alimentación y cáncer • Alergias alimentarias • No todos los kilos engordan • 3 colaciones saludables

			Elaboración de fichas educativas:
			<ul style="list-style-type: none"> • Ficha Salud Mental • Ficha Melatonina. Hormona del Sueño. • Ficha ¿Cómo dormir mejor?
		07/06/2021	Temas elaborados:
Junio	Semana 18	-	<ul style="list-style-type: none"> • Dieta Mediterránea • ¿La dieta mediterránea se puede mexicanizar?
		11/06/2021	<ul style="list-style-type: none"> • Un día de alimentación con la Dieta "Mediterránea" • ¿Qué son los hábitos saludables? • ¿Qué es un hábito? • Malnutrición • ¿Qué es una alimentación saludable?
			Lista de temas secundaria
			Temas elaborados:
		14/06/2021	<ul style="list-style-type: none"> • Dieta sana • Enfermedades causadas por una mala alimentación
Junio	Semana 19	-	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es la alimentación sostenible? • Cambia tus hábitos como un profesional: etapas del proceso
		18/06/2021	<ul style="list-style-type: none"> • Mitos sobre la alimentación • Dieta Keto ¿pura tendencia? • ¿Qué significa el derecho a la salud?

- Insectos ¿Alimentación del futuro?
- Diferencia entre alimentación y nutrición
- 4 formas de adicionar proteína a tus bebidas

Lista de temas actuales.

Modificación de links.

Temas elaborados:

Junio

Semana 20

21/06/2021

-

25/06/2021

- Diferencia entre alimentación y nutrición
- 4 formas de adicionar proteína a tus bebidas
- ¿Qué es una dieta?
- 4 recetas de batidos con proteína
- ¿Qué son los macronutrientes y cuáles son sus funciones?
- Insectos ¿Alimentación del futuro? Propiedades y datos curiosos
- La dieta vegetariana
- El plato del bien comer
- Proteína vegetal o animal ¿Cuál es mejor?
- Un día de alimentación con El plato del Bien Comer
- Ayuno Intermitente
- ¿Por qué las personas aumentan de peso a medida que envejecen?

Junio

Semana 21

26/06/2021

-

02/07/2021

Temas elaborados:

- ¿cómo ordenar tu refrigerador?
- 3 recetas de postres saludables

			<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es la educación nutricional? • Tips y pasos para ordenar tu alacena • Semillas y Cereales • Ayuno intermitente ¿resultados convenientes? • ¿Cuáles son los ácidos grasos esenciales? • Jugos y Licuados "Milagro" ¿Simples Promesas? • Snacks Saludables en Temporada de Frío • Dieta Paleolítica
			Temas elaborados:
Julio	Semana 22	<p>05/07/2021</p> <p>-</p> <p>09/07/2021</p>	<ul style="list-style-type: none"> • La jarra del Buen Beber • ¿Qué es la cafeína? • Leche Materna y Fórmulas Lácteas • Tres recetas de cenas saludables • Cinco snacks saludables para niños • Comida Callejera ¿alternativa saludable? • Bebés: Alimentación complementaria • Cómo comer para ganar masa muscular • Baby Led- weaning • La tendencia de los "superfoods"
			Temas elaborados:
Julio	Semana 23	<p>12/07/2021</p> <p>-</p> <p>16/07/2021</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tipos de Leche y sus características • Cafeína y sus efectos sobre la salud. Encocado en niños. • ¿Qué son los Quelites?

			<ul style="list-style-type: none"> • La alimentación y salud bucal
			Subir Imágenes
Julio	Semana 24	19/07/2021	<p>Elaboración de temas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Intolerancia a la Lactosa • Alergia a los alimentos • Diabetes y COVID • Indicaciones para después de la vacuna • ¿Cómo perder grasa corporal sin perder masa muscular? • ¿Dieta baja en FODMAP? • Nefropatía Diabética • Úlceras por presión • Pros y contras de la alimentación intuitiva
		-	
		23/07/2021	
Julio	Semana 25	26/07/2021	<p>Elaboración de hábitos saludables:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hábitos saludables-Desayuno saludable • Hábitos saludables-Fibra • Hábitos saludables-Dieta Mexiterránea • Hábitos saludables-Transformado 10 platillos • Hábitos saludables - Cena saludable
		-	
		30/07/2021	
			<p>Temas elaborados:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Las vitaminas son siempre buenas? • Suplementos a base de plantas

- Consejos nutricionales para tratar las úlceras por presión
- ¿Las vitaminas son siempre buenas?
- Suplementos a base de plantas
- Cirrosis hepática
- Nutrición en la cirrosis hepática
- Disfagia ¿Problema común?
- Soplos cardíacos
- ¿Qué se entiende por nutrición parenteral?

Agosto

Semana 26

02/08/2021

-

09/082021

Revisión

Recopilación información para el informe final

Fuente: Elaboración propia

12. Objetivos y metas alcanzados

En la tabla 2 se enlistan los objetivos establecidos al inicio y metas alcanzados a lo largo del servicio hasta su conclusión; así como el porcentaje cubierto.

Tabla 2. Objetivos y metas alcanzados

	Objetivos	Metas alcanzadas
General	Evaluar el impacto de material educativo en las redes sociales de la estrategia de Vida Saludable en un período comprendido entre el 9 de febrero al 9 de agosto de 2021	100%
Específicos	<ul style="list-style-type: none">• Realizar contenido de diversos temas relacionados con la estrategia Vida Saludable• Generar un método de evaluación para medir el impacto del contenido sobre el aprendizaje de cada tema tratado por las redes sociales• Identificar los temas de mayor interés para la población objetivo de acuerdo con sexo y edad.• Analizar los resultados obtenidos de la evaluación del aprendizaje.	100 % 100 % 100 % 100 %

Fuente: Elaboración propia.

13. Resultados

A continuación, en la tabla 3 se desglosa el diseño que se empleó para la elaboración de todos los materiales educativos realizados. No obstante, los anexos 5 y 6 no son de nuestra autoría; sin embargo, se utilizó la información del anexo 3 para su elaboración.

Tabla 3. Formato de los materiales educativos elaborados para la Fundación de REYHAN.

Material Educativo	Contenido	Anexo
Blog (Sitio WEB de la Fundación de REYHAN)	-Título del Tema -Enlace permanente -Contenido textual -Contenido visual (imágenes o videos) -Referencias en formato APA	Anexo 1
Blog (Guardado en Drive)	- Título del Blog -Fecha -Contenido Textual -Referencias en formato APA	Anexo 2
Infografía (Guardado en Drive)	-Título de Infografía -Fecha -Contenido textual corto	Anexo 3
Hábitos saludables (Retos)	-Título del reto -Introducción -Archivo PDF desglosando el reto por día a lo largo de 15 días o un mes	Anexo 4
Publicación para las redes sociales.	-Facebook -Instagram -Twitter	Anexo 5
Videos para las redes sociales.	-Facebook	Anexo 6

Fuente: Elaboración propia.

El método de evaluación consistió en identificar las publicaciones que se hicieron en las redes sociales de la Fundación Reyhan y de la Secretaría de Educación Pública para determinar cuáles recibieron un mayor número de reacciones y cuales fueron compartidos un mayor número de veces. Por lo tanto, los temas de dichas publicaciones son los que tuvieron un mayor impacto e interés.

A continuación, en las siguientes tablas se enlistan todas las publicaciones realizadas en Facebook, Instagram y Twitter durante un periodo de seis meses. Además, se mencionan cuáles fueron los temas de mayor interés para la población en cada plataforma.

En la tabla 4 se enlistan los temas publicados en el Instagram de la Fundación de Reyhan. De acuerdo con los datos obtenidos, los temas de mayor interés fueron los siguientes: Uso de cubrebocas, Lactancia Materna, Hipertensión, Vitamina C, La importancia del uso del cubrebocas e Importancia del desayuno.

Tabla 4. Temas publicados en el Instagram de la Fundación de Reyhan.

Título	Fecha	Número de "Me gusta"
Uso de cubrebocas	09/02/2021	17
Vitamina C	11/02/2021	13
Lavado de manos (COVID-19)	15/02/2021	11
La importancia del uso del cubrebocas	02/03/2021	13
Salud emocional	03/03/2021	5
Cuidados de mujeres embarazadas COVID-19	17/03/2021	10
Importancia del desayuno	18/04/2021	13
Lactancia Materna	29/04/2021	15
Hipertensión	30/04/2021	14
¿Qué es la fibra?	18/05/2021	10
Plato del buen comer	27/05/2021	12
Inocuidad de los alimentos	31/05/2021	7
Grasa corporal una buena amiga	9/06/2021	5
Snacks Saludables después de hacer ejercicio*	10/06/2021	9
Día mundial del donante de sangre	14/06/2021	10
¿Qué son los hábitos saludables?	07/06/2021	6

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 5 se enlistan los videos que se publicaron en el Facebook de la Secretaría de Educación Pública SEP y los videos informativos más populares fueron los siguientes: El plato de buen comer, ¿Cómo tener una sana digestión?, La vitamina C, Importancia de la vitamina D y ¿Quieres dormir mejor?

Por otra parte, en la tabla 5 se menciona el número de veces que fueron compartidos los temas. Por lo tanto, podemos observar que los temas que fueron compartidos un mayor número de veces fueron los siguientes: Vitamina C, ¿Cómo tener una sana digestión?, Importancia de la vitamina D, ¿Se te antoja algo dulce? e Importancia del desayuno.

Tabla 5. Videos publicados en la página de Facebook de la Secretaría de Educación Pública SEP.

Título	Fecha	Número de "Me gusta"	Número de veces compartido
Importancia de la Vitamina D	10/02/2021	145	102
Vitamina C	19/02/2021	173	116
Vitamina B12	04/03/2021	140	77
¿Quieres dormir mejor?	10/03/2021	142	69
Hidratación	17/03/2021	87	67
Balance energético	24/03/2021	90	48
El plato de buen de comer	02/04/2021	252	77
¿Cómo tener una sana digestión?	09/04/2021	205	103
Importancia del desayuno	15/04/2021	128	79
Salud emocional	30/04/2021	72	42
Alimentación en adolescentes	06/05/2021	108	71
Probióticos	19/05/2021	78	48
Falta de Actividad Física	20/05/2021	107	57
¿Se te antoja algo dulce?	28/05/2021	119	102
Hidratación	21/06/2021	76	27

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 6 se mencionan todos los temas publicados en la página de Facebook de la Fundación de Reyhan en la cual los temas de mayor interés fueron los siguientes: Estilos y hábitos de vida saludable, Hábitos saludables, Importancia de la Vitamina C, Sello "Exceso de Azúcares", Gastritis, Uso del cubrebocas, ¿Cómo

ayudar a mejorar las defensas de tu cuerpo?, La importancia del uso del cubrebocas, ¿Cómo tener una sana digestión? y Grasa corporal, una buena amiga.

Asimismo, los temas que fueron compartidos un mayor número de veces fueron los siguientes: ¿Cómo controlar la presión arterial?, ¿Qué es la fibra?, ¿Cómo controlar la diabetes?, Plato de buen comer, Sello “Exceso de grasas saturadas” y Gastritis.

Tabla 6. Temas publicados en la página de Facebook de la Fundación de Reyhan.

Título	Fecha	Número de “Me gusta”	Número de veces compartido
Uso del cubrebocas	09/02/2021	6	1
Importancia de la Vitamina D	10/02/2021	4	0
Lavado de manos	12/02/2021	5	0
¿Cómo ayudar a mejorar las defensas de tu cuerpo?	13/02/2021	6	1
Vitamina C	19/02/2021	5	2
Uso del cubrebocas	21/02/2021	4	1
Uso del cubrebocas	23/02/2021	4	0
Vitamina C	25/02/2021	3	0
La importancia del uso del cubrebocas	27/02/2021	6	1
¿Cómo realizo mi cálculo calórico?	01/03/2021	3	1
Vitamina B12	04/03/2021	5	1
Estilos y hábitos de vida saludable.	10/03/2021	11	1
¿Quieres dormir mejor?	10/03/2021	2	0
Importancia de la vitamina C	16/03/2021	7	2
Tipos de cubrebocas	17/03/2021	4	2
Hidratación	17/03/2021	5	1
Nuevo etiquetado	22/03/2021	4	1
Balance energético	24/03/2021	5	2
Conteo de calorías	23/03/2021	2	0
El plato de buen comer	02/04/2021	5	2
¿Cómo tener una sana digestión?	09/04/2021	6	2
¿Cómo controlar la presión arterial?	12/04/2021	4	4
Lactancia Materna	14/04/2021	1	0

Importancia del desayuno	15/04/2021	3	1
Importancia del desayuno	16/04/2021	2	0
Sello “Exceso de azúcares”	20/04/2021	7	2
Luto en niños y adolescentes	21/04/2021	4	2
Leyenda “Contiene cafeína evitar en niños”	27/04/2021	4	2
5 mitos de la alimentación saludable	28/04/2021	4	2
Lactancia Materna	29/04/2021	5	2
Salud emocional	30/04/2021	2	1
Hipertensión	30/04/2021	3	2
Inocuidad alimentaria	03/05/2021	4	2
Día mundial del asma	04/05/2021	4	2
Gastritis	06/05/2021	6	3
Alimentación en adolescentes	06/05/2021	2	1
Sello “Exceso de grasas saturadas”	07/05/2021	4	3
¿Qué es la fibra?	18/05/2021	4	4
Probióticos	19/05/2021	4	2
Plato del buen comer	27/05/2021	5	3
¿Se te antoja algo dulce?	28/05/2021	4	1
Importancia del desayuno	04/06/2021	2	0
Día mundial de la Inocuidad de los Alimentos	07/06/2021	4	1
Grasa corporal una buena amiga	09/06/2021	6	1
Snacks para después del ejercicio	10/06/2021	3	1
Día mundial del donador de sangre	14/06/2021	3	1
Hidratación	21/06/2021	6	2
Dislipidemias	22/06/2021	2	1
El plato de buen comer	23/06/2021	6	0
¿Cómo controlar la diabetes?	30/06/2021	5	3
Hábitos saludables	07/07/2021	9	1
¿Cómo dormir mejor?	12/07/2021	2	1
Hipertensión	15/07/2021	2	2
La cena	06/08/2021	5	1
Salud emocional	12/08/2021	3	0

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 7 se muestran todos los temas publicados en el perfil de Twitter de la Secretaría de Educación Pública SEP y los temas de mayor interés fueron los

siguientes: Vitamina C, Importancia del desayuno, ¿Qué es la fibra?, El plato de buen comer, Balance energético y Vitamina D.

Por otra parte, los temas que retuitearon un mayor número de veces fueron los siguientes: Vitamina C, Hidratación, Importancia del desayuno, ¿Qué es la fibra?, Vitamina B12 y Azúcar.

Tabla 7. Temas publicados en el perfil de Twitter de la Secretaría de Educación Pública SEP.

Título	Fecha	Número de “Me gusta”	Número de “Retwitear”
Vitamina D	11/02/2021	60	25
Vitamina C	25/02/2021	98	38
Vitamina B12	04/03/2021	44	27
Hidratación	17/03/2021	31	30
Balance energético	24/03/2021	65	23
El plato del bien comer	30/03/2021	66	25
¿Qué es la fibra?	07/04/2021	71	28
Importancia del desayuno	13/04/2021	83	29
Hidratación	20/04/2021	54	18
Salud emocional	28/04/2021	38	23
Alimentación durante la adolescencia	05/05/2021	50	24
Probióticos	12/05/2021	43	22
Azúcar	26/05/2021	52	27

En la tabla 8 se mencionan los temas publicados en el perfil de Twitter de la Fundación de Reyhan y los temas que recibieron mayor interés fueron los siguientes: Vitamina A, ¿Qué es la fibra?, Gastritis, ¿Cómo controlar la presión arterial? y Alimentos que refuerzan nuestro sistema inmunológico.

Asimismo, los temas que se retuitearon un mayor número de veces fueron los siguientes: Importancia del desayuno, ¿Cómo controlar la presión arterial? y Vitamina A.

Tabla 8. Temas publicados en el perfil de Twitter de la Fundación de Reyhan.

Título	Fecha	Número de "Me gusta"	Número de "Retwittear"
Uso del cubrebocas	11/02/2021	6	5
Lavado de manos	17/02/2021	7	5
Uso de cubrebocas	23/02/2021	6	5
¿Cómo realizar mi cálculo calórico?	23/02/2021	6	5
¿Cómo realizar mi cálculo calórico?	02/03/2021	6	5
La importancia del uso de cubrebocas	03/03/2021	6	5
Estrés	16/03/2021	7	6
Mitos acerca del COVID-19	18/03/2021	6	5
7 TIPS para una alimentación saludable durante la pandemia	21/03/2021	7	6
Nutrientes críticos del nuevo etiquetado	22/03/2021	6	5
Nutrientes críticos del nuevo etiquetado	23/03/2021	6	6
Diferencia entre alimentación y nutrición	29/03/2021	7	6
Alimentos que refuerzan nuestro sistema inmunológico	07/04/2021	8	6
¿Cómo dormir mejor por las noches?	08/04/2021	7	6
Alimentos ricos en polifenoles	12/03/2021	7	6
¿Cómo controlar la presión arterial?	12/04/2021	8	7
Mujeres embarazadas y COVID-19	13/04/2021	7	6
Comida fuera de casa	13/04/2021	6	6
¿Qué comer si deseo embarazarme?	13/04/2021	6	5
Lavado de manos	14/04/2021	7	6
Importancia del desayuno	15/04/2021	6	5

Sello de advertencia “Exceso de azúcares”	20/04/2021	6	5
Importancia del desayuno	21/04/2021	7	6
Vitamina A	25/04/2021	9	7
Leyenda “Contiene cafeína evitar en niños”	28/04/2021	6	5
Hipertensión	05/05/2021	6	5
Gastritis ¿Qué debo comer?	05/05/2021	8	6
Sello de advertencia “Exceso de grasas saturadas”	15/05/2021	6	6
¿Qué es la fibra?	18/05/2021	8	6
Plato del buen comer	27/05/2021	5	6
Importancia del desayuno	04/06/2021	7	7
Día mundial de la inocuidad alimentaria	04/06/2021	5	4
Grasa corporal, una buena amiga	09/06/2021	7	5
Día del donante de sangre	14/06/2021	5	3
Dieta rica en fibra	21/06/2021	5	4
Cena saludable	24/06/2021	4	2
El plato del buen comer	28/06/2021	2	1
¿Cómo controlar mi diabetes?	30/06/2021	2	1
¿Cómo dormir bien por la noche?	14/06/2021	4	2
Hipertensión arterial	15/06/2021	2	1
Importancia del desayuno	22/06/2021	4	1

Fuente: Elaboración propia.

Por último, en la tabla 9 podemos observar que los temas sobre el uso del cubrebocas y la vitamina C fueron los de mayor interés, ya que fueron los que recibieron más apoyo en las distintas redes sociales donde se publicaron.

Por otra parte, los temas relacionados con la nutrición están relacionados con las vitaminas y elementos que pueden estar relacionados con la formación de hábitos saludables como el consumo de fibra, el plato de buen comer y el desayuno.

Tabla 9. Lista de temas que recibieron mayor interés.

Tema	Número de veces
Uso de cubrebocas	4
Vitamina C	4
Plato del buen comer	2
Importancia del desayuno	2
¿Cómo tener una sana digestión?	2
¿Qué es la fibra?	2
Vitamina D	2
Hábitos saludables	2
Gastritis	2
Lactancia materna	1
Hipertensión	1
¿Quieres dormir mejor?	1
Vitamina A	1
Hábitos saludables	1
Sello "Exceso de Azúcares"	1
¿Cómo ayudar a mejorar las defensas de tu cuerpo?, Grasa corporal, una buena amiga.	1
Balance energético	1
¿Cómo controlar la presión arterial?	1

Fuente: Elaboración propia.

14. Conclusiones

El objetivo central del presente trabajo era evaluar el impacto de material educativo en las redes sociales de la estrategia de Vida Saludable.

Este objetivo se pudo cumplir a partir de la difusión de temas de nutrición y el campo de la salud a través de distintas plataformas digitales, para la posterior revisión del número y el grado de interacciones que manifestaron los usuarios en las distintas publicaciones.

En primer término, se arribó a la conclusión de que, en la mayoría de los casos, los temas más visitados fueron los relacionados con la pandemia por Covid-19, denotando el interés de la población por conocer más sobre este tema, la cual a su vez ha incrementado el número de usuarios mexicanos en las redes sociales del 12.4% desde el 2019, según los datos presentados por Mónica Garduño para la revista digital de Forbes.

Por otra parte, se concluyó que los temas tuvieron un mejor posicionamiento dentro de la población al ser emitidas en calidad de video por medio de Youtube, por lo que consideramos que el contenido audiovisual resulta más atractivo para la divulgación de la información, independientemente del tema que se aborde.

15. Recomendaciones

A partir del trabajo realizado, se enlistan a continuación una lista de proposiciones por red social a considerar con la intención de reforzar y generar nuevos canales de comunicación que permitan sensibilizar a la población para el cuidado de su salud.

- WhatsApp: tomando en cuenta que dicha red social es la más popular dentro del país, se propone crear chats privados segmentados por grupos etarios o por temas de interés para mantener un foro en tiempo real sobre dudas, preguntas o experiencias de acuerdo con la temática del grupo.

- YouTube: incrementar esfuerzos por manejar un abanico más extenso de artículos llevados a lo audiovisual para ilustrar mejor los temas que se desean plantear.
- Facebook: publicar eventos que tengan por objetivo brindar talleres de cocina o juegos lúdicos que giren en torno a la buena alimentación
- Instagram: aprovechar las dinámicas “en vivo” para entrevistar a distintos personajes dedicados a las ciencias de la salud y así, dar voz y diversidad de opiniones y criterios.
- Página oficial: promocionar todas las dinámicas, eventos y publicaciones en donde la fundación participa. Asimismo, brindar un espacio donde se pueda consultar en tiempo real a un o una nutrióloga, quién pueda orientar y ubicar mejor al usuario para una eficiente resolución de los problemas expresados.

16. Bibliografía

- 1) “Vida Saludable”, nueva materia en planes de estudio. (s.f) Recuperado de: <https://www.insp.mx/avisos/vida-saludable-nueva-materia-en-planes-de-estudio>
- 2) Alcántara, C. M., Silva, A., Pinheiro, P., & Queiroz, M. (2019). Digital technologies for promotion of healthy eating habits in teenagers. *Revista brasileira de enfermagem*, 72(2), 513–520. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0352>
- 3) Alvino, C. (2021, abril 21). Estadísticas de la situación digital de México en el 2020-2021. Recuperado de: <https://branch.com.co/marketing-digital/estadisticas-de-la-situacion-digital-de-mexico-en-el-2020-2021/>
- 4) Arista, J.J. (2014). Tecnologías de la información y la comunicación (TIC) aplicadas a la docencia. Recuperado de: <https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/prepa2/n1/e1.html>
- 5) Audiencias y consumo digital. (2020, abril 27). Recuperado de <https://www.nielsenbope.com/2020/04/27/audiencias-y-consumo-digital/>
- 6) Bautista, M.G., Martínez, A.R. y Hiracheta, R. (2014) El uso de material didáctico y las tecnologías de información y comunicación (TIC's) para mejorar el alcance académico. [Archivo PDF] Disponible en: <https://dspace.palermo.edu/ojs/index.php/cyt/article/view/217/111>
- 7) Belloch, C. (2012). Las tecnologías de la información y comunicación (T.I.C.) [Archivo PDF]. Recuperado de: <https://www.uv.es/~bellochc/pdf/pwtic1.pdf>
- 8) Cena, H., & Calder, P. C. (2020). Defining a Healthy Diet: Evidence for The Role of Contemporary Dietary Patterns in Health and Disease. *Nutrients*, 12(2), 334. <https://doi.org/10.3390/nu12020334>
- 9) Centro Latinoamericano y del Caribe de Información en Ciencias de la Salud. (s.f.). Las redes sociales y COVID-19: la contribución de BIREME. OPS. Recuperado de https://www.paho.org/bireme/index.php?option=com_content&view=article&id=479:redes-sociais-e-covid-19-a-contribuicao-da-bireme&Itemid=183&lang=es#:~:text=Acerca%20de%20BIREME-

[.Las%20redes%20sociales%20y%20COVID%2D19%3A%20la%20contribuci%C3%B3n%20de%20BIREME,y%20segmentos%20de%20la%20sociedad.](#)

- 10) Cepeda, O. Gallardo, I.M., Rodríguez, J. (2017). La evaluación de los materiales didácticos digitales. *Revista Latinoamericana de Tecnología Educativa*, 16(2). <https://doi.org/10.17398/1695-288X.16.2.79>
- 11) De Pablos, J., Colás, M., López Gracia, A., & García-Lázaro, I. (2019). Los usos de las plataformas digitales en la enseñanza universitaria. *Perspectivas desde la investigación educativa. REDU. Revista de Docencia Universitaria*, 17(1), 59-72. doi:<https://doi.org/10.4995/redu.2019.11177>
- 12) Digital 2021. (s.f.) Recuperado de: <https://wearesocial.com/digital-2021>
- 13) Dumas, A. A., Lapointe, A., & Desroches, S. (2018). Users, Uses, and Effects of Social Media in Dietetic Practice: Scoping Review of the Quantitative and Qualitative Evidence. *Journal of medical Internet research*, 20(2), e55. <https://doi.org/10.2196/jmir.9230>
- 14) Dumas, A. A., Lemieux, S., Lapointe, A., Provencher, V., Robitaille, J., & Desroches, S. (2020). Effects of an Evidence-Informed Healthy Eating Blog on Dietary Intakes and Food-Related Behaviors of Mothers of Preschool- and School-Aged Children: A Randomized Controlled Trial. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 120(1), 53–68. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2019.05.016>
- 15) Gutierrez, J. (2020, mayo 06). Mexicanos están 42% más tiempo en redes sociales en cuarentena: Nielsen. *La Jornada*. Recuperado de <https://www.jornada.com.mx/ultimas/economia/2020/05/06/mexicanos-estan-42-mas-tiempo-en-redes-sociales-en-cuarentena-nielsen-1173.html>
- 16) Helm, J., & Jones, R. M. (2016). Practice Paper of the Academy of Nutrition and Dietetics: Social Media and the Dietetics Practitioner: Opportunities, Challenges, and Best Practices. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 116(11), 1825–1835. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2016.09.003>
- 17) INEGI. (2018). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018. [Archivo PDF] Disponible en:

https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2018/doctos/informes/ensanut_2018_presentacion_resultados.pdf

- 18) Islas, C. y Carranza, M.R. (2011) Uso de las redes sociales como estrategias de aprendizaje. ¿Transformación educativa?. Universidad de Guadalajara de <https://www.udgvirtual.udg.mx/apertura/index.php/apertura/article/view/198/213>
- 19) Kemp, S. (2021, febrero 9). Digital 2021: México. Recuperado de: <https://datareportal.com/reports/digital-2021-mexico>
- 20) Lemus-Pool, M. C., Bárcenas-Curtis, C., y Gómez-Issasi, J. A. (2020). Jóvenes y tecnologías digitales. Diagnóstico del uso y apropiación de plataformas digitales en la zona conurbada del sur de Tamaulipas. *CienciaUAT*, 14(2), 87-103. Epub 09 de septiembre de 2020. <https://doi.org/10.29059/cienciauat.v14i2.1359>
- 21) Línea de trabajo. Vida saludable. Guía metodológica. [Archivo PDF] Disponible en: <https://educacionbasica.sep.gob.mx/multimedia/RSC/BASICA/Documento/201611/201611-3-RSC-ItAg4TmfWb-vida.pdf>
- 22) Mandlik, R., Ekbote, V., Chiplonkar, S., Khadilkar, V., & Khadilkar, A. (2019). Parental Education, Children's Nutritional Status and Non-verbal Intelligence in Rural School-children. *Indian pediatrics*, 56(3), 205–208.
- 23) Mendoza-Herrera, K., Valero-Morales, I., Ocampo-Granados, M. E., Reyes-Morales, H., Arce-Amaré, F., & Barquera, S. (2020). An Overview of Social Media Use in the Field of Public Health Nutrition: Benefits, Scope, Limitations, and a Latin American Experience. *Preventing chronic disease*, 17, E76. <https://doi.org/10.5888/pcd17.200047>
- 24) Nour, M., Yeung, S. H., Partridge, S., & Allman-Farinelli, M. (2017). A Narrative Review of Social Media and Game-Based Nutrition Interventions Targeted at Young Adults. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 117(5), 735–752.e10. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2016.12.014>
- 25) Plazas, M. y Vilatela, M.I. (2009). Vida Saludable. Guía Metodológica. [archivo PDF] Recuperado de

<https://educacionbasica.sep.gob.mx/multimedia/RSC/BASICA/Documento/201611/201611-3-RSC-ItAg4TmfWb-vida.pdf>

- 26) Rivera, J.A., Colchero, M.A., Fuentes, M.L., González, T., Aguilar, C.A., Hernández, G. y Barquera, S. (2018). La obesidad en México. Estado de la política pública y recomendaciones para su prevención y control. [archivo PDF]. Recuperado de <https://www.insp.mx/avisos/4884-la-obesidad-mexico.html>
- 27) Rose, T., Barker, M., Maria Jacob, C., Morrison, L., Lawrence, W., Strömmer, S., Vogel, C., Woods-Townsend, K., Farrell, D., Inskip, H., & Baird, J. (2017). A Systematic Review of Digital Interventions for Improving the Diet and Physical Activity Behaviors of Adolescents. *The Journal of adolescent health: official publication of the Society for Adolescent Medicine*, 61(6), 669–677. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2017.05.024>
- 28) Sánchez, E. (2018, Enero 19). ¿Cómo medir con precisión el impacto de las redes sociales en el tráfico web?. Merca2.0. Recuperado de <https://www.merca20.com/impacto-redes-sociales-web/>
- 29) Sharma, P., & Rani, M. U. (2016). Effect of Digital Nutrition Education Intervention on the Nutritional Knowledge Levels of Information Technology Professionals. *Ecology of food and nutrition*, 55(5), 442–455. <https://doi.org/10.1080/03670244.2016.1207068>
- 30) The Nielsen Company. (2020, Septiembre 14). Digital Consumer Survey México 2020. Los mexicanos pasan en promedio 94 horas en línea cada semana. Recuperado de <https://www.nielsenbope.com/2020/09/14/digital-consumer-survey-mexico-2020/>

17. Anexos

Anexo 1. Entrada de Blog del sitio WEB: Formato de material educativo.

DIETA SANA

¿Comer solo ensaladas podría considerarse como una dieta sana?

La respuesta es no. Una dieta sana o saludable es cuando se incluyen alimentos de todos los grupos alimenticios; principalmente, frutas y verduras. Además, contiene la cantidad adecuada de energía para tu edad, sexo y nivel de actividad física. Así mismo, se intenta disminuir o limitar el consumo de sodio, azúcar, grasas saturadas y grasas trans.

Establecer buenos hábitos alimenticios desde pequeños nos ayudará a protegernos de la malnutrición, es decir, de enfermedades como la diabetes, del corazón, la obesidad, entre otras enfermedades. Si deseas saber más sobre el tema te invitamos a leer la siguiente entrada de blog donde hablamos sobre la MALNUTRICIÓN.



A continuación te damos algunos consejos para mantener una dieta sana:

- **Intenta mejorar el consumo de frutas y verduras al incluirlas en todos tus tiempos de comida;** para ello, te recomendamos elegir frutas y verduras de temporada.
- **Añade alimentos** como pescados, aguacates, frutos secos y aceites de girasol, soja, canola y oliva; ya que, **contienen grasas buenas** que te ayudarán para tu salud.
- **Disminuye el consumo de grasas;** por ejemplo, cocinar al vapor o hervido, evita alimentos fritos o procesados y elige productos bajos en grasas.
- **Evitar añadir sal a tus alimentos** o elige productos que no tengan el sello de "exceso de sodio"
- **Si deseas consumir algo dulce elige una fruta** en lugar de golosinas o alimentos y bebidas azucaradas.

Recuerda que para establecer un estilo de vida saludable también debes mantenerte activo con ejercicio o actividad física. Por último, una dieta sana también debe tener en cuenta tu cultura y la disponibilidad de alimentos; por ello te recomendamos acudir con un nutriólogo para que te ayude en este camino.



Considera que la información aquí presentada se propone para una población general. Si tienes alguna condición particular o deseas saber cómo este contenido se ajusta a tus necesidades, es necesario que consultes a un especialista en Nutrición, ya que ellos son los expertos y pueden tratar tu caso de la mejor manera.

REFERENCIA

OMS. (s.f.). Alimentación sana. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

BLOG

14/06/21

TEMA: Dieta Sana

¿Comer solo ensaladas podría considerarse como una dieta sana?

La respuesta es no, una dieta sana o saludable es cuando se incluyen alimentos de todos los grupos alimenticios; principalmente, frutas y verduras. Además, contiene la cantidad adecuada de energía para tu edad, sexo y nivel de actividad física. Así mismo, se intenta disminuir o limitar el consumo de sodio, azúcar, grasas saturadas y grasas trans.

Establecer buenos hábitos alimenticios desde pequeños nos ayudará a protegernos de la malnutrición; es decir, de enfermedades como la diabetes, del corazón, la obesidad, entre otras enfermedades. Si deseas saber más sobre el tema te invitamos a leer la siguiente entrada de blog donde hablamos sobre la [MALNUTRICIÓN](#).

A continuación te damos algunos consejos para mantener una dieta sana:

- Intenta mejorar el consumo de frutas y verduras al incluirlas en todos tus tiempos de comida; para ello, te recomendamos elegir frutas y verduras de temporada.
- Añade alimentos como pescados, aguacates, frutos secos y aceites de girasol, soja, canola y oliva; ya que, contienen grasas buenas que te ayudarán para tu salud.
- Disminuye el consumo de grasas; por ejemplo, cocinar al vapor o hervido, evita alimentos fritos o procesados y elige productos bajos en grasas.
- Evitar añadir sal a tus alimentos o elige productos que no tengan el sello de "exceso de sodio"
- Si deseas consumir algo dulce elige una fruta en lugar de golosinas o alimentos y bebidas azucaradas.

Recuerda que para establecer un estilo de vida saludable también debes mantenerte activo con ejercicio o actividad física; por último, una dieta sana también debe tener en cuenta tu cultura y la disponibilidad de alimentos; por ello te recomendamos acudir con un nutriólogo para que te ayude en este camino.

Considera que la información aquí presentada se propone para una población general. Si tienes alguna condición particular o deseas saber cómo este contenido se ajusta a tus necesidades, es necesario que consultes a un especialista en Nutrición, ya que ellos son los expertos y pueden tratar tu caso de la mejor manera.

INFOGRAFÍA

14/06/21

TEMA: Dieta Sana

Una dieta sana es aquella que contiene alimentos de todos los grupos de alimento y contiene una cantidad adecuada de energía según tu edad, sexo y nivel de actividad física.

Para llevar a cabo una dieta sana te recomendamos hacer lo siguiente:

- Incluye frutas y verduras en todos tus tiempos de comida
- Evita el consumo de grasas saturadas y trans
- Disminuye el consumo de sodio y azúcar

Recuerda que para un estilo de vida saludable debes realizar actividad física con regularidad.

REFERENCIAS

OMS. (s.f). Alimentación sana. Recuperado de:
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>



CENAS SALUDABLES



La cena es otro tiempo de comida del día; pero, podemos cometer algunos errores. Por ejemplo, cenar muy tarde o sobrepasar el tamaño de las porciones; debido a esto podemos tener problemas como reflujo, problemas para dormir e incluso sobrepeso u obesidad en caso de que excedas la cantidad de energía que necesitas y no realices actividad física.

Si quieres saber sobre cómo mejorar tu rutina para dormir o tienes problemas para conciliar el sueño; entonces, te invitamos a leer [¿CÓMO DORMIR BIEN POR LA NOCHE?](#) y [MELATONINA, LA HORMONA DEL SUEÑO.](#)

Mientras tanto, hoy te proponemos 15 recetas para reinventar tus cenas y esperamos que sean de tu agrado.

¡Comenzamos!

El siguiente material tiene la intención de ayudar a establecer hábitos saludables a través de pequeñas metas y consejos; sin embargo, si posees alguna condición particular o deseas saber cómo este contenido se ajusta a tus necesidades, es necesario que consultes a un especialista en Nutrición, ya que ellos son los expertos y pueden tratar tu caso de la mejor manera.



Hábitos Saludables – 15 días de cenas saludables				
DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5
Macarrones con queso	Pastel de verduras	Sándwich de queso panela	Tortilla Francesa	Quesadilla de pollo y verduras
DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10
Pizza de pan de molde	Brocheta de pollo y verduras a la planilla	Pollo a la plancha con verduras al vapor	Recadillo de tortillas	Ensalada verde con pollo y frambuesas
DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15
Ejotes con frutos secos	Sándwich de jamón, queso y beicon	Espagueti de calabacita y camarones	Salteado de res con verduras	Sopa de verduras

El siguiente material va dirigido a un público en general y tiene la intención de ayudar a establecer hábitos saludables a través de pequeñas metas y consejos; sin embargo, si posees alguna condición particular o deseas saber cómo este contenido se ajusta a tus necesidades, es necesario que consultes a un especialista en Nutrición, ya que ellos son los expertos y pueden tratar tu caso de la mejor manera.

Anexo 4. Hábitos saludables “Reto”: Formato de material educativo.
Continuación.

Hábitos Saludables – 15 días de cenas saludables



DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5
Macarrones con queso	Pastel de verduras	Sándwich de queso panela	Tortilla Francesa	Quesadilla de pollo y verduras
DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10
Pizza de pan de molde	Brocheta de pollo y verduras a la parrilla	Pollo a la plancha con verduras al vapor	Bocadillo de tortillas	Ensalada verde con pollo y frambuesas
DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15
Ejotes con frutos secos	Sándwich de jamón, queso y beicon	Espagueti de calabacita y camarones	Salteado de res con verduras	Sopa de verduras

El siguiente material va dirigido a un público en general y tiene la intención de ayudar a establecer hábitos saludables a través de pequeñas metas y consejos; sin embargo, si posees alguna condición particular o deseas saber cómo este contenido se ajusta a tus necesidades, es necesario que consultes a un especialista en Nutrición, ya que ellos son los expertos y pueden tratar tu caso de la mejor manera.

Anexo 4. Hábitos saludables “Reto”: Formato de material educativo. *Continuación.*

Día 1 - Macarrones con queso

Ingredientes:

- 50 g de macarrones integrales
- 120 ml de agua con sal
- 40 ml de leche descremada
- 30 g de queso cheddar o cualquier queso que gratine.
- Cebollín picado fresco al gusto

Preparación:

En una olla pon el agua con sal a hervir; después, añade los macarrones una vez al dente, retira el agua que sobre y añade la leche y el queso. Una vez que los ingredientes estén bien integrados sirve en una taza y decora con el cebollín.

Día 2 - Pastel de verduras

Ingredientes:

- 2 pimientos uno verde y uno rojo chico picado en trozo pequeños
- Cebolla picada en trozos pequeños
- 100 g de espinacas frescas
- 2 huevos
- 2 cucharadas de queso parmesano
- 50 ml de leche descremada
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharada de aceite de oliva

Preparación:

En una sartén añade un poco de aceite y sofríe la cebolla y los pimientos por unos minutos hasta que la cebolla este transparente; después, añade las espinacas y deja cocinar por cinco minutos. En un plato hondo bate el huevo con la leche, queso parmesano, sal y pimienta. Posteriormente, añade el huevo a las verduras y tapa. Sirve cuando ya este cocido el huevo.

Anexo 5. Materiales realizados con los textos de la Infografía.

Publicación de Facebook.



Fundación Aprende con Reyhan

22 h · 🌐



✅ El semáforo se pondrá en verde cuando el 90% de la población use el cubrebocas, disminuyendo el número de contagios y defunciones; brindando una mejor atención hospitalaria a quienes lo necesitan. 😊👉



En colaboración con la Fundación Reyhan

Anexo 5. Materiales realizados con los textos de la Infografía.

Publicación de Instagram.



Los hábitos saludables son ...
un conjunto de conductas que influyen de forma positiva en nuestro bienestar físico, social y mental.

Alimentarse adecuadamente e hidratarse
#Dormir lo suficiente de acuerdo con la edad.
Realizar #actividadfísica o practicar algún #deporte.
Hábitos de higiene y de cuidado personal
Habilidades para enfrentar situaciones de estrés; además,

aprendeconreyhan • Siguiendo ...

aprendeconreyhan 🤔 Los #hábitos #saludables se deben enseñar desde la infancia con el fin de influir de forma positiva en el bienestar físico, social y mental. ¿Cuáles son algunos ejemplos? 🙋

7 Me gusta
7 DE JULIO

Agrega un comentario... [Publicar](#)

En colaboración con la Fundación Reyhan

Anexo 5. Materiales realizados con los textos de la Infografía.

Publicación de Twitter.



Fundación Aprende con REYHAN
@AprendeCnReyhan

3 Junio
Día Mundial de las

RECUERDA QUE...
el desayuno nos ayuda a establecer hábitos saludables y si aún no te convence; te reto a ponerlo en práctica por dos semanas y nos compartas tu experiencia en los comentarios.

¿Ya desayunaste? 🔍 🍏 🍰
Recuerda que aquellos que desayunan adecuadamente cuentan con los siguientes beneficios:

- ✅ Disminuye la sensación de cansancio.

Si no desayunas ¿Qué puedes hacer para empezar a hacerlo? Aquí te compartimos toda la información 📌
[aprendeconreyhan.org/importa de...](https://aprendeconreyhan.org/importa-de...)

11:53 a. m. · 4 jun. 2021 · Twitter for Android

7 Retweets 7 Me gusta

Twitter tu Responder

En colaboración con la Fundación Reyhan

Anexo 6. Materiales realizados con los textos de la Infografía.

Video de Facebook.



Fundación Aprende con Reyhan
16 de abril · 🌐

#VidaSaludable #AprendeConReyhan

¡Ha llegado la hora del **desayuno!**

0:02 / 0:32

Secretaría de Educación Pública ✓
15 de abril · 🌐

#VidaSaludable

El desayuno es el alimento más importante del día, ayuda a tener un mayor rendimiento físico e intelectual.

Conoce aquí qué debe incluir esta im... Ver más

En colaboración con la Secretaría de Educación Pública