



Casa abierta al tiempo

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA

Unidad Xochimilco

Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco

División de Ciencias Biológicas y de la Salud

Licenciatura en Nutrición Humana

Fecha de Realización del Servicio Social

09/08/2021 al 09/02/2022

Informe Final del Servicio Social

Prevalencia de obesidad en adolescentes de la secundaria técnica no. 78 durante el confinamiento por COVID-19.

Presenta

Acosta Valdivia Aline Isabel

Pérez Domínguez Cecilia

Asesor interno

Dra. Claudia Radilla Vázquez 37008

Matrícula: 2172029651

Matrícula: 2162044100

Asesor interno

Dr. Rey Gutiérrez Tolentino 23443

ÍNDICE

I. Datos generales.....	3
II. Lugar y periodo de realización del servicio social.....	3
III. Unidad, división y licenciatura.....	3
IV. Nombre del proyecto.....	3
V. Nombre de los asesores.....	3
VI. Introducción.....	4
VII. Marco teórico.....	5
7.1 Adolescencia.....	5
7.2 Obesidad.....	6
7.2.1 Definición y prevalencia.....	6
7.2.2 Clasificación.....	9
7.2.3 Diagnóstico.....	10
7.2.4 Factores y causas.....	13
7.2.5 Prevención.....	15
7.2.6 Tratamiento.....	16
VIII. Objetivos.....	18
IX. Metodología utilizada.....	19
X. Actividades realizadas.....	21
XI. Objetivos y metas alcanzadas.....	35
XII. Resultados.....	35
XIII. Conclusiones.....	36
XIV. Recomendaciones.....	37
XV. Referencias.....	38
XVI. Anexos.....	47

I. Datos generales.

Nombre: Cecilia Pérez Domínguez.

Matrícula: 2162044100.

Créditos: 100%.

II. Lugar y periodo de realización del servicio social.

Lugar: Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco.

Fecha de inicio: 9 de agosto 2021.

Fecha de terminación: 9 de febrero de 2022.

III. Unidad, división y licenciatura.

Unidad: Xochimilco.

División: Ciencias Biológicas de la Salud.

Licenciatura: Nutrición Humana.

IV. Nombre del proyecto.

Prevalencia de obesidad en adolescentes de la secundaria técnica no. 78 durante el confinamiento por COVID-19.

V. Nombre de los asesores.

Asesor interno: Dra. Claudia Cecilia Radilla Vázquez 37008.

Asesor interno: Dr. Rey Gutiérrez Tolentino 23443.

VI. Introducción.

La obesidad es una enfermedad crónica de origen multifactorial, se caracteriza por un exceso de masa grasa y por ende un exceso de peso corporal (Olza y Gil, 2015).

La obesidad se determina generalmente por el Índice de Masa Corporal (IMC) y éste se obtiene con el peso en kilogramos y la estatura en metros elevada al cuadrado. Para el diagnóstico de los adolescentes se identifica según el porcentaje de percentiles (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades [CDC], 2021).

El principal tratamiento de la obesidad se centra en prevenir y/o mejorar las complicaciones asociadas y prevenir el riesgo de muerte prematura por cualquiera de estas causas, esto se basa fundamentalmente en el cambio de hábitos alimentarios junto con el aumento de la actividad física, esto con la idea de lograr un equilibrio energético basado en un estilo de vida saludable (Torres y Rojas, 2018).

Por otro lado, la adolescencia es una etapa de cambios que puede marcar todo el resto de la vida de la persona. Es en esta época cuando los jóvenes definen su profesión, sus amigos y empiezan a tener las primeras relaciones sentimentales. Si al estrés de esta etapa se suman las complicaciones propias de un trastorno como la obesidad, el adolescente puede verse superado por sus problemas (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF], 2020).

La obesidad es un tema preocupante ya que los adolescentes que han padecido obesidad tienden a continuar con ella durante el resto de su vida, lo que coincide con un desarrollo más temprano de enfermedades asociadas a la obesidad. Así que, la adolescencia constituye el momento ideal para realizar una intervención médica nutricional que puede tener un impacto positivo en la calidad de vida de los jóvenes; sin embargo, tiene un alto costo para los servicios de salud, tanto el tratamiento y rehabilitación de pacientes (García y Creus, 2016).

En la actualidad, la obesidad se ha duplicado entre los adolescentes y aunque la mayoría de las complicaciones de la obesidad se producen en la edad adulta, los adolescentes con obesidad son mucho más propensos a sufrir enfermedades crónico-degenerativas como hipertensión y diabetes tipo 2 en comparación con los adolescentes sin obesidad (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2017).

VII. Marco teórico.

7.1 Adolescencia.

El término adolescencia proviene de la palabra latina “adolescere”, del verbo adolecer y en castellano tiene dos significados: tener cierta imperfección o defecto y también crecimiento y maduración, equivale al periodo de tránsito entre la infancia y la edad adulta, entre los 10 y 19 años, se acompaña de cambios físicos, psicológicos, emocionales y sociales. Se inicia con la pubertad terminando aproximadamente en la segunda década de la vida, donde se ve completado el crecimiento, desarrollo físico y la maduración psicosocial. Es una etapa de florecimiento, proyectos, descubrimientos de sí mismos y del entorno (Güemes-Hidalgo et al., 2017; UNICEF, 2020).

En este mismo sentido, el término pubertad proviene del latín “pubere” que significa pubis con vello. Es un proceso biológico, obedece a la aparición de los caracteres sexuales secundarios, acontece entre los 8 y 13 años en niñas y entre 9 y 14 años en niños, se manifiesta no solamente en forma de cambios hormonales y físicos, sino también con cambios conductuales y psicológicos (Soriano, 2015).

Debido a los cambios de la adolescencia, se conoce que esta etapa no es un proceso continuo, uniforme ni homogéneo; los distintos aspectos biológicos, intelectuales, emocionales y sociales no llevan un mismo ritmo madurativo, pueden ocurrir procesos de estancamientos o retrocesos (Güemes-Hidalgo et al., 2017).

7.2 Obesidad.

En 1995, la OMS declaró la obesidad como una enfermedad y agregó que el sobrepeso era la quinta causa de muerte en el mundo (Cigarroa et al., 2016).

La obesidad infantil es un problema complejo de salud pública en el que, entre otros factores, la genética, la alimentación, el ejercicio físico y los hábitos alimentarios actuales, se transmiten de padres a hijos y persisten hasta la edad adulta (Pérez-Herrera y Cruz-López, 2020).

7.2.1 Definición y prevalencia.

El sobrepeso y la obesidad se definen como un exceso o acumulación anormal de grasa corporal, la cual puede ser perjudicial para la salud (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2021).

El Índice de Masa Corporal (IMC) es el indicador que se usa frecuentemente para el diagnóstico de sobrepeso y obesidad, es la relación entre el peso y la altura; se calcula dividiendo el peso de una persona en kilogramos por el cuadrado de su altura en metros (kg/m^2). Es una medida muy útil, sin embargo, se debe considerar el diagnóstico como aproximado, porque puede variar de una persona a otra y de las condiciones individuales como práctica de actividad física (OMS, 2021).

El sobrepeso se establece cuando el IMC para la edad muestra más de una desviación típica por encima de la mediana, según los patrones de crecimiento infantil de la OMS, la obesidad se diagnostica cuando hay más de dos desviaciones típicas por encima de la mediana de acuerdo con los patrones establecidos (OMS, 2021).

El sobrepeso y la obesidad según reporte de la Organización de Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) deriva de una alimentación desequilibrada de macro y micronutrientes, que afecta a todos los estratos sociales, y que tiene una estrecha relación con las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) (Ávila et al., 2016).

En cuanto a las estadísticas de sobrepeso y obesidad para adolescentes, en el 2006, se encontró que uno de cada tres hombres o mujeres adolescentes tiene sobrepeso u obesidad. No hay claras tendencias del sobrepeso y la obesidad en relación con la edad, salvo una ligera tendencia de mayor obesidad a mayor edad en el caso de las mujeres (Olaiz-Fernández et al., 2006).

La prevalencia de sobrepeso y obesidad de las mujeres de 12 a 19 años en 2006 comparada con la de 1999 se observó un incremento ligero en el sobrepeso, de 21.6 a 23.3%, y un aumento pequeño pero elevado en términos relativos en obesidad, de 6.9 a 9.2% (Olaiz-Fernández et al., 2006).

En el año 2012, la ENSANUT mostró que la prevalencia nacional combinada de sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes fue de 34.4% (19.8 y 14.6%, respectivamente). Para las niñas esta cifra fue de 32% (20.2 % de sobrepeso y 11.8% de obesidad) y para los niños es de 36.9% (19.5 y 17.4%, respectivamente). La prevalencia se mantuvo sin cambios significativos del 2006 al 2012 (Gutiérrez et al., 2012).

El aumento entre 1999 y 2006 fue de 1.1% por año en tan sólo seis años para los sexos combinados. En contraste, entre 2006 y 2012 se observa una ligera disminución en la prevalencia de sobrepeso y obesidad para los sexos combinados. En 2012 la prevalencia combinada de sobrepeso y obesidad fue de 34.4% en ambos sexos, 1.1% menos que en 2006. Sin embargo, se observan algunas variaciones por sexo y en relación con el sobrepeso y la obesidad (Gutiérrez et al., 2012).

Para el 2016, la ENSANUT menciona que la prevalencia combinada de sobrepeso y obesidad en la población adolescente fue de 36.3%, 1.4 puntos porcentuales superior a la prevalencia en 2012. Para la prevalencia del sobrepeso se encontró que fue de 22.4% y para obesidad del 13.9%. La prevalencia de sobrepeso en adolescentes de sexo femenino en 2016 es 2.7 puntos porcentuales superior a la observada en 2012; y la prevalencia de obesidad en este grupo de edad en 2016 es similar a la observada en 2012 (Hernández et al., 2016).

Las prevalencias de sobrepeso y obesidad en adolescentes del sexo masculino en 2016 son muy similares a las observadas en 2012. El sobrepeso en las mujeres fue mayor (26.4%) al observado en los hombres (18.5%). La prevalencia combinada de sobrepeso y obesidad en 2016 en hombres fue de 33.5% y en mujeres de 39.2%; en 2012, estas cifras fueron 34.1% y 35.8%, respectivamente (Hernández et al., 2016).

Para 2018, se crea la ESANUT-100K, y sus resultados obtenidos en cuanto a la prevalencia de obesidad en adolescentes fue de 14.2% en comparación con el año 2012 que fue de 10.5% (Shamah-Levy et al., 2018).

En ese mismo año, en el 2018, se realizó una encuesta con una muestra más grande y los resultados arrojaron que la prevalencia de sobrepeso y obesidad era de 38.4% (23.8% y 14.6%. respectivamente). En cuanto a la prevalencia por sexo se encontró que para mujeres era de 41.1% (27% para sobrepeso y 14.1% para obesidad) y de 35.8% para hombres (20.7% para sobrepeso y 15.1% para obesidad) (Secretaría de Salud [SS] et al., 2018).

Actualmente, el Instituto Nacional de Salud Pública [INSP] debido ante la pandemia que se está viviendo actualmente por el virus de COVID-19 se optó por realizar una nueva encuesta en la que se investigaran las prevalencias de sobrepeso y obesidad, encontrando que en ambos sexos la prevalencia de sobrepeso fue de 26.8%, y por

sexo se encontró que 26.7% de las adolescentes mujeres tienen sobrepeso, así como 26.9% de los adolescentes hombres (Shamah-Levy et al., 2020).

Para la prevalencia de obesidad en ambos sexos fue de 17%, donde 17.9% de las adolescentes mujeres tiene obesidad y un 16.2% de hombres adolescentes presenta esta condición. Al realizar una comparación entre las prevalencias de sobrepeso y obesidad a lo largo de las encuestas anteriores, se observa una tendencia al alza, principalmente en hombres adolescentes (Shamah-Levy et al., 2020).

7.2.2 Clasificación.

Según su origen, la obesidad infantil se puede clasificar en:

a) Obesidad "exógena", "común" o "esencial": Es la más frecuente, representa un 95% de los casos de obesidad infantil. Se debe a la acumulación del exceso de energía en forma de tejido adiposo por una inadecuada nutrición, así como una disminución de la actividad física. Actuando sobre una base poligénica que determinarían el desarrollo de un fenotipo obeso, la cual determina la susceptibilidad del paciente antes los estímulos ambientales, la combinación de factores ambientales favorecen la obesidad, lo que finalmente determinará el desarrollo del fenotipo de obesidad (Güemes-Hidalgo y Muñoz-Calvo, 2015; Martos-Moreno et al., 2017).

b) Obesidad monogénica: Este tipo de obesidad de etiología monogénica es consecuencia de la alteración de un único gen, representan en torno al 5% de los casos de obesidad severa no sindrómica, por mutaciones en los genes de: leptina, receptor de leptina, POMC, receptor 4 de la melanocortina (*MC4R*) y prohormona convertasa 1 (*PCSK1*) (Martos-Moreno et al., 2017).

7.2.3 Diagnóstico.

Como norma general la composición corporal en la población pediátrica varía según factores como la edad, el sexo, las etapas puberales y la etnicidad, entre otros. Es por esto por lo que, el IMC debe verse como una medida de estimación de sobrepeso y obesidad con fortalezas y limitaciones que deben tomarse en cuenta cuando se utilizan en entornos clínicos y de investigación, sobre todo por el riesgo de sobreestimar el contenido de grasa total (Chacín et al., 2019).

Se recomienda, que para el diagnóstico de sobrepeso u obesidad infantil se utilice el IMC referido a las curvas de la población de referencia, también, se puede utilizar el índice cintura/cadera o el porcentaje de grasa calculado mediante la medición de pliegues cutáneos o mediante bioimpedancia bioeléctrica (Ariza et al., 2015).

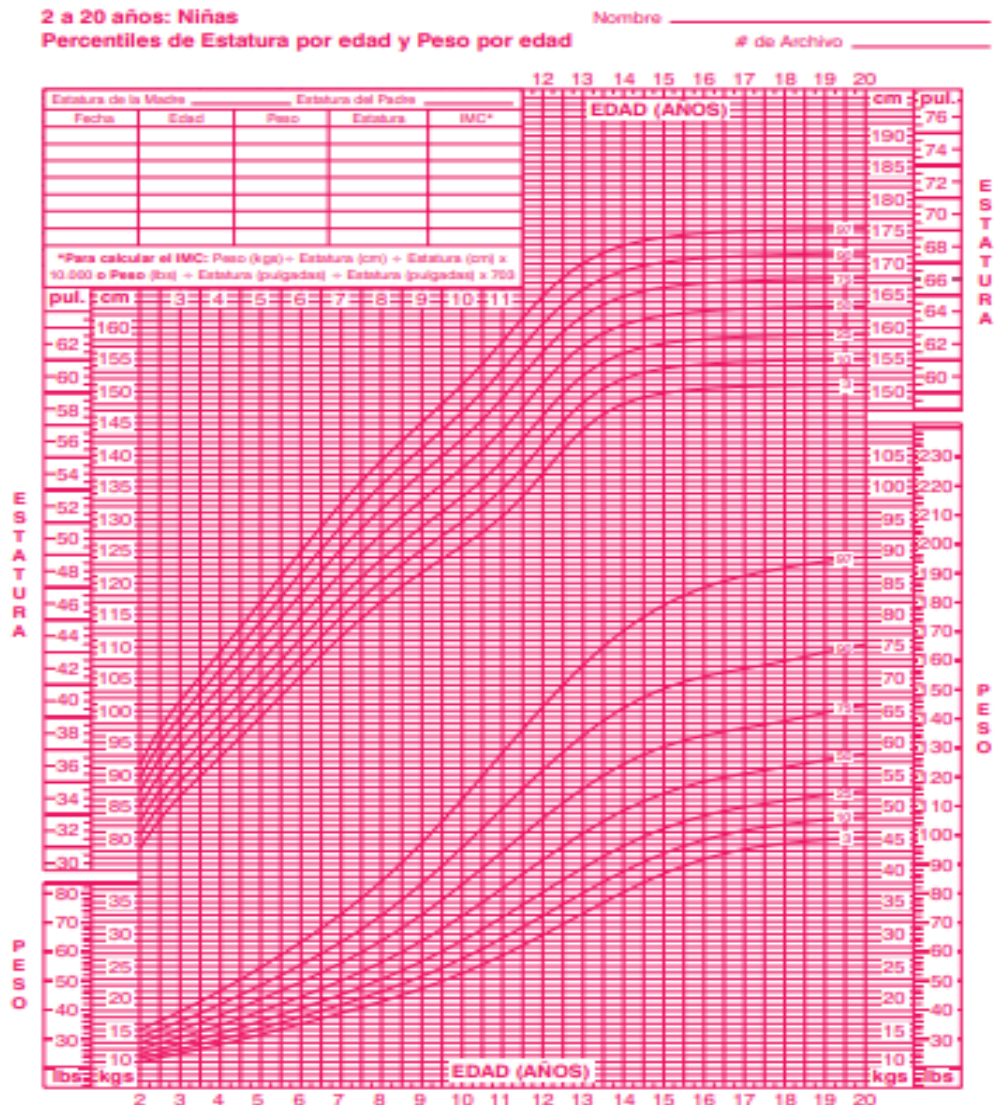
En niños y adolescentes se utilizan los siguientes indicadores que evalúan los patrones de crecimiento (Cigarroa et al., 2016):

- 1. Peso para la edad:** En ambos sexos, en edades comprendidas desde edades tempranas hasta los 20 años.
- 2. Peso para la estatura:** En ambos sexos, de los dos a los veinte años.
- 3. Estatura/longitud para la edad:** En ambos sexos, en edades comprendidas desde el nacimiento a los veinte años.
- 4. IMC para la edad:** Para ambos sexos, comprende edades desde el nacimiento hasta los veinte años mediante percentiles.
- 6. Perímetro braquial para la edad:** Las ventajas que tiene este tipo de medición, es que guarda buena detección con el índice peso/edad, además de falta de disponibilidad de reservas en forma de grasa subcutánea.

7. Pliegue cutáneo subescapular para la edad: Esta medición, valora la cantidad de tejido adiposo subcutáneo.

8. Pliegue cutáneo del tríceps: Valora la cantidad de tejido adiposo subcutáneo.

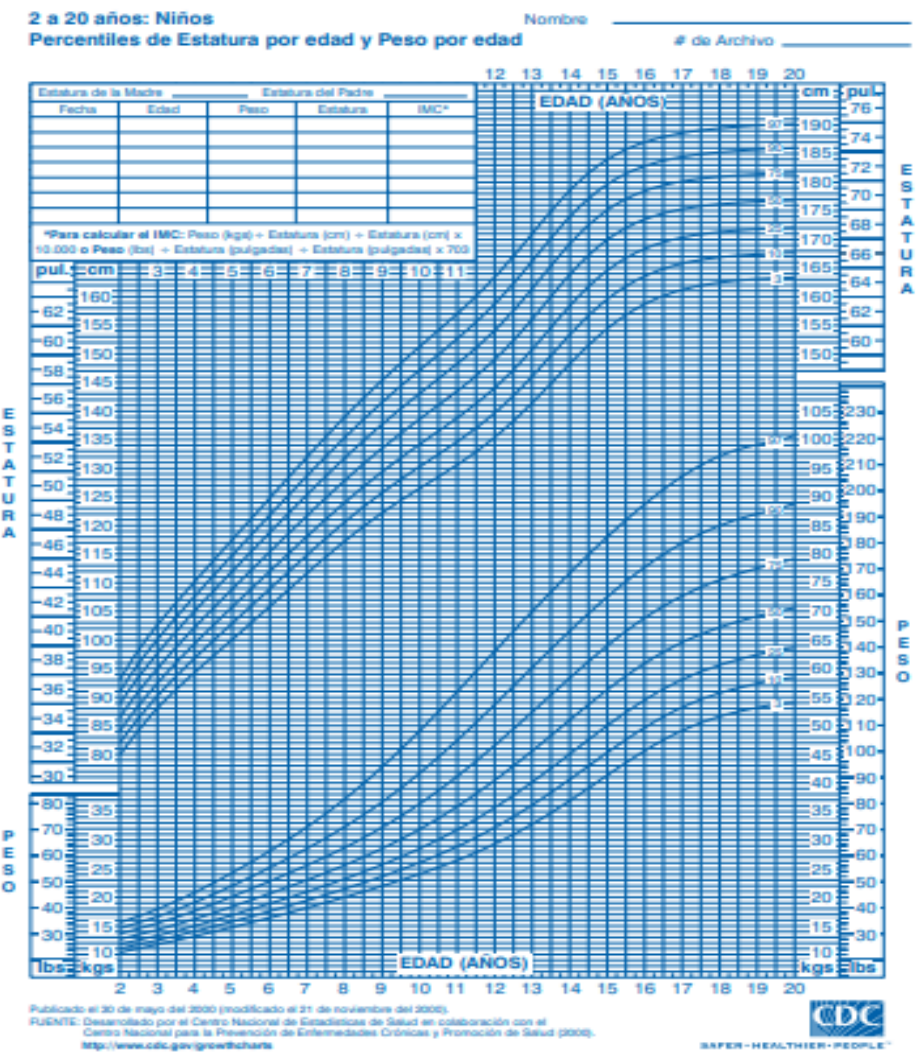
A continuación, se muestran las tablas de percentiles de estatura por edad y peso por edad en niños de 2 a 20 años.



Publicado el 30 de mayo del 2000 (modificado el 21 de noviembre del 2003).
 FUENTE: Desarrollado por el Centro Nacional de Estadísticas de Salud en colaboración con el Centro Nacional para la Prevención de Enfermedades Crónicas y Promoción de Salud (2000).
<http://www.cdc.gov/growthcharts>

CDC
 SAFER • HEALTHIER • PEOPLE™

También se muestra las tablas de percentiles de estatura por edad y peso por edad en niños de 2 a 20 años.



De acuerdo con los datos obtenidos de las gráficas anteriores se puede categorizar el estado de peso en bajo peso, peso saludable, sobrepeso y obesidad (Pérez-Herrera y Cruz-López, 2019).

En cuanto a la clasificación que se tiene para los niños y adolescentes que presentan peso normal, sobrepeso u obesidad se realiza de acuerdo con el IMC

propuesto por el Centro de Control y Prevención de Enfermedades (CDC) y la OMS, se toman en cuenta la edad y el género (Pérez-Herrera y Cruz-López, 2019).

Tabla 1. Clasificación de peso en adolescentes por percentiles.

<i>Categoría de estado de peso</i>	<i>Rango percentil</i>
Bajo peso.	Menos del percentil 5.
Peso saludable.	Percentil 5 hasta por debajo del percentil 85.
Sobrepeso.	Percentil 85 hasta por debajo del percentil 95.
Obesidad.	Igual o mayor al percentil 95.

Fuente: (Centro de Control y Prevención de Enfermedades [CDC], 2020).

7.2.4 Factores y causas.

Las causas principales de la obesidad y el sobrepeso en niños y adolescentes son el consumo de alimentos procesados con altos niveles de azúcar, grasas trans y sal, así como de bebidas azucaradas que son muy fáciles de adquirir por su amplia distribución, bajo costo y su promoción en medios de comunicación masiva. La cantidad de actividad física que realizan los niños, niñas y adolescentes también ha disminuido y es un factor que amplifica el problema, los casos de obesidad infantil se deben a dietas con alto valor calórico y a baja actividad física (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF], 2022).

Uno de los factores más importantes en el desarrollo de la obesidad es la alimentación inadecuada, además de un frecuente consumo de alimentos de elevada densidad energética, un consumo superior a los requerimientos diarios, hábitos relacionados con el tamaño de las raciones o el número de ingestas a lo largo del día. Por ejemplo, la ausencia o realización de un desayuno incompleto, en edades tempranas, se ha relacionado con la presencia de la obesidad (Rodrigo-Cano et al., 2017).

Otros factores que favorecen el aumento de peso son: comer rápido, compulsivamente, la presencia de atracones y picar entre horas (Rodrigo-Cano et al., 2017).

Recientemente también se ha encontrado relación de la obesidad con factores metabólicos como la alteración del sistema circadiano y el ritmo de la melanocortina, que influyen en la expresión y secreción de leptina y adiponectina, importantes en el metabolismo energético. En ese mismo sentido, existe una alteración en el microbiota intestinal, donde el tipo y cantidad de especies sufren variaciones en función de la edad, administración de un tratamiento farmacológico, estado metabólico o características de la alimentación (Rodrigo-Cano et al., 2017).

La aparición de la obesidad también puede deberse a una enfermedad de origen endocrino. Las principales alteraciones se encuentran producidas en el eje hipotálamo-hipófiso gonadal (Rodrigo-Cano et al., 2017).

Se ha documentado que otra causa asociada a la obesidad es la inseguridad alimentaria. Si una persona experimenta inseguridad alimentaria, vive en desiertos alimentarios, es decir, no tiene acceso ni disponibilidad a alimentos saludables, sino que es más fácil que recurra a alimentos ultra procesados de bajo costo, y ricos en energía, lo cual favorece malnutrición, mala calidad de vida, y provoca un incremento en la prevalencia de sobrepeso y obesidad en la población, así como enfermedades crónicas no transmisibles (Sandoval, 2020).

Por último, son los factores genéticos, donde puede estar implicado un solo gen o varios. Entre los genes relacionados con la obesidad es necesario destacar el gen FTO y MC4R. El polimorfismo rs9939609 del gen FTO se relaciona con un mayor IMC, perímetro de la cintura o niveles de insulina, triglicéridos y adiponectina. También se ha encontrado relación entre variaciones de este gen y hábitos del comportamiento alimentario como la frecuencia de consumo, ingesta, sensación de hambre o saciedad. De modo similar, variaciones en el gen MC4R se

relacionan con un comportamiento alimentario que favorece el desarrollo de esta enfermedad, así como valores más elevados de masa grasa o IMC (Rodrigo-Cano et al., 2017).

7.2.5 Prevención.

La obesidad puede detectarse fácilmente, prevenirse y tratarse adecuadamente. Las estrategias para la prevención primaria se relacionan con consejos dirigidos a toda la población y relacionados fundamentalmente con los patrones de alimentación saludable, práctica de actividad física regular y reducción de actividades sedentarias (Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado [ISSSTE], 2015).

Los hábitos de alimentación se desarrollan en edades muy tempranas y persisten durante la edad adulta. Varios estudios han mostrado que los niños y adolescentes con alto consumo de frutas y verduras tienen el doble de probabilidad de apearse a recomendaciones dietéticas saludables con ingesta adecuada de fibra, reducción en el consumo de ácidos grasos saturados o sal en la edad adulta (Ariza et al., 2015).

La prevención de la obesidad en cuanto a las escuelas debe ir de la mano con la familia, algunos estudios apuntan a la efectividad de los programas integrales en el estilo de vida (De Colsa, 2018).

La actividad física como prevención de la obesidad proporciona muchos beneficios para la salud, ya que, disminuye el riesgo de padecerla y la aparición de enfermedades crónico-degenerativas (Galarza, s.f.; Vilaplana, 2016), así como:

- Proporciona flexibilidad en los músculos y las articulaciones.
- Mejora la masa muscular.
- Favorece la salud ósea reforzando el papel del calcio.

- Mejora el tránsito intestinal.
- Aumenta las defensas del organismo y mejora el sistema inmunológico.
- Contribuye a la regularización de glucosa y colesterol en sangre.
- Disminuye la presión arterial.
- Reduce el estrés y la ansiedad.
- Aumenta la autoestima.
- Ayuda al mantenimiento y control del peso.
- Reduce el riesgo de padecer cáncer. La práctica de actividad física ya sea de forma moderada o vigorosa, reduce el riesgo de cáncer de colon, colorrectal, pulmón y mama, entre otros.

7.2.6 Tratamiento.

El tratamiento de la obesidad se basa en la modificación de la conducta alimentaria, el estímulo de la actividad física y el soporte emocional, son los pilares esenciales tanto en adultos, como en niños y adolescentes; sin embargo, por la dificultad del tratamiento infantil, sería más eficaz tener un enfoque de tratamiento desde la prevención (Serrano, 2018; De Colsa, 2018).

La intervención consiste en mejorar el estilo de vida (Serrano, 2018), por ejemplo:

- Dar consejos sobre nutrición y actividad física.
- Brindar tratamientos conductuales.
- Promover la disminución de las actividades sedentarias.
- Dar apoyo social o psicológico.
- Promover una dieta sana y equilibrada.
- Recomendar el incremento de la actividad física.
- Aconsejar jugar al aire libre.
- Incentivar la realización de caminatas.
- Impulsar la práctica de actividad física y reducir el sedentarismo.

Las mejores intervenciones combinadas hasta el momento son dieta, ejercicio y modificación conductual (Serrano, 2018).

Por otro lado, una alimentación correcta cumple con las necesidades específicas de las diferentes etapas de la vida, ayuda al crecimiento y desarrollo adecuado, a conservar y alcanzar un peso ideal, además previene la aparición de enfermedades. Es necesario que contenga todos los nutrimentos; proteínas, lípidos e hidratos de carbono, así mismo, que se encuentren en proporciones apropiadas entre sí (Federación Mexicana de Diabetes, A. C. [FMD], 2021).

Es indispensable que la alimentación no incluya riesgos para la salud y cubra todas las necesidades de cada nutrimento, para que la persona tenga un buen estado nutricional (FMD, 2021).

Las características que debe tener una dieta saludable (Moncada et al., 2020), son:

- **Completa:** Debe contener macronutrimentos (proteínas lípidos carbohidratos) y micronutrimentos (vitaminas y minerales) agua y fibra.
- **Equilibrio:** Debe incluir cantidades adecuadas de los grupos de alimentos que combinados proporcionan la proporción de nutrimentos necesarios para promover el crecimiento y mantener la salud.
- **Energía y nutrimentos suficientes** para apoyar el crecimiento y mantener un peso corporal saludable a lo largo de las etapas de la vida.
- **Se adapta** a los gustos, preferencias, recursos económicos y hábitos alimentarios de las personas.
- **Seguro:** No contiene contaminantes, sustancias nocivas y otros elementos perjudiciales para la salud de quien lo consume.

Para cumplir con una alimentación correcta, se ha desarrollado en México un gráfico alimentario denominado el Plato del bien comer, en el cual se incluyen verduras, frutas cereales, leguminosas, alimentos de origen animal y grasas; estos grupos de alimentos son fuente de hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y fibra, los cuales ayudan al buen funcionamiento del cuerpo humano, al adecuado crecimiento y al estado de salud óptimo (SS, 2018).

Es fundamental que cuando exista una condición o situación especial se recurra a un profesional de la salud para llevar un tratamiento nutricional individualizado en donde se adapte al sexo, la edad, peso, estatura y actividad física, con la intención de brindar las porciones de los grupos de alimentos correctas y ajustadas a cada individuo, se debe analizar con antelación el aporte nutricional, la funcionalidad en la ingesta de alimentos y la frecuencia de consumo antes de que se otorgue el tratamiento dietético (Gobierno del Estado de Veracruz, 2020).

VIII. Objetivos.

8.1 Objetivo general.

- Calcular la prevalencia de obesidad en adolescentes de la secundaria técnica no.78.

8.2 Objetivos específicos.

- Aplicar una encuesta para conocer los hábitos alimenticios de los adolescentes de la secundaria técnica no. 78.
- Diseñar material educativo para facilitar la enseñanza de buenos hábitos alimenticios.
- Modificar hábitos alimenticios de los adolescentes que no sean saludables.

IX. Metodología utilizada.

Ensayo comunitario, realizado con 533 adolescentes de la Escuela Secundaria Técnica No. 78 de la Ciudad de México. Para la evaluación del estado nutricional se tomaron medidas antropométricas (altura y peso), las mediciones fueron previamente estandarizadas y realizadas por pasantes de la carrera de nutrición humana de la Universidad Autónoma Metropolitana durante ambas fases de la recolección de datos, los participantes fueron medidos en las aulas de estudio, citados por número de lista para que la medición fuera manera personal y privada, se tomaron estando descalzos y con ropa ligera. La altura se midió al 1 mm más cercano usando un estadímetro SECA 213 y el peso se midió al 0.1 kg más cercano utilizando una báscula electrónica portátil (SECA 813). A partir del peso y la altura se calculó el IMC [$\text{peso (kg)} / \text{altura}^2 (\text{m}^2)$], por edad y sexo. La clasificación de sobrepeso y obesidad se estimó en percentiles a partir del patrón de referencia de la OMS de 2007 (Onis et al., 2007).

Los hábitos alimentarios se evaluaron utilizando el recordatorio de 24 horas y la frecuencia de consumo de alimentos, en el cual los adolescentes describieron en medidas domésticas todos los alimentos consumidos el día anterior, además de su frecuencia de consumo. Los cuestionarios fueron llenados en la escuela por pasantes de la carrera de nutrición humana de la Universidad Autónoma Metropolitana durante ambas fases de la recolección de datos, mediante una entrevista individual a cada alumno. Citado por número de lista, para que la información fuera de manera confidencial.

El estudio se llevó a cabo en tres fases, con una duración de seis meses, en la fase inicial se realizó una evaluación basal del estado nutricional. En la fase intermedia, se capacitaron los profesores de vida saludable, ciencias, educación física, estudiantes y padres de familia sobre la importancia del peso saludable y las buenas conductas alimentarias con el uso de materiales educativos de la colección Aprende con Reyhan. En la tercera fase se volvió a evaluar el estado nutricional para determinar la

eficacia de la intervención. En la Tabla 2 se describen las actividades realizadas por etapas.

Tabla 2. Descripción de actividades por etapas de la intervención.

Etapas intervención	Actividades
Fase inicial - diagnóstico situacional	<ul style="list-style-type: none"> • Tomas basales de medidas antropométricas • Toma de peso • Toma de talla • Diagnóstico basal del estado nutricional • Aplicación basal de encuestas para conocer los hábitos alimentarios • Aplicación de recordatorio de 24 horas • Aplicación de la frecuencia de consumo de alimentos
Fase intermedia – capacitación	<ul style="list-style-type: none"> • Capacitación a profesores de vida saludable • Capacitación a profesores de ciencias • Capacitación a profesores de educación física
Fase intermedia - promoción de hábitos de vida saludable	<ul style="list-style-type: none"> • Pláticas para promover hábitos de vida saludable • Entrega para la lectura y análisis de materiales educativos impresos de hábitos de vida saludable
Fase intermedia - intervención	<ul style="list-style-type: none"> • Detección de adolescentes con sobrepeso y obesidad • Incentivación en el aumento de consumo de alimentos saludables
Fase final – evaluación	<ul style="list-style-type: none"> • Tomas finales de medidas antropométricas • Toma de peso • Toma de talla • Diagnóstico final del estado nutricional • Aplicación final de encuestas para conocer los hábitos alimentarios • Aplicación de recordatorio de 24 horas • Aplicación de la frecuencia de consumo de alimentos

Los datos obtenidos fueron analizados con el paquete estadístico IBM SPSS Statistics® versión 20.0 para Windows y Excel® 2016. Todos los adolescentes participaron voluntariamente bajo el consentimiento informado de padres o tutores.

Este proyecto consta de un diseño de intervención con materiales educativos para incentivar el consumo de verduras y frutas en adolescentes de la secundaria técnica No. 78.

Los criterios de inclusión que se consideraron para dicho proyecto fueron los siguientes: adolescentes, con características sociodemográficas similares, que cursen en una secundaria técnica de tiempo completo de la Ciudad de México.

Los criterios de exclusión para la intervención son: adolescentes que no estén cursando algún grado de secundaria, que no estén inscritos a alguna escuela secundaria técnicas de tiempo completo de la Ciudad de México y adolescentes a los que no les dieron autorización o no asistieron a la intervención. El criterio de eliminación se basará en que los alumnos renuncien a participar en el estudio.

La intervención consiste en un curso mediante la plataforma Aprende con Reyhan, el uso de una App y de un videojuego, los cuales permiten mejorar estilos de vida saludables. Además, contestan los cuestionarios de evaluación, dichos instrumentos se aplicarán al inicio y al final de la intervención.

Los cursos sincrónicos o asincrónicos se llevarán a cabo de forma semanal con 1 hora de duración, siendo un total de 24 horas en el ciclo escolar. Consta de 3 cursos a lo largo del ciclo escolar de 8 sesiones cada uno por cada grado de secundaria, con un total de 24 sesiones psicoeducativas.

X. Actividades realizadas.

En la tabla 3 se muestran las actividades realizadas por semana a lo largo de la intervención.

Tabla 3. Actividades realizadas por semana		
Semana	Fecha	Actividades
1	2 al 6 de Agosto	<ul style="list-style-type: none">• Junta para dar a conocer el servicio social.• Grabación de audio con frase de Nutrición.

2	9 al 13 de Agosto	<ul style="list-style-type: none"> ● Reunión con la Dra. Claudia Radilla y Mtra. Araceli Martínez vía Google meet para abordar temas del proyecto de servicio social. ● Búsqueda en la web sobre información “Tips para padres de familia y la alimentación” dirigidos a los padres de familia exclusivamente. ● Se nos asignaron temas, individualmente o por parejas, para la realización del protocolo de investigación. ● Se comenzó con la realización del protocolo de investigación. ● Tuvimos una reunión con la Mta. Araceli Martínez para que nos hicieran observaciones y correcciones del protocolo. ● Se hizo la revisión del cronograma para la realización de actividades. ● Se subió la documentación requerida, de inscripción al servicio social, al drive para que fuera firmada por las autoridades correspondientes. ● Se envió la documentación firmada al correo del servicio social para su aprobación. ● Se comenzó con la realización del curso PROCADIST “Aprende con Reyhan hábitos y estilos de vida saludable en el trabajo”. ● Se hizo la búsqueda de los alimentos más ricos en fibra y proteína según el Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes (SMAE) 4ta edición.
3	16 al 20 de Agosto	<ul style="list-style-type: none"> ● Se hizo la búsqueda de información sobre nutrición en el adolescente para la realización de un ensayo. ● Se crearon infografías sobre los temas que se buscaron de nutrición en el adolescente. ● Se continuó trabajando en el curso PROCADIST “Aprende con Reyhan hábitos y estilos de vida saludable en el trabajo”.
4	23 al 27 de Agosto	<ul style="list-style-type: none"> ● Se hizo la búsqueda de artículos científicos en las diferentes herramientas como Google escolar, PubMed, Scielo, etc. sobre los temas asignados para 1ro, 2do y 3ro de secundaria. ● Se hizo la búsqueda de artículos científicos sobre la alimentación en niños y adolescentes. ● Se creó una lista de compras básicas que se divide por grupos los cuales eran: frutas, verduras, cereales, carnes, quesos y lácteos, grasas saludables, leguminosas, condimentos y otros.
5	30 de	<ul style="list-style-type: none"> ● Se buscó en la página de Aprende con Reyhan los recursos y/o materiales disponibles para 2do y 3er año de secundaria.

	<p>Agosto al 3 de Septiembre</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Se hizo la búsqueda de artículos científicos sobre la malnutrición en niños y adolescentes. ● Se realizó una infografía sobre la malnutrición en niños y adolescentes; también se hizo un ensayo sobre lo mismo. ● Se apoyó en la creación de una carpeta en Drive, para que ahí se pudieran recolectar las infografías realizadas. ● Se subieron los recursos y/o materiales disponibles en la página de Aprende con Reyhan para 2do y 3er año de secundaria a una carpeta de Drive, creada previamente. ● Se realizaron estrategias que pudieran ayudar a la motivación de los adolescentes para usar la plataforma y app de Aprende con Reyhan. ● Se subieron las estrategias, previamente realizadas, a la carpeta de Drive que se indicó. ● Se realizó el cronograma de la SEP ciclo escolar 2021-2022, a partir de octubre, programando las fechas de las actividades que se iban a realizar. ● Se tuvo reunión con mi compañera Aline Acosta y la Mta. Araceli Martínez para la revisión y realización de observaciones sobre el cronograma, de igual forma se aclararon dudas.
<p>6</p>	<p>6 al 10 de Septiembre</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Se tuvo junta con la Mta. Araceli Martínez y mis compañeras Aline Acosta y Juana Herrera para darle seguimiento al calendario de la SEP y la organización de la intervención. ● Se comenzó con la realización del nuevo calendario en la plataforma de Power Point. ● Se tuvo junta con la Mta. Araceli Martínez y mis compañeras Aline Acosta y Juana Herrera para darle seguimiento al calendario de la SEP en la plataforma de Power Point y la organización de la intervención. ● Se hicieron modificaciones a la logística. ● Se tuvo junta con la Mta. Araceli Martínez y el resto de los compañeros del servicio social para ver la organización de la intervención, así como para revisar los documentos que se han hecho, revisar las plataformas y conocer la app.
<p>7</p>	<p>13 al 17 de Septiembre</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Se hizo la búsqueda de imágenes libres (que no tuvieran autoría y fueran legales) de porciones de frutas, verduras, cereales, alimentos de origen animal, leguminosas, lácteos, oleaginosas. ● Se tuvo junta con las compañeras que ya son egresadas para la repartición de temas sobre alimentación, para la realización de un documento en la plataforma de Excel con preguntas que se responden con falso y verdadero.

		<ul style="list-style-type: none"> ● Se hizo la búsqueda de información sobre el tema de “Higiene e inocuidad de alimentos para adultos” para realizar el Excel con las preguntas de cierto o falso. ● Se hizo la búsqueda de información sobre los temas “Estado nutricional, nutrimentos, hidratación y tiempos y horarios de comida”.
8	20 al 24 de Septiembre	<ul style="list-style-type: none"> ● Se hizo la búsqueda de información para las preguntas del Excel sobre: Higiene e inocuidad para padres. ● Se tuvo reunión con la compañera Mónica López para la revisión del Excel. ● Se hizo la búsqueda de información para las preguntas del Excel sobre los temas de: Estado nutricional, nutrimentos, hidratación y tiempos y horarios de comida. ● Se tuvo reunión con la compañera Jimena González para la revisión del Excel y la unión de la información.
9	27 de Septiembre al 1 de Octubre	<ul style="list-style-type: none"> ● Se continuó con la búsqueda de información para el Excel sobre el tema de: Higiene e inocuidad para padres. ● Se continuó con la búsqueda de información para el Excel sobre los temas de: Estado nutricional, nutrimentos, hidratación y tiempos y horarios de comida. ● Se tuvo junta con la Mta. Araceli Martínez y con las compañeras que son exalumnas para hacer una revisión sobre el Excel y para aclarar dudas que se tuvieran.
10	4 al 8 de Octubre	<ul style="list-style-type: none"> ● Se realizaron las correcciones correspondientes del Excel sobre el tema de: Higiene e inocuidad para padres. ● Se tuvo reunión con la compañera Mónica López para la revisión de documentos sobre el tema de: Higiene e inocuidad. ● Se tuvo reunión con la compañera Ana Corona para la revisión del Excel sobre el tema de: Higiene e inocuidad. ● Se realizaron las correcciones correspondientes del Excel sobre los temas asignados: Estado nutricional, nutrimentos, hidratación y tiempos y horarios de comida. ● Se tuvo una reunión para la exposición del documento expuesto por la compañera Ana Corona sobre el “Formato APA, 7ma versión”.
11	11 al 15 de Octubre	<ul style="list-style-type: none"> ● Se continuó trabajando en las correcciones correspondientes del Excel sobre las preguntas del tema de: Higiene e inocuidad para padres.

		<ul style="list-style-type: none"> ● Se tuvo reunión con la compañera Mónica López y la Mtra. Araceli Martínez para la revisión del Excel sobre las preguntas del tema de: Higiene e inocuidad para padres. ● Se continuaron con las correcciones correspondientes del Excel sobre los temas asignados: Estado nutricional, nutrimentos, hidratación y tiempos y horarios de comida. ● Se tuvo reunión con la compañera Jimena González y con la Mta. Araceli Martínez para la revisión del Excel sobre las preguntas de los temas: Estado nutricional, nutrimentos, hidratación y tiempos y horarios de comida.
12	18 al 22 de Octubre	<ul style="list-style-type: none"> ● Se continuó trabajando en las correcciones correspondientes del Excel sobre las preguntas del tema de: Higiene e inocuidad para padres. ● Se tuvo reunión con la compañera Mónica López y la Mtra. Araceli Martínez para la revisión del Excel sobre las preguntas del tema de: Higiene e inocuidad para padres y correcciones de citas en formato APA. ● Se siguió trabajando en las correcciones correspondientes del Excel sobre los temas asignados: Estado nutricional, nutrimentos, hidratación y tiempos y horarios de comida. ● Se tuvo reunión con la compañera Jimena González y con la Mta. Araceli para seguimiento y revisión del Excel sobre las preguntas. ● Se tuvo junta con la Mta. Araceli Martínez para correcciones individuales del Excel sobre los temas asignados: Estado nutricional, nutrimentos, hidratación y tiempos y horarios de comida.
13	25 al 29 de Octubre	<ul style="list-style-type: none"> ● Se realizó la búsqueda de artículos científicos e información sobre el tema de seguridad alimentaria. ● Se hizo la revisión de las citas bibliográficas de los artículos científicos sobre el tema de inseguridad alimentaria. ● Se subieron a la carpeta de drive los artículos científicos aprobados sobre el tema de seguridad alimentaria. ● Se continuó trabajando en las correcciones individuales del Excel sobre los temas asignados: Estado nutricional, nutrimentos, hidratación y tiempos y horarios de comida. ● Se tuvo reunión con la compañera Juana Herrera y con la Mta. Araceli Martínez

		<p>para correcciones sobre el Excel de los temas asignados: Estado nutricional, nutrimentos, hidratación y tiempos y horarios de comida.</p>
14	1 al 5 de Noviembre	<ul style="list-style-type: none"> ● Se realizó la búsqueda de artículos científicos e información sobre los mitos de alimentos misceláneos y mitos sobre actividad física y nutrición en adolescentes. ● Se colocó la información recaba en el Excel, creado previamente, de mitos de alimentos misceláneos y actividad física y nutrición en adolescentes. ● Se tuvo reunión con la compañera Juana Herrera y con la Mta. Araceli Martínez para correcciones sobre el Excel de los temas: Estado nutricional, nutrimentos, hidratación y tiempos y horarios de comida. ● Se continuó trabajando con las correcciones correspondientes del Excel sobre los temas: Estado nutricional, nutrimentos, hidratación y tiempos y horarios de comida.
15	8 al 12 de Noviembre	<ul style="list-style-type: none"> ● Se hizo la entrega del Excel sobre mitos de alimentos misceláneos. ● Se realizó la búsqueda de artículos científicos e información sobre actividad física y nutrición en adolescentes. ● Se hizo la entrega del Excel con las preguntas sobre los temas asignados: Estado nutricional, nutrimentos, hidratación y tiempos y horarios de comida. ● Se hizo la búsqueda de artículos científicos sobre “Hábitos alimentarios en adolescentes” manejando una antigüedad de 2020 y 2021 exclusivamente. ● Se nos asignó a mi compañera Aline Acosta y a mí la realización de un manual de uso de la báscula OMRON-1510.
16	15 al 19 de Noviembre	<ul style="list-style-type: none"> ● Se realizaron las modificaciones correspondientes de las presentaciones de las plataformas tecnológicas “App” y “Videojuego” del curso 1, sesión 1A y 1B para 3ero de secundaria. ● Se tuvo reunión para realizar modificaciones a las presentaciones de las plataformas tecnológicas “App” y “Videojuego” del curso 1, sesión 1A y 1B para 3ero de secundaria, con la Mtra. Araceli Martínez. ● Se asignó la tarea de la realización de las presentaciones del Curso-Taller 1, 2 y 3 de la sesión 6 “Mejora tus hábitos” de 3ro de secundaria. ● Se tuvo reunión con las chicas a las que se les asignaron presentaciones para aclaración de dudas, siendo el anfitrión el compañero Roberto Díaz.

		<ul style="list-style-type: none"> ● Se tuvo una segunda reunión con las chicas a las que se les asignaron presentaciones para aclaración de dudas nuevamente, siendo los anfitriones los compañeros Roberto Díaz y Mitzi Chavarría.
17	22 al 26 de Noviembre	<ul style="list-style-type: none"> ● Se realizaron las modificaciones correspondientes a las presentaciones de las plataformas tecnológicas “App” y “Videojuego” del curso 1, sesión 1A y 1B para 3ero de secundaria con la compañera Mónica López. ● Se tuvo reunión para checar las modificaciones de las presentaciones de plataformas tecnológicas “App” y “Videojuego” del curso 1, sesión 1A y 1B para 3ero de secundaria con la Mtra. Araceli Martínez. ● Se continuó trabajando en la presentación del Curso-Taller 1 de la sesión 6 “Mejora tus hábitos” de 3ro de secundaria. ● Se tuvo junta con los compañeros Roberto Díaz y Mitzi Chavarría para revisión de la presentación del Curso-Taller 1 de la sesión 6 “Mejora tus hábitos” de 3ro de secundaria y realizar las correcciones correspondientes. ● Se tuvo reunión con la Mta. Araceli Martínez para la asignación de una nueva actividad que consistía en la búsqueda de menús para desayunos y comidas con los siguientes elementos: Imagen del platillo, nombre del platillo, ingredientes y forma de preparación. Los platillos debían contar con las siguientes características: Bajos en azúcar, bajos en grasa, bajos en sal y bajos en carnes rojas. ● Se envió la presentación del Curso-Taller 1 de la sesión 6 “Mejora tus hábitos” de 3ro de secundaria a la compañera Mónica López para una segunda revisión y correcciones. ● Se envió la presentación del Curso-Taller 1 de la sesión 6 “Mejora tus hábitos” de 3ro de secundaria a la compañera Ana Corona para revisión y corrección de citas y referencias bibliográficas.
18	29 de Noviembre al 3 de Diciembre	<ul style="list-style-type: none"> ● Se realizaron las modificaciones correspondientes de las presentaciones de las plataformas tecnológicas “App” y “Videojuego” del curso 1, sesión 1A y 1B para 3ero de secundaria. ● Se comenzó a trabajar en la presentación del Curso-Taller 2 de la sesión 6 “Mejora tus hábitos” de 3ro de secundaria. ● Se tuvo junta con los compañeros Roberto Díaz y Mitzi Chavarría para la primer revisión y correcciones de la presentación del Curso-Taller 2 de la sesión 6 “Mejora tus hábitos” de 3ro de secundaria.

		<ul style="list-style-type: none"> ● Se comenzó a trabajar en el Speech de la presentación del Curso-Taller 1 de la sesión 6 “Mejora tus hábitos” de 3ro de secundaria. ● Se realizaron las correcciones correspondientes a la presentación del Curso-Taller 1 de la sesión 6 “Mejora tus hábitos” de 3ro de secundaria y fue enviada al grupo de WhatsApp para correcciones grupales extras que pudieran surgir. ● Se realizaron las correcciones correspondientes indicadas en el grupo de WhatsApp y fue enviada la presentación del Curso-Taller 1 de la sesión 6 “Mejora tus hábitos” de 3ro de secundaria a los correos de la Mta. Araceli Martínez y de la compañera Juana Herrera; de igual forma fue subida a la carpeta correspondiente del Drive.
19	6 al 10 de Diciembre	<ul style="list-style-type: none"> ● Se tuvo reunión con los compañeros Roberto Díaz y Mitzi Chavarría para revisión de las presentaciones de plataformas tecnológicas “App” y “Videojuego” del curso 2, sesión 1A y 1B para 3ero de secundaria. ● Se tuvo reunión con la Mtra. Araceli Martínez para revisión de las presentaciones de plataformas tecnológicas “App” y “Videojuego” del curso 2, sesión 1A y 1B para 3ero de secundaria. ● Se tuvo revisión con la Mtra. Araceli Martínez de 1A Y 1B del curso 2 3ero de secundaria. ● Se comenzó a trabajar en la presentación del Curso-Taller 3 de la sesión 6 “Mejora tus hábitos” de 3ro de secundaria. ● Se comenzó a trabajar en el Speech de la presentación del Curso-Taller 2 de la sesión 6 “Mejora tus hábitos” de 3ro de secundaria. ● Se tuvo junta con las chicas a las que se les asignaron presentaciones para la presentación de las nuevas correcciones de las exposiciones, siendo los anfitriones los compañeros Roberto Díaz y Mitzi Chavarría. ● Se realizaron las correcciones correspondientes a la presentación del Curso-Taller 2 de la sesión 6 “Mejora tus hábitos” de 3ro de secundaria y fue enviada al grupo de WhatsApp para correcciones grupales extras que pudieran surgir. ● Se realizaron las correcciones correspondientes indicadas en el grupo de WhatsApp y fue enviada la presentación del Curso-Taller 2 de la sesión 6 “Mejora tus hábitos” de 3ro de secundaria a los correos de la Mta. Araceli Martínez y de la compañera Juana Herrera; de igual forma fue subida a la carpeta correspondiente del Drive.

20	13 al 17 de Diciembre	<ul style="list-style-type: none"> ● Se realizaron las modificaciones correspondientes de las presentaciones de las plataformas tecnológicas “App” y “Videojuego” del curso 2, sesión 1A y 1B para 3ero de secundaria. ● Se tuvo reunión con la Mtra. Araceli Martínez para revisión de las presentaciones de plataformas tecnológicas “App” y “Videojuego” del curso 2, sesión 1A y 1B para 3ero de secundaria. ● Se realizaron las modificaciones correspondientes de las presentaciones de las plataformas tecnológicas “App” y “Videojuego” del curso 2, sesión 1A y 1B para 3ero de secundaria con correcciones de la compañera Mónica López. ● Se continuó trabajando en la presentación del Curso-Taller 3 de la sesión 6 “Mejora tus hábitos” de 3ro de secundaria. ● Se trabajó en los cuestionarios de las presentaciones del Curso-Taller 1 y 2 de la sesión 6 “Mejora tus hábitos” de 3ro de secundaria. ● Se trabajó en los resúmenes de las presentaciones del Curso-Taller 1 y 2 de la sesión 6 “Mejora tus hábitos” de 3ro de secundaria.
21	20 al 24 de Diciembre	<ul style="list-style-type: none"> ● Se hicieron las modificaciones correspondientes de las presentaciones y se tuvo reunión vía Google meet con la compañera Mitzi Chavarría para la revisión de plataformas tecnológicas “App” y “Videojuego” del curso 2, sesión 1A y 1B para 3ero de secundaria. ● Se enviaron los documentos a la compañera Mónica López para revisión (Speech, resumen y preguntas sesión 1A y 1B del curso 1 de plataformas tecnológicas “App” y “Videojuego para 3ero de secundaria). ● Se continuó trabajando en las correcciones correspondientes de la presentación del Curso-Taller 3 de la sesión 6 “Mejora tus hábitos” de 3ro de secundaria y en las correcciones de los documentos faltantes de las presentaciones del Curso-Taller 1 y 2 de la sesión 6 “Mejora tus hábitos” de 3ro de secundaria.
22	27 al 31 de Diciembre	<ul style="list-style-type: none"> ● Se realizaron las modificaciones correspondientes de las presentaciones de las plataformas tecnológicas “App” y “Videojuego” del curso 2, sesión 1A y 1B para 3ero de secundaria.

		<ul style="list-style-type: none"> ● Se tuvo reunión con la Mtra. Araceli Martínez para la revisión de los documentos del curso 2 “plataformas tecnológicas” y se mandaron los documentos al grupo. ● Se tuvo reunión con todos los compañeros del servicio social. ● Se tuvo reunión con la compañera Mitzi Chavarría para modificaciones de los documentos de las plataformas tecnológicas “App” y “Videojuego” del curso 1, sesión 1A y 1B para 3ero de secundaria. ● Se continuó trabajando en la presentación del Curso-Taller 3 de la sesión 6 “Mejora tus hábitos” de 3ro de secundaria. ● Se tuvo reunión con la compañera Mitzi Chavarría para correcciones de la presentación del Curso-Taller 3 de la sesión 6 “Mejora tus hábitos” de 3ro de secundaria. ● Se envió la presentación del Curso-Taller 3 de la sesión 6 “Mejora tus hábitos” de 3ro de secundaria a la compañera Mónica López para segunda revisión y correcciones. ● Se envió la presentación del Curso-Taller 3 de la sesión 6 “Mejora tus hábitos” de 3ro de secundaria a la compañera Ana Corona para revisión y corrección de citas y referencias bibliográficas.
23	3 al 7 de Enero	<ul style="list-style-type: none"> ● Se realizaron las modificaciones correspondientes de los documentos del curso 2, sesión 1A y 1B “plataformas tecnológicas” de 3ero de secundaria. ● Se realizaron las correcciones hechas por la compañera Mónica López de los documentos del curso 2, sesión 1A y 1B “plataformas tecnológicas” de 3ero de secundaria. ● Se subieron a drive los documentos del curso 2 sesión 1A y 1B “Plataformas tecnológicas” y se enviaron a los correos correspondientes. ● Se hicieron modificaciones de los siguientes documentos: Speech, cuestionario y resumen, de las 3 presentaciones del Curso-Taller 1, 2 y 3 de la sesión 6 “Mejora tus hábitos” de 3ro de secundaria. ● Se tuvo reunión con la compañera Mitzi Chavarría para correcciones de los documentos de las 3 presentaciones del Curso-Taller 1, 2 y 3 de la sesión 6 “Mejora tus hábitos” de 3ro de secundaria. ● Se comenzó a trabajar en la realización del manual de InBody con mi compañera Aline Acosta.

		<ul style="list-style-type: none"> ● Se realizaron las correcciones correspondientes a la presentación del Curso-Taller 3 de la sesión 6 “Mejora tus hábitos” de 3ro de secundaria y fue enviada al grupo de WhatsApp para correcciones grupales extras que pudieran surgir. ● Se realizaron las correcciones correspondientes indicadas en el grupo de WhatsApp y fue enviada la presentación del Curso-Taller 3 de la sesión 6 “Mejora tus hábitos” de 3ro de secundaria a los correos de la Mta. Araceli Martínez y de la compañera Juana Herrera; de igual forma fue subida a la carpeta correspondiente del Drive. ● Se realizaron las correcciones correspondientes al cuestionario y speech de la presentación del Curso-Taller 1 de la sesión 6 “Mejora tus hábitos” de 3ro de secundaria y fueron enviados al grupo de WhatsApp para correcciones grupales extras que pudieran surgir. ● Se realizaron las correcciones correspondientes al cuestionario y speech de la presentación del Curso-Taller 1 de la sesión 6 “Mejora tus hábitos” de 3ro de secundaria indicadas en el grupo de WhatsApp y fueron enviados a los correos de la Mta. Araceli Martínez y de la compañera Juana Herrera; de igual forma fue subida a la carpeta correspondiente del Drive. ● Se pidió realizar un recordatorio de 24 horas individualmente y personal.
24	10 al 14 de Enero	<ul style="list-style-type: none"> ● Se realizaron las modificaciones correspondientes de los documentos del curso 3 sesión 1A y 1B “Plataformas tecnológicas” de 3ero de secundaria. ● Se tuvo reunión con la Mtra. Araceli Martínez para revisión de los documentos del curso 3 sesión 1A y 1B “Plataformas tecnológicas” de 3ero de secundaria. ● Se hicieron modificaciones a las cartas descriptivas de las 3 presentaciones del Curso-Taller 1, 2 y 3 de la sesión 6 “Mejora tus hábitos” de 3ro de secundaria. ● Se pidió hacer un trabajo de comparación de porciones por grupo de alimentos entre la calculadora de la página Aprende con Reyhan y el Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes (SMAE) 4ta edición en un Excel. ● Se entregó el trabajo del Excel de comparación de porciones por grupo de alimentos. ● Se subieron al Drive los artículos que fueron usados como referencias bibliográficas para las 3 presentaciones del Curso-Taller 1, 2 y 3 de la sesión 6 “Mejora tus hábitos” de 3ro de secundaria.
25	12 al 21 de Enero	<ul style="list-style-type: none"> ● Realización del guion y de las cartas descriptivas del curso 3 sesión 1A y 1B “Plataformas tecnológicas” de 3ero de secundaria. ● Se tuvo revisión con la compañera Mitzi Chavarría de los documentos (guiones y

		<p>cartas) del curso 3 sesión 1A y 1B “Plataformas tecnológicas” de 3ero de secundaria.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Se hicieron modificaciones a las cartas descriptivas de las 3 presentaciones del Curso-Taller 1, 2 y 3 de la sesión 6 “Mejora tus hábitos” de 3ro de secundaria. ● Se tuvo reunión con la compañera Mitzi Chavarría para correcciones correspondiente de las cartas descriptivas de las 3 presentaciones del Curso-Taller 1, 2 y 3 de la sesión 6 “Mejora tus hábitos” de 3ro de secundaria.
26	24 al 28 de Enero	<ul style="list-style-type: none"> ● Se realizaron las modificaciones correspondientes de los guiones y de las cartas del curso 3 sesión 1A y 1B “Plataformas tecnológicas” de 3ero de secundaria. ● Se hicieron modificaciones de las cartas descriptivas de las 3 presentaciones del Curso-Taller 1, 2 y 3 de la sesión 6 “Mejora tus hábitos” de 3ro de secundaria. ● Se enviaron las 3 cartas descriptivas a la compañera Mónica López para una segunda revisión y correcciones. ● Se realizaron modificaciones a las cartas descriptivas de las 3 presentaciones del Curso-Taller 1, 2 y 3 de la sesión 6 “Mejora tus hábitos” de 3ro de secundaria. ● Se tuvo reunión con la Mta. Araceli Martínez para la asignación de una tarea final que consistía en la realización de la presentación, cuestionario, speech, resumen y carta descriptiva del Curso-Taller 3 de la sesión 7 “Emociones y conductas de riesgo” de 2do de secundaria. ● Se entregaron los 3 documentos: Speech, cuestionario y resumen, de las 3 presentaciones del Curso-Taller 1, 2 y 3 de la sesión 6 “Mejora tus hábitos” de 3ro de secundaria.
27	31 de Enero al 4 de Febrero	<ul style="list-style-type: none"> ● Se tuvo reunión con la Mtra. Araceli Martínez para la revisión de los guiones y de las cartas del curso 3 sesión 1A y 1B “Plataformas tecnológicas” de 3ero de secundaria. ● Se realizaron las modificaciones correspondientes de los guiones y de las cartas del curso 3 sesión 1A y 1B “Plataformas tecnológicas” de 3ero de secundaria. ● Se tuvo reunión con la Mtra. Araceli Martínez para la revisión de los guiones y de las cartas del curso 3 sesión 1A y 1B “Plataformas tecnológicas” de 3ero de secundaria. ● Se comenzó a trabajar en la realización de la presentación del Curso-Taller 3 de la sesión 7 “Emociones y conductas de riesgo” de 2do de secundaria. ● Se subieron los materiales complementarios del Curso-Taller 3 de la sesión 7

		<p>“Emociones y conductas de riesgo” de 2do de secundaria al Drive.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Se tuvo junta con la Mta Araceli Martínez para la revisión de guiones y cartas descriptivas de las 3 presentaciones del Curso-Taller 1, 2 y 3 de la sesión 6 “Mejora tus hábitos” de 3ro de secundaria.
28	7 al 11 de Febrero	<ul style="list-style-type: none"> ● Se realizaron las modificaciones correspondientes de los guiones y de las cartas del curso 3 sesión 1A y 1B “Plataformas tecnológicas” de 3ero de secundaria. ● Se tuvo revisión de los guiones y cartas del curso 3 sesión 1A y 1B “Plataformas tecnológicas” de 3ero de secundaria. ● Se hizo la entrega de los últimos documentos del curso 3 sesión 1A y 1B “Plataformas tecnológicas” de 3ero de secundaria. ● Se concluyó con la presentación del Curso-Taller 3 de la sesión 7 “Emociones y conductas de riesgo” de 2do de secundaria. ● Se inició con los documentos correspondientes: Speech, resumen, cuestionario y carta descriptiva, de la presentación del Curso-Taller 3 de la sesión 7 “Emociones y conductas de riesgo” de 2do de secundaria. ● Se tuvo junta con todos los integrantes del servicio social. ● Se tuvo reunión con la Mta. Araceli Martínez para revisión y corrección de la carta descriptiva del Curso-Taller 3 de la sesión 7 “Emociones y conductas de riesgo” de 2do de secundaria. ● Se realizaron las correcciones correspondientes de la carta descriptiva del Curso-Taller 3 de la sesión 7 “Emociones y conductas de riesgo” de 2do de secundaria. ● Se envió la presentación del Curso-Taller 3 de la sesión 7 “Emociones y conductas de riesgo” de 2do de secundaria a la compañera Mónica López para correcciones. ● Se envió la presentación del Curso-Taller 3 de la sesión 7 “Emociones y conductas de riesgo” de 2do de secundaria al compañero Roberto Díaz para correcciones. ● Se enviaron las referencias y citas a la compañera Karla Gaytán para correcciones.
29	14 al 18 de Febrero	<ul style="list-style-type: none"> ● Se tuvo reunión con la Mta. Araceli Martínez para revisión de la presentación del Curso-Taller 3 de la sesión 7 “Emociones y conductas de riesgo” de 2do de secundaria. ● Se envió la presentación del del Curso-Taller 3 de la sesión 7 “Emociones y conductas de riesgo” de 2do de secundaria al grupo de WhatsApp para correcciones grupales que pudieran existir.

		<ul style="list-style-type: none"> ● Se tuvo reunión con las compañeras Mitzi Chavarría y Karla Gaytán para correcciones de la presentación del Curso-Taller 3 de la sesión 7 “Emociones y conductas de riesgo” de 2do de secundaria. ● Se tuvo reunión la compañera Aline Acosta y con la Mta. Araceli Martínez para revisión del protocolo. ● Se trabajó en las correcciones correspondientes sobre el protocolo. ● Se tuvo reunión con la compañera Mitzi Chavarría para revisión de la carta descriptiva del Curso-Taller 3 de la sesión 6 “Mejora tus hábitos” de 3ro de secundaria. ● Se tuvo reunión con la Mta. Araceli Martínez para la última revisión de la presentación del Curso-Taller 3 de la sesión 7 “Emociones y conductas de riesgo” de 2do de secundaria. ● Se envió la presentación del Curso-Taller 3 de la sesión 7 “Emociones y conductas de riesgo” de 2do de secundaria a los correos de la Mta. Araceli Martínez y de la compañera Juana Herrera; y de igual forma se subió a la carpeta de Drive. ● Se subieron los materiales educativos y los artículos utilizados como referencias bibliográficas de la presentación del Curso-Taller 3 de la sesión 7 “Emociones y conductas de riesgo” de 2do de secundaria.
30	21 al 25 de Febrero	<ul style="list-style-type: none"> ● Se subieron los documentos correspondientes: Speech, cuestionario, resumen y carta descriptiva, de la presentación del curso-Taller 3 de la sesión 7 “Emociones y conductas de riesgo” de 2do de secundaria al Drive y se enviaron a los correos de la Mta. Araceli Martínez y de mi compañera Juana Herrera. ● Se asignó una nueva tarea que consistía en trabajar con la compañera Ana Corona “coacheándola” en la realización de los documentos de las presentaciones del Curso-Taller 1 y 2 de la sesión 7 “Emociones y conductas de riesgo” de 2do de secundaria. ● Se tuvo una reunión con la compañera Ana Corona para ponernos de acuerdo en cómo se iba a trabajar. ● Se comenzó a trabajar en los documentos de la presentación del Curso-Taller 1 de la sesión 7 “Emociones y conductas de riesgo” de 2do de secundaria.
31	28 de Febrero al 4 de Marzo	<ul style="list-style-type: none"> ● Se trabajó en el cuestionario y speech de la presentación del Curso-Taller 1 de la sesión 7 “Emociones y conductas de riesgo” de 2do de secundaria. ● Se tuvo reunión con la Mta. Araceli Martínez para revisión del protocolo y correcciones correspondientes. ● Se trabajó en las correcciones del protocolo junto con la compañera Aline Acosta.

XI. Objetivos y metas alcanzadas.

A continuación, se presenta la tabla 4 con los objetivos y metas alcanzadas.

Tabla 4. Objetivos y metas alcanzadas.		
Objetivos.		Metas alcanzadas.
General.	Calcular la prevalencia de obesidad en adolescentes de la secundaria técnica no.78.	100 %
Específicos.	<ul style="list-style-type: none">● Aplicar una encuesta para conocer los hábitos alimenticios de los adolescentes de la secundaria técnica no. 78.	100%
	<ul style="list-style-type: none">● Diseñar material educativo para facilitar la enseñanza de buenos hábitos alimenticios.	100%
	<ul style="list-style-type: none">● Modificar hábitos alimenticios de los adolescentes que no sean saludables.	100%
Fuente: Herrera, J (2022).		

XII. Resultados.

Se obtuvo una muestra de 533 adolescentes, correspondiendo el 51.4% (n=274) al género femenino y el 48.6% (n=259) restante al masculino. La edad promedio de los escolares es de 11.84 ± 0.44 años. Participaron en el estudio 323 (60.6%) adolescentes del turno matutino y 210 (39.4%) del turno vespertino.

En la tabla 5 se observa que se logró disminuir la prevalencia de obesidad 2.0 puntos porcentuales.

Tabla 5. Prevalencia de sobrepeso y obesidad. Fase inicial y fase final.

	Fase 1		Fase 2	
	n	%	n	%
Delgadez	14	2.6	5	.9
Normal	335	62.9	345	64.7
Sobrepeso	138	25.9	148	27.8
Obesidad	46	8.6	35	6.6

El diseño del curso-taller de materiales educativos se basó en la elaboración de contenido teórico para la incentivación de mejorar hábitos alimentarios durante la adolescencia en 3 cursos, 8 sesiones cada uno.

Los materiales educativos que se elaboraron fueron los siguientes:

- Cartas descriptivas: Se incluyeron eslogan, objetivos generales, objetivo específico, temas, el número de sesión, materia, estrategias, actividades, los materiales educativos, la estrategia de gradualidad y referencias.
- Guiones: Con tema, objetivo, aprendizaje, beneficios, contenido del tema y saludo, objetivo del video, desarrollo, conclusión, datos y referencias.
- Speech: Se realizó el formato de guion donde se vació la información de las presentaciones para realizar un audio de esta información.
- Cuestionarios y evaluación: Este material se realizó para evaluar el conocimiento adquirido de cada alumno desde el principio al final de cada sesión.
- Resúmenes: Estos contienen información breve e importante de cada sesión.
- Presentaciones en Power Point: Las cuales se componen de 8 sesiones, donde se muestra información, imágenes y videos de cada tema.

XIII. Conclusiones.

La evidencia científica refleja que el cambio de hábitos a lo largo de la vida, es indispensable para mejorar la salud, es por ello, que desde la niñez se debería de tener educación necesaria acerca de la alimentos, así como, implementar hábitos

saludables como: dormir bien, tomar agua, realizar actividad física, limitar el tiempo frente a pantallas, consumir frutas y verduras, comer en familia y promover una percepción corporal saludable, ya que con ello, ayudará a mejorar la salud, evitando la aparición y/o controlando la progresión de enfermedades crónico degenerativas como: sobrepeso, obesidad, diabetes, hipertensión, cáncer, entre otros. Es importante incentivar la promoción de hábitos de vida saludable desde la adolescencia.

El diseño de la intervención con materiales educativos es una herramienta que favorece la promoción de los hábitos saludables y los hábitos alimentarios, ya que estos tienen un efecto benéfico a nivel de conocimiento, habilidades sociales y a su vez brinda beneficios a corto y largo plazo. Este material es importante ya que ayuda de forma educativa a interactuar con los adolescentes y a la vez mejora el conocimiento acerca de los hábitos alimentarios, así como la prevención de diferentes patologías.

El diseño de intervenciones con tecnología y dispositivos portátiles de salud es una herramienta innovadora para promover los comportamientos saludables y al tiempo que mejoran los niveles de conocimiento, desarrollan habilidades de funcionamiento social y realizan diversas actividades que brindan beneficios a largo plazo.

XIV. Recomendaciones.

En la tabla 6 se enlistan las recomendaciones que se sugieren para los adolescentes y padres de familia.

Tabla 6. Recomendaciones.	
	Adolescentes. <ul style="list-style-type: none">• Incluir verduras en tus comidas.

<p>Hábitos alimentarios</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Incluir frutas en tus tiempos de comidas. • Consumir snacks saludables. • Realizar 60 minutos de actividad física de intensidad moderada a vigorosa a diario o el equivalente a 300 minutos semanales. • Ejecutar pausas activas entre los horarios de clases. • Jugar en compañía de tus familiares y amigos, recuerda que puedes disfrutar del tiempo libre haciendo lo que más les guste. • Preferir subir las escaleras en lugar de tomar el elevador o las escaleras eléctricas, al igual que ir al super caminando en lugar de ir en auto. <p>Padres de familia.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enseñar nuevos hábitos de alimentación desde la niñez. • Mejorar la preparación de las comidas más saludables. • Mejorar los estilos de vida de los adolescentes, incluyendo actividad física en la rutina. • Realizar mínimo 30 minutos de actividad física de intensidad moderada, preferentemente todos los días, recuerda acompañarla de una alimentación e hidratación correcta. • Realizar pausas activas durante las jornadas laborales, estas pueden incluir movimientos articulares, estiramientos de los grupos musculares y técnicas de respiración.
	<p>Fuente: Sandoval, D. (2021).</p>

XV. Referencias.

Ariza, C., Ortega-Rodríguez, E., Sánchez-Martínez, F., Valmayor, S., Juárez, O., Pasarín, M. I. y Grupo de Investigación del Proyecto POIBA. (2015). La prevención de la obesidad infantil desde una perspectiva comunitaria. *Atención Primaria*, 47(4), 246-255. <https://www.elsevier.es/es-revista->

atencion-primaria-27-articulo-la-prevencion-obesidad-infantil-desde-
S0212656714003989

Ávila Villegas, E., Gómez Monge, C. N., Villar Martínez, S. I., Osornio Sánchez, A., Gasca Pliego, E., Alanís Moreno, C., Sánchez Isidoro, J. y Quijada Sánchez, E. L. (2016). Programa Estatal Intersectorial para la Prevención, Tratamiento y Combate del Sobrepeso, Obesidad y Trastornos Alimentarios del Estado de México y sus Municipios. https://salud.edomex.gob.mx/isem/docs/informativos/Programa_estatal_prevencion_tratamiento_combate_sobrepeso.pdf

Brown, J. E. (2014). Nutrición en las diferentes etapas de la vida. Quinta Edición. México, D.F.: McGraw Hill Education.

Campo-Ternera, L., Herazo-Beltrán, Y., García Puello, F. (2017). Estilos de vida saludables de niños, niñas y adolescentes. Salud Uninorte. Barranquilla, 33(3), 419-428. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/320041749_Estilos_de_vida_saludables_de_ninos_ninas_y_adolescentes_de_Barranquilla

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades [CDC]. (2021, 12 de Enero). Consejos para ayudar a los niños a mantener un peso saludable. <https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/children/index.html>

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades [CDC]. (2020, 20 de Febrero). Los efectos del sobrepeso y la obesidad en la salud. <https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/effects.html>

Chacín, M., Carrillo, S., Johel, E., Salazar, J., Rojas, Joselyn., Añez, R., Angarita, L., Chaparro, Y., Martínez, M., Anderson, H., Reyna, N., Herazo Beltrán, Y. y Bermúdez, V. (2019). Obesidad infantil: Un problema de pequeños que se está volviendo grande. *Revista Latinoamericana de Hipertensión*, 14(5), 616-628.

<https://www.redalyc.org/journal/1702/170262877016/170262877016.pdf>

Cigarroa, I., Sarqui, C. y Zapata-Lamana, R. (2016). Efectos del sedentarismo y obesidad en el desarrollo psicomotor en niños y niñas: Una revisión de la actualidad latinoamericana. *Revista Universidad y Salud*, 18(1), 156-169. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-71072016000100015&lng=en&tlng=es

De Colsa Iglesias, B. (2018). Obesidad infantil y Salud Cardiovascular [Tesis de fin de grado de Enfermería, Universidad Autónoma de Madrid]. Pubmed. https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/684708/colsa-iglesias_beatriz%20defg.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Federación Mexicana de Diabetes, A. C. [FMD]. (2021). ¿Qué es la alimentación correcta? <https://fmdiabetes.org/la-alimentacion-correcta/>

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF]. (2020). ¿Qué es la adolescencia? <https://www.unicef.org/uruguay/que-es-la-adolescencia>

Fondos de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF]. (2021). La alimentación de niños, niñas y adolescentes durante la pandemia de COVID-19 en Uruguay. <https://www.unicef.org/uruguay/media/5561/file/La%20alimentaci%C3%B>

3n%20de%20ni%C3%B1os,%20ni%C3%B1as%20y%20adolescentes%20durante%20la%20pandemia%20de%20COVID-19%20en%20Uruguay.pdf

Galarza, V. (s.f.). Hábitos alimentarios saludables. Confederación de usuarios y consumidores (CECU).
http://www.aytojaen.es/portal/RecursosWeb/DOCUMENTOS/1/0_1163_1.pdf

García Milian, A. J. y Creus García, E. D. (2016). La obesidad como factor de riesgo, sus determinantes y tratamiento. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 32(3), 1-13.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252016000300011&lng=es&tlng=es

Gobierno del Estado de Veracruz. (2020). Manual Vida Saludable para todos (1).
https://www.sev.gob.mx/educacion-basica/esvisa/wp-content/uploads/sites/11/2020/10/MANUAL-ESVISA-EDICION%CC%81N-2020-IMPRESION%CC%81N_compressed.pdf

Güemes-Hidalgo, G. y Muñoz-Calvo, M. T. (2015). Obesidad en la infancia y adolescencia. *Pediatría Integral*, 19(6), 412-427.

Güemes-Hidalgo, M., Ceñal González-Fierro, M. J. e Hidalgo Vicario, M. I. (2017). Pubertad y adolescencia. *Revista de Formación Continuada de la Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia*, 5(1), 7-22.

Gutiérrez, J. P., Rivera-Dommarco, J., Shamah-Levy, T., Villalpando-Hernández, S., Franco, A., Cuevas-Nasu, L., Romero-Martínez, M. y Hernández-Ávila,

- M. (2012). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012. Resultados Nacionales. ISBN 978-607-511-037-0.
- Hernández Ávila, M., Rivera Dommarco, J., Shamah Levy, T., Cuevas Nasu, L., Gómez Acosta, L. M., Gaona Pineda, E. B., Romero Martínez, M., Gómez-Humarán, I. M., Saturno Hernández, P., Villalpando Hernández, S., Gutiérrez, J. P., Ávila Arcos, M. A., Mauricio López, E. R., Martínez Domínguez, J. y García López, D. E. (2016). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino 2016. ISBN.
- Ibarra Mora, J., Hernández Mosqueira, C. M. y Ventura-Vall-Llovera, C. (2019). Hábitos alimentarios y rendimiento académico en escolares adolescentes de Chile. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 23(4), 292-301.
- Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado [ISSSTE]. (2015, 17 de marzo). La obesidad se puede prevenir. Gobierno de México. <https://www.gob.mx/issste/articulos/la-obesidad-se-puede-prevenir>
- Krause, A., Kathleen, L. & Mahan, M. (2017). *Nutrición y dietoterapia*. 14va. Edición. Barcelona, España: Elsevier.
- López-Gil, J. F., Renato Cavichioli, F. y Yuste Lucas, J. L. (2020). Programas de intervención para la promoción de hábitos alimenticios saludables en escolares españoles practicantes de Educación Física: una revisión sistemática. *Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física*, 37(1), 786-792.

- Martos-Morenos, G. Á., Serra-Juhé, C., Pérez-Jurado, L. A. y Argente, J. (2017). Aspectos genéticos de la obesidad. *Revista Española Endocrinología Pediátrica*, 8(1), 21-32.
- Moncada Miranda, E., González Mendoza, H., Rueda Arenis, C. y Nieto Mendoza, I. (2020). Hábitos alimentarios en tiempos del COVID 19: un estudio con escolares de la ciudad de Puerto Colombia (Atlántico). *Biociencias*, 15(2), 15-25.
- Olaiz-Fernández, G., Rivera-Dommarco, J., Shamah-Levy, T., Rojas, R., Villalpando-Hernández, S., Hernández-Ávila, M. y Sepúlveda-Amor, J. (2006). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2006. ISBN 970-9874-17-9.
- Olza Meneses, J. y Gil Hernández, A. (2015). La obesidad. *Mediterráneo y Económico*, 27, 225-237.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5207076>
- Onis, M. D., Onyango, A. W., Borghi, E., Siyam, A., Nishida, C. & Siekmann, J. Development of WHO growth reference for school-aged children and adolescents. *Bull World Health Organ* 2007; 85:660-667.
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2017, 11 de Octubre). La obesidad entre los niños y los adolescentes se ha multiplicado por 10 en los cuatro últimos decenios. <https://www.who.int/es/news/item/11-10-2017-tenfold-increase-in-childhood-and-adolescent-obesity-in-four-decades-new-study-by-imperial-college-london-and-who>

- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2021). Obesidad y sobrepeso. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Pampillo Castiñeiras, T., Arteché Díaz, N. y Méndez Suárez, M. A. (2019). Hábitos alimentarios, obesidad y sobrepeso en adolescentes de un centro escolar mixto. *Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río*, 23(1), 99-107. Recuperado en 25 de enero de 2022, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942019000100099&lng=es&tlng=es.
- Pérez-Herrera, A. y Cruz-López, M. (2019). Situación actual de la obesidad infantil en México. *Nutrición Hospitalaria*, 36(2), 463-469. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112019000200463
- Ramos, M. (2022). Sobrepeso y obesidad en niños, niñas y adolescentes. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF] México. <https://www.unicef.org/mexico/sobrepeso-y-obesidad-en-ni%C3%B1os-ni%C3%B1as-y-adolescentes>
- Rodrigo-Cano, S., Soriano del Castillo, J. M. y Merino-Torres, J. F. (2017). Causas y tratamiento de la obesidad. *Nutrición clínica y dietética hospitalaria*, 37(4), 87-92.
- Sandoval Bosch, E. (2020). Influencia de la pandemia por COVID-19 en la alimentación. *Boletín sobre COVID-19*, 2(14), 3-6.

Secretaría de Salud [SS]. (2015). ¿Qué es la adolescencia? Gobierno de México.
<https://www.gob.mx/salud/articulos/que-es-la-adolescencia>

Secretaría de Salud [SS]. (2018). Alimentación y actividad física, esenciales para prevenir diabetes. Gobierno de México.
<https://www.gob.mx/salud/articulos/alimentacion-y-actividad-fisica-esenciales-para-prevenir-diabetes>

Secretaría de Salud [SS]., Instituto Nacional de Salud Pública [INSP]. e Instituto Nacional de Estadística y Geografía [INEGI]. (2018). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018. ISBN.

Serrano, J. A. (2018). La obesidad infantil y juvenil. Revista de l'Institut d'Estudis Superiors de la Família, 4(5), 36-47.
http://repositori.uic.es/bitstream/handle/20.500.12328/958/03La_obesidad_infantil_juvenil.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Shamah-Levy, T., Campos-Nonato, I., Cuevas, Nasu, L., Hernández-Barrera, L., Morales-Ruán, M. C., Rivera-Dommarco, J. y Barquera, S. (2019). Sobrepeso y obesidad en población mexicana en condición de vulnerabilidad. Resultados de la Ensanut 100k. Salud Pública Mexicana, 61, 852-865.

Shamah-Levy, T., Romero-Martínez, M., Barrientos-Gutiérrez, T., Cuevas-Nasu, L., Bautista-Arredondo, S., Colchero, M. A., Gaona-Pineda, E. B., Lazcano-Ponce, E., Martínez-Barnetche, J., Alpuche-Arana, C. y Rivera-Dommarco, J. (2020). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2020 sobre Covid-19. Resultados nacionales. SBN 978-607-511-212-1.

- Soriano Guillén, L. (2015). Pubertad normal y variantes de la normalidad. *Pediatría Integral*, 19(6), 380–388. https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/679035/pubertad_soriano_pi.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Suárez-Carmona, W., Sánchez-Oliver, A. J. y González-Jurado, J. A. (2017). Fisiopatología de la obesidad: Perspectiva actual. *Revista Chilena de Nutrición*, 44(3), 226-233. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchnut/v44n3/0716-1549-rchnut-44-03-0226.pdf>
- Torres, F. y Rojas, A. (2018). Obesidad y salud pública en México: transformación del patrón hegemónico de oferta-demanda de alimentos. *Problemas del desarrollo*, 49(193), 145-169. <https://doi.org/10.22201/iiec.20078951e.2018.193.63185>
- Vilaplana, M. (2016). Hábitos alimentarios. *Farmacia Profesional*, 30(2), 15-18. <https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-articulo-habitos-alimentarios-X0213932416516151>

XVI. Anexos.

Anexo 1. Constancia de participación en el Curso “Aprende con Reyhan hábitos y estilos de vida saludable en el trabajo”.

Logo of the Ministry of Labor and Social Security (SEPT) and the Secretariat of Labor and Social Security (SEST). The logo features a circular emblem with a sun and a gear, and the text "TRABAJO SECRETARÍA DEL TRABAJO Y PREVISIÓN SOCIAL".

LA DIRECCIÓN GENERAL DE CONCERTACIÓN
Y CAPACITACIÓN LABORAL
OTORGA LA PRESENTE

CONSTANCIA

A

**ALINE ISABEL
ACOSTA VALDIVIA**

QUIEN APROBÓ EL CURSO EN LÍNEA

**Aprende con Reyhan hábitos y estilos de vida
saludable en el trabajo**

CUYA DURACIÓN FUE DE 30 HORAS DE CAPACITACIÓN
Y EN EL QUE OBTUVO UNA CALIFICACIÓN DE 8.50 / 10

Folio:
41910084624A

Decorative border at the bottom of the certificate.

Anexo 2. Constancia de participación en el Curso “Aprende con Reyhan hábitos y estilos de vida saludable en el trabajo”.



Anexo 3. Colaboración en elaboración de tips sobre alimentación para niños y adolescentes dirigidos a padres de familia.

TIPS SOBRE ALIMENTACIÓN PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES DIRIGIDOS A PADRES DE FAMILIA

ACOSTA VALDIVIA ALINE ISABEL
CORONA MORA ANA KAREN
PEREZ DOMÍNGUEZ CECILIA

- 🍏 Elige alimentos saludables y apetecibles para los niños. Cuida el aspecto y la presentación de los alimentos. Si dispones de recipientes divertidos para los niños, úsalos para el desayuno. La comida les resultará más atractiva (Cáncer, 2021).
- 🍏 Reducir la disponibilidad de refrigerios con alto contenido de grasas y azúcar o salados puede ayudar a sus hijos a desarrollar hábitos de alimentación saludables (CDC, 2021).
- 🍏 Sírvales abundantes verduras, frutas y productos integrales (CDC, 2021).
- 🍏 Incluya productos lácteos bajos en grasa o sin grasa, entre ellos

Anexo 4. Colaboración en Excel “Misceláneos”.

MISCELANEOS			
1	MITO	RETROALIMENTACIÓN	CITA APA
2			
3	Beber agua de limón en ayunas es la mejor manera de adelgazar.	El agua de limón ni ningún otro alimento tienen la propiedad de disminuir la grasa corporal, contiene pectina. En realidad es el agua lo que nos sacia porque el zumo de limón exprimido carece de fibra.	(Bautista, 2015)
4	Necesariamente tienes que estar suplementado para estar saludable.	Sólo se recomienda el consumo de suplementos vitamínicos bajo recomendación y control médico, a partir de una dieta variada y equilibrada podemos satisfacer nuestros requerimientos.	(Gobierno de España, s.f.)
5	Comer chocolate causa o empeora el acné.	Es solo un mito ya que varios estudios han comprobado que el chocolate no tiene ningún efecto sobre el acné.	(Cotera, s.f.)
6	La vitamina C ayuda a no enfermar.	A nivel de los leucocitos la vitamina C se puede almacenar hasta 100 veces más durante episodios infecciosos, clínicamente, no se ha evidenciado un efecto consistente en la prevención del resfriado común.	(Castillo-Velarde, 2019)
7	"Alcalinizar tu cuerpo" es cuidar tu cuerpo.	Beber el agua alcalina es básicamente un desperdicio de dinero, puede llegar a ser peligroso: consumida en exceso pudiera provocar una alcalosis.	(Murillo-Godínez, 2019)
8	Los aditivos alimentarios son tóxicos.	El parámetro de Ingesta Diaria Admisible (IDA) establece los niveles máximos de ingesta de un aditivo alimentario para que las personas no tengan ningún tipo de problema o trastorno. Los aditivos alimentarios son ingredientes agregados	(Baena y Torija, 2001 como se citó en Radilla Vázquez et al., 2020)

Anexo 5. Colaboración en la realización de reactivos falso-verdadero con su respectiva retroalimentación acerca del tema “Higiene e inocuidad de los alimentos”.

TEMPERATURAS SEGURAS				
PREGUNTA	RESPUESTA	RESPUESTA	RETROALIMENTACIÓN	CITA APA
¿Mantener los alimentos refrigerados a una temperatura adecuada, disminuye el crecimiento de las bacterias?	CIERTO*	FALSO	La refrigeración evita el crecimiento de los microorganismos. La mayoría de los alimentos de consumo diario necesitan refrigeración puesto que son perecederos (carnes, pescados, frutas, verduras y lácteos).	(Food and Drug Admini 2021)
¿La temperatura recomendable para almacenar alimentos secos es de 10 °C a 21 °C?	CIERTO*	FALSO	La temperatura recomendable para almacenar alimentos secos debe de estar entre 10 °C a 21 °C, además, debe tener buena ventilación, todas las aberturas cerradas con mallas, pisos y paredes limpios para evitar plagas.	(Muguruza, 2008, como s Vázquez et al.,
¿Con la temperatura y condiciones ambientales idóneas los microorganismos detienen su reproducción?	CIERTO	FALSO*	Si la temperatura y las condiciones ambientales son idóneas para los microorganismos, estos factores van a favorecer su reproducción, a esto se le conoce como "zona de peligro", lo cual propicia enfermedades de transmisión alimentaria (ETAS).	(Frazier y Westhoff, 2000 como se citó en Radilla 2020)
¿Mantener las temperaturas adecuadas durante el almacenamiento de alimentos, ayuda a preservar sus características de olor, sabor y color?	CIERTO*	FALSO	Las temperaturas adecuadas durante el almacenamiento de alimentos ayuda a preservar sus características de olor, sabor, color y la conservación adecuada para su consumo.	(Deossa Restre
¿Durante la refrigeración de alimentos no es necesario mantener las puertas cerradas?	CIERTO	FALSO*	Para garantizar que la refrigeración de alimentos sea adecuada se necesita que este equipo este siempre limpio y con las puertas cerradas.	(Deossa Restre

Anexo 6. Colaboración en la elaboración de material creativo relacionado con malnutrición en la niñez y la adolescencia.

Malnutrición en la niñez y adolescencia



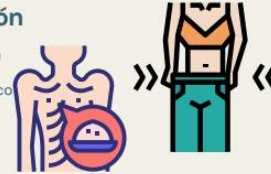
Malnutrición

Alteración en las etapas de nutrición, por déficit, conlleva a la desnutrición, como por exceso o hipernutrición que trae consigo la obesidad



Desnutrición

Más afectados son los niños menores de 5 años en México



La FAO informa

las prevalencias regionales de desnutrición crónica disminuyeron 12,9% y las



Según la OMS.....



Anexo 7. Colaboración en la creación de tablas de alimentos con mayor cantidad de fibra.

ALIMENTOS CON MAYOR CANTIDAD DE FIBRA		
CEREALES Y OLEAGINOSAS		
ALIMENTO	CANTIDAD	GRAMOS DE FIBRA QUE APORTA
PAN INTEGRAL DE CAJA 	1 rebanada	1.43
BOLILLO 	1 pieza	1.14
AMARANTO 	¼ de taza = 16 gramos	1.07
AVENA EN HOJUELAS 	1/3 de taza = 27 gramos	1.78

Anexo 8. Colaboración en la creación de tablas de alimentos con mayor cantidad de proteína.

ALIMENTOS CON MAYOR CANTIDAD DE PROTEÍNA		
LEGUMINOSAS		
ALIMENTO	CANTIDAD	GRAMOS DE PROTEÍNA QUE APORTA
FRIJOL NEGRO 	½ taza = 86 gramos	18.58
GARBANZO COCIDO 	½ taza = 82 gramos	16.73
LENTEJAS 	½ taza = 100 gramos	25.80

Anexo 9. Colaboración en ensayo de “Hábitos alimentarios en adolescentes”.

HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ADOLESCENTES

INTRODUCCIÓN

Durante el periodo de la adolescencia se establecen los hábitos en general, entre ellos los hábitos alimentarios, es aquí donde se definen gustos que serán para el resto de la vida.

La adolescencia es un periodo en el que se presenta una maduración física y mental y como consecuencia a ello se presenta un aumento en los requerimientos nutricios, siempre siendo personalizados de acuerdo con el sexo, la edad, la estatura y actividad física que realiza.

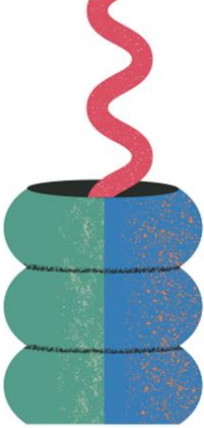
DESARROLLO

La alimentación se define como “el conjunto de procesos biológicos, psicológicos y sociológicos relacionados con la ingestión de alimentos, mediante el cual el organismo obtiene los nutrimentos para satisfacer sus necesidades biológicas, intelectuales, emocionales, estéticas y socioculturales, indispensables para una vida humana plena” (Urrutia-Hernández, 2021).


Anexo 10. Colaboración en elaboración de lista de compras básicas divida por grupo de alimentos.









Anexo 11. Colaboración en la elaboración del calendario escolar de la SEP.



OCTUBRE 2021



LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SIMBOLOGÍA
				1	 CONSEJO TÉCNICO ESCOLAR
4	5	6	7	8	 SUSPENSIÓN DE LABORES DOCENTES
11	12	13	14	15	 DESCARGA ADMINISTRATIVA
18	19	20	21	22	 VACACIONES
25	26	27	28	29	 REUNIÓN CON MADRES Y PADRES DE FAMILIA O TUTORES
					 FIN DEL ESCOLAR

Anexo 12. Colaboración en la formulación de preguntas de verdadero o falso sobre el tema: "Higiene e inocuidad para padres".

	A	B	C	D
1	NUTRIMENTOS			
2	PREGUNTA	RESPUESTA	RESPUESTA	RETROALIMENTACIÓN
3	¿Los nutrimentos son indispensables consumirlos diariamente?	CIERTO*	FALSO	Los nutrimentos son componentes alimentarios necesarios que el organismo requiere diariamente son utilizados en los procesos metabólicos con fines energéticos, estructurales o reguladores.
4	¿El agua y la fibra son nutrimentos?	CIERTO*	FALSO*	El agua es esencial para la vida, no se considera un nutriente puesto que no aporta energía, del mismo modo, la fibra alimentaria tampoco se considera un nutriente como tal puesto que no está involucrada directamente en los procesos metabólicos básicos del organismo.
5	¿La mayoría de los alimentos contienen todos los nutrimentos?	CIERTO*	FALSO*	No existe un alimento que contenga todos los nutrimentos excepto la leche materna. Los nutrimentos están distribuidos de manera desigual en los alimentos; sin embargo, hay alimentos con una composición nutricional muy parecida, lo cual permite agruparlos y combinarlos de tal forma que se cumpla con una dieta correcta.
6	¿Todos los nutrimentos cumplen las mismas funciones en el cuerpo humano?	CIERTO*	FALSO*	Los nutrimentos son compuestos químicos contenidos en los alimentos que aportan a las células todo lo que necesitan para vivir y cumplen funciones diferentes en el cuerpo humano; por ejemplo, los hidratos de carbono proporcionan energía al organismo, las proteínas proporcionan los aminoácidos esenciales necesarios para el crecimiento y mantenimiento de células y tejidos, por otro lado, los lípidos aportan energía y ayudan a absorber determinados micronutrimentos y constituyen la reserva energética de uso tardío.
7	¿La leche materna es el único alimento que contiene todos los nutrimentos?	CIERTO*	FALSO	La leche materna es el único alimento por excelencia para el bebé, se recomienda su uso exclusivo durante 6 meses hasta el mayor tiempo posible, pues contiene todos los nutrimentos que necesita los niños para un adecuado crecimiento y desarrollo.
8	¿La energía es un nutrimento?	CIERTO*	FALSO*	El hombre obtiene la energía que necesita a través de los alimentos, concretamente a partir de algunos de los nutrimentos contenidos en ellos, como los hidratos de carbono, las proteínas y los lípidos.

NUTRIMENTOS ESTADO NUTRICIONAL TIEMPOS Y HORAS HIDRÁTATE

Anexo 13. Colaboración en la formulación de preguntas de verdadero o falso sobre los temas: “Nutrimentos, estado nutricional, hidrátate y tiempos y horarios de comida”.

A		B	C	D
PREGUNTA		RESPUESTA	RESPUESTA	RETROALIMENTACIÓN
1	¿Los nutrimentos son indispensables consumirlos diariamente?	CIERTO*	FALSO	Los nutrimentos son componentes alimentarios necesarios que el organismo requiere diariamente son utilizados en los procesos metabólicos con fines energéticos, estructurales o reguladores.
3	¿El agua y la fibra son nutrimentos?	CIERTO	FALSO*	El agua es esencial para la vida, no se considera un nutriente puesto que no aporta energía, del mismo modo, la fibra alimentaria tampoco se considera un nutriente como tal puesto que no está involucrada directamente en los procesos metabólicos básicos del organismo.
4	¿La mayoría de los alimentos contienen todos los nutrimentos?	CIERTO	FALSO*	No existe un alimento que contenga todos los nutrimentos excepto la leche materna. Los nutrimentos están distribuidos de manera desigual en los alimentos; sin embargo, hay alimentos con una composición nutricional muy parecida, lo cual permite agruparlos y combinarlos de tal forma que se cumpla con una dieta correcta.
5	¿Todos los nutrimentos cumplen las mismas funciones en el cuerpo humano?	CIERTO	FALSO*	Los nutrimentos son compuestos químicos contenidos en los alimentos que aportan a las células todo lo que necesitan para vivir y cumplen funciones diferentes en el cuerpo humano; por ejemplo, los hidratos de carbono proporcionan energía al organismo, las proteínas proporcionan los aminoácidos esenciales necesarios para el crecimiento y mantenimiento de células y tejidos, por otro lado, los lípidos aportan energía y ayudan a absorber determinados micronutrientes y constituyen la reserva energética de uso tardío.
6	¿La leche materna es el único alimento que contiene todos los nutrimentos?	CIERTO*	FALSO	La leche materna es el único alimento por excelencia para el bebé, se recomienda su uso exclusivo durante 6 meses hasta el mayor tiempo posible, pues contiene todos los nutrimentos que necesita los niños para un adecuado crecimiento y desarrollo.
7	¿La energía es un nutrimento?	CIERTO	FALSO*	El hombre obtiene la energía que necesita a través de los alimentos, concretamente a partir de algunos de los nutrimentos contenidos en ellos, como los hidratos de carbono, las proteínas y los lípidos.

Anexo 14. Colaboración en la elaboración del manual de uso de la báscula OMRON 1510.



Anexo 15. Colaboración en la elaboración del manual de InBody.



Anexo 16. Colaboración en la presentación de la sesión 1A del curso 1 "Plataforma tecnológica" de 3ero de secundaria.



Anexo 17. Colaboración en la presentación de la sesión 1A del curso 1 “Videojuego” de 3ero de secundaria.

Logos:     

Sesión 1B:
Videojuego



Anexo 18. Colaboración en la presentación de la sesión 1A del curso 2 “Plataforma tecnológica” de 3ero de secundaria.

Logos:     

Sesión 1A:
**Plataforma
tecnológica**



Anexo 19. Colaboración en la presentación de la sesión 1A del curso 2 “Videojuego” de 3ero de secundaria.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA  Casa abierta al tiempo

Fundación  REYHAN

GOBIERNO DE MÉXICO 

AEF MÉXICO  AUTORIDAD EDUCATIVA FEDERAL DE LA CIUDAD DE MÉXICO

Sesión 1B:

Videojuego



Anexo 20. Colaboración en la presentación de la sesión 1A del curso 3 “Plataforma tecnológica” de 3ero de secundaria.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA  Casa abierta al tiempo

Fundación  REYHAN

GOBIERNO DE MÉXICO 

AEF MÉXICO  AUTORIDAD EDUCATIVA FEDERAL DE LA CIUDAD DE MÉXICO

Sesión 1A:

**Plataforma
tecnológica**



Anexo 21. Colaboración en la presentación de la sesión 1B del curso 3 “Plataforma tecnológica”.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA   Fundación REYHAN  GOBIERNO DE MÉXICO  AEF MÉXICO AUTORIDAD EDUCATIVA FEDERAL EN LA CIUDAD DE MÉXICO

Sesión 1B:

Videojuego



Anexo 22. Colaboración con la presentación de la sesión 6 del curso 1 “Mejora tus hábitos”.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA   Fundación REYHAN  GOBIERNO DE MÉXICO  AEF MÉXICO AUTORIDAD EDUCATIVA FEDERAL EN LA CIUDAD DE MÉXICO

Sesión 6:

Mejora tus hábitos



Anexo 23. Colaboración con la presentación de la sesión 6 del curso 2 “Mejora tus hábitos”.

Sesión 6:

Mejora tus hábitos

Anexo 24. Colaboración con la presentación de la sesión 6 del curso 3 “Mejora tus hábitos”.

Sesión 6:

Mejora tus hábitos

Anexo 25. Colaboración en los resúmenes de las presentaciones de la sesión 1A del curso 1 "Plataformas tecnológicas" de 3ero de secundaria.

1. Plataforma tecnológica

La plataforma tecnológica consta de un conjunto de aplicaciones dirigidas a consultar información de alimentación, que tiene como objetivos:

1. Implantar una estrategia educativa que brinda información relevante en materia de alimentación y así mantener hábitos y estilos de vida saludables.
2. Permitir un ahorro en tiempo de los procesos de cálculo de requerimientos y planes de alimentación.

SESION 1A

PLATAFORMA TECNOLÓGICA "APRENDE CON REYHAN"

4. Calculadora de actividad física y alimentación

Dar clic en "Calcular actividad física". Se obtendrá el nivel de actividad física y el requerimiento calórico.

Determinación del nivel de actividad física

Selecciona las actividades diarias (cotidianas, deporte, actividades recreativas y trabajo) y tiempo dedicado a ellas (deben sumar 24 horas).

Si hay días que difiere su actividad física, se recomienda cuantificar cada día.

2. Acceso a la plataforma.

Acceder al siguiente vínculo:
<http://aprendeconreyhan.org/apps-descarga>

Para instalar la App, presionar sobre el botón "Plataforma tecnológica". Al finalizar se indicará que se instaló la aplicación y presionar en "abrir" para continuar.

Para acceder a la aplicación se pedirá usuario y contraseña previamente proporcionados.

Se desplegará el menú principal que contiene:

- ✓ Hábitos.
- ✓ Alimentación.
- ✓ Actividad física.
- ✓ Tips.
- ✓ Calculadora.

3. Calculadora

La plataforma cuenta con una sección de "Calculadora", la cual es muy importante, ya que permite obtener los requerimientos calóricos diarios.

Diagnóstico de Estado Nutricional y de Requerimientos de Energía

Captura la siguiente información y presiona el botón "Calcular".

Género: Masculino Femenino

Edad (años):

Actividad:

5. Consumo de alimentos

Para saber si el consumo de alimentos es el adecuado se debe dar clic en el botón "Registrar mi consumo de alimentos".

Consumo de alimentos

Selecciona el día de la semana:

Selecciona el tiempo de comida:

Anexo 26. Colaboración en los resúmenes de las presentaciones de la sesión 1B "Videojuego" del curso 1 de 3ero de secundaria.

Videojuego "Aprende con Reyhan"

Los objetivos del uso del videojuego son:

1. Introducir el videojuego en los procesos de aprendizaje de escuelas de educación básica.
2. Brindar un proceso educativo centrado en el desarrollo de actitudes, habilidades y destrezas.
3. Contribuir a mantener hábitos y estilos de vida saludables.

SESION 1B

VIDEOJUEGO "APRENDE CON REYHAN"

4. ¿Comenzar a jugar!

El videojuego está dividido en cuatro "mundos" (temas) y cada uno contiene "submundos" (subtemas).

Mundo 1: ¿Quién soy?

Mundo 2: ¿Cómo estoy?

Mundo 3: ¿Qué hago?

Mundo 4: ¿Cómo me siento?

2. Acceso al videojuego

Es necesario acceder al siguiente vínculo:
<http://aprendeconreyhan.org/apps-descarga>

Para instalar la App para jóvenes, presione sobre el botón "Videojuego". Al finalizar la descarga indicará que se instaló la aplicación, en ese momento presionar en "abrir".

Al acceder a la aplicación nos pedirá ingresar nombre, edad y contraseña.

3. Menú principal

Podremos elegir un personaje y empezar a jugar.

5. ¡A jugar!

Coleccionar frutas y verduras.
Contestar correctamente las preguntas.
Juntar 3 gemas para ganar una vida.
Guardar avances.
Continuar partida.

Anexo 27. Colaboración en el resumen de las presentaciones de la sesión 1 A “Plataforma tecnológica” del curso 2 de 3ero de secundaria.



1. Plataforma tecnológica.

- ✓ Incluye un conjunto de aplicaciones dirigidas a consultar información de alimentación y salud.
- ✓ Funciona como un asistente electrónico.
- ✓ Contiene material educativo e interactivo.
- ✓ Facilita la obtención de conocimientos de hábitos y estilo de vida.
- ✓ Contiene una calculadora que evalúa el estado nutricional, el nivel de actividad física, el consumo de alimentos y el gasto energético.

4. Calculadora de actividad física y alimentación.

Al dar clic en "Registrar mi actividad diaria" se obtendrá un dato más preciso del tipo de actividad física realizada.

Te mostrará como determinar el nivel de actividad física, donde podrás registrar las actividades realizadas y el tiempo empleado.

Determinación del nivel de actividad física

Selecciona las actividades diarias (estudias, deportes, domésticas, recreativas y trabajo) y tiempo dedicado a ellas (jueves semana 24 horas).

Si hay días que difiere su actividad física, es recomendable cuantificar cada día.

SESION 1A

PLATAFORMA TECNOLÓGICA "APRENDE CON REYHAN".

2. Acceso a la plataforma.

Para iniciar sesión se deberá ingresar al link https://aprendeconreyhan.org/calculadora_registro.php con el nombre de usuario y contraseña previamente proporcionados.

Para acceder a la aplicación se pedirá usuario y contraseña previamente proporcionados.

Se desplegará el menú principal que contiene:

- ✓ Hábitos.
- ✓ Alimentación.
- ✓ Actividad física.
- ✓ Tips.
- ✓ Calculadora.

3. Calculadora.

Considera que en el menú de la plataforma "Aprende con Reyhan" se encuentra la opción "Calculadora", la cual permite registrar y llevar un control del consumo de alimentos y monitoreo de la actividad física.

Consumo de alimentos

Selecciona el día de la semana:

Selecciona el tiempo de comida:

Anexo 28. Colaboración en el resumen de las presentaciones de la sesión 1B “Videojuego” del curso 2 de 3ero de secundaria.



1. Videojuego "Aprende con Reyhan".

- ✓ Actúa como un asistente educativo.
- ✓ Promueve un estilo de vida saludable.
- ✓ Refuerza los conocimientos de salud y nutrición.
- ✓ Es un juego interactivo y lúdico.
- ✓ Permite el desarrollo de actitudes, habilidades y destrezas.

4. ¡Comenzar a jugar!

El videojuego está dividido en cuatro "mundos" (temas) y cada uno contiene "submundos" (subtemas).

Mundo 1: ¿Quién soy?

Mundo 2: ¿Cómo estoy?

Mundo 3: ¿Qué hago?

Mundo 4: ¿Cómo me siento?

SESION 1B

VIDEOJUEGO "APRENDE CON REYHAN".

2. Acceso al videojuego.

Para instalar el videojuego ingresar al siguiente link: <http://aprendeconreyhan.org/apps-descarga>.

Recuerda que para acceder al videojuego es necesario ingresar los datos correspondientes en cada sección:

- ✓ Seleccionar escuela.
- ✓ Contraseña proporcionada.
- ✓ Edad.
- ✓ Dar clic en conectar.

ESCOLETA - ESCUELA SECUNDARIA ?

#TUIDENTIFICACION

EDAD

3. Menú principal.

Ten presente que para jugar debes seleccionar el personaje que más te agrade.

5. ¡A jugar!

Recuerda que es necesario:

- ✓ Coleccionar frutas y verduras.
- ✓ Contestar correctamente las preguntas.
- ✓ Juntar 3 gemas para ganar una vida.
- ✓ Guardar avances.
- ✓ Continuar partida.

Anexo 29. Colaboración en los resúmenes de las presentaciones de la sesión 1 a "Plataforma tecnológica" del curso 3 de 3ero de secundaria.

1. Plataformas tecnológica.

La plataforma tecnológica consta de un conjunto de aplicaciones dirigidas a consultar información de salud y nutrición, que tiene como objetivo:

- Permitir un ahorro en tiempo de los procesos de cálculo de requerimientos y planes de alimentación.
- Contribuir a mejorar los hábitos y estilos de vida de la población.
- Implementar una estrategia educativa que brinda información relevante en materia de alimentación, nutrición e inocuidad alimentaria.

3. Contenido de la plataforma.

Se desplegará el menú principal que contiene:

- ✓ Hábitos.
- ✓ Alimentación.
- ✓ Actividad física.
- ✓ Tips.
- ✓ Calculadora.

5. Calculadora de actividad física y alimentación.

Recuerda dar clic en "Registrar mi actividad diaria" para obtener un dato más preciso del tipo de actividad física realizada.

SESIÓN 1A

PLATAFORMA TECNOLÓGICA "APRENDE CON REYHAN".

2. Acceso a la plataforma.

Si por alguna razón no puedes descargar la app, deberás ingresar directamente al link <https://aprendeconreyhan.org/calculadora/registro.php>.

Para acceder a la aplicación se pedirá usuario y contraseña previamente proporcionados.

4. Calculadora.

Recuerda que en el menú de la plataforma se encuentra la opción de "Calculadora", donde se obtienen:

- ✓ IMC.
- ✓ Requerimiento calórico basal.
- ✓ Requerimiento por actividad física.
- ✓ Requerimiento calórico total por día.
- ✓ Peso ideal.
- ✓ Nivel de actividad física.
- ✓ Cálculo nutricional.

6. Consumo de alimentos.

Recuerda registrar tu consumo de alimentos, selecciona el día y el tiempo de comida. Posteriormente elige los alimentos y anota la cantidad consumida.

Anexo 30. Colaboración en los resúmenes de las presentaciones de la sesión 1B del curso 3 de 3ero de secundaria.

1. Videjuego "Aprende con Reyhan".

El videojuego es un desarrollo tecnológico (software) cuyo objetivo es mejorar la nutrición humana y la salud.

Contribuye a:

- Establecer estilos de vida, hábitos y conductas saludables.
- Disponer de un proceso educativo centrado en el desarrollo de actitudes, habilidades y destrezas.

4. ¿Comenzar a jugar!

El videojuego está dividido en cuatro "mundos" (temas) y cada uno contiene "submundos" (subtemas).

Mundo 1: ¿Quién soy?

Mundo 2: ¿Cómo estoy?

Mundo 3: ¿Qué hago?

Mundo 4: ¿Cómo me siento?

SESIÓN 1B

VIDEOJUEGO "APRENDE CON REYHAN".

2. Acceso al videojuego.

Esta sesión es un recordatorio para continuar con el videojuego "Aprende con Reyhan", para instalarlo accede al siguiente vínculo: <http://aprendeconreyhan.org/app-descarga>. Es necesario ingresar los datos correspondientes en cada sección:

- ✓ Seleccionar escuela.
- ✓ Contraseña proporcionada.
- ✓ Edad.

Por último, dar clic en conectar.

3. Menú principal.

Para poder jugar debes seleccionar el personaje que más te agrada. Al elegirlo, aparecerá una breve descripción de él/ella con características que lo/la identifican.

5. ¡A jugar!

Recuerda que, para iniciar el juego, se deberá elegir el nivel y comenzar el juego dando clic en "Start", y una vez dentro del juego deberás:

- ✓ Coleccionar frutas y verduras.
- ✓ Contestar correctamente las preguntas.
- ✓ Juntar 3 gemas para ganar una vida.
- ✓ Guardar avances.
- ✓ Terminar partida.

Anexo 31. Colaboración con el resumen de la presentación de la sesión 6 del curso 1 “Mejora tus hábitos”.



1. El arte de cocinar.

Cocinar: Acción que implica la transformación de uno o varios productos; en ellos, se aplica al menos una o varias técnicas para obtener una elaboración que se podrá degustar.

Hervido.	Freído.
Planchado.	Braseado.
Salteado.	Guisado.



4. Diferencias entre gastronomía y arte culinario.

Gastronomía: Es el estudio de la relación entre comida, cultura, arte, ciencia de preparar y servir comida rica y apetitosa.

Arte culinario: Es la manera de expresar de forma artística y creativa un conjunto de reglas y maneras de preparar los alimentos.




SESION 6:
MEJORA TUS HÁBITOS

2. La cocina es cultura.

La identidad cultural es una serie de elementos característicos de un grupo, expresados por actividades colectivas, estilo de vida y valores.

3. Patrimonio

Patrimonio: Son las propiedades que se heredan de nuestros antepasados.

Culinario: Se refiere a las preparaciones y productos propios de una misma región.

Patrimonio culinario: Es la selección de la cultura alimentaria, por ejemplo: ingredientes, formas de elaboración, usos, costumbres y modos de consumo.




5. La ciencia en la cocina.

Cocción: Es la técnica utilizada para cocer.

Cocer: Es hacer comestible un alimento.

Utensilios de cocina.	Beneficios de cocinar.
✓ Cazuela.	✓ Menor gasto.
✓ Sartén.	✓ Mejor planeación.
✓ Cuchillo.	✓ Control de porciones.

La creatividad en la cocina se trata de tener la capacidad de llevar lo tradicional a lo extraordinario.

Las Enfermedades de Transmisión Alimentaria (ETA) son causadas por la ingesta de bebidas o alimentos contaminados al momento de ser preparados o manipulados de forma incorrecta.



Anexo 32. Colaboración con el resumen de la presentación de la sesión 6 del curso 2 “Mejora tus hábitos”.



1. Alimentación consciente e intuitiva.

Alimentación consciente.

- ✓ Hambre.
- ✓ Plenitud.
- ✓ Satisfacción del cuerpo.
- ✓ Cuándo empezar y dejar de comer.

Alimentación intuitiva.

- ✓ Hidratación.
- ✓ Comer sentado y en compañía.
- ✓ Comer despacio.
- ✓ Mantener lejos los aparatos electrónicos.




3. Sentimientos y emociones al comer.

Sentimientos: Se refieren al estado de ánimo o disposición emocional hacia una cosa, un hecho, un animal, un recuerdo, una persona o una situación en general.

Emoción: Es la alteración del ánimo que puede ser intensa, pasajera, agradable o penosa, estas acciones pueden ser acompañadas de expresión corporal.

Comedor emocional: Aquel individuo que no es capaz de afrontar adecuadamente las distintas emociones y come en respuesta a las emociones y no en respuesta a la sociedad.

SESION SEIS:
MEJORA TUS HÁBITOS.

2. Diferencia entre hambre, apetito y saciedad.

Hambre: Es la necesidad fisiológica de ingerir alimentos.

Apetito: Es el deseo psicológico de comer, ya que se encuentra asociado a experiencias sensoriales.

Saciedad: Es la sensación de plenitud y satisfacción física después de ingerir alimentos.



4. Emociones positiva y emociones negativas.

Emociones positivas: Aparecen cuando se consigue una meta. Algunos ejemplos son: alegría, gratitud, serenidad, amor, diversión e inspiración.

Emociones negativas: Se experimentan cuando hay una amenaza, pérdida o se bloquea una meta. Algunos ejemplos son: enojo, miedo, culpa, ansiedad, ira y envidia.




5. Consejos para una alimentación consciente.

- ✓ Comer despacio.
- ✓ Nutrir adecuadamente al cuerpo.
- ✓ Disfrutar la comida.

Anexo 33. Colaboración con el resumen de la presentación de la sesión 6 del curso 3 “Mejora tus hábitos”.

1. El descanso.

Es definido como las acciones tranquilas y sin esfuerzo que interrumpen la actividad física y mental, resultando en un estado relajado.

Recomendaciones:

- ✓ Escolares de 6 a 13 años: Dormir entre 9 y 11 horas.
- ✓ Adolescentes de 14 a 17 años: Dormir entre 9.5 y 10 horas.

4. Realizar actividad física.

En niños y adolescentes de 5 a 17 años se recomienda que practiquen 60 minutos al día de actividad física moderada a intensa, y preferir actividades aeróbicas intensas que fortalezcan músculos y huesos al menos 3 veces a la semana.

6. Tiempo frente a pantallas.

En los últimos años los jóvenes aumentaron el tiempo de uso diario de la tecnología digital, alterando la interacción con el entorno y estilo de vida como: el sueño, la actividad física y la alimentación, generando efectos negativos a corto y largo plazo.

2. El desayuno.

El desayuno es la primera comida del día, proporciona beneficios para la salud y el rendimiento, por ello, es muy importante no saltarlo.

5. Agua simple potable.

El agua de uso y consumo humano debe estar libre de patógenos, sustancias químicas, físicas y radiológicas para que se considere potable y así evitar que cause enfermedades.

Recomendaciones de consumo:

- ✓ 9 a 13 años varones: 2.4 litros/día.
- ✓ 9 a 13 años mujeres: 2.1 litros/día.
- ✓ 14 a 18 años varones: 3.3 litros/día.
- ✓ 14 a 18 años mujeres: 2.3 litros/día.

7. Comer en familia.

La comida familiar es un evento alimentario compartido, un momento de bienestar y convivencia. Procurar el alimento implica también reciprocidad y redistribución, por lo que la comida es mucho más que el solo hecho de ingerir alimentos.

3. Comer frutas y verduras.

El consumo de frutas y verduras es parte fundamental de una dieta saludable y balanceada. Comer al menos 2 porciones de frutas y 3 porciones de verduras al día, se relaciona con un menor riesgo de mortalidad asociado principalmente a enfermedades cardiovasculares y cáncer.

8. Imagen corporal.

La imagen corporal en la etapa de la adolescencia es de vital importancia por los cambios que se suscitan pudiendo reflejarse de manera positiva o negativa. Es importante fortalecer la autoestima usando un lenguaje positivo, controlando el contenido que se observa en redes sociales y establecer hábitos alimentarios saludables.

SESION SEIS:
MEJORA TUS HABITOS.

Anexo 34. Colaboración con Speech del curso 1, sesión 1 A “Plataforma Tecnológica” para 3ero de secundaria.

Speech Sesión 1A “Plataforma tecnológica, app” Curso 1 para Tercero de secundaria

Lámina 1	Estimados estudiantes de secundaria sean todos bienvenidos a la sesión uno “Uso de la plataforma tecnológica “Aprende con Reyhan” ”.
Lámina 2	Agradecemos a la Fundación Aprende con Reyhan, a la Universidad Autónoma Metropolitana, a la Secretaría de Educación Pública y a la Autoridad Educativa Federal en la Ciudad de México.
Lámina 3	En esta sesión se abordarán 4 temas, los cuáles son: acceso a la plataforma, calculadora, consumo de alimentos y app.
Lámina 4	El objetivo de esta sesión es que conozcas una aplicación que funciona como un asistente electrónico el cual incluye material educativo para mejorar los hábitos y estilo de vida, además de una calculadora que evalúa el estado nutricional, el consumo y el gasto energético. Al final de esta sesión recibirás las cuentas para ingresar a un desarrollo tecnológico enfocado a mejorar su nutrición y salud. Además, aprenderás a utilizar la aplicación “Aprende con Reyhan” para obtener tips de hábitos, alimentación, actividad física y a usar la calculadora.
Lámina 5	<u>A continuación, se explica lo que es la plataforma tecnológica “Aprende con Reyhan”</u>

Anexo 35. Colaboración con Speech del curso 1, sesión 1 B “Videojuego” para 3ero de secundaria.



Speech Sesión 1B “Plataforma tecnológica, videojuego” Curso 1 para Tercero de secundaria

Lámina 1	Estimados estudiantes de secundaria sean todos bienvenidos a la sesión uno “Uso del videojuego “Aprende con Reyhan” ”.
Lámina 2	Agradecemos a la Fundación Aprende con Reyhan, a la Universidad Autónoma Metropolitana, a la Secretaría de Educación Pública y a la Autoridad Educativa Federal en la Ciudad de México.
Lámina 3	En esta sesión se abordarán 4 temas, los cuales son: Acceso al videojuego, Menú Principal, Comenzar a Jugar y Videojuego.
Lámina 4	El objetivo de esta sesión es que aprenderás a utilizar un videojuego interactivo, lúdico, que actúa como un asistente educativo para mejorar el estilo de vida y promover hábitos y conductas saludables. Al final de esta sesión conocerás como ingresar al videojuego educativo; además, aprenderás a usarlo y adquirirás conocimientos que te permitan llevar a cabo una vida saludable.
Lámina 5	<u>Ahora hablaremos de las características del videojuego</u> , las cuales se presentan a continuación:

Anexo 36. Colaboración con Speech del curso 2, sesión 1 A “Plataforma Tecnológica” para 3ero de secundaria.



Speech Sesión 1A “Plataforma tecnológica, app” Curso 2 para Tercero de secundaria

Lámina 1	Estimados estudiantes de secundaria sean todos bienvenidos a la sesión uno A “Uso de la plataforma tecnológica “Aprende con Reyhan” ”.
Lámina 2	Agradecemos a la Fundación Aprende con Reyhan, a la Universidad Autónoma Metropolitana, a la Secretaría de Educación Pública y a la Autoridad Educativa Federal en la Ciudad de México.
Lámina 3	En esta sesión se abordarán 4 temas, los cuáles son: acceso a la plataforma, calculadora, consumo de alimentos y app.
Lámina 4	El objetivo de esta sesión es que reafirmes el conocimiento sobre el uso de una aplicación que funciona como un asistente electrónico el cual incluye material educativo para mejorar los hábitos y estilo de vida, además de una calculadora que evalúa el estado nutricional, el consumo y el gasto energético. Al final de esta sesión contarás con el acceso gratuito a las cuentas para ingresar a un desarrollo tecnológico enfocado a mejorar su salud y nutrición. Además, reforzarás los pasos para la utilización de la aplicación “Aprende con Reyhan”, la cual incluye múltiples tipos de hábitos, de alimentación y de actividad física. adicionalmente podrás tener un

Anexo 37. Colaboración con Speech del curso 2, sesión 1 B “Videojuego” para 3ero de secundaria.



Speech Sesión 1B “Videojuego” Curso 2 para Tercero de secundaria

Lámina 1	Estimados estudiantes de secundaria sean todos bienvenidos a la sesión uno B “Uso del videojuego “Aprende con Reyhan” ”.
Lámina 2	Agradecemos a la Fundación Aprende con Reyhan, a la Universidad Autónoma Metropolitana, a la Secretaría de Educación Pública y a la Autoridad Educativa Federal en la Ciudad de México.
Lámina 3	En esta sesión se abordarán 4 temas, los cuales son: acceso al videojuego, menú principal, comenzar a jugar y videojuego.
Lámina 4	El objetivo de esta sesión es que reafirmes el conocimiento sobre el uso de una aplicación que funciona como un asistente electrónico el cual incluye material educativo para mejorar los hábitos y estilo de vida, además de una calculadora que evalúa el estado nutricional, el consumo y el gasto energético. Al final de esta sesión contarás con los permisos necesarios para ingresar de forma gratuita a un videojuego educativo, además adquirirás conocimientos que te conduzcan a un estilo de vida saludable.
Lámina 5	<u>Ahora hablaremos sobre el ingreso al juego.</u>

Anexo 38. Colaboración con Speech del curso 3, sesión 1 A “Plataforma Tecnológica” para 3ero de secundaria.



Speech Sesión 1A “Plataforma tecnológica, app” Curso 3 para Tercero de secundaria

Lámina 1	Estimados estudiantes de secundaria sean todos bienvenidos a la sesión uno “Uso de la plataforma tecnológica “Aprende con Reyhan” ”.
Lámina 2	Agradecemos a la Fundación Aprende con Reyhan, a la Universidad Autónoma Metropolitana, a la Secretaría de Educación Pública y a la Autoridad Educativa Federal en la Ciudad de México.
Lámina 3	En esta sesión se reafirmarán 4 temas para el uso de la plataforma tecnológica “Aprende con Reyhan”, los cuáles son: acceso a la plataforma, calculadora, consumo de alimentos y app.
Lámina 4	El objetivo de esta sesión es que a partir del asistente electrónico y el material educativo que incluye, mejores tus hábitos y estilo de vida, además, evaluarás tu estado nutricional, tu consumo y gasto energético, y podrás compararlo con los resultados obtenidos del curso 1 y 2. Te invitamos a utilizar esta aplicación para mantener hábitos y estilos de vida saludables y como una herramienta para usarla en la vida diaria.
Lámina 5	<u>Ahora te mostraremos el uso de la plataforma tecnológica</u> Recuerda que para iniciar sesión debiste descargar la App en tu celular o

Anexo 39. Colaboración con Speech del curso 3, sesión 1 B “Videojuego” para 3ero de secundaria.



GOBIERNO DE
MÉXICO

AEFIMÉXICO
AUTORIDAD EDUCATIVA FEDERAL EN LA CIUDAD DE MÉXICO

Speech Sesión 1B “Videojuego” Curso 1B para Tercero de secundaria

Lámina 1	Estimados estudiantes de secundaria sean todos bienvenidos a la sesión uno B “Uso del videojuego “Aprende con Reyhan” ”.
Lámina 2	Agradecemos a la Fundación Aprende con Reyhan, a la Universidad Autónoma Metropolitana, a la Secretaría de Educación Pública y a la Autoridad Educativa Federal en la Ciudad de México.
Lámina 3	En esta sesión se abordarán 4 temas, los cuales son: acceso al videojuego, menú principal, comenzar a jugar y videojuego.
Lámina 4	El objetivo de esta sesión es que reafirmes el uso del videojuego “Aprende con Reyhan”, que es interactivo, lúdico y que ayuda a mejorar el estilo de vida, promover hábitos y conductas saludables. Al final de esta sesión obtendrás los conocimientos necesarios para saber ingresar y para perfeccionarte en el uso del videojuego.
Lámina 5	<u>A continuación, veremos el ingreso al videojuego</u> Esta sesión es un recordatorio para continuar con el videojuego “Aprende con Reyhan”. Recuerda ingresar los datos: ✓ Seleccionar escuela.

Anexo 40. Colaboración con el speech de la sesión 6 del curso 1 “Mejora tus hábitos”.




GOBIERNO DE
MÉXICO

AEFIMÉXICO
AUTORIDAD EDUCATIVA FEDERAL EN LA CIUDAD DE MÉXICO


Speech Sesión 6 “Mejora tus hábitos” Curso 1 para Tercero de secundaria.

Lámina 1	Hola bienvenidos a la sesión 6 “Mejora tus hábitos” del curso 1.
Lámina 2	Agradecemos a la Fundación Aprende con Reyhan, a la Universidad Autónoma Metropolitana, a la Secretaría de Educación Pública y a la Autoridad Educativa Federal en la Ciudad de México.
Lámina 3	En esta sesión abordaremos los siguientes temas: 1. El arte de cocinar. 2. La cocina es cultura. 3. Patrimonio culinario. 4. Diferencias entre gastronomía y arte culinario.
Lámina 4	Y el quinto tema de esta sesión es la ciencia en la cocina.
Lámina 5	El objetivo de esta sesión es que conozcas los factores que intervienen en la preparación de los alimentos. Al final de esta sesión obtendrás conocimientos sobre la preparación de alimentos, los beneficios que esta acción ofrece, así como los riesgos en la salud que pueden presentarse durante la preparación y el consumo de los platillos. Además, conocerás las diferentes formas de preparación de alimentos y cómo estas influyen en la salud.
Lámina 6	<u>¿Sabes qué es cocinar?</u> Cocinar es la acción que implica la transformación de uno o varios productos, en ellos se aplica al menos una o varias técnicas para obtener una elaboración que se podrá degustar e incluso estos elementos pueden formar parte de otra elaboración.

Anexo 41. Colaboración con el speech de la sesión 6 del curso 2 “Mejora tus hábitos”.

	
Speech Sesión 6 “Mejora tus hábitos” Curso 2 para Tercero de secundaria	
Lámina 1	Hola, bienvenidos a la sesión 6 “Mejora tus hábitos” del curso 2.
Lámina 2	Agradecemos a la Fundación Aprende con <u>Reyhan</u> , a la Universidad Autónoma Metropolitana, a la Secretaría de Educación Pública y a la Autoridad Educativa Federal en la Ciudad de México.
Lámina 3	En esta sesión abordaremos los siguientes temas: <ol style="list-style-type: none"> 1. Alimentación consciente e intuitiva. 2. Diferencia entre apetito y saciedad. 3. Sentimientos y emociones al comer. 4. Consejos para una alimentación consciente.
Lámina 4	El objetivo de esta sesión es que identifiques las señales y factores que influyen en la ingesta de alimentos para mejorar los hábitos alimentarios. Al final de esta sesión obtendrás un mayor conocimiento sobre las señales y factores que intervienen en la alimentación, así como los consejos que te ayudarán a mejorar la elección de los alimentos. Además, aprenderás a a diferenciar las señales de hambre y saciedad para una ingesta alimentaria consciente.
Lámina 5	<u>Empezaremos por definir ¿qué es la alimentación?</u>

Anexo 42. Colaboración con el speech de la sesión 6 del curso 3 “Mejora tus hábitos”.

	
Speech Sesión 6 “Mejora tus hábitos” Curso 3 para Tercero de secundaria.	
Lámina 1	Hola, bienvenidos a la sesión 6 “Mejora tus hábitos” del curso 3.
Lámina 2	Agradecemos a la Fundación Aprende con <u>Reyhan</u> , a la Universidad Autónoma Metropolitana, a la Secretaría de Educación Pública y a la Autoridad Educativa Federal en la Ciudad de México.
Lámina 3	<u>En esta sesión se abordarán los siguientes temas:</u> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Cuáles son los 8 hábitos que mejoran la salud? 2. El descanso.
Lámina 4	<u>Otros temas que se estudiarán en esta sesión son:</u> <ol style="list-style-type: none"> 3. El desayuno. 4. Comer frutas y verduras. 5. Realizar actividad física.
Lámina 5	<u>Y para finalizar esta sesión los temas que se abordarán son:</u> <ol style="list-style-type: none"> 6. Agua simple potable. 7. Tiempo frente a pantallas. 8. Comer en familia. 9. Imagen corporal en la adolescencia.
Lámina 6	El objetivo de esta sesión es que identifiques los 8 hábitos que mejoran la salud. su

Anexo 43. Colaboración con la carta descriptiva del curso 1, sesión 1 A “Plataforma Tecnológica” para 3ero de secundaria.



CARTA DESCRIPTIVA SESIÓN 1A, CURSO 1, TERCERO DE SECUNDARIA

ESTRATEGIA “PLATAFORMA TECNOLÓGICA”

ESLOGAN

Aprende con Reyhan a evaluar el estado nutricional, los requerimientos de energía y el nivel de actividad física con el uso de la plataforma tecnológica.

OBJETIVO GENERAL

Para el proyecto:

Incentivar el uso de la plataforma tecnológica “Aprende con Reyhan” en adolescentes de secundarias técnicas de la Ciudad de México.

Para el alumno (a):

El alumno conocerá una aplicación que funciona como asistente electrónico el cual incluye material educativo para mejorar los hábitos y estilo de vida, además, una calculadora que evalúa el estado nutricional, el consumo y el gasto energético.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Para el proyecto:

- ✓ Promover el uso de un asistente electrónico educativo (App).
- ✓ Analizar el impacto de la intervención tecnológica para evaluar el estado nutricional, consumo y gasto energético.

Para el alumno (a):

- ✓ El alumno obtendrá algunas recomendaciones para mantener un buen estado nutricional.
- ✓ El alumno obtendrá una autoevaluación del estado nutricional a partir de un asistente tecnológico que le proporcionará su índice de masa corporal (IMC), requerimiento calórico basal, requerimiento por actividad física y requerimiento calor por día.

Anexo 44. Colaboración con la carta descriptiva del curso 1, sesión 1 B “Videojuego” para 3ero de secundaria.



CARTA DESCRIPTIVA SESIÓN 1B, CURSO 1, TERCERO DE SECUNDARIA

ESTRATEGIA “VIDEOJUEGO”

ESLOGAN

Aprende con Reyhan a mejorar la salud con el uso de un videojuego.

OBJETIVO GENERAL

Para el proyecto:

Incentivar el uso de un videojuego que promueve los hábitos de vida saludable en adolescentes de secundarias técnicas de la Ciudad de México.

Para el alumno (a):

El alumno conocerá el uso del videojuego “Aprende con Reyhan” para mejorar su estilo de vida, hábitos y conductas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Para el proyecto:


- ✓ Promover el uso del videojuego “Aprende con Reyhan”.
- ✓ Analizar el impacto del uso del videojuego sobre el estilo de vida.

Para el alumno (a):

- ✓ El alumno conocerá una forma de mejorar sus hábitos mediante el uso de un videojuego.
- ✓ El alumno desarrollará destrezas y habilidades con un videojuego interactivo.
- ✓ El alumno adquirirá conocimientos en salud mediante un asistente electrónico educativo.

TEMAS Y SUBTEMAS

Anexo 45. Colaboración con la carta descriptiva del curso 2, sesión 1 A “Plataforma Tecnológica” para 3ero de secundaria.



CARTA DESCRIPTIVA SESIÓN 1A, CURSO 2, TERCERO DE SECUNDARIA

ESTRATEGIA “PLATAFORMA TECNOLÓGICA”

ESLOGAN

Aprende con Reyhan a evaluar el estado nutricional, los requerimientos de energía y el nivel de actividad física con el uso de la plataforma tecnológica.

OBJETIVO GENERAL

Para el proyecto:

Incentivar el uso de la plataforma tecnológica “Aprende con Reyhan” en adolescentes de secundarias técnicas de la Ciudad de México.

Para el alumno (a):

El alumno reafirmará el conocimiento sobre el uso de una aplicación que funciona como un asistente electrónico el cual incluye material educativo para mejorar los hábitos y estilo de vida, además de una calculadora que evalúa el estado nutricional, el consumo y el gasto energético.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS


Para el proyecto:

- ✓ Promover y reafirmar el uso de un asistente electrónico educativo (App).
- ✓ Analizar el impacto de la intervención tecnológica para evaluar el estado nutricional, el consumo y gasto energético.

Para el alumno (a):

- ✓ El alumno continuará recibiendo algunas recomendaciones de la App que le ayudarán a mantener un estado nutricional saludable, mejorar sus hábitos y estilo de vida.
- ✓ El alumno reafirmará el uso de la calculadora de la App la cual le proporciona el índice

Anexo 46. Colaboración con la carta descriptiva del curso 2, sesión 1 B “Videojuego” para 3ero de secundaria.



CARTA DESCRIPTIVA SESIÓN 1B, CURSO 2, TERCERO DE SECUNDARIA

ESTRATEGIA “VIDEOJUEGO”

ESLOGAN

Aprende con Reyhan a mejorar el estilo de vida a uno más saludable a través del uso de un videojuego.

OBJETIVO GENERAL

Para el proyecto:

Incentivar el uso de un videojuego que promueve los hábitos de vida saludable en adolescentes de secundarias técnicas de la Ciudad de México.

Para el alumno (a):

El alumno reafirmará el conocimiento del uso del videojuego “Aprende con Reyhan” para mejorar su estilo de vida, hábitos y alimentación.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Para el proyecto:


- ✓ Promover y reafirmar el uso de un videojuego.
- ✓ Analizar el impacto del uso del videojuego sobre el estilo de vida.

Para el alumno (a):

- ✓ El alumno continuará aprendiendo a mejorar hábitos mediante el uso del videojuego.
- ✓ El alumno seguirá desarrollando destrezas y habilidades para usar un videojuego que promueve la salud.
- ✓ El alumno reafirmará sus conocimientos en salud mediante un asistente electrónico educativo.

TEMAS Y SUBTEMAS

Anexo 47. Colaboración con la carta descriptiva del curso 3, sesión 1 B “Videojuego” para 3ero de secundaria.



CARTA DESCRIPTIVA SESIÓN 1A, CURSO 3, TERCERO DE SECUNDARIA

ESTRATEGIA “PLATAFORMA TECNOLÓGICA”

ESLOGAN

Aprende con Reyhan a evaluar el estado nutricional, los requerimientos de energía y el nivel de actividad física con el uso de la plataforma tecnológica.

OBJETIVO GENERAL

Para el proyecto:

Incentivar el uso de la plataforma tecnológica “Aprende con Reyhan” en adolescentes de secundarias técnicas de la Ciudad de México.

Para el alumno (a):

El alumno reafirmará, a partir del asistente electrónico, cómo seguir mejorando sus hábitos, estilo de vida y podrá monitorear su estado nutricional, consumo y gasto energético.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS


Para el proyecto:

- ✓ Promover, reafirmar y obtener datos mediante un asistente electrónico educativo (App)
- ✓ Analizar el impacto de la intervención tecnológica para evaluar el estado nutricional, el consumo y el gasto energético.

Para el alumno (a):

- ✓ El alumno continuará recibiendo algunas recomendaciones de la App que le ayudarán a mantener un estado nutricional saludable, mejorar sus hábitos y estilo de vida.
- ✓ El alumno reafirmará el uso de la calculadora de la App, la cual, le proporciona el

Anexo 48. Colaboración con la carta descriptiva del curso 3, sesión 1 B “Videojuego” para 3ero de secundaria.



CARTA DESCRIPTIVA SESIÓN 1B, CURSO 3, TERCERO DE SECUNDARIA

ESTRATEGIA “VIDEOJUEGO”

ESLOGAN

Aprende con Reyhan a mejorar el estilo de vida a uno más saludable a través del uso de un videojuego.

OBJETIVO GENERAL

Para el proyecto:

Incentivar a continuar con el uso de un videojuego que promueve hábitos de vida saludable en adolescentes de secundarias técnicas de la Ciudad de México.

Para el alumno (a):

El alumno seguirá reafirmando el uso del videojuego “Aprende con Reyhan” para continuar mejorando su estilo de vida, hábitos y alimentación.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Para el proyecto:

- ✓ Promover el uso de un videojuego interactivo en estudiantes de secundarias técnicas.
- ✓ Analizar el impacto del uso del videojuego sobre el estilo de vida.

Para el alumno (a):

- ✓ El alumno continuará aprendiendo a mejorar hábitos mediante el uso continuo de un videojuego que actúa como un asistente educativo.
- ✓ El alumno seguirá desarrollando destrezas y habilidades para usar un videojuego que promueve la salud.
- ✓ El alumno reafirmará sus conocimientos en salud mediante un asistente electrónico educativo.

Anexo 49. Colaboración con el cuestionario de la sesión 6 del curso 1 “Mejora tus hábitos”.



Evaluación del conocimiento Sesión 6 “Mejora tus hábitos” Curso 1.

1. Cocinar es la acción que implica la transformación de uno o varios productos.
 - a) **Verdadero.**
 - b) Falso.

Retroalimentación pregunta 1: Cocinar es la acción que implica la transformación de uno o varios productos, en ellos se aplica al menos una o varias técnicas para obtener una elaboración que se podrá degustar.

2. La identidad cultural es definida por tres factores, ¿Cuáles son?
 - a) Históricos, hereditarios y familiares.
 - b) **Históricos, lenguaje y psicológicos.**
 - c) Históricos, psicológicos y naturales.
 - d) Ninguna es correcta.

Anexo 50. Colaboración con el cuestionario de la sesión 6 del curso 2 “Mejora tus hábitos”.




Evaluación del conocimiento Sesión 6 “Mejora tus hábitos” Curso 2.

1. La alimentación consciente se refiere al estado de consciencia plena y de aceptación.
 - a) **Verdadero.**
 - b) Falso.

Retroalimentación pregunta 1: La alimentación consciente o “**Mindful Eating**” se refiere al estado de consciencia plena y de aceptación, llevando a cabo todos los elementos psicológicos, fisiológicos y conductuales que rodean la experiencia alimentaria.

2. ¿Cuáles son los 4 consejos para una alimentación consciente?
 - a) **Hidratación, comer sentado y en compañía, comer despacio y mantener lejos los aparatos electrónicos.**
 - b) Hidratación, comer sentado y en compañía, dormir 8 horas, mantener lejos los aparatos electrónicos.
 - c) Hidratación, comer despacio, dormir 8 horas, mantener lejos los aparatos

Anexo 51. Colaboración con el cuestionario de la sesión 6 del curso 3 “Mejora tus hábitos”.



Evaluación del conocimiento Sesión 6 “Mejora tus hábitos” Curso 3.

1. La Organización Mundial de la Salud (OMS) tiene recomendaciones específicas de actividad física para diferentes edades.


a) Verdadero.
b) Falso.

Retroalimentación pregunta 1: La Organización Mundial de la Salud (OMS) tiene recomendaciones específicas de actividad física para diferentes edades, por ejemplo, para niños y adolescentes de 5 a 17 años se recomienda realizar 60 minutos al día de actividad física moderada a intensa, y preferir actividades aeróbicas intensas que fortalezcan músculos y huesos al menos 3 veces a la semana.

2. ¿Cuáles son los factores que determinan las necesidades de ingesta de agua?

a) Edad, frecuencia cardíaca y estatura.
b) Edad, sexo y peso corporal.

Anexo 52. Colaboración con la carta descriptiva de la sesión 6 del curso 1 “Mejora tus hábitos”.



CARTA DESCRIPTIVA SESIÓN 6, CURSO 1, TERCERO DE SECUNDARIA

ESTRATEGIA “MEJORA TUS HÁBITOS”

ESLOGAN

Aprende con Reyhan el arte de la cocina y la inocuidad alimentaria.


OBJETIVO GENERAL

Para el proyecto:
Promover el arte de cocinar y la inocuidad alimentaria en adolescentes de secundarias técnicas de la Ciudad de México.

Para el alumno (a):
Que el alumno conozca el arte y la ciencia que incluye la preparación de alimentos.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Anexo 53. Colaboración con la carta descriptiva de la sesión 6 del curso 2 “Mejora tus hábitos”.



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Fundación *aprende con* REYHAN GOBIERNO DE MÉXICO AEFIMÉXICO

CARTA DESCRIPTIVA SESIÓN 6, CURSO 2, TERCERO DE SECUNDARIA

ESTRATEGIA “MEJORA TUS HÁBITOS”

ESLOGAN


Aprende con Reyhan la importancia de la alimentación consciente e intuitiva.

OBJETIVO GENERAL

Para el proyecto:
Promover la importancia de la alimentación consciente e intuitiva en adolescentes de secundarias técnicas de la Ciudad de México.

Para el alumno (a):
Que el alumno aprenda sobre la alimentación consciente e intuitiva y obtenga un mayor conocimiento sobre las señales y factores que intervienen en la alimentación, así como consejos para mejorar la elección de los alimentos.

Anexo 54. Colaboración con la carta descriptiva de la sesión 6 del curso 3 “Mejora tus hábitos”.



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Fundación *aprende con* REYHAN GOBIERNO DE MÉXICO AEFIMÉXICO

CARTA DESCRIPTIVA SESIÓN 6, CURSO 3, TERCERO DE SECUNDARIA

ESTRATEGIA “MEJORA TUS HÁBITOS”

ESLOGAN

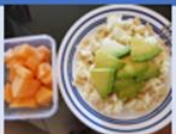



Aprende con Reyhan la importancia de conocer los hábitos que mejoran la salud.

OBJETIVO GENERAL

Para el proyecto:
Promover los hábitos de vida saludable más importantes en los adolescentes de secundarias técnicas de la Ciudad de México.

Para el alumno (a):
Que el alumno aprenda e identifique los 8 hábitos que mejoran la salud, su importancia y los

Anexo 55. Colaboración en menús de desayunos de la plataforma AVENA.

IMAGEN DEL PLATILLO	NOMBRE DEL PLATILLO	INGREDIENTES	PREPARACIÓN
	Migas de claras y fruta	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Aceite de oliva ✓ Sal y pimienta ✓ Melón ✓ Clara de huevo ✓ Tortilla de maíz 	Cortar la tortilla en tiritas y calentar en un sartén con el aceite. Cuando se comience a dorar agregar la clara, la sal y la pimienta. Acompañar con la fruta.
	Hotcakes de avena	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Aceite de coco ✓ Endulzante (Stevia) ✓ Canela molida ✓ Avena en hojuela cruda ✓ Clara de huevo ✓ Crema de almendra natural ✓ Fresas 	Agregar a la licuadora todos los ingredientes excepto la crema de almendra y las fresas. Licuar hasta que quede una mezcla homogénea. Agregar en un sartén el aceite de coco y formar los hotcakes. Cuando estén listos agregar la crema de almendra y las fresas.
	Huevo revuelto a la mexicana	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Aceite de oliva ✓ Sal y pimienta ✓ Huevo entero ✓ Verduras ✓ Tortilla de maíz 	Picar finamente la verdura. Colocar el aceite en un sartén y luego agregar la verdura, cocinar hasta que este suave y condimentar. Esparce la verdura sobre el sartén a fuego lento y agregar el huevo previamente batido. apagar el fuego cuando el huevo este cocido. Acompañar con tortilla de maíz.
	Overnight oats	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Queso cottage ✓ Moras ✓ Mango ✓ Bebida de almendras o coco sin azúcar añadida ✓ Avena en hojuela ✓ Crema de almendra natural 	Agregar la avena en un frasco de vidrio junto con la bebida de almendras y dejar remojar por 1 minuto. Agregar las moras y el mango picado junto con la crema de almendras. Agregar queso cottage lo mas seco / escurrido posible y mezclar bien.

Anexo 56. Colaboración en menús de comidas de la plataforma AVENA.

IMAGEN DEL PLATILLO	NOMBRE DEL PLATILLO	INGREDIENTES	PREPARACIÓN
	Albóndigas de pollo	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pechuga de pollo molida ✓ Sal y pimienta ✓ Aceite de oliva ✓ Frijol cocido ✓ Zanahoria cruda picada 	Mezclar la pechuga de pollo molida con la zanahoria picada en cubos, formando albóndigas. Sazonar con una pizca de sal y pimienta. Echar el aceite en el sartén y esperar a que se caliente un poco. Poner las albóndigas en el sartén hasta que estén perfectamente cocinadas. Voltear las albóndigas para que se cocinen de manera uniforme. Acompañar con frijoles cocidos.
	Sopa de frijol con carne	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Jitomate ✓ Aceite de oliva ✓ Res sin grasa ✓ Frijol cocido ✓ Nopal crudo ✓ Cebolla ✓ Agua 	Cocer la carne de res en agua con especias como pimienta, comino y sal. Cocer los frijoles con agua. Lavar y picar fino el jitomate y la cebolla. Picar fino los nopales y cocerlos. En una olla agregar el aceite, guisar la verdura y después proceder a agregar la carne deshebrada junto con los frijoles y un poco de su caldo.
	Huarache de nopal con pollo	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Nopal cocido ✓ Sal y pimienta ✓ Paprika ✓ Pechuga de pollo ✓ Frijol cocido ✓ Lechuga ✓ Aguacate 	Cocer las pencas de nopal sazonar con sal y pimienta. Cocinar el pollo a la plancha y sazonar con paprika, sal y pimienta. Untar frijoles molidos en la penca de nopal y poner el pollo encima, acompañar con aguacate y lechuga.

Anexo 57. Colaboración con la elaboración de una propuesta de una hoja de seguimiento antropométrico (pesaje).

NOMBRE: _____

SEXO: (F) (M) EDAD: _____ TALLA: _____

DIAGNÓSTICO: _____

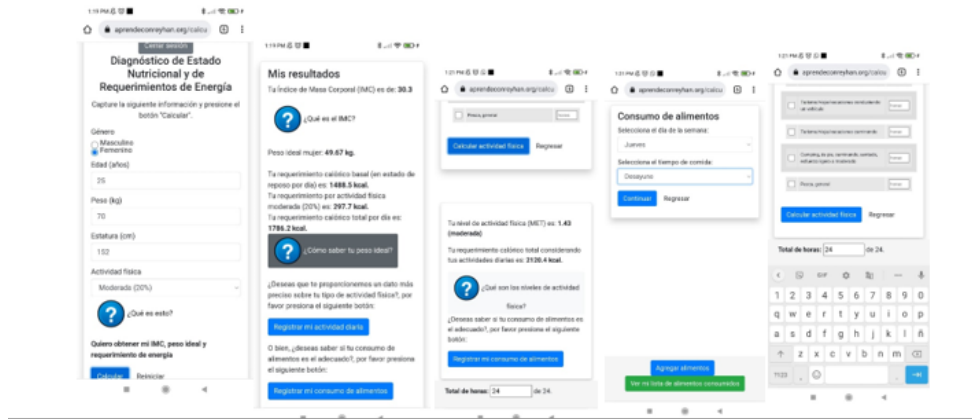
CITA		CIRCUNFERENCIA EN CM.							LABORATORIOS			
	Fecha	KCAL	PESO	IMC	Cintura	Cadera	Busto	Media de brazo	Muñeca	Glucosa	COL	TGL
Inicial												
2°												
3°												
4°												
5°												
6°												
7°												
8°												
9°												
10°												
11°												
12°												
13°												
14°												
15°												
16°												

Anexo 58. Observaciones en la plataforma con propio recordatorio de 24 hrs.

Observaciones

En cereales se puede agregar cosas más consumidas, bolillo, pan, tortilla

Además de especificar que se quiere anotar, si en g o en porción, se confunde a primera vista



Anexo 59. Colaboración en revisión del nuevo documento de “Planeación de temáticas de 2do y 3ero de secundaria, Final”.

CURSO-TALLER 1	CURSO-TALLER 2	CURSO-TALLER 3
<p style="text-align: center;">ACTÍVATE</p>	<p style="text-align: center;">ACTÍVATE</p>	<p style="text-align: center;">ACTÍVATE</p>
<p>1. Actividades diarias.</p> <p>a) Cotidianas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Definición. - Ocio-inactividad. - Cuidado personal. - Transporte. <p>b) Domésticas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Definición - Limpieza. - Cocina. - Casa. - Cuidado de los animales. <p>c) Recreativas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Definición. - Beneficios. - Tipos de recreación. <p>d) Trabajo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Definición. - Beneficios. - Tipos de trabajo. 	<p>1. Actividad y acondicionamiento físico.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Definición. - Clasificación. <p>a) Actividades aeróbicas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Definición. - Spinning. - Running. <p>b) Actividades de flexibilidad.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Definición. - Yoga. - Pilates. <p>c) Actividades de fuerza y resistencia.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Definición. - Calistenia. - Entrenamiento con pesas. - Remo. <p>d) Actividades de coordinación.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Definición. - Balé. - Ballet. - Danza aeróbica. 	<p>1. Deporte.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Definición. - Clasificación. <p>a) Deporte de pelota.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Definición. - Fútbol. - Baloncesto. - Voleibol. <p>b) Deportes de combate.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Definición. - Boxeo. - Artes marciales. <p>c) Deportes atléticos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Definición. - Natación. - Atletismo. - Gimnasia. <p>d) Deportes mecánicos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Definición. - Ciclismo. - Automovilismo. - Motociclismo.

Anexo 60. Realización de Ensayo sobre “Dieta equilibrada”.



Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco

División de Ciencias Biológicas y de la Salud

Licenciatura en Nutrición Humana

Ensayo dieta equilibrada y correcta

Presenta

Acosta Valdivia Aline Isabel

Matrícula: 2172029651

Anexo 61. Realización de diapositivas con preguntas acerca del link de libre acceso.



Actividad para conocer el nivel de actividad física y consumo de alimentos

Para realizar esta actividad puedes descargar la App siguiendo los pasos indicados en la sesión 1 A e ingresa en la sección de “Calculadora” en la cual podrás estimar tu nivel de actividad física y consumo de alimentos.

En caso de que no te sea posible descargar la App en tu dispositivo electrónico, deberás ingresar al siguiente link <https://aprendeconreyhan.org/calculadora/registro.php> con el mismo usuario y contraseña proporcionados. Posteriormente coloca los datos que se te piden:

- Género.
- Edad (años).
- Peso (kg).
- Estatura (cm).
- Actividad física.
- Dar clic en calcular para obtener tus datos.
- Registra tu actividad diaria y consumo de alimentos.

Anexo 62. Colaboración en las observaciones de grupos de alimentos (Leguminosas y granos secos) de la App.

AK2	AI	AJ	AK	AL	AM	AN	AO	AP	Pr
1									
2	Insectos y comestibles	Porción	Leguminosas, granos secos	Porción	Mariscos y pescados	Porción	Nueces y semillas	Porción	Pr
3	Abeja	(10 g)	Alubia	(35 g)	Almejas enlatadas	(4 pzas - 58 g)	Almendra, seca	(10 pzas - 12 g)	Cren
4	Abeja alazana	(10 g)	Arveja, grano seco	(35 g)	Almejas, frescas	(4 pzas - 58 g)	Almendra, seca tostada, c/sal	(10 pzas - 12 g)	Cren
5	Acociles	(35 g)	Arveja, grano seco, cocido s/sal	(1/2 tza - 86 g)	Anchoas, frescas	(3 pzas - 36 g)	Avellana, seca	(9 pzas - 13 g)	Cren en p
6	Ahuahutle	(10 g)	Arveja, grano seco, harina	(3 cdas - 33 g)	Atún fresco	(30 g)	Cacao con cáscara	(14 g)	Lech
7	Ahuahutle seco	(10 g)	Frijol	(35 g)	Bacoreta	(39 g)	Cacao pataste	(12 g)	Lech azuc desc
8	Atelepiltz	(10 g)	Frijol amarillo	(35 g)	Besugo	(39 g)	Cacao sin cáscara	(12 g)	Lech
9	Avispa	(10 g)	Frijol ayocote	(35 g)	Boquerón	(36 g)	Castaña cruda	(15 pzas - 40 g)	Lech
10	Avispa campanera	(10 g)	Frijol azufrado	(35 g)	Boquerón cocido	(36 g)	Castaña, fresca	(15 pzas - 40 g)	Lech
11	Avispa de tierra	(10 g)	Frijol bayo gordo	(35 g)	Boquilla	(38 g)	Castaña, seca	(15 pzas - 40 g)	Lech choc en g
12	Avispa zapatona	(10 g)	Frijol blanco, cocido s/sal	(1/2 tza - 86 g)	Cabezuda	(36 g)	Chia	(7 cdas - 49 g)	Lech fluid
13	Axayacatl	(10 g)	Frijol blanco, enlatado	(1/2 tza - 128 g)	Cabrilla	(38 g)	Linaza	(5 cditas - 15 g)	Lech conc

Anexo 63. Colaboración en la elaboración de un Excel de comparación de alimentos equivalentes de la calculadora de la página Aprende con Reyhan y el Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes (SMAE) 4ta edición.

REALIZADO POR KARLA GARCÍA		REALIZADO POR CECILIA PÉREZ DOMINGUEZ		
Porción	Observaciones	Azúcares, mieles, dulces y golosinas	Porción	Observaciones
(5 pzas - 25 g)	En el SMAE aparecen varias opciones: Aceituna negra sin hueso (5 pzas- 25 g- 46 kcal), aceituna verde con hueso (6 pzas-30 g- 46 kcal), aceituna verde sin hueso (8pzas- 24 g- 44 kcal) o aceitunas rellenas y la calculadora dice 8.34 kcal.	Almendras con chocolate sin azúcar	(15 g)	En el SMAE aparecen como almendras con chocolate nada más, y la porción correcta es 15 g y de 77kcal, ya que las calorías que marca la aplicación son de 85.34.
(1/2 tza - 70 g)	Se busco en el SMAE, en la tabla de composición de alimentos de Centroamérica 2012, en la tabla de uso práctico de los alimentos de mayor uso de Miriam Muñoz 2014, y no se encontró el alimento ni ninguna comparación con algún otro alimento.	Azúcar	(2 cditas - 8 g)	En el SMAE aparece como azúcar de mesa, la porción y los gramos son correctos. Las kcal difieren, en la aplicación dan 15.86 y las correctas son 33.

Anexo 64. Colaboración con la presentación de la sesión 7 del curso 3 “Emociones y conductas de riesgo”.

Sesión 7:
Emociones y conductas de riesgo

Anexo 65. Colaboración con el resumen de la presentación de la sesión 7 del curso 3 “Emociones y conductas de riesgo”.

1. Trastornos de Conducta Alimentaria.

Los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) son enfermedades muy serias, asociadas a una significativa morbilidad y mortalidad. No tienen cura, pero su recuperación ante un tratamiento se clasifican en:

- ✓ **Remisión parcial:** El paciente sigue con conductas alimentarias alteradas.
- ✓ **Remisión total:** El paciente ya no presenta conductas alimentarias alteradas.

4. Trastorno por atracón.

Se caracteriza por episodios recurrentes de atracones y cada episodio de atracón se determina por:

- ✓ Ingestión en un periodo determinado de una cantidad superior a lo que se ingeriría.
- ✓ Sensación de falta de control sobre lo que se ingiere durante el episodio.

6. Imagen corporal saludable.

La imagen corporal es la representación mental y consciente que cada individuo construye y percibe de su cuerpo, esta es influenciada por múltiples elementos como los perceptivos, cognitivos, conductuales, emocionales y culturales.

Depende del autoconcepto y de la autoestima de cada individuo, por lo que es considerada móvil y variable durante la vida.

SESION SIETE: EMOCIONES Y CONDUCTAS DE RIESGO.

2. Anorexia nerviosa.

Es el deseo/obsesión por la delgadez. Es una alteración del comportamiento alimentario caracterizado por:

- ✓ Miedo extremo a la ganancia de peso excesiva.
- ✓ Realización de dietas restrictivas y bajas en calorías.

5. Programas sobre TCA.

El abordaje preventivo de los TCA se lleva a cabo desde 3 niveles:

Prevención primaria: Tiene como objetivo reducir la incidencia del trastorno previniendo la aparición de nuevos casos.

Prevención secundaria: Busca disminuir la prevalencia de casos para evitar la cronicidad y aparición de secuelas.

Prevención terciaria: Intenta disminuir las secuelas y daños asociados al trastorno.

7. Autoestima y habilidades sociales.

La autoestima es entendida como el conjunto de pensamientos y sentimientos que un individuo tiene acerca de su propio valor.

Las habilidades sociales son aquellos comportamientos o conductas específicas y necesarias para interactuar y relacionarse con el otro de forma efectiva y equitativa.

8. Prevención.

3. Bulimia nerviosa.

Es cuando una persona presenta episodios de ingesta exagerada de alimentos en periodos cortos de tiempo, acompañadas de conductas compensatorias inapropiadas de manera repetida.

8. Prevención.

Es indispensable trabajar en:

Autoestima: Trabajar en las emociones, sentimientos y sensaciones dirigidas a uno mismo.

Imagen corporal: Trabajar en la representación mental que se tiene sobre el propio aspecto físico.

Anexo 66. Colaboración con el speech de la sesión 7 del curso 3 “Emociones y conductas de riesgo”.

Speech Sesión 7 “Emociones y conductas de riesgo” Curso 3 para Segundo de secundaria.

Lámina 1	Hola bienvenidos a la sesión 7 “Emociones y conductas de riesgo” del curso 3.
Lámina 2	Agradecemos a la Fundación Aprende con Reyhan, a la Universidad Autónoma Metropolitana, a la Secretaría de Educación Pública y a la Autoridad Educativa Federal en la Ciudad de México.
Lámina 3	En esta sesión abordaremos los siguientes temas: 1. Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA). 2. Tipos de TCA. 3. Estrategias de prevención de TCA.
Lámina 4	El objetivo de esta sesión es que conozcas los aspectos generales de la prevención de los Trastornos de la Conducta Alimentaria. Al final de esta sesión identificarás las diferentes conductas y trastornos alimentarios para evitarlos y prevenirlos. Además, aprenderás a identificar los diferentes tipos de trastornos alimentarios, sus características y los efectos negativos que tienen en las personas.
Lámina 5	<u>Empezaremos por definir qué son los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA).</u> Los Trastornos de la Conducta Alimentaria son descritos como enfermedades muy serias, asociada a una significativa morbilidad (que es la cantidad de personas que enferman en un lugar y periodo de tiempo determinado) y mortalidad.
Lámina 6	<u>¿Sabías que...?</u> El Manual de Diagnóstico y Estadístico de Enfermedades Mentales (DSM) describe los TCA, así como otros tipos de enfermedades mentales.

Anexo 67. Colaboración con el cuestionario de la sesión 7 del curso 3 “Emociones y conductas de riesgo”.



Evaluación del conocimiento Sesión 7 “Emociones y conductas de riesgo” Curso 3.

1. Los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) son descritos como enfermedades muy serias asociadas con mortalidad.

- a) Verdadero.
- b) Falso.

Retroalimentación pregunta 1: Los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) son descritos como enfermedades muy serias, asociada a una significativa morbilidad y mortalidad.

2. La anorexia nerviosa es una alteración del comportamiento alimentario caracterizado por:

- a) Miedo extremo a la ganancia de peso excesiva.
- b) Realización de dietas restrictivas y bajas en calorías.
- c) **A y B son correctas.**
- d) Ninguna es correcta.

Retroalimentación pregunta 2: La anorexia nerviosa es una alteración del comportamiento

Anexo 68. Colaboración con la carta descriptiva de la sesión 7 del curso 3 “Emociones y conductas de riesgo”.



CARTA DESCRIPTIVA SESIÓN 7, CURSO 3, SEGUNDO DE SECUNDARIA

ESTRATEGIA “EMOCIONES Y CONDUCTAS DE RIESGO”

ESLOGAN

Aprende con Reyhan la importancia de conocer los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA).

OBJETIVO GENERAL

Para el proyecto:

Promover la prevención de los Trastornos de la Conducta Alimentaria en adolescentes de secundarias técnicas de la Ciudad de México.

Para el alumno (a):

Que el alumno conozca los aspectos generales de la prevención de los Trastornos de la Conducta Alimentaria.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS