



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

Informe Final del Servicio Social

Título del proyecto:

**“Intervención para la incentivación del consumo de verduras y frutas en
adolescentes de la secundaria técnica No. 78”**

Presenta:

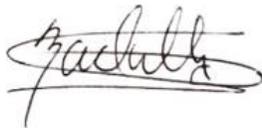
Aguilar Andolaiz Renata

Matrícula: 2163063467

Herrera Corpus Juana Getsamani

Matrícula: 2142028842

Asesores internos:



Dra. Claudia Radilla Vázquez 37008

Dr. Rey Gutiérrez Tolentino 23443

Febrero 2022

Índice

	Pág.
I. Datos generales.....	3
II. Lugar y período 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
7.1.1 Conceptos generales.....	5
7.1.2 Requerimiento nutricional en adolescentes.....	6
7.2 Verduras y frutas.....	7
7.2.1 ¿Qué son las verduras y frutas?.....	7
7.2.2 Propiedades de las verduras.....	7
7.2.3 Propiedades de las frutas.....	8
7.2.4 ¿Cuál es la función de las verduras y frutas?.....	8
7.2.5 Consumo de verduras y frutas.....	9
7.2.6 Recomendaciones.....	10
7.2.7 Beneficios para la salud.....	10
7.2.8 Deficiencias nutrimentales.....	12
7.3 Entornos saludables.....	13
VIII. Objetivos.....	14
8.1 Objetivo general.....	14
8.2 Objetivos específicos.....	14
IX. Metodología utilizada.....	14
X. Actividades realizadas.....	17
XI. Objetivos y metas alcanzadas.....	45
XII. Resultados.....	46
XIII. Conclusiones.....	48
XIV. Recomendaciones.....	49
XV. Referencias.....	50
XVI. Anexos.....	54

I. Datos generales.

Nombre: Renata Aguilar Andolaiz.

Matrícula: 2163063467

Créditos: 100%.

Nombre: Juana Getsamani Herrera Corpus.

Matrícula: 2142028842.

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.

Título: Intervención para la incentivación del consumo de verduras y frutas en adolescentes de la secundaria técnica No. 78.

V. Nombre de los asesores.

Asesor interno: Dra. Claudia Radilla Vázquez 37008.

Asesor interno: Dr. Rey Gutiérrez Tolentino 23443.

VI. Introducción.

La adolescencia es el periodo que comprende después de la niñez y antes de la adultez es decir, de los 10 a los 19 años. Esta etapa se divide en 3 partes, adolescencia temprana, media y tardía (OMS, 2021).

Durante este periodo se producen muchos cambios, siendo los procesos de alimentación y nutrición fundamentales para propiciar un proceso de maduración y desarrollo óptimo, por ello, la alimentación del adolescente debe favorecer un adecuado crecimiento y desarrollo, además, promover hábitos de vida saludables para prevenir trastornos nutricionales (Quiles-Marcos et al., 2013).

Los hábitos alimentarios de los adolescentes, así como su estilo de vida, generalmente se ven modificados por aspectos de tipo social, económico, político, cultural y psicológico, los cuales, en caso de ser negativos, pueden afectar el estado nutricional de los jóvenes. Los malos hábitos alimentarios pueden repercutir en el rendimiento académico y en la salud de los adolescentes, ya que regularmente no toman las mejores decisiones en el consumo de alimentos, debido a que tienen mayor preferencia por ingerir alimentos calóricos, dejando de lado el consumo de verduras y frutas (Araneda et al., 2015).

La Organización Mundial de la Salud recomienda comer al menos cinco porciones de verduras y frutas (400 gramos) al día para disminuir el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles y cubrir la ingesta diaria de fibra dietética recomendada (OMS, 2018); sin embargo, esto dista de la realidad de muchos adolescentes.

Se estima que la baja ingesta de verduras y frutas causa en todo el mundo aproximadamente un 19% de los cánceres gastrointestinales, un 31% de las cardiopatías isquémicas y un 11% de los accidentes vasculares cerebrales. Aproximadamente un 85% de la carga mundial de morbilidad es atribuible al

escaso consumo de verduras y frutas, principalmente la presencia de enfermedades cardiovasculares, y un 15% al cáncer (OMS, 2016).

VII. Marco teórico.

7.1 Adolescencia.

7.1.1 Conceptos generales.

La adolescencia es el período de transición entre la niñez y la adultez. En esta etapa existen algunos cambios importantes, tanto físicos como psicológicos y sociales. Para entender mejor la adolescencia se divide en tres etapas; adolescencia temprana, adolescencia media y adolescencia tardía (Allen et al., 2021).

La adolescencia temprana comprende de los 10 a los 13 años, los niños empiezan a crecer más rápido, empieza haber cambios físicos como el crecimiento de vello axilar, en la zona de los genitales, el desarrollo de los senos en mujeres y el aumento de tamaño de los genitales en hombres(Allen et al., 2021).

La adolescencia media comprende de los 14 a los 17 años, los adolescentes en esta etapa normalmente los hombres dan un estirón muy notorio, se agrava su voz, les sale acné; en el caso de las mujeres empiezan o ya tienen su período menstrual regular, por lo general en esta etapa las mujeres ya terminaron de tener los cambios físicos. Los adolescentes en general en esta etapa discuten más con los padres o con los adultos porque luchan por tener mayor independencia, también comienza el interés por tener relaciones románticas y sexuales. El cerebro sigue madurando pero todavía es notorio que falta madurez en el adolescente medio comparado con un adulto (Allen et al., 2021).

La adolescencia tardía comprende de los 18 a los 21 años. En esta etapa por lo general ya se completó el desarrollo físico, llegan a su edad máxima, tienen mayor control de sus emociones y tienen mayor sentido de responsabilidad, y ya pueden identificar sus propios valores (Allen et al., 2021).

7.1.2 Requerimiento nutricional en adolescentes.

La adolescencia es una etapa de muchos cambios emocionales, sociales y fisiológicos, en donde aumenta el ritmo de crecimiento y aparecen fenómenos madurativos que afectan al tamaño, la forma y la composición corporal, por lo que la alimentación cobra un papel muy importante, debido a que los requerimientos nutricionales aumentan (Allen y Waterman, 2019). Es de suma importancia incorporar en la alimentación de los adolescentes verduras y frutas, ya que proporcionan vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes que les otorgan grandes beneficios a la salud y favorecen un adecuado crecimiento (Allen y Waterman, 2019).

Existen diversos factores que influyen en los requerimientos nutricionales de los adolescentes por ejemplo: la edad, el sexo, la actividad física; sin embargo, hay que tomar en cuenta que muchas veces estos requerimientos no se relacionan exactamente con la edad cronológica sino con el ritmo de crecimiento y al cambio de la composición corporal de los jóvenes (Allen y Waterman, 2019).

A continuación se presenta una tabla de requerimientos de los adolescentes por edad.

Requerimientos nutrimentales de la adolescencia por edad							
Edad (años)	Energía (Kcal/día)	Proteínas (g/kg/día)	Fibra (g/día)	Calcio (mg/día)	Fósforo (mg/día)	Hierro (mg/día)	Folato (μ/día)
11-13	2500 / 2200	1 / 1	15 - 19	1.300	1.250	8 / 8	300
14-18	3000 / 2200	0.9 / 0.8	20 - 23	1.300	1.250	11 / 15	400

Fuente: (Allen y Waterman, 2019).

7.2 Verduras y frutas.

7.2.1 ¿Qué son las verduras y frutas?

Las verduras y frutas se consideran partes comestibles de las plantas (por ejemplo, estructuras portadoras de semillas, flores, brotes, hojas, tallos y raíces), ya sean cultivadas o cosechadas en forma silvestre, en estado crudo o en forma mínimamente elaborada (Villanueva, 2019).

Las verduras y frutas pueden ser incluidas y preparadas con otros alimentos como:

- Raíces y tubérculos como: yuca, papa, camote y ñame (las hojas de estas plantas se consumen como verduras).
- Leguminosas como: frijoles, lentejas, garbanzo y soya.
- Cereales como: maíz, trigo y amaranto.
- Nueces, semillas y oleaginosas como: coco, nueces y semillas de girasol.
- Plantas medicinales, hierbas y especias (algunas se utilizan verduras).
- Estimulantes como: té, cacao y café.
- La industria utiliza verduras y frutas para elaborar productos procesados, por ejemplo: sustitutos de carne a base de plantas, fruta en almíbar, jugos de fruta envasados y ketchup.

7.2.2 Propiedades de las verduras.

La composición química de las verduras varía significativamente según el tipo y la procedencia. De forma genérica, puede decirse que el contenido acuoso oscila entre el 80 y 90%, correspondiendo el resto del 10 al 20% a la materia seca. Sus componentes se distribuyen de la siguiente forma: 3-30% de hidratos de carbono, 1-5% de compuestos nitrogenados, 0,6-3% de fibra bruta, 0,5-1,5% de minerales, 0,1 a 0,9% de lípidos. El contenido de vitaminas oscila mucho de un tipo de

hortaliza a otro, aunque siempre se encuentran en pequeña proporción. En cantidades más pequeñas contienen otros compuestos químicos, como ácidos orgánicos, compuestos fenólicos, sustancias aromáticas, pigmentos y otros (Villanueva, 2019).

7.2.3 Propiedades de las frutas.

En la composición química de las frutas, el componente mayoritario en todos los casos es el agua, que constituye en general entre el 75 y el 90% del peso de la parte comestible. Le siguen en importancia cuantitativa los azúcares (con porcentajes que oscilan entre el 5 y el 18%), polisacáridos y ácidos orgánicos (0,5-6%). Los compuestos nitrogenados y los lípidos son escasos en la parte comestible de las frutas, aunque son importantes en las semillas de algunas de ellas. Así, el contenido en grasas puede oscilar entre 0,1-0,5%, mientras que el de compuestos nitrogenados puede estar entre 0,1 y 1,5%. Algunos componentes, como los pigmentos, los aromas y los compuestos fenólicos astringentes, se encuentran en muy bajas concentraciones, pero influyen decisivamente en la aceptación organoléptica de las frutas. Otros como las vitaminas, los minerales y la fibra, aportan importantes propiedades nutritivas. Las pectinas desempeñan un papel fundamental en la consistencia (Villanueva, 2019).

7.2.4 ¿Cuál es la función de las verduras y frutas?

Los alimentos de origen vegetal, particularmente las verduras y frutas, son un grupo de enorme interés por los beneficios de su ingesta. Su riqueza en vitaminas, elementos minerales y fibra, hacen que su consumo sea imprescindible para conseguir una alimentación sana y equilibrada. Además, el aumento de su consumo puede ayudar a desplazar los alimentos ricos en grasas saturadas, azúcares o sal. Se calcula que la ingesta insuficiente de verduras y frutas causa en todo el mundo aproximadamente un 19% de los cánceres gastrointestinales, un

31% de las cardiopatías isquémicas y un 11% de los accidentes cerebrovasculares (FAO, 2021).

La función más importante de las verduras y frutas es suministrar al organismo vitaminas, minerales y fibra e incluso una pequeña cantidad de proteína, con la finalidad de evitar las enfermedades crónicas no transmisibles.

7.2.5 Consumo de verduras y frutas.

El consumo adecuado de verduras y frutas en adultos y adolescentes se asocia con un menor riesgo de obesidad, síndrome metabólico, enfermedad cardiovascular y diabetes, por ende existe un mayor consumo de vitaminas, minerales, lo cual mejora el estado nutricional (OMS, 2019).

Llevar una dieta baja en fibra, con un alto consumo de sodio y calorías contenidos en los alimentos ultra procesados como: botanas, dulces y postres industrializados, se asocian con enfermedades como hipertensión, obesidad y otras enfermedades crónicas degenerativas (OMS, 2019).

Aproximadamente el 20% de la población no consume suficiente agua diariamente y más del 70% ingiere bebidas no lácteas endulzadas, inclusive se conoce que los adolescentes consumen más del 80% este tipo de bebidas. Además, la población Mexicana no consume suficientes verduras y frutas (Rodríguez et al., 2020).

Las verduras y frutas son una parte importante de una dieta saludable. Ayudan a los niños a crecer y apoyan las funciones corporales y el bienestar físico, mental y social en todas las edades. Pueden ayudar a prevenir todas las formas de malnutrición (desnutrición, deficiencia de micronutrientes, sobrepeso y obesidad) y reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles. Junto con la malnutrición, las dietas poco saludables se encuentran entre los diez principales factores de riesgo de enfermedades a nivel mundial (OMS, 2019).

7.2.6 Recomendaciones.

Las recomendaciones de consumo de verduras y frutas de la Organización Mundial de la Salud y de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), es de un mínimo de 400 gramos para ayudar a prevenir enfermedades crónicas, cardiopatías, cáncer, diabetes y obesidad (González, 2018).

La baja ingesta o el consumo insuficiente de verduras y frutas causa en todo el mundo casi 20% de los cánceres gastrointestinales, 30% de cardiopatías, así como 11% de accidentes vasculares (González, 2018).

7.2.7 Beneficios para la salud.

Las verduras y frutas son importantes en la ingesta diaria porque son alimentos esenciales en la dieta humana ya que aportan gran cantidad de nutrientes fundamentales para el buen funcionamiento del organismo. Algunas son más sabrosas que otras pero todas aportan vitaminas, minerales y antioxidantes que protegen al organismo de los radicales libres los cuales buscan perjudicar las células (OMS, 2019).

Estos son algunos de los beneficios que aportan las verduras y frutas:

- **Ayudan al crecimiento y desarrollo:** Las verduras y frutas son ricas en vitamina A, calcio, hierro y ácido fólico, lo que puede promover la buena salud, fortalecer el sistema inmunológico y ayudar a protegerlo contra enfermedades, tanto ahora como en el futuro (FAO, 2021).
- **Mejoran la salud mental:** Comer 7-8 porciones al día (más del mínimo recomendado de 5 porciones) está relacionado con un menor riesgo de

depresión y ansiedad (FAO, 2021).

- **Salud cardiovascular:** La fibra y los antioxidantes de verduras y frutas pueden ayudar a prevenir las enfermedades cardiovasculares (OMS, 2019).
- **Menor riesgo de padecer cáncer:** El consumo de verduras y frutas reduce el riesgo de cáncer de pulmón, colon, mama, cuello uterino, esófago, cavidad oral, estómago, vejiga, páncreas y ovario (FAO, 2021).
- **Menor riesgo de obesidad:** En varios estudios se ha observado una disminución del riesgo de adiposidad y obesidad en ciertos grupos que consumen verduras y frutas (OMS, 2019).
- **Menor riesgo de padecer diabetes:** Una mayor ingesta de verduras de hoja verde y frutas se asoció con una reducción significativa del riesgo de diabetes Tipo 2. Por cada 0,2 porciones/ día de ingesta de verduras, hubo un 13% menos de riesgo de diabetes (OMS, 2019).
- **Ayuda al buen funcionamiento intestinal:** Una dieta rica en verduras, frutas y otros alimentos de origen vegetal con alto contenido en fibra mejora la microbiota intestinal y tiende a aumentar las bacterias asociadas a los compuestos antiinflamatorios vinculados a un buen metabolismo. También se ha demostrado que un mayor consumo de verduras y frutas reduce la prevalencia de la diverticulosis así como de otros problemas digestivos como los gases, el estreñimiento y la diarrea (FAO, 2021).
- **Mejoran el sistema inmune:** La ingesta adecuada de verduras y frutas puede reducir la gravedad de algunas enfermedades infecciosas. Aunque no le protegerán contra un virus como la COVID-19, la recuperación de una enfermedad infecciosa es mejor cuando se consume verdura y frutas que con dietas bajas en este grupo de alimentos (Chowdhury et al., 2020).

7.2.8 Deficiencias nutrimentales.

Las vitaminas son sustancias orgánicas presentes en cantidades muy pequeñas en los alimentos y son necesarias para el metabolismo, funcionamiento celular, el crecimiento y el desarrollo del cuerpo (Zanin, 2021). La deficiencia de vitaminas o avitaminosis es la carencia de vitaminas en el cuerpo, producida por la mala absorción del organismo o por la falta de ingestión de estas en forma de alimento o suplemento (Zanin, 2021). Las vitaminas son necesarias para el buen funcionamiento del organismo y se encuentran presentes en los alimentos en general, especialmente en las verduras y frutas (Zanin, 2021).

Cuando no se consume suficiente cantidad de verduras, frutas, leguminosas, granos integrales y productos lácteos, incrementa el riesgo de tener una deficiencia vitamínica. Una deficiencia de vitaminas puede incrementar el riesgo de problemas en la salud como: enfermedad cardíaca, osteoporosis, anemia (Zanin, 2021).

Los síntomas de la deficiencia de vitaminas en el organismo son muy variados porque dependen de la vitamina faltante, así como de la intensidad de la carencia vitamínica.

Algunos signos y síntomas típicos de avitaminosis son:

- Piel seca y áspera con descamación.
- Retraso en el crecimiento.
- Problemas en el desarrollo cognitivo y motor.
- Sueño diurno.
- Cansancio.

Un bajo consumo de verduras y frutas puede provocar estreñimiento, dislipidemias, diabetes, enfermedades cardiovasculares, cáncer, obesidad, enfermedades degenerativas, también existe deficiencia de vitaminas y minerales, por lo que puede llegar a existir anemia (Zanin, 2021).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) coloca el bajo consumo de verduras y frutas en el sexto lugar entre los primeros 20 factores de riesgo de muerte (Correa, 2011).

7.3 Entornos saludables.

El entorno es lugar o contexto social en que las personas desarrollan las actividades diarias y en el cual interactúan factores ambientales, organizativos y personales que afectan la salud y el bienestar (Villanueva, 2019).

La Organización Mundial de la Salud, considera que los entornos saludables son aquellos que “apoyan la salud y ofrecen a las personas protección frente a las amenazas para la salud, permitiéndoles ampliar sus capacidades y desarrollar autonomía respecto a la salud”.

La escuela es una institución por la que pasan todas las personas y es el momento ideal para la adquisición de hábitos de vida saludable. Las escuelas promotoras de salud se definen como aquellas que refuerzan constantemente su capacidad como un lugar saludable para vivir, aprender y trabajar, con el fin de conseguir este objetivo, una escuela promotora de salud implica al personal de salud y de educación, a los profesores, a los estudiantes, padres y líderes de la comunidad, en la tarea de promover la salud (Villanueva, 2019).

La escuela debe fomentar la salud y el aprendizaje de todos los medios a su alcance y hacer todo lo que está en su mano para ofrecer ambientes favorables para la salud y una serie de programas y servicios claves de promoción. Se trata

de que la escuela se convierta en un espacio constructor de desarrollo social y que, a través del currículo, se creen los ambientes adecuados para crecer y ser, aprender y transformar en cada una de las acciones que se realicen dentro de una organización viva y dinámica como es la escuela (Villanueva, 2019).

VIII. Objetivos.

8.1. Objetivo general.

Aplicar una intervención educativa para incentivar el consumo de verduras y frutas en adolescentes de la escuela secundaria No. 78.

8.2 Objetivo específicos.

- Evaluar el consumo de verduras y frutas en adolescentes.
- Identificar los desafíos a enfrentar para mejorar el bajo consumo de verduras y frutas.
- Diseñar materiales educativos que ayuden a incentivar el consumo de verduras y frutas.
- Emitir recomendaciones para el consumo de verduras y frutas.

IX. Metodología utilizada.

Ensayo comunitario, realizado con 533 adolescentes de la Escuela Secundaria Técnica No. 78 de la Ciudad de México. El consumo de verduras y frutas fue evaluado utilizando el recordatorio de 24 horas y la frecuencia de consumo de alimentos, en el cual los adolescentes describieron en medidas domésticas todas las verduras y frutas consumidas el día anterior, además de su frecuencia de consumo. Los cuestionarios fueron llenados en la escuela por pasantes de la

licenciatura de Nutrición Humana de la Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco 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 consumo de verduras y frutas. En la fase intermedia, se capacitaron los profesores de vida saludable, ciencias, educación física, estudiantes y padres de familia sobre la importancia del consumo de verduras y frutas con el uso de materiales educativos de la colección Aprende con Reyhan. En la tercera fase se volvió a evaluar el consumo de verduras y frutas para determinar la eficacia de la intervención. En la Tabla 1 se describen las actividades realizadas por etapas para la incentivación del consumo de verduras y frutas.

Tabla 1. Descripción de actividades por etapas de la intervención.

Etapas intervención	Actividades
Fase inicial - diagnóstico situacional	-Aplicación basal de encuestas para conocer la frecuencia de consumo de verduras y frutas. -Aplicación de recordatorio de 24 horas. -Aplicación de la frecuencia de consumo de alimentos.
Fase intermedia – capacitación	-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	-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	-Detección de adolescentes con bajo consumo de verduras y frutas. -Incentivación en el aumento de consumo de verduras y frutas.
Fase final – evaluación	-Aplicación final de encuestas para conocer la frecuencia de consumo de verduras y frutas.

- | | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none">-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 2 aparecen las actividades realizadas por Juana Getsamani Herrera Corpus a lo largo del diseño de la intervención educativa por semana.

Tabla 2. Actividades realizadas por Juana Getsamani Herrera Corpus.

Fecha	Actividades
SEMANA 1: 2 AL 6 DE AGOSTO DEL 2021.	<ol style="list-style-type: none">1. Reunión para presentar el modelo de intervención educativo y el cronograma de actividades con la Dra. Claudia Radilla y Dra. Araceli Martínez.2. Realización de temáticas para posibles temas relacionado a los estilos de vida saludable: actividad física, hidratación, alimentación, nutrimentos críticos y etiquetado frontal, hábitos, emociones y conductas de riesgo.3. Revisión del Curso-taller 1 “Aprende con Reyhan hábitos de vida saludable en la adolescencia” (Ver anexo 1).<ul style="list-style-type: none">– En un documento Word se anotaron las observaciones encontradas en las 8 sesiones y en los cuestionarios de conocimientos adquiridos.4. Revisión del Curso-taller 1 “Aprende con Reyhan hábitos de vida saludable en la adolescencia” primero de secundaria.<ul style="list-style-type: none">– Se realizó screenshot a todas las láminas de las sesiones para posteriormente colocarlas en PowerPoint.5. Reunión para revisar las presentaciones en PowerPoint de Curso-taller 1 “Aprende con Reyhan hábitos de vida saludable en la adolescencia” primero de secundaria.<ul style="list-style-type: none">– Se colocó en cada presentación un hipervínculo para los resúmenes y videos educativos.– Se colocaron las presentaciones en Drive.

	<p style="text-align: center;">– Se agregaron las observaciones encontradas en las sesiones.</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Reunión para revisar y corregir la carta de consentimiento informado para padres de familia. 7. Ingreso y revisión para poder habilitar las cuentas de los alumnos del Curso-taller 1 “Aprende con Reyhan hábitos de vida saludable en la adolescencia” primero de secundaria. 8. Reunión para revisar el formulario en Google Forms. 9. Se agregaron más observaciones de la plataforma del Curso-taller 1. 10. Búsqueda de artículos científicos sobre el nuevo sistema de etiquetado frontal. 11. Reunión para revisar y agregar las observaciones Curso-taller 1 “Aprende con Reyhan hábitos de vida saludable en la adolescencia” primero de secundaria. 12. Reunión para revisar la presentación del Curso-taller 2 psicoeducativo “Nutrimentos críticos y etiquetado frontal” primero de secundaria (Ver anexo 2). <ul style="list-style-type: none"> – Se realizaron correcciones, se agregaron imágenes e información. 13. Revisión y modificaciones en las observaciones Curso-taller 1 “Aprende con Reyhan hábitos de vida saludable en la adolescencia” primero de secundaria. 14. Reunión para revisar la presentación del Curso-taller 2 psicoeducativo “Nutrimentos críticos y etiquetado frontal” primero de secundaria. <ul style="list-style-type: none"> – Se realizaron correcciones y se agregaron as bibliografías de las imágenes colocadas en la presentación. 15. Realización de observaciones en la presentación del Curso-taller 3 psicoeducativo “Nutrimentos críticos” primero de secundaria. 16. Elaboración del concentrado de alumnos para el servicio social (Ver anexo 3). 17. Elaboración del cuestionario de actividad física (Ver anexo 4). 18. Revisión de las presentaciones del Curso-taller 3 psicoeducativo “Hidratate”, “Actívate”, “Nutrimentos críticos”, “Alimentate sanamente
--	--

	<p>“Mejora tus hábitos” y “Emociones y conductas de riesgo” “Nutrimentos críticos” primero de secundaria.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Se revisaron las faltas de ortografía, se agregó bibliografía actual e imágenes. <p>19. Reunión para revisar y modificar las presentaciones del Curso-taller 3 psicoeducativo “Uso de plataformas tecnológicas”, “Videojuego”, “Hidratate” y “Activate” primero de secundaria.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Se subieron a Drive las presentaciones ya modificadas. <p>20. Reunión para revisar y modificar las presentaciones del Curso-taller 3 psicoeducativo “Uso de plataformas tecnológicas”, “Videojuego”, “Hidratate”, “Activate” y “Nutrimentos críticos” primero de secundaria.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Se subieron a Drive las presentaciones ya modificadas. <p>21. Reunión para revisar y modificar las presentaciones del Curso-taller 3 psicoeducativo “Nutrimentos críticos” primero de secundaria.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Se agregaron los links para los videos educativos, imágenes y se revisó la ortografía. – Se subieron a Drive las presentaciones ya modificadas. <p>22. Reunión para revisar y modificar las presentaciones del Curso- taller 3 psicoeducativo “Conoce tus emociones” primero de secundaria.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Se agregaron los links para los videos educativos, imágenes y se revisó la ortografía. – Se subieron a Drive las presentaciones ya modificadas. <p>23. Realización del Curso en línea Aprende con Reyhan hábitos y estilos de vida saludable en el trabajo (Ver anexo 5).</p> <p>24. Actualización de actividades al concentrado de los miembros del servicio social.</p> <p>25. Revisión y modificación de los resúmenes del Curso-taller 3 psicoeducativo “Hidratate”, “Activate”, “Nutrimentos críticos”, “Alimentate” primero de secundaria.</p> <p>26. Realización de la presentación del Curso-taller 2 psicoeducativo</p>
--	--

	<p>“Evaluación final” primero de secundaria (Ver anexo 6).</p> <ul style="list-style-type: none"> – Se subieron a Drive los resúmenes de las sesiones 7, 8, 4, 5 y 6 del Curso-taller 2 y de las sesiones 2 y 3 del Curso-taller 3. – Se subieron a Drive los cuestionarios de las sesiones 2, 3, 4, 5, 6 y 7 del Curso-taller 2. <p>27. Revisión de los resúmenes del curso-taller psicoeducativo 3 de las sesiones 4, 5 6 y 7 primero de secundaria.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Se agregaron imágenes, se corrigió la ortografía y se acomodaron los textos. <p>28. Revisión del Curso-taller 2 “Aprende con Reyhan hábitos de vida saludable en la adolescencia” primero de secundaria.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Se realizó screenshot a todas las láminas de las sesiones para posteriormente colocarlas en PowerPoint y poder realizar los speeches. <p>29. Elaboración de los cuestionarios para la sesión 8 del curso 2 y 3 (Ver anexo 7 y 8).</p> <p>30. Elaboración de la página principal para el Curso-taller 2 y 3 “Aprende con Reyhan hábitos de vida saludable en la adolescencia” primero de secundaria (Ver anexo 9 y 10).</p> <p>31. Modificación de los speeches del Curso-taller 2 psicoeducativo de las sesiones “Uso de las plataformas tecnologicas”, “Videojuego” y “Conoce tus emociones” primero de secundaria.</p> <p>32. Revisión del Curso-taller 3 “Aprende con Reyhan hábitos de vida saludable en la adolescencia” primero de secundaria.</p> <ul style="list-style-type: none"> – En un documento Word se anotaron las observaciones encontradas en las 8 sesiones y en los cuestionarios de conocimientos adquiridos por sesión. <p>33. Realización de los audios de la sesión 7 y 8 del Curso-taller 2 psicoeducativo “Aprende con Reyhan” primero de secundaria (Ver anexo 11).</p>
--	---

	<ol style="list-style-type: none"> 34. Elaboración del speeches de la sesión 8 del Curso-taller 2 psicoeducativo "Aprende con Reyhan" primero de secundaria (Ver anexo 12). 35. Correcciones a los cuestionarios del Curso-taller 3 psicoeducativo "Aprende con Reyhan" primero de secundaria. 36. Realización de los audios de la sesión 7 y 8 del Curso-taller 3 psicoeducativo "Aprende con Reyhan" primero de secundaria (Ver anexo 13). 37. Corrección de los audios de la sesión 7 y 8 del Curso-taller 2 psicoeducativo "Aprende con Reyhan" primero de secundaria. 38. Elaboración de la evaluación diagnóstica de Curso-taller 2 y 3, primero de secundaria (Ver anexo 14 y 15). 39. Revisión de los audios de la sesión 4 y 5 del Curso-taller 2 psicoeducativo "Aprende con Reyhan" primero de secundaria. 40. Reunión para revisar las correcciones de audios, Curso-taller 3, primero de secundaria. 41. Realización de los audios 7 y 8 del Curso-taller 3 de primero de secundaria. 42. Reunión para revisar el cronograma de actividades. 43. Realización del concentrado de alumnos que ingresan al servicio social.
<p style="text-align: center;">SEMANA: 2 9 AL 13 DE AGOSTO DEL 2021.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reunión para revisar el cronograma de actividades con la Dra. Claudia Radilla. 2. Elaboración del protocolo de investigación. <ul style="list-style-type: none"> – Se incluyeron los siguientes aspectos: denominación, justificación, objetivos, lugar de realización, duración y etapas, licenciaturas que comprende, número de participantes, recursos necesarios, asesor o asesores responsables, tiempo de dedicación y criterios de evaluación. 3. Revisión del protocolo de investigación. 4. Revisión de las cartas de aceptación al servicio social y conversión a formato PFD. 5. Elaboración del formato (solicitud de inscripción al servicio social) y

	conversión a formato PDF.
SEMANA 3: 16 AL 20 DE AGOSTO DE 2021.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Modificación de los formatos para las solicitudes de inscripción al servicio social con los nombres correspondientes. 2. Revisión de material “Vida saludable” en educación básica y escuelas secundarias de la Ciudad de México. 3. Búsqueda de artículos científicos, revistas y manuales de “Vida saludable”. 4. Realización de una propuestas de temas para los Curso-taller “Aprende con Reyhan” para segundo y tercero de secundario (Ver anexo 16). 5. Elaboración del historial de actividades del servicio social (Ver anexo 17).
SEMANA 4: 23 AL 27 DE AGOSTO DE 2021.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Realización del registro de actividades del servicio social. <ul style="list-style-type: none"> – Búsqueda de artículos científicos para el Curso-taller “Aprende con Reyhan” de segundo y tercero de secundaria. – Búsqueda de artículos científicos sobre temas de alimentación en niños y adolescentes, para padres y docentes.
SEMANA 5: 30 DE AGOSTO AL 3 DE SEPTIEMBRE DE 2021.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Elaboración de una guía de navegación para el uso de los desarrollos tecnológicos (Ver anexo 18). <ul style="list-style-type: none"> – Se realizaron los pasos para el ingreso y navegación de la App y videojuego. 2. Realización de una guía de navegación para el Curso-taller “Aprende con Reyhan el uso de plataformas tecnológicas para mejorar hábitos de vida saludable” (Ver anexo 19). <ul style="list-style-type: none"> – Se agregaron los pasos para el ingreso y navegación de la plataforma tecnológica. 3. Reunión para revisar la guía de navegación para el uso de los desarrollos tecnológicos y los manuales de antropometría para docentes y padres de familia. <ul style="list-style-type: none"> – Se modificó la guía de navegación y realización del diseño interactivo. – Se realizaron las correcciones de los manuales de antropometría para docentes y padres de familia.

	<ol style="list-style-type: none"> 4. Revisión y organización sobre información de malnutrición. <ul style="list-style-type: none"> – Se elaboró un resumen creativo sobre el tema de malnutrición. 5. Reunión para revisar el calendario anual, la logística y el calendario general de la intervención. 6. Búsqueda de imágenes y logos de “Aprende con Reyhan”.
<p style="text-align: center;">SEMANA 6: 6 AL 10 DE SEPTIEMBRE DE 2021.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reunión para revisar el calendario anual, la logística, el calendario general de la intervención y el manual para docentes y padres de familia. 2. Se realizaron las correcciones de los manuales de antropometría. 3. Revisión y complementación de la guía de navegación para el Curso-taller “Aprende con Reyhan el uso de plataformas tecnológicas para mejorar hábitos de vida saludable”. 4. Revisión y complementación de la guía de navegación para el uso de los desarrollos tecnológicos (App y videojuego). 5. Reunión con la Dra. Araceli Martínez y los miembros del servicio social para explicar la guía de navegación para el uso de los desarrollos tecnológicos y la guía de navegación para el Curso-taller “Aprende con Reyhan”. 6. Organización de equipos para la elaboración de Curso-taller para segundo y tercero de secundaria. 7. Reunión con la Dra. Claudia Radilla para revisar la guía de ruta para el Curso-taller Aprende con Reyhan el uso de plataformas tecnológicas para mejorar hábitos de vida saludable. 8. Se revisó y completaron las guías de ruta para el Curso-taller “Aprende con Reyhan”. 9. Corrección ortográfica de la guía de navegación para el uso de los desarrollos tecnológicos y la guía de navegación para el Curso-taller “Aprende con Reyhan”. 10. Revisión y correcciones de los manuales de antropometría para docentes y padres de familia. 11. Modificaciones en el calendario anual, la logística y el calendario general de la intervención.

	<p>12. Creación de carpetas para la agrupación de los documentos para el servicio social.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Se subieron a Drive la carta de aceptación, la solicitud de inscripción y el protocolo de investigación en formato PDF, de los miembros del servicio social.
<p>SEMANA 7: 13 AL 17 DE SEPTIEMBRE DE 2021.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reunión para reorganizar los equipos y establecer las actividades correspondientes para el Curso- taller “Aprende con Reyhan” para segundo y tercero de secundaria. <ul style="list-style-type: none"> – Se explicaron las temáticas de segundo y tercero de secundaria para el Curso- taller “Aprende con Reyhan”. 2. Modificación en los nombres de los informes semanales del servicio social en Drive.
<p>SEMANA 8: 20 AL 24 DE SEPTIEMBRE DE 2021.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reunión para revisar las temáticas de segundo y tercero de secundaria para Curso-taller “Aprende con Reyhan”. <ul style="list-style-type: none"> – Se agruparon y se pasaron a Excel todas las temáticas de primero y segundo de secundaria. – Se realizaron las correcciones de las temáticas para segundo y tercero de secundaria y se vació la información en Word. 2. Reunión para revisar las temáticas del Curso-taller “Aprende con Reyhan” segundo y tercero de secundaria”. <ul style="list-style-type: none"> – Búsqueda de temas en artículos científicos. – Se agregaron temas y se excluyeron algunos otros que formaban parte del primer curso. 3. Reunión con los equipos para establecer las actividades correspondientes del Curso- taller “Aprende con Reyhan” para tercero de secundaria. <ul style="list-style-type: none"> – Se explicaron las modificaciones que se habían realizado en las temáticas de tercero de secundaria para el Curso-taller “Aprende con Reyhan”. – Se establecieron por equipo las actividades a realizar y se acordaron fechas de entrega.

<p>SEMANA 9: DE 27 DE SEPTIEMBRE AL 1 DE OCTUBRE DE 2021.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reunión para revisar el manual de porciones y equivalentes para el uso de la calculadora de alimentos App (Ver anexo 20). <ul style="list-style-type: none"> – Se realizaron correcciones y modificaciones. 2. Reunión para revisar las fuentes consultadas. <ul style="list-style-type: none"> – Se realizaron las correcciones de referencias bibliográficas. – Se buscaron y agregaron artículos científicos para completar las fuentes. 3. Reunión para establecer las actividades programadas para el resto de los miembros del servicio social. <ul style="list-style-type: none"> – Desarrollar preguntas con respuestas de falso y verdadero sobre temas de alimentación e inocuidad. – Se explicaron los lineamientos a seguir para la actividad. 4. Reunión para revisar el informe de actividades de la Dra. Araceli Martínez. <ul style="list-style-type: none"> – Se agregó y corrigieron algunas actividades faltantes que se realizaron durante el mes. 5. Reunión con los equipos para establecer las actividades correspondientes del Curso- taller “Aprende con Reyhan” segundo de secundaria. <ul style="list-style-type: none"> – Se explicaron las modificaciones que se habían realizado en las temáticas de segundo de secundaria para el Curso-taller “Aprende con Reyhan”. – Se establecieron por equipo las actividades a realizar y se acordaron fechas de entrega.
<p>SEMANA 10: 4 AL 8 DE OCTUBRE DE 2021.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reunión con la Dra. Araceli Martínez y los miembros del servicio social para explicar el manual ilustrativo de APA de la séptima edición. <ul style="list-style-type: none"> – Se realizaron modificaciones en las referencias bibliográficas guiadas al manual ilustrativo de APA. 2. Búsqueda de artículos publicados en México. <ul style="list-style-type: none"> – Se realizó la búsqueda de básculas utilizadas en artículos científicos para que la Dra. Claudia Radilla pedirá seleccionar la adecuada a utilizar en la población de intervención.

	<ul style="list-style-type: none"> – Se realizó en un documento Word la cotización de las básculas encontradas. <p>3. Reunión para revisar las observaciones del Curso-taller “Aprende con Reyhan el uso de plataformas tecnológicas para mejorar hábitos de vida saludable” primero de secundaria.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Se agregaron y actualizaron más observaciones encontradas en el Curso-taller.
<p>SEMANA 11: 11 AL 15 DE OCTUBRE DE 2021.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reunión para revisar el manual de porciones y equivalentes para el uso de la calculadora de alimentos (App). <ul style="list-style-type: none"> – Se realizaron nuevas observaciones del manual de porciones y equivalentes. 2. Reunión para revisar las preguntas de “Higiene e inocuidad de los alimentos”. <ul style="list-style-type: none"> – Se realizaron observaciones y correcciones de las preguntas y la retroalimentación del apartado “Limpieza y desinfección de equipos y utensilios”. 3. Reunión para revisar el Curso-taller 1 psicoeducativo “Hidratate”, “Alimentate sanamente”, “Mejora tus hábitos” y “Emociones y conductas de riesgo” tercero de secundaria. 4. Reunión para revisar las preguntas de “Microbiología”. <ul style="list-style-type: none"> – Se realizaron observaciones y correcciones de las preguntas y la retroalimentación del apartado “microorganismos más comunes en los alimentos”. 5. Reunión para revisar el Curso-taller 1 psicoeducativo “Hidratate”, “Alimentate sanamente”, “Mejora tus hábitos” y “Emociones y conductas de riesgo” segundo de secundaria. 6. Reunión para revisar el manual de porciones y equivalentes para el uso de la calculadora de alimentos (App). <ul style="list-style-type: none"> – Se realizaron las últimas correcciones y se agregó información e imágenes para completar el manual de porciones y equivalentes.

SEMANA 12:
18 AL 22 DE OCTUBRE DE
2021.

1. Realización de nuevas observaciones del Curso-taller “Aprende con Reyhan el uso de plataformas tecnológicas para mejorar hábitos de vida saludable” de primero de secundaria.
2. Reunión para revisar las preguntas de “Higiene e inocuidad de los alimentos” y “Alimentación”.
 - Se realizaron observaciones y correcciones de las preguntas y la retroalimentación del apartado “Limpieza y desinfección de alimentos”.
 - Se realizaron observaciones y correcciones de las preguntas y la retroalimentación del apartado “Grupos de alimentos”.
3. Reunión para revisar las últimas correcciones del Curso-taller 1 psicoeducativo “Hidratate”, “Alimentate sanamente”, “Mejora tus hábitos” y “Emociones y conductas de riesgo” tercero de secundaria.
4. Reunión para revisar las preguntas de “Microbiología” e “Higiene del personal manipulador de alimentos”.
 - Se realizaron observaciones y correcciones de las últimas preguntas y la retroalimentación del apartado “Microorganismos más comunes en los alimentos”.
 - Se realizaron observaciones y correcciones de las últimas preguntas y la retroalimentación del apartado “Higiene de las manos”.
5. Reunión para revisar las últimas observaciones del Curso-taller 1 psicoeducativo “Hidratate”, “Alimentate sanamente”, “Mejora tus hábitos” y “Emociones y conductas de riesgo” segundo de secundaria.
6. Reunión para revisar las preguntas de “Higiene e inocuidad de los alimentos” y “Alimentación”.
 - Se realizaron observaciones y correcciones de las preguntas y la retroalimentación del apartado “Contaminación cruzada”.
 - Se realizaron observaciones y correcciones de las preguntas y la retroalimentación del apartado “Estado nutricional”.

	<p>7. Reunión para revisar las preguntas de “Microbiología” e “Higiene del personal manipulador de alimentos”.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Se realizaron observaciones y correcciones de las preguntas y la retroalimentación del apartado “Fuentes de contaminación”. – Se realizaron observaciones y correcciones de las últimas preguntas y la retroalimentación del apartado “Ropa de trabajo”.
<p>SEMANA 13: 25 AL 29 DE OCTUBRE DE 2021.</p>	<p>1. Reunión para revisar las preguntas de “Microbiología”.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Se realizaron las ultimas observaciones y correcciones de las preguntas y la retroalimentación del apartado “Fuentes de contaminación”. <p>2. Reunión para revisar las preguntas de “Microbiología” e “Higiene del personal manipulador de alimentos”.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Se realizaron observaciones y correcciones de las últimas preguntas y la retroalimentación del apartado “Métodos de control”. – Se realizaron observaciones y correcciones de las preguntas y la retroalimentación del apartado “Restricciones y prohibiciones”. <p>3. Formato al documento de “Higiene del personal manipulador de alimentos”.</p> <p>4. Reunión para revisar las preguntas de “Alimentación”.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Se realizaron observaciones y correcciones de las preguntas y la retroalimentación del apartado “Obesidad y sobrepeso”. <p>5. Formato al documento de “Microbiología”.</p> <p>6. Reunión con los miembros del servicio social para explicar el manual de APA de la séptima edición.</p> <p>7. Reunión para revisar las preguntas de “Alimentación”.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Se realizaron observaciones y correcciones de las preguntas y la retroalimentación del apartado “Tipos y horarios de comidas”.
<p>SEMANA 14: 1 AL 5 DE NOVIEMBRE DE</p>	<p>1. Elaboración del registro de informes semanales de los miembros del servicio social (Ver anexo 21).</p>

2021.	<ol style="list-style-type: none"> 2. Reunión para revisar las preguntas de “Alimentación”. <ul style="list-style-type: none"> – Se realizaron observaciones y correcciones de las preguntas y la retroalimentación del apartado “Hidratación”. 3. Reunión para revisar las presentaciones del Curso-taller 1 y 2 psicoeducativo “Nutrimentos y etiquetado”, “Actívate”, “Mejora tus hábitos” y “Emociones y conductas de riesgo” tercero de secundaria. 4. Reunión para revisar las preguntas de “Alimentación”. <ul style="list-style-type: none"> – Se realizaron observaciones y correcciones de las preguntas y la retroalimentación del apartado “Probióticos y prebióticos” y “Patologías relacionadas a la alimentación”. 5. Reunión para revisar las presentaciones del Curso-taller 1 y 2 psicoeducativo “Hidratate”, “Actívate”, “Mejora tus hábitos” y “Emociones y conductas de riesgo” segundo de secundaria. 6. Formato al documento de “Alimentación”.
<p align="center">SEMANA 15: 8 AL 12 DE NOVIEMBRE DE 2021.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Revisión del Curso-taller “Aprende con Reyhan el uso de plataformas tecnológicas para mejorar hábitos de vida saludable” primero de secundaria. 2. Reunión para revisar las presentaciones del Curso-taller 1 y 2 psicoeducativo “Hidratate”, “Actívate”, “Mejora tus hábitos” y “Emociones y conductas de riesgo” segundo de secundaria. 3. Elaboración de las condiciones para bioimpedancia y pasaje en documento Word (Ver anexo 22). 4. Reunión para revisar las presentaciones del Curso-taller 1 y 2 psicoeducativo “Hidratate”, “Actívate”, “Mejora tus hábitos” y “Emociones y conductas de riesgo” segundo y tercero de secundaria. 5. Reunión para revisar el calendario anual, la logística y el calendario general de la intervención. <ul style="list-style-type: none"> – Se realizaron modificaciones en el calendario general de la intervención.
<p align="center">SEMANA 16:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reunión para reorganizar los equipos y establecer las actividades

<p>15 AL 19 DE NOVIEMBRE DE 2021.</p>	<p>correspondientes para el Curso-taller “Aprende con Reyhan” para segundo y tercero de secundaria.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Se realizó el cambio al documento “Orden de entrega” donde se incluyeron a los nuevos alumnos que apoyarían con el Curso-taller para segundo y tercero de secundaria. <ol style="list-style-type: none"> 2. Reunión para revisar el calendario anual, la logística y el calendario general de la intervención. <ul style="list-style-type: none"> – Se realizaron nuevas modificaciones en el calendario anual y calendario general de la intervención. 3. Reunión para revisar la presentación del Curso-taller 1 psicoeducativo “Hidratate”. 4. Revisión de os desarrollos tecnológicos (App y videojuego). <ul style="list-style-type: none"> – Se realizaron las observaciones encontradas en la plataforma tecnológica. 5. Reunión para revisar la presentación del Curso-taller 1 psicoeducativo “Activate”. 6. Reunión para revisar la nueva plataforma. 7. Reunión para modificar la guía de navegación para el uso de los desarrollos -tecnológicos.
<p>SEMANA 17: 22 AL 26 DE NOVIEMBRE DEL 2021.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reunión para revisar la nueva plataforma y el Curso-taller “Aprende con Reyhan el uso de plataformas tecnológicas para mejorar hábitos de vida saludable” primero de secundaria. <ul style="list-style-type: none"> – Se agregaron observaciones en la nueva plataforma del curso 1. 2. Organización de los cuestionarios del Curso-taller “Aprende con Reyhan el uso de plataformas tecnológicas para mejorar hábitos de vida saludable” primero de secundaria. 3. Reunión para revisar la nueva y anterior plataforma. <ul style="list-style-type: none"> – Se acordaron modificaciones. 4. Transcripción de la guía academia a un documento Word. 5. Búsqueda de logos de Universidad Autónoma Metropolitana Unidad

	<p>Xochimilco, de la institución Aprende con Reyhan, Rio Arronte y Secretaria de Educación Pública para las presentaciones del curso-taller de primero de secundaria.</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Modificaciones al formato de la presentación del Curso-taller 1 psicoeducativo “Uso de la plataforma tecnológica”, “Videojuego” y “Activate” primero de secundaria. 7. Modificaciones al formato de la presentación del Curso-taller 1 psicoeducativo “Hidratate”, “Alimentate sanamente” y “Nutrimentos y etiquetado frontal” primero de secundaria. 8. Revisión de los audios del Curso-taller 1 psicoeducativo primero de secundaria. 9. Realización de una propuesta de planilla para el Curso-taller 1.
<p>SEMANA 18: 29 DE NOVIEMBRE AL 3 DE DICIEMBRE DE 2021.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Modificaciones al formato de la presentación del Curso-taller 1 psicoeducativo” Mejora tus hábitos”, “Emociones y conductas de riesgo” y “Evaluación final” primero de secundaria. <ul style="list-style-type: none"> – Se agregaron los logos de las instituciones a las presentaciones del curso-taller 1 psicoeducativo. 2. Revisión de las presentaciones del Curso-taller 1psicoeducativo. 3. Realización de las observaciones de la sesión 1 a la 8 del curso 1 de primero de secundaria (Ver anexo 23). <ul style="list-style-type: none"> – En las observaciones se agregaron imágenes para que fuera más entendible, efectos especiales, botones, PDF y videos, los cuales tenían que ser agregados en la nueva plataforma.
<p>SEMANA 19: 6 AL 10 DE DICIEMBRE DE 2021.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Modificaciones al formato de la presentación del Curso-taller 2 psicoeducativo “Uso de la plataforma tecnológica”, “Videojuego” y “Activate” primero de secundaria. <ul style="list-style-type: none"> – Se realizaron las observaciones de la sesión 1a, 1b y 2 del curso 2 de primero de secundaria. – En las observaciones se agregaron imágenes para que fuera más entendible, efectos especiales, botones, PDF y videos, los cuales

	<p>tenían que ser agregados en la nueva plataforma.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Revisión de audios de la sesiones. <ol style="list-style-type: none"> 2. Reunión para revisar las presentaciones, audios y observaciones del Curso-taller 2 psicoeducativo. 3. Modificaciones al formato de la presentación del Curso-taller 1 psicoeducativo “Hidratate”, “Alimentate sanamente” y “Nutrimentos y etiquetado frontal” primero de secundaria. <ul style="list-style-type: none"> – Se realizaron las observaciones de la sesión 3, 4 y 5 del curso 2 de primero de secundaria. – En las observaciones se agregaron imágenes para que fuera más entendible, efectos especiales, botones, PDF y videos, los cuales tenían que ser agregados en la nueva plataforma. – Revisión de audios de la sesiones. 4. Reunión para revisar las presentaciones, audios y observaciones del Curso-taller 2 psicoeducativo.
<p>SEMANA 20: 13 AL 17 DE DICIEMBRE DE 2021.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Modificaciones al formato de la presentación del Curso-taller 2 psicoeducativo” Mejora tus hábitos”, “Emociones y conductas de riesgo” y “Evaluación final” primero de secundaria. <ul style="list-style-type: none"> – Se realizaron las observaciones de la sesión 6,7 y 8 del curso 2 de primero de secundaria. – En las observaciones se agregaron imágenes para que fuera más entendible, efectos especiales, botones, PDF y videos, los cuales tenían que ser agregados en la nueva plataforma. – Revisión de audios de la sesiones. 2. Reunión para revisar las presentaciones, video y observaciones del Curso-taller 2 psicoeducativo. 3. Modificaciones al formato de la presentación del Curso-taller 3 psicoeducativo “Uso de la plataforma tecnológica”, “Videojuego” y “Actívate” primero de secundaria. <ul style="list-style-type: none"> – Se realizaron las observaciones de la sesión 1a, 1b y 2 del curso

	<p>3 de primero de secundaria.</p> <ul style="list-style-type: none"> – En las observaciones se agregaron imágenes para que fuera más entendible, efectos especiales, botones, PDF y videos, los cuales tenían que ser agregados en la nueva plataforma. – Revisión de audios de la sesiones. <p>4. Reunión para revisar las presentaciones, video y observaciones del Curso-taller 2 psicoeducativo.</p>
<p>SEMANA 21: 20 AL 24 DE DICIEMBRE DE 2021.</p>	<p>1. Modificaciones al formato de la presentación del Curso-taller 3 psicoeducativo “Hidratate”, “Alimentate sanamente” y “Nutrimentos y etiquetado frontal” primero de secundaria.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Se realizaron las observaciones de la sesión 3,4 y 5 del curso 3 de primero de secundaria. – En las observaciones se agregaron imágenes para que fuera más entendible, efectos especiales, botones, PDF y videos, los cuales tenían que ser agregados en la nueva plataforma. – Revisión de audios de la sesiones. <p>2. Modificaciones al formato de la presentación del curso-taller 3 psicoeducativo” Mejora tus hábitos”, “Emociones y conductas de riesgo” y “Evaluación final” primero de secundaria.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Se realizaron las observaciones de la sesión 6,7 y 8 del curso 3 de primero de secundaria. – En las observaciones se agregaron imágenes para que fuera más entendible, efectos especiales, botones, PDF y videos, los cuales tenían que ser agregados en la nueva plataforma. – Revisión de audios de la sesiones.
<p>SEMANA 22: 27 AL 31 DE DICIEMBRE DE 2021.</p>	<p>1. Actividades generales. 2. Revisión de proyectos.</p>
<p>SEMANA 23: 3 AL 7 DE ENERO DE</p>	<p>1. Orden de las carpetas en Drive de segundo y tercero de secundaria.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Se ordenaron las carpetas con el mismo nombre y colores

<p>2022.</p>	<p>correspondientes.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Reunión para revisar el Curso-taller “Aprende con Reyhan el uso de plataformas tecnológicas para mejorar hábitos de vida saludable” primero de secundaria. <ul style="list-style-type: none"> – Se ordenaron y revisaron las carpetas y materiales educativos de los tres cursos para primero de secundaria. – Se agregaron los siguientes documentos: guion educativo, evaluación diagnóstica y evaluación final del curso 3. – Se grabaron los audios 14, 20 y 24 del curso 2, sesión 8. 3. Revisión de los desarrollos tecnológicos: apartado de la calculadora de alimentos (App). <ul style="list-style-type: none"> – Se realizó un recordatorio de 24 horas (consumo de alimentos). – Se vació la información del recordatorio de 24 horas en la App. – Se realizó un documento Word donde se colocaron los siguientes datos: Recordatorio de 24 horas, resultados de la App, observaciones y modificaciones en la App.
<p>SEMANA 24: 10 AL 14 DE ENERO DE 2022.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Revisión de las observaciones y modificaciones encontradas en la calculadora de alimentos (App). <ul style="list-style-type: none"> – Se realizó una tabla con las observaciones encontradas por los miembros del servicio social, en un documento Word. 2. Revisión de los desarrollos tecnológicos: apartado de la calculadora de alimentos (App). <ul style="list-style-type: none"> – Se eligió y analizó un grupo de alimentos de la calculadora por alumno. – Se realizó un listado de observaciones en Excel del valor nutrimental en el grupo de alimentos (embutidos y similares). – Se utilizó el Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes y la tabla de composición de alimentos de centro américa para realizar la comparación.
<p>SEMANA 25:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Revisión del valor nutrimental en los grupos de alimentos en la calculadora

17 AL 21 DE ENERO DE 2022.	<p>App (Ver anexo 24).</p> <ul style="list-style-type: none"> – Se revisó la información obtenida. – Se realizó el reporte de los grupos faltantes y las correcciones correspondientes. – Búsqueda de alimentos en diferentes tablas para poder realizar la comparación y correcciones. – Se utilizaron las siguientes herramientas: Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes, la tabla de composición de alimentos de centro américa y etiquetas nutrimentales.
<p>SEMANA 26: 24 AL 28 DE ENERO DE 2022.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reunión para acordar la fecha de entrega del protocolo de investigación. 2. Se elaboró una tabla con los nombres de los miembros del servicio social para realizar el registro de actividades y las fechas de entrega. 3. Realización del formato y correcciones al documento Excel de los alimentos en la calculadora (App).
<p>SEMANA 27: 31 DE ENERO AL 4 DE FEBRERO DE 2022.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Entrega del proyecto de investigación y el formato del término del servicio social.

En la tabla 3 aparecen las actividades realizadas por Renata Aguilar Andolaiz a lo largo del diseño de la intervención educativa por semana.

Tabla 3. Actividades realizadas Renata Aguilar Andolaiz.

Fecha	Actividades
<p>SEMANA 1: 2 AL 6 DE AGOSTO DEL 2021.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Realice el curso “Aprende con Reyhan hábitos y estilos de vida saludables en el trabajo” (Ver anexo 25). 2. Revise el formato del recordatorio de 24 horas, la lista de alimentos, lista de actividades físicas (Ver anexo 26). 3. Revise el formato de y determinación de nivel de actividad física (Ver anexo 27).

4. Revise las presentaciones del Curso 3, actualizamos bibliografía, corregimos ortografía, y formato con mi compañera.
5. Revisión del Curso-taller 1 “Aprende con Reyhan hábitos de vida saludable en la adolescencia” (Ver anexo 28).
6. Revise 4 resúmenes 2, 3,4 y 5 del Curso 3 (Ver anexos 29, 30 y 31).
7. Revise los contenidos del drive del correo para conocer y entender de qué se trata el proyecto.
8. Tuve reunión con Araceli Martínez y realicé las cartas descriptivas de la sesión 1 y 8 del Curso 2 de primero de secundaria (Ver anexo 32).
9. Tuve llamada con Araceli Martínez para revisar e hicimos observaciones de las presentaciones para que coincidan con los audios del Curso 2.
10. Revisé los audios corregidos e hice nuevas observaciones de la sesión 2 y 3 de Curso 2 de primero de secundaria (Ver anexo 33).
11. Tuve llamada con Araceli Martínez, revisamos los audios corregidos, hicimos nuevas observaciones.
12. Realicé los speeches 2 y 3 al Curso 3 (Ver anexos 34 y 35), subí a drive las cartas descriptivas 1 y 8.
13. Grabe un audio de prueba del Curso 2.
14. Grabe los audios pendientes de la sesión 2 y 3 del Curso 2.
15. Revisé e hice observaciones de los speeches de la sesión 2 y 3 del Curso 3 para que coincidieran con las presentaciones de la plataforma.
16. Grabe los audios de la sesión 2 y 3 del Curso 3.
17. Grabe los audios de la sesión 3 Curso 3.
18. Tuvimos llamada con Araceli Martínez para revisar y hacer observaciones de las presentaciones de la plataforma del Curso 3.
19. Regrabes los audios de la sesión 2 y 3 del Curso 3 de primero de secundaria (Ver anexo 36).
20. Regrabe la lámina 1 y 4 de la sesión 2.
21. Corregí y regrabé los audios de la sesión 3 del Curso 3 y regrabé los audios de la sesión 2 y 3 del curso 3.

	<ol style="list-style-type: none"> 22. Tuve llamada con Araceli Martínez, revisamos los audios de la sesión 2 y 3 del Curso 3. 23. Regrabe los audios que tenía que corregir. 24. Tuvimos llamada con Araceli Martínez. 25. Se revisó la lista de temas de los Cursos 1, 2 y 3. 26. Se revisó la lista de temas de los Cursos 1, 2 y 3. 27. Se revisó la lista de temas de los Cursos 1, 2 y 3.
<p align="center">SEMANA 2: 9 AL 13 DE AGOSTO DEL 2021.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reunión con la Dra. Claudia Radilla y Araceli Martínez. 2. Realice el protocolo de mi proyecto junto con mi compañera de equipo. 3. Reunión con la Dra. Claudia Radilla y Araceli Martínez para revisión de protocolo. 4. Realice las correcciones del protocolo de mi proyecto junto con mi compañera de equipo y enviamos los documentos para la inscripción del Servicio Social. 5. Me reuní con mis compañeras para empezar la realización de la tabla de valores nutricionales de preescolares, escolares, mujeres y hombres (Ver anexo 37). 6. Nutrimientos de grupos de alimentos. 7. Empezar la realización de la tabla de valores nutricionales de preescolares, escolares, mujeres y hombres. 8. Nutrimientos de grupos de alimentos.
<p align="center">SEMANA 3: 16 AL 20 DE AGOSTO DE 2021.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Me reuní con mis compañeras para realizar la tabla de valores nutricionales de preescolares, escolares, mujeres y hombres. 2. Tabla de nutrimentos de grupos de alimentos. 3. Junto con mis compañeros buscamos los libros de vida saludable de los adolescentes de 2 y 3 año de secundaria. 4. Buscamos artículos con los temas de los libros de vida saludable de los adolescentes de 2 y 3 año de secundaria. 5. Buscamos infografías de los temas de que mandamos al grupo. 6. Terminamos el temario de los 3 Cursos del curso de Aprende con Reyhan.

	<ol style="list-style-type: none"> 7. Entregamos la tabla de valores nutricionales de preescolares, escolares, mujeres y hombres. 8. Tabla de nutrimentos de grupos de alimentos.
<p>SEMANA 4: 23 AL 27 DE AGOSTO DE 2021.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Busque artículos científicos sobre los temas de alimentación en adolescente, actividad física en adolescentes. 2. Mande las bibliografías de mis artículos científicos. 3. Junto con mis compañeras buscamos infografías de probióticos para niños y microbiota en niños (Ver anexo 38). 4. Mis compañeras y yo juntamos toda la información de las infografías encontradas para hacer una infografía general. 5. Busque artículos científicos de alimentación en niños y adolescentes para los papas. 6. Mande las bibliografías de mis artículos científicos.
<p>SEMANA 5: 30 DE AGOSTO AL 3 DE SEPTIEMBRE DE 2021.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Junto con mis compañeras de equipo entramos a la plataforma de Cursos de Aprende con Reyhan y sacamos información para hacer una Guía práctica de cómo usar la plataforma (Ver anexo 39). 2. Junto con mi equipo terminamos el diseño de la guía práctica 3. Revisamos la ortografía de los manuales para padres y docentes. 4. Hicimos un resumen creativo/dinámico de la malnutrición (Ver anexo 40). 5. Terminamos el diseño del resumen y lo entregamos 6. Tuvimos reunión con Araceli Martínez, para hacer correcciones de la Guía práctica. 7. Empezamos a realizar las correcciones. 8. Junto con mi equipo estamos cambiando el diseño de la guía de prácticas.
<p>SEMANA 6: 6 AL 10 DE SEPTIEMBRE DE 2021.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Busque temas e información para el Curso de tercero de secundaria. 2. Me reuní con mi equipo de trabajo para hacer correcciones al manual para entrar a la plataforma y al videojuego. 3. Busque Artículos sobre los temas para el Curso de tercero de secundaria.

	<ol style="list-style-type: none"> 4. Junto con mi equipo corregimos y verificamos los datos de referencias de la tabla de nutrimentos por grupos de edad niños y niñas. 5. Tuvimos reunión con Araceli Martínez para ponernos de acuerdo de cómo vamos a trabajar, y ver la guía para entrar a la plataforma y al videojuego. 6. Creamos un grupo de las chicas egresadas para ponernos de acuerdo de cómo vamos a trabajar. 7. Ayudamos a hacer unas correcciones a la guía de práctica para entrar a la plataforma. 8. Tendremos juntas los niños egresados para ponernos de acuerdo como vamos a trabajar.
<p>SEMANA 7: 13 AL 17 DE SEPTIEMBRE DE 2021.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hable para teléfono con Araceli Martínez para que me explicara la nueva actividad que tengo que hacer. 2. Busque imágenes de porciones de alimentos para adolescentes. 3. Busque imágenes de porciones en adolescentes. 4. Tuvimos reunión con Araceli Martínez para ponernos de acuerdo con la nueva actividad. 5. Empecé a hacer las preguntas de microbiología (Ver anexo 41).
<p>SEMANA 8: 20 AL 24 DE SEPTIEMBRE DE 2021.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Realización de preguntas de microbiología.
<p>SEMANA 9: DE 27 DE SEPTIEMBRE AL 1 DE OCTUBRE DE 2021.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Realización de preguntas de microbiología. 2. Tuvimos reunión con Araceli Martínez. 3. Realización de preguntas de microbiología y mande mis preguntas para que me revisaran.
<p>SEMANA 10: 4 AL 8 DE OCTUBRE DE 2021.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Realización de preguntas de microbiología. 2. Corrección de las preguntas. 3. Reunión con Araceli Martínez. 4. Mande mis preguntas para revisión. 5. Corrección de mis preguntas de microbiología.
<p>SEMANA 11:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 7. Retroalimentación de mi compañera sobre las preguntas.

<p>11 AL 15 DE OCTUBRE DE 2021.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 8. Corrección de las preguntas. 9. Corrección de preguntas. 10. Reunión con Araceli Martínez para revisión de las preguntas. 11. Correcciones de las preguntas. 12. Terminar las correcciones que hizo Araceli Martínez de las preguntas.
<p>SEMANA 12: 18 AL 22 DE OCTUBRE DE 2021.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Le envié mis preguntas a mi compañera Leslie para que me hiciera retroalimentación. 2. Modificación la redacción de mis preguntas. 3. Reunión con Araceli Martínez para revisión de las preguntas de microbiología. 4. Agregué 3 preguntas que me hacían falta e hice las correcciones que mi compañera Leslie y Araceli Martínez me hicieron. 5. Reunión con Araceli Martínez para revisión de las preguntas de microbiología.
<p>SEMANA 13: 25 AL 29 DE OCTUBRE DE 2021.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tuve reunión para que me corrigiera el último subtema de las pregunta de microbiología. 2. Tuve reunión para una última revisión de mis preguntas. 3. Entregue mis preguntas, con las correcciones de las preguntas y de las referencias. 4. Tuvimos reunión para que nos presentaran como se hacen las referencias y citas correctamente. 5. Araceli Martínez me pidió que diera respuesta a los mitos de la alimentación.
<p>SEMANA 14: 1 AL 5 DE NOVIEMBRE DE 2021.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Realización de la respuesta de mitos de embarazo/lactancia (Ver anexo 42). 2. Realización de la respuesta de mitos de actividad física.
<p>SEMANA 15: 8 AL 12 DE NOVIEMBRE DE 2021.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Realización de la respuesta de mitos de actividad física. 2. Me reuní con mi compañera para revisar los mitos. 3. Tuve reunión con Araceli Martínez para revisar los mitos.
<p>SEMANA 16: 15 AL 19 DE NOVIEMBRE DE</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tuvimos reunión con Araceli Martínez y mis demás compañeras. 2. -Me asignaron realizar las presentaciones de 3ero de secundaria sesión

<p>2021.</p>	<p>2 “Actívate”.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Gaby me paso la presentación con sus avances del Curso 1 de 3ero de secundaria se la sesión 2 “Actívate” para que yo continuara con la realización. 4. Nos reunimos con mis compañeros para que nos explicaran más detalladamente como realizar las presentaciones de tercero de secundaria. 5. Realice la presentación de Curso 1 de 3ero de secundaria se la sesión 2 “Actívate” (Ver anexo 43). 6. Continúe con la realización de las diapositivas de mi presentación. 7. Tuvimos otra reunión para que nos explicaran las modificaciones de tenemos que realizar a las presentaciones. 8. Continúe con la realización de la presentación.
<p>SEMANA 17: 22 AL 26 DE NOVIEMBRE DEL 2021.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Realice las correcciones que me hicieron mis compañeros del Curso 1. 2. Continué con mis avances de la presentación del Curso 1 sesión 2 “Actívate”. 3. Termine mi presentación del Curso 1 sesión 2 de 3ero de secundaria. 4. Envié mis correcciones. 5. Empecé a realizar la presentación de Curso 2 de 3ero de secundaria se la sesión 2 “Actívate” (Ver anexo 44). 6. Continué con la realización de las diapositivas de mi presentación del Curso 2. 7. Tuve revisión de mi presentación del Curso 2 sesión 2 de 3ero de secundaria.
<p>SEMANA 18: 29 DE NOVIEMBRE AL 3 DE DICIEMBRE DE 2021.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Realice las correcciones que me hicieron mis compañeros del Curso 2. 2. Continué con mis avances de la presentación del Curso 1 sesión 2 “Actívate”. 3. Busqué información para mi presentación del Curso 2. 4. Continué con la realización de la presentación del Curso 2 de 3ero de secundaria se la sesión 2 “Actívate”. 5. Continué con la realización de las diapositivas de mi presentación del

	<p>Curso 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Continúe con la realización de las diapositivas de mi presentación del Curso 2. 7. Tuve revisión de mi presentación del Curso 1 sesión 2 con Araceli Martínez.
<p>SEMANA 19: 6 AL 10 DE DICIEMBRE DE 2021.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Envié mi presentación del Curso 1 sesión 2 a mi compañera para que la revisara. 2. Mi compañera me regreso la presentación y realice las correcciones. 3. Terminé mi presentación del Curso 2. 4. Le mande mi presentación del Curso 2 a mi compañera para que la revisara y me hiciera correcciones. 5. Tuve revisión con Araceli Martínez de mi presentación del Curso1. 6. Mande mi presentación al grupo en PDF para que mis compañeros revisaran mi presentación y me hicieran correcciones. 7. Mande mi presentación del Curso 1, sesión 2 Actívate de 3ero de secundaria a los respectivos correos. 8. Tuve revisión de mi presentación del Curso 2 de mis correcciones con mis compañeros. 9. Mi compañera me regreso mi presentación del Curso 2 y empecé a realizar las correcciones. 10. Continué con la realización de las diapositivas de mi presentación del Curso 3 (Ver anexo 45) 11. Continúe con la realización de las diapositivas de mi presentación del Curso 3.
<p>SEMANA 20: 13 AL 17 DE DICIEMBRE DE 2021.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Terminé mis correcciones de la presentación del Curso 2. 2. Me reuní con Araceli Martínez para la revisión de mi presentación del Curso 2. 3. Mandé mi presentación del Curso 2, sesión 2 “Actívate” al grupo, para que mis compañeros me hicieran observaciones. 4. Mandé mi presentación del Curso 2 a los respectivos correos y lo subí a Drive.

	<ol style="list-style-type: none"> 5. Continúe con la realización de mi presentación del Curso 3. 6. Continúe con la realización de las diapositivas de mi presentación del Curso 3. 7. Continúe con la realización de las diapositivas de mi presentación del Curso 3.
<p>SEMANA 21: 20 AL 24 DE DICIEMBRE DE 2021.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Continúe con la realización de mi presentación Curso 3, sesión 2 “Actívate” de 3ero de secundaria.
<p>SEMANA 22: 27 AL 31 DE DICIEMBRE DE 2021.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Me comuniqué con mi compañera para agendar la reunión para la revisión de mi presentación del Curso 3. 2. Revisión de mi presentación del Curso 3. 3. Le mande mi presentación del Curso 3 a mis compañeras para que me revisarán. 4. Corregí los logos y las citas de las presentaciones del Curso 1 y 2 de la sesión 2 “Actívate” de 3ero de secundaria. 5. Volví a subir a drive y reenvié a los correos correspondientes las presentaciones del Curso 1 y 2 de la sesión 2 “Actívate” de 3ero de secundaria. 6. Corregí las correcciones que me hizo mi compañera de mi presentación Curso 3, sesión 2 “Actívate” de 3ero de secundaria. 7. Termine las correcciones que me hizo mi compañera de mi presentación Curso 3, sesión 2 “Actívate” de 3ero de secundaria.
<p>SEMANA 23: 3 AL 7 DE ENERO DE 2022.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Realice los resúmenes y speeches del Curso 1 y 2, de la sesión 2 “Actívate” de 3ero de secundaria (Ver anexos 46, 47, 48 y 49). 2. Me reuní con mi compañera para la revisión de mis resúmenes y speeches de los Cursos 1 y 2. 3. Le mande mis resúmenes y speeches de los Cursos 1 y 2 a mi compañera, para revisión. 4. Corregí los errores que me marco mi compañera. 5. Realice los cuestionarios de los 3 Cursos (Ver anexos 50, 51 y 52). 6. Realice el speech y resumen del Curso 3 (Ver anexos 53 y 54).

	<ol style="list-style-type: none"> 7. Tuve reunión con Araceli Martínez para la revisión de mi presentación del Curso 3, sesión 2 “Actívate” de 3ero de secundaria. 8. Envié mi presentación al grupo para que mis compañeros me hicieran observaciones. 9. Envié mi presentación a los correos correspondientes y la subí a drive. 10. Me reuní con mi compañera para la revisión de mis cuestionarios de los 3 Cursos. 11. Mi compañera me regreso mis documentos con las correcciones de El resumen y speech del 3 Curso.
<p>SEMANA 24: 10 AL 14 DE ENERO DE 2022.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tuve reunión con Araceli Martínez para la revisión de mis resúmenes, speeches y cuestionarios de los 3 Cursos. 2. Tuve reunión con Araceli Martínez para la revisión de mis resúmenes, speeches y cuestionarios de los 3 Cursos. 3. Envié mis documentos al grupo para que mis compañeros me hicieran sus observaciones. 4. Analice el grupo de “Productos lácteos y sus similares” del Excel y de la calculadora de Aprende con Reyhan. 5. Termine la columna de “Productos lácteos y sus similares” 6. Subí mis documentos a Drive y los mandé a los correos respectivos. 7. Corregí la columna de “Productos lácteos y sus similares”. 8. Corregí la columna de “Productos lácteos y sus similares”. 9. Tuvimos reunión con mis compañeras para la realización de las cartas descriptivas.
<p>SEMANA 25: 17 AL 21 DE ENERO DE 2022.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Trabaje en la columna de verduras y hortalizas con mis compañeras. 2. Hice correcciones en las columnas de verduras y hortalizas, y productos lácteos y sus similares. 3. Hice correcciones en las columnas de verduras y hortalizas, y productos lácteos y sus similares.
<p>SEMANA 26: 24 AL 28 DE ENERO DE 2022.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reunión para acordar la fecha de entrega del protocolo de investigación. 2. Se elaboró una tabla con los nombres de los miembros del servicio

	<p>social para realizar el registro de actividades y las fechas de entrega.</p> <p>3. Realización del formato y correcciones al documento Excel de los alimentos en la calculadora (App).</p>
<p>SEMANA 27: 31 DE ENERO AL 4 DE FEBRERO DE 2022.</p>	<p>2. Entrega del proyecto de investigación y el formato del término del servicio social.</p>

XI. Objetivos y metas alcanzadas.

En la tabla 4 se describen los objetivos establecidos al inicio de la intervención educativa y las metas alcanzadas al concluir el periodo.

Tablas 4. Objetivo y metas alcanzadas.

Objetivos		Metas alcanzadas
General	Aplicar una intervención educativa para incentivar el consumo de verduras y frutas en adolescentes de la escuela secundaria No. 78.	100%
Específicos	-Evaluar el consumo de verduras y frutas en adolescentes.	100%
	-Identificar los desafíos a enfrentar para mejorar el bajo consumo de verduras y frutas.	100%
	-Diseñar materiales educativos que ayuden a incentivar el consumo de verduras y frutas.	100%
	-Emitir recomendaciones para el consumo de verduras y frutas.	100%

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 la frecuencia de consumo de verduras y frutas en ambas fases, observando una disminución considerable en los adolescentes que nunca consumen verdura pasando de 6.6% a 1.5%. Asimismo, hubo un incremento de 4.2 puntos porcentuales (pp) en el consumo de verdura todos los días de la fase inicial a la fase final y un incremento de 1.7 pp en el consumo diario de frutas.

Tabla 5. Frecuencia del consumo de verduras y frutas. Fase inicial y fase final.

		Fase inicial		Fase final	
		Verduras	Frutas	Verduras	Frutas
		n(%)			
Frecuencia de consumo	Nunca	35(6.6)	15(2.8)	8(1.5)	13(2.4)
	1 a 2 días	213(40)	131(24.6)	215(40.3)	115(21.6)
	3 a 4 días	153(28.7)	144(27)	150(28.1)	135(25.3)
	5 a 6 días	70(13.1)	107(20.1)	76(14.3)	125(23.5)
	Todos los días	62(11.6)	136(25.5)	84(15.8)	145(27.2)
Media de consumo (tazas de 250 mL)		1.71 ± 1.24	1.81 ± 1.19	2.02 ± 1.35	2.04 ± 1.34

Con el propósito de comprobar si la intervención influyó en la modificación de hábitos alimentarios, se hizo una comparación con las medidas de frecuencia de consumo de verduras y frutas, para la fase inicial y la fase final, para tal resultado, se aplicó la prueba t para muestras dependientes (Tabla 6), en el resultado se

puede observar que la significancia es de 0.001 y por lo tanto puede afirmarse que el tratamiento sí tuvo efecto.

Tabla 6. Prueba t para muestras dependientes.

Prueba de muestras dependientes									
		Diferencia					t	df	p
		Media	DE	Error	95% intervalo de confianza				
					Bajo	Alto			
Par 1	Frecuencia Verduras	-0.191	0.857	0.037	-0.264	-0.118	-5.157	532	0.001
Par 2	Frecuencia Frutas	-0.105	0.766	0.033	-0.170	-0.040	-3.167	532	0.002

DE. Desviación estándar.

El diseño del Curso-taller con materiales educativos se basó en la elaboración de contenido teórico para la incentivación del consumo de verduras y frutas durante la adolescencia, el cual consta de 3 Cursos y 8 sesiones.

Los materiales educativos fueron los siguientes:

- Cartas descriptivas: En estas se incluyeron el eslogan, el objetivo general, los objetivos específicos, los temas, el número de sesión, la materia, las estrategias, las actividades, los materiales educativos, la estrategia de gradualidad y referencias.
- Guiones educativos: Se incluyó el tema, el objetivo, el aprendizaje, los beneficios, contenido donde se agregó el tema y saludo, el objetivo del vídeo, desarrollo, la conclusión, datos y las referencias).
- Presentaciones en formato PowerPoint: Se componen de 8 sesiones. En cada

sesión se encuentra información en texto, imágenes y videos que ayudan a entender mejor el tema.

- Speeches: Se realizó el formato de guión por lámina de presentación para la grabación de audios, los cuales fueron agregados en cada sesión de la plataforma.
- Cuestionarios y evaluaciones: Estos fueron elaborados para evaluar el aprendizaje adquirido al inicio, en cada sesión y al final del curso-taller.
- Resúmenes: Estos consisten en una breve explicación de los puntos más importantes de cada sesión.

XIII. Conclusiones.

La evidencia científica refleja ampliamente que las verduras y frutas constituyen un grupo de alimentos saludables para el ser humano, por su alto contenido de nutrimentos, especialmente vitaminas, minerales y otras sustancias no nutritivas, biológicamente activas con importantes funciones metabólicas que promueven la salud. Su insuficiente consumo se deriva en presencia de enfermedades por deficiencia de estos micronutrientes y enfermedades crónicas no transmisibles generadas por la ausencia de vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes que ejercen efecto protector.

Es importante incentivar el consumo de verduras y frutas, buscando estrategias efectivas, para que conozcan la importancia y los beneficios que tienen las mismas en la dieta diaria y los cambios que podemos lograr incluyendo este hábito en nuestro plan alimenticio, y a su vez prevenir las diferentes patologías que produzcan su baja ingesta.

El diseño de la intervención con materiales educativos es una herramienta innovadora que favorece las conductas saludables y los hábitos alimentarios, debido a que mejoran el nivel de conocimiento, el desarrollo de habilidades sociales y la práctica de actividades para favorecer beneficios a corto y largo plazo.

XIV. Recomendaciones.

En la tabla 6 se describen algunas recomendaciones dirigidas a los adolescentes y padres de familia, con el objetivo de incentivar el consumo de verduras y frutas.

Tabla 6. Recomendaciones.	
Consumo de verduras y frutas.	Adolescentes
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Consumir diariamente 5 porciones de verduras y frutas. 2. Incluir frutas en el desayuno comida y cena. 3. Incluir verduras en diferentes presentaciones en el menú. 4. Preferir snacks de verduras y frutas. 5. Consumir bebidas naturales con poca azúcar añadida. 6. Consumir frutas de temporada. 7. Lavar y desinfectar las verduras y frutas.
	Padres de familia
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Realizar nuevas recetas con verduras y/o frutas. 2. Dar el ejemplo a sus hijos de consumir verduras y frutas. 3. Introducir las verduras y frutas en comidas que más les agrade a la familia. 4. Explicar la importancia del consumo de verduras y frutas. 5. Elegir comprar y preparar alimentos saludables. 6. Mantener a la vista verduras y frutas, limpias y preparadas para el consumo.

XV. Referencias.

- Ajete Careaga, S. B. y Martínez de Armas, L. (2019). *Consumo de frutas y verduras y su relación con la imagen corporal deseada en adolescentes cubanos, 2018*. Población Y Salud En Mesoamérica, 17(1). <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/psm/article/view/37784>
- Allen y Waterman. (2019, Mayo 21). *Etapas de la adolescencia*. American Academy of Pediatrics. <https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/teen/Paginas/Stages-of-Adolescence.aspx>
- Alvares, M., Fantini Conci, A., Rizzi, M. A. (2016). *Hábitos de consumo de frutas y hortalizas en niños escolares*. Universidad Nacional de Cordoba. <https://rdu.unc.edu.ar/bitstream/handle/11086/4559/Consumo%20de%20frutas%20y%20hortalizas%20en%20ni%C3%B1os%20escolares.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Araneda F, Jacqueline, Ruiz N, Marcia, Vallejos V, Teresita, & Oliva M, Patricio. (2015). *Consumo de frutas y verduras por escolares adolescentes de la ciudad de Chillán. Chile*. Revista chilena de nutrición, 42(3), 248-253. https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182015000300004
- Correa, A. (2011). *Consumo de frutas, verduras y hortalizas en adolescentes durante el ciclo secundario de enseñanza*. <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC111550.pdf>
- Elsive Conect. (2018, junio, 19). *Vitaminas: principales funciones y síndrome de deficiencia*. <https://www.elsevier.com/es-es/connect/medicina/vitaminas-principales-funciones-y-sindrome-de-deficiencia>

Food and Drug Administration [FDA]. (2020). *Vitaminas*. Gobierno de Estados Unidos.

https://www.accessdata.fda.gov/scripts/InteractiveNutritionFactsLabel/assets/InteractiveNFL_Vitamins&MineralsChart_Spanish_March2020.pdf

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

Gonzalez, M. (2018, octubre 10). *Bajo consumo en México de frutas y verduras*.

Mexicampo internacional. [https://www.mexicampo.com.mx/consumo-mexico-frutas-](https://www.mexicampo.com.mx/consumo-mexico-frutas-verduras/#:~:text=En%20México%20el%20consumo%20per%20cápita%20de%20frutas,la%20Alimentación%20%28FAO%29%2C%20que%20es%20de%20400%20gramos)

[verduras/#:~:text=En%20México%20el%20consumo%20per%20cápita%20de%20frutas,la%20Alimentación%20%28FAO%29%2C%20que%20es%20de%20400%20gramos](https://www.mexicampo.com.mx/consumo-mexico-frutas-verduras/#:~:text=En%20México%20el%20consumo%20per%20cápita%20de%20frutas,la%20Alimentación%20%28FAO%29%2C%20que%20es%20de%20400%20gramos)

Jorge, L., Rosado, M. EN C, DR. EN C. Burgues, H., M. C. EN C., Saint-Martín, B., LIC. EN NUTR. (s.f.). *Deficiencia de vitaminas y minerales en México*. Una revisión crítica del estado de la información: II. Deficiencia de vitaminas.

<https://www.saludpublica.mx/index.php/spm/article/view/5870/6600>

Maxner, B., McGoldrick, J., Bellavance, D., Liu, P. H., Xavier, R. J., Yarze, J. C., Ricciardi, R., et al. (2020). *Fruit and vegetable consumption is associated with lower prevalence of asymptomatic diverticulosis: A crosssectional colonoscopy-based study*. BMC Gastroenterol. 20(1):221. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32652931/

Morocho Yambay, T. C. (2017). *Importancia del consumo de frutas y verduras en la alimentación humana*. Universidad estatal de milagro facultad ciencias de la

salud.<http://repositorio.unemi.edu.ec/bitstream/123456789/3747/1/IMPOR>

TANCIA%20DEL%20CONSUMO%20DE%20FRUTAS%20Y%20VERDURAS%20EN%20LA%20ALIMENTACION.pdf

National Library of Medicine. (2021). *Vitaminas*. Medline Plus. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002399.htm#:~:text=Las%20vitaminas%20son%20un%20grupo,que%20el%20cuerpo%20funcione%20apropiadamente.#:~:text=Las%20vitaminas%20son%20un%20grupo%20de%20sustancias%20que,se%20requieren%20para%20que%20el%20cuerpo%20funcione%20apropiadamente>

Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación [FAO]. (s.f.). *Vitaminas*. <https://www.fao.org/3/w0073s/w0073s0f.htm>

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2018, 31 de agosto). *Alimentación Sana*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2019). *Aumentar el consumo de frutas y verduras para reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles*. Biblioteca electrónica de documentación científica sobre medidas nutricionales (eLENA). https://www.who.int/elena/titles/commentary/fruit_vegetables_ncds/e

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2016). *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*. <http://www.who.int/dietphysicalactivity/fruit/es/index1.html>

Rodríguez-Leyton, M. (2019). *Desafíos para el consumo de frutas y verduras*. Revista de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma. 19(2), 105-112. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S230805312019000200012&script=sci_arttext

Rodríguez Leyton, M. y Sánchez Majana, L. (2017). *Consumo de frutas y verduras: Beneficios y retos*. 25(42), 30-55.
<https://alimentos hoy.acta.org.co/index.php/hoy/article/view/457/372>

Villanueva Cruzalegui, S. M. (2019). *Prácticas y razones de consumo de fruta y verduras en escolares de 6to grado de nivel primario de la I.E sol de oro, Los Olivos, 2018*. Universidad Nacional Federico Villareal.
http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/2926/UNFV_Villanueva%20Cruzalegui_Sandra%20Mirella_Titulo%20profesional_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Zanin, T. (2020, agosto). *Avitaminosis (deficiencia de vitaminas): síntomas, causas y tratamiento*. *Tua Saúde*.
<https://www.tuasaude.com/es/avitaminosis/amp/>

XVI. Anexos.

Anexo 1. Evidencia de las observaciones realizadas al Curso-taller 1.

OBSERVACIONES

Corregido

Navegación.

-La palabra **habitos** lleva acento "hábitos".



Encuesta.

En el cuestionario 5: Quitar (a)

6. ...los demás siguen comiendo(a)

- Nunca
- Pocas veces
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

Sesión 1a.

Página 3: Al dar clic a los cuestionarios, se sale de la sesión.



Página 3: En el punto (1) la palabra "imagen" no lleva acento.

Página 8: Falta el punto final (IMC, Requerimiento calórico basal).

Página 11: Segundo texto...Agregar alimentos con mayúscula (A).

Página 13: Sugiera que se cambie el texto 3 a... Una vez seleccionada la cantidad de alimentos para ese tiempo de comida, debemos dar clic en "Agregar alimentos".

Anexo 2. Colaboración en el contenido propuesto para la sesión 5 del Curso-taller 2.

SESIÓN 5. NUTRIMENTOS CRÍTICOS Y ETIQUETADO FRONTAL

Aprende con Reyhan

Promoción de la salud por medio de la **EDUCACIÓN**

1/42

Anexo 3. Elaboración del formato del concentrado de los alumnos del servicio social.

	NOMBRE	MATRÍCULA	DISPONIBILIDAD DE HORARIO A PARTIR DE AGOSTO	SEMESTRE QUE INGRESARÁN EN AGOSTO	ÁREAS DE LA NUTRICIÓN QUE LES AGRADA	PROYECTO	CURSO DE PROCADIST TERMINADO
ESTUDIANDO							
	ELIZABETH JAZMÍN IBAÑEZ	2182028479	VESPERTINO	12VO TRIMESTRE	CLÍNICA, DEPORTE Y POLÍTICAS.	EVALUACIÓN DEL CONSUMO DE ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS EN ADOLESCENTES DE LA SECUNDARIA TÉCNICA NO. 78.	SI
	ROBERTO DANIEL DÍAZ ALCANTAR	2172030305	VESPERTINO	11AVO TRIMESTRE	POLÍTICA PÚBLICA Y COMEDORES.	ELABORACIÓN DE GUÍAS PRÁCTICAS PARA ALUMNOS, PROFESORES Y PADRES.	NO
	KARLA GARCÍA LÓPEZ	2173026083	VESPERTINO	12VO TRIMESTRE	NUTRICIÓN CLÍNICA Y DEPORTIVA.	CONOCIMIENTOS SOBRE EL ETIQUETADO FRONTAL DE ALIMENTOS EN ADOLESCENTES DE LA SECUNDARIA TÉCNICA NO. 78.	SI
	KAREN MOTA CASTAÑEDA	2173063219	VESPERTINO	12VO TRIMESTRE	COMUNITARIA O POBLACIONAL Y EDUCACIÓN.	CONSUMO DE AGUA SIMPLE POTABLE EN ADOLESCENTES DE LA SECUNDARIA TÉCNICA NO. 78.	SI

Anexo 4. Elaboración del cuestionario de actividad física.

DETERMINACIÓN DEL NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA

Selecciona las actividades diarias (cotidianas, deporte, domésticas, 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.

Nota: Recuerda que si necesitas poner fracciones de tiempo, funciona de esta manera: 1 hora = 1, 30 minutos = 0.5, 15 minutos = 0.25, 10 minutos = 0.16, 5 minutos = 0.08

ACTIVIDADES DIARIAS	Horas
OCIO-INACTIVIDAD	
Dormir	
Descansar en silencio y ver televisión	
Descansar, sin realizar actividad, despierto sobre la cama, escuchando música o hablando por teléfono	
Sentado, juegos de computadora	
Sentado, en clases, general, tomando nota o en discusión de temas	
Reuniones familiares, sentado, relajado, conversando, comiendo	
CUIDADO PERSONAL	
Sentado, en el inodoro, evacuando	
Banarse	
Vestirse, desvestirse, de pie o sentado	
Lavarse las manos, afeitarse, cepillarse los dientes, maquillarse, peinarse, sentado o de pie	
TRANSPORTE	
Viajar en auto o en camion	
Caminar para transportarse, 4.5 a 5 Km/Hr	
Transporte de pie	
DOMESTICO	
Limpeza, bardo de alfombra o suelo, general	
Actividades de cocina, general (ejemplo: cocinar, lavar los platos)	
Lavado de ropa, poner ropa en lavadora o secadora, lavado de ropa a mano, de pie, esfuerzo ligero	
Ordenar la habitación	
Caminar/corner, jugar con animales	
TRABAJO	
Panadera	
Carpintera	
Transporte de cargas pesadas (ejemplo: ladrillos, herramientas)	
Cocina, chef	
Servicio de limpieza (ejemplo: lustrar, barrer, trapear, retirar basura, usar la aspiradora)	
Jardinera, trabajo de jardín	

Anexo 5. Constancia de participación en el Curso “Aprende con Reyhan hábitos y estilos de vida saludable en el trabajo”.



TRABAJO

SECRETARÍA DEL TRABAJO
Y PREVISIÓN SOCIAL

LA DIRECCIÓN GENERAL DE CONCERTACIÓN
Y CAPACITACIÓN LABORAL
OTORGA LA PRESENTE

CONSTANCIA

A

**JUANA GETSAMANI
HERRERA CORPUS**

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 9.50 / 10



Folio:
8326568675JH



Anexo 6. Elaboración del contenido para la sesión 8 del Curso-taller 3.




UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
METROPOLITANA
Unidad Xochimilco



Fundación
aprende con
REYHAN

SESIÓN 8: EVALUACIÓN FINAL DE APRENDE CON REYHAN

Aprende con Reyhan



Anexo 7. Colaboración el cuestionario de conocimientos adquiridos de la sesión 8 del Curso-taller 2.





EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



AEF MÉXICO
AUTORIDAD EDUCATIVA FEDERAL EN LA CIUDAD DE MEXICO

**CUESTIONARIO SESION 8
CURSO 2**

Evaluación de conocimientos adquiridos de las sesiones		
Menciona con una (X) la respuesta que consideres apropiada:	VERDADERO	FALSO
ACTIVATE		
¿La intensidad de la actividad física varía de una persona a otra y depende de que tan ejercitado se encuentre el individuo y de su forma física?	X	
¿Los METs se estiman dividiendo el gasto energético que implica realizar una actividad entre el gasto en reposo?	X	
¿La actividad física intensa requiere aproximadamente de 3 a 6 MET?		X
¿La aptitud física es la capacidad de desarrollar las actividades diarias con rigor y diligencia, sin fatiga y con energía suficiente?	X	
¿La mejora del rendimiento físico, la movilidad de las articulaciones, la coordinación muscular y la postura son beneficios de realizar ejercicios de flexibilidad?	X	
HIDRATATE		
¿El agua regula la temperatura corporal, mantiene la piel hidratada y con elasticidad?	X	
¿Al incrementar el nivel de actividad física y en condiciones con mayores temperaturas el sudor mantiene la pérdida de agua corporal?		X
¿La escala de colorimetría de Armstrong 2000 se utiliza para categorizar el grado de hidratación?	X	
¿La hiperhidratación es un balance hídrico negativo por la pérdida de		X

Anexo 8. Elaboración del cuestionario de conocimientos adquiridos de la sesión 8 Curso-taller 3.

--	--	--

CUESTIONARIO SESION 8 CURSO 3

Evaluación de conocimientos adquiridos de las sesiones		
Menciona con una (X) la respuesta que consideres apropiada:	VERDADERO	FALSO
ACTIVATE		
El ocio es el acto en el cual se emplea un tiempo determinado para la realización de actividades individuales, voluntarias, de entretenimiento y recreativas.	<input checked="" type="checkbox"/>	
La aptitud física representan la cantidad de energía empleada o la cantidad de oxígeno necesaria por un organismo durante la ejecución de una actividad física respecto a la estando sentado y en reposo.		<input checked="" type="checkbox"/>
Se les denomina inactivas aquellas personas que no alcanzan las recomendaciones de actividad física.	<input checked="" type="checkbox"/>	
La actividad física favorece el desarrollo de huesos, músculos y articulaciones sanos y mantiene el peso en un nivel saludable.	<input checked="" type="checkbox"/>	
El comportamiento sedentario resulta preocupante debido a que se considera unos de los principales factores de riesgo de mortalidad por su asociación con enfermedades cardiovasculares, traumas y quemaduras.		<input checked="" type="checkbox"/>
HIDRATATE		
El refresco tiene poca proteína y fibra y puede desplazar a la leche u otra comida.		<input checked="" type="checkbox"/>

Anexo 9. Colaboración en la descripción de la página principal del Curso-taller 2.

--	--	--

Sesión 1

Utilizaras nuevamente las plataformas tecnológicas, evaluando tu estado nutricional, tu requerimiento de energía y tu nivel de actividad física. Te invitamos a que avances en el videojuego de Aprende con Reyhan.

Sesión 2

Aprenderás sobre los riesgos para la salud del comportamiento sedentario.

Sesión 3

Aprenderás las ventajas y desventajas de las bebidas y el impacto de las bebidas azucaradas a la salud.

Sesión 4

Conocerás y aprenderás sobre las enfermedades ocasionadas por una alimentación inadecuada, mitos de la alimentación y recetas saludables.

Sesión 5

Aprenderás y conocerás sobre los edulcorantes, identificaras los tipos, ventajas y desventajas, así como el impacto en la salud.

Sesión 6

Aprenderás a realizar elecciones saludables al comer fuera de casa y conocerás algunos hábitos dañinos para la salud.

Sesión 7

Anexo 10. Colaboración en la descripción de la página principal del Curso-taller 3.






Sesión 1

Reafirmarás el uso de las plataformas tecnológicas, a evaluar tu estado nutricional, tus requerimientos de energía y tu nivel de actividad física. También reafirmar el uso del videojuego de Aprende con Reyhan.

Sesión 2

Aprenderás la intensidad de la actividad física, la aptitud física y los beneficios de realizar ejercicios de flexibilidad.

Sesión 3

Aprenderás la importancia de la hidratación para la salud, conocerás la escala de hidratación y los riesgos de la deshidratación.

Sesión 4

Conocerás la importancia de una alimentación correcta y el impacto positivo en el sistema inmunológico y en la microbiota intestinal.

Sesión 5

Reafirmarás lo aprendido sobre el nuevo sistema de etiquetado frontal.

Sesión 6

Anexo 11. Grabación de audios para la sesión 7 y 8 del Curso-taller 2.

 Sesión 7 Curso 3	 Sesión 8 curso 2	 Sesión 8 curso 3	 Lámina 1, sesión 7, curso 2	 Lámina 2, sesión 7, curso 2	 Lámina 3, sesión 7, curso 2
 Lámina 4, sesión 7, curso 2	 Lámina 5, sesión 7, curso 2	 Lámina 6, sesión 7, curso 2	 Lámina 7, sesión 7, curso 2	 Lámina 8, sesión 7, curso 2	 Lámina 9, sesión 7, curso 2
 Lámina 10, sesión 7, curso 2	 Lámina 11, sesión 7, curso 2	 Lámina 12, sesión 7, curso 2	 Lámina 13, sesión 7, curso 2	 Lámina 14, sesión 7, curso 2	 Lámina 15, sesión 7, curso 3..
 Lámina 15, sesión 7, curso 2	 Lámina 16, sesión 7, curso 2	 Lámina 17, sesión 7, curso 2	 Lámina 17, sesión 8, curso 3..	 Lámina 18, sesión 7, curso 2	 Lámina 19, sesión 7, curso 2

Anexo 12. Realización del speechs de la sesión 8 del Curso-taller 3.

Lámina 2.	El objetivo de esta sesión es que el alumno aprenda la intensidad de la actividad física y los beneficios de realizar ejercicios de flexibilidad.
Lámina 3.	Sigue los pasos para realizar la actividad 3. <ol style="list-style-type: none">1. Da clic en la siguiente imagen.2. Ingresa tu nombre de usuario y contraseña.3. Contesta el cuestionario 3.
Lámina 4.	La actividad física es cualquier movimiento del cuerpo producido por los músculos esqueléticos que requiere de un gasto de energía. Incluye juegos, desplazamientos, deportes, actividades recreativas o ejercicios programados. El objetivo es mejorar las funciones musculares y cardiorrespiratorias, la salud ósea y reducir el riesgo de enfermedades crónicas.
Lámina 5.	Además...el ejercicio es una actividad física planificada, estructurada y repetitiva. Otros de los objetivos es mejorar o mantener uno o más componentes de la aptitud física.
Lámina 6.	A continuación, te mostraremos un vídeo breve sobre la Actividad física.
Lámina 7.	De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, la intensidad de la actividad física refleja la velocidad a la que se ejecuta una actividad o la magnitud del esfuerzo que se necesita para realizar una actividad o un ejercicio en específico. Por lo que varía de una persona a otra y depende de que tan ejercitado se encuentre el individuo y de su forma física.
Lámina 8.	Los equivalentes metabólicos o METs representan la cantidad de energía empleada o la cantidad de oxígeno necesaria por un organismo durante la ejecución de una actividad física respecto a la empleada estando sentado y en

Anexo 13. Grabación de audios para la sesión 7 y 8 del Curso-taller 3.

 Sesión 7 Curso 3	 Sesion 8 curso 2	 Sesión 8 curso 3	 Lámina 1, sesión 7, curso 2	 Lámina 2, sesión 7, curso 2	 Lámina 3, sesión 7, curso 2
 Lámina 4, sesión 7, curso 2	 Lámina 5, sesión 7, curso 2	 Lámina 6, sesión 7, curso 2	 Lámina 7, sesión 7, curso 2	 Lámina 8, sesión 7, curso 2	 Lámina 9, sesión 7, curso 2
 Lámina 10, sesión 7, curso 2	 Lámina 11, sesión 7, curso 2	 Lámina 12, sesión 7, curso 2	 Lámina 13, sesión 7, curso 2	 Lámina 14, sesión 7, curso 2	 Lámina 15, sesión 7, curso 3..
 Lámina 15, sesión 7, curso2	 Lámina 16, sesión 7, curso 2	 Lámina 17, sesión 7, curso 2	 Lámina 17, sesión8, curso 3..	 Lámina 18, sesión 7, curso 2	 Lámina 19, sesión 7, curso 2

Allegados | Estado  Completado

Anexo 14. Colaboración en la evaluación diagnóstica para el Curso-taller 2.

EVALUACION DIAGNOSTICA CURSO 2

Contesta el siguiente examen. Solo tienes una oportunidad para que la calificación e guarde en la plataforma, al concluir la evaluación da clic en el botón de enviary terminar.

1. Representan la cantidad de energía empleada o la cantidad de oxígeno necesaria por un organismo durante la ejecución de una actividad física respecto a la estado sentado y en reposo.
 - a) Aptitud física.
 - b) Equivalentes Metabólicos.**
 - c) Actividad física intensa.
 - d) Intensidad de la actividad física.
2. Son características del hambre emocional:
 - a) Después de comer hay una sensación de satisfacción y felicidad.
 - b) Responde a horarios concretos y hay una elección razonable de alimentos.
 - c) Se come sin control.**
3. El sello de exceso de azúcares se presentará cuando los alimentos contengan:
 - a) Mayor al 20% de las calorías totales.
 - b) Mayor al 15 % de las calorías totales.
 - c) Mayor al 10 % de las calorías totales.**
 - d) Mayor al 5 % de las calorías totales.

Anexo 15. Colaboración en la evaluación diagnóstica para el Curso-taller 3.

EVALUACION DIAGNOSTICA CURSO 3

Contesta el siguiente examen. Solo tienes una oportunidad para que la calificación e guarde en la plataforma, al concluir la evaluación da clic en el botón de enviary terminar.

1. Acto en el cual se emplea un tiempo determinado para la realización de actividades individuales, voluntarias, de entretenimiento y recreativas.
 - a) Tiempo libre.
 - b) Ocio.**
 - c) Inactividad física.
 - d) Sedentarismo.
 - e)
2. No proporciona suficientes cantidades de nutrimentos, poca variedad de alimentos de los grupos básicos y no hay un equilibrio entre calorías.
 - a) Alimentación inadecuada.**
 - b) Desnutrición.
 - c) Dieta mal equilibrada.
 - d) Todas las anteriores.
3. Es un estilo de vida que se caracteriza por la ausencia de actividad física o la tendencia a la falta de movimiento.
 - a) Inactividad física.
 - b) Sedentarismo.**

Anexo 16. Colaboración en la propuesta de temas para el Curso-taller 2 y 3.

SEGUNDO DE SECUNDARIA					
CURSO-TALLER 1		CURSO-TALLER 2		CURSO-TALLER 3	
ACTÍVATE	<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. - Actividades de cocina. - Actividades de casa. - Cuidado de los animales. <p>c) Recreativas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Definición. - Tipos. <p>d) Trabajo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Definición. - Tipos de trabajo. 	ACTÍVATE	<p>1. Actividad y acondicionamiento físico.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Definición. - Clasificación. <p>a) Aeróbicas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Definición. - Spinning. - Running. <p>b) Flexibilidad.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Definición. - Yoga. - Pilates. <p>c) Fuerza y resistencia.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Definición. - Calistenia. - Entrenamiento con pesas. - Remo. <p>d) Coordinación.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Definición. - Balle. - Ballet. - Danza aeróbica. 	ACTÍVATE	<p>1. Deporte.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Definición. - Clasificación. <p>a) De pelota.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Definición. - Fútbol. - Basquetbol. - Voleibol. <p>b) De combate.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Definición. - Boxeo. - Artes marciales mixtas. <p>c) Atlético.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Definición. - Natación. - Atletismo. - Gimnasia. <p>d) De contacto con la naturaleza.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Definición. - Ecuitación. - Caza. - Surf. - Alpinismo. <p>e) Mecánico.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Definición. - Ciclismo. - Automovilismo. - Motociclismo.
HIDRÁTATE	<p>1. El agua en nuestro cuerpo.</p> <p>a) El agua, alimento y nutriente.</p> <p>b) ¿Qué funciones cumple el agua en nuestro organismo?</p> <p>c) ¿Cómo pierde agua nuestro organismo?</p> <p>2. Recomendaciones para mantenerse hidratado</p>	HIDRÁTATE	<p>1. Hidratación y actividad física.</p> <p>a) Hidratación en la actividad física (antes, durante y después)</p> <p>b) ¿Cómo sabemos si estamos hidratados?</p> <p>c) ¿Cómo actuar ante la deshidratación en la actividad física?</p>	HIDRÁTATE	<p>1. Deshidratación y consecuencias fisiológicas.</p> <p>a) Consecuencias de la deshidratación.</p> <p>b) Deshidratación y fatiga física e intelectual.</p> <p>c) Deshidratación y salud (golpe de calor).</p> <p>2. Tips para beber agua de forma habitual.</p>

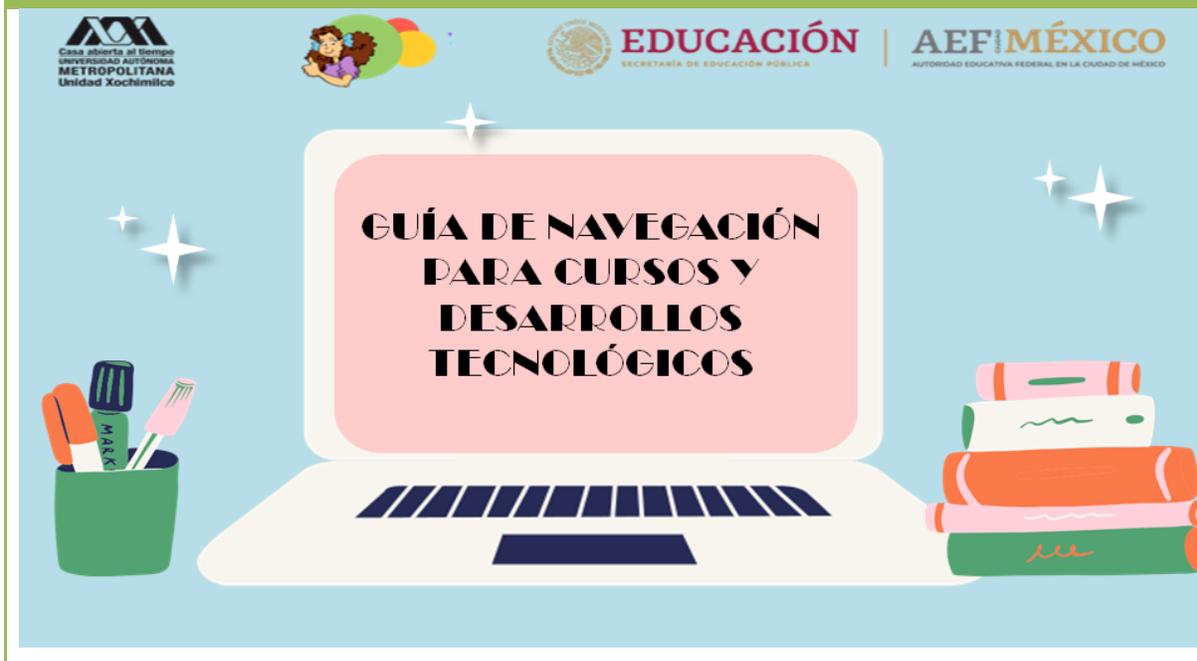
Anexo 17. Elaboración del historial de actividades del servicio social.

HISTORIAL DE ACTIVIDADES



NOMBRE	INFORMA	AUDIO	TABLA DE REQUERIMIENTO NUTRICIONAL	TIPS DE ALIMENTACION PARA PADRES DE FAMILIA	ARTICULO Y ESTAMPO AL VIDA SALUDABLE TEMAS SUGERENTES	INFORMA DE ARTICULOS CIENTIFICOS (VIDA SALUDABLE)	ARTICULOS CIENTIFICOS
ELIZABETH JACVIN IBANEZ	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
ROBERTO DANIEL OJAZ ALCANTAR	✓	✓	✓		✓	✓	
KARLA GARCIA LOPEZ	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
KAREN MOYA CASTAÑEDA		✓	✓	✓	✓	✓	
JONATHAN OSWALDO GONZÁLEZ DOMÍNGUEZ	✓				✓	✓	
MAILO PINON JIMENEZ	✓	✓			✓	✓	
MARIA ELBA NAVARREZ PEREZ		✓	✓	✓	✓	✓	
ANAKARINA BAZZ BRENDEZ		✓	✓	✓	✓	✓	✓
MILY CABRERA CHAVARRA VAZQUEZ		✓	✓	✓	✓	✓	✓
KARLA BRUCEY CATIAN DELGADO		✓	✓	✓	✓ RETRASADO	✓	
PAOLA JOANETH SALCEDO OJAZ		✓		✓	✓	✓	

Anexo 18. Colaboración en la propuesta de la guía de navegación para cursos y desarrollos tecnológicos.



Anexo 19. Colaboración en la propuesta de la guía de navegación para el uso de las plataformas tecnológicas.



Anexo 20. Colaboración en la revisión del manual de porciones.

Observaciones del manual de porciones

Observación	
<p>Lamina 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> - No se entiende el título (se comen palabras). - Falta el punto final. - Lleva "de" en lugar "se". - No se entiende el texto. 	
<p>Lamina 5:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se sale un poco el texto de la tabla. 	
<p>Lamina 9:</p> <ul style="list-style-type: none"> - La lamina también lleva el título de porción de carne, en las demás si se menciona. 	
<p>Lamina 14:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Falta la palabra "un" vaso. 	

Anexo 21. Realización del formato del informe semanal de actividades.

INFORME SEMANAL

	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 5	SEMANA 6	SEMANA 7	SEMANA 8	SEMANA 9	SEMANA 10	SEMANA 11	SEMANA 12	SEMANA 13	SEMANA 14	SEMANA 15
1. ELIZABETH JAZMÍN IBAÑEZ	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
2. ROBERTO DANIEL DÍAZ ALCANTAR	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
3. KARLA GARCÍA LÓPEZ	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
4. JONATHAN GERARDO GONZÁLEZ DOMÍNGUEZ													✓		
5. MATILDE PIÑÓN JUAREZ	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
6. MARÍA ELENA RAMÍREZ PÉREZ	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
7. ANAKARINA BAEZ MÉNDEZ	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
8. MITZI GABRIELA CHAVARRIA VAZQUEZ	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		

CONDICIONES PARA BIOIMPEDANCIA Y PESAJE

CÓMO REALIZAR UNA MEDICIÓN

Antes de realizar una medición, se deben ingresar los datos personales.

- Subirse descalzo a la Unidad Principal.
- Asegurarse de que los talones estén posicionados encima del electrodo de talones.
- Apoyarse de manera que el peso quede uniformemente distribuido en la plataforma de medición.
- Pararse con las rodillas y espalda rectas y mirar hacia el frente.
- Sostener la Unidad de la Pantalla al frente de las persona.
- Elevar los brazos horizontalmente y extender los codos para formar un ángulo de 90° con el cuerpo.

POSTURAS QUE DEBEN EVITARSE DURANTE LA MEDICIÓN

- X** Movimiento durante la medición.
- X** Brazos doblados.
- X** Brazos demasiado bajos o altos.
- X** Pantalla colocada hacia arriba.
- X** Rodillas dobladas.
- X** Pies en posición incorrecta.

Anexo 23. Colaboración en el formato de observaciones para el Curso-taller 1.

Curso 2 Sesión 1B Videojuego.		
-Todas las páginas	-Agregar un símbolo que re direcciona al: * Objetivo. * Ingreso al videojuego. * Referencias.	
-Todas las páginas.	-Colocar un símbolo para continuar a la siguiente página.	
-Página 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12.	-Agregar efecto especial en la lámina en general.	
-Página 13.	- Colocar la imagen y el resumen para descargar en PDF.	

Anexo 24. Colaboración en la revisión de alimentos de la calculadora.

NOMBRE DE QUIEN REVISÓ											
REALIZADO POR KARLA GARCÍA			REALIZADO POR ANAKARINA BAEZ MÉNDEZ			REALIZADO POR JOANNETH SALCEDO			REALIZADO POR KARLA GARCÍA		
Aceites y grasas	Porción	Observaciones	Aderezos, salsas y sopas	Porción	Observaciones	Algas	Porción	Observaciones	Alimentos procesados	Porción	Observaciones
Aceite de aguacate	(1 cdta - 5 ml)	Esta correcta la porción pero según el SMAE equivale a 44 kcal.	Aderezo ensalada, aceite y vinagre	(1/2 cdta - 8 g)	Es incorrecto: La porción que arroja la calculadora es errónea porque marca 1 cucharada y el SMAE establece que una porción son 3 cucharadas (45 g), de igual forma las calorías son erróneas porque la calculadora marca 14,74 kcal y el SMAE marca 48 kcal.	Algas nori	(40 g)	La porción es correcta pero según USDA	Acelunas	(5 pzas - 25 g)	En el SMAE aparece: Acelunas negras sin hueso 46 kcal, acelunas verde pzas-30 g- 46 kcal, acelunas 8 pzas- 24 g- 46 kcal.
Aceite de cacahuate	(1 cdta - 5 ml)	Esta correcta la porción pero según el SMAE equivale a 44 kcal.	Aderezo ensalada, tipo francés al dcl	(1/2 cdta - 8 g)	Es incorrecto: La porción que arroja la calculadora es errónea porque marca 1 cucharada y la porción correcta es 1/2 cucharada (8g), de igual forma las calorías son erróneas porque la calculadora marca 74,89 kcal y en realidad son 32 kcal.	Gilbino	(35 g)	Es correcta la porción y las calorías de la calculadora con las tablas de composición de alimentos de Miriam Muñoz Chávez	Champiñones salados	(1/2 taza - 70 g)	Se busca en el SMAE, composición de alimentos de Miriam Muñoz Chávez, en el práctico de los alimentos de Miriam Muñoz Chávez encontré el alimento comparación con algún
Aceite de cártamo	(1 cdta - 5 ml)	Esta correcta la porción pero según el SMAE equivale a 44 kcal.	Aderezo ensalada, tipo francés al dcl	(1/2 cdta - 8 g)	Es incorrecto: La porción que arroja la calculadora es errónea porque marca 1 cucharada y la porción correcta es 1/2 cucharada (8g), de igual forma las calorías son erróneas porque la calculadora marca 74,89 kcal y en realidad son 32 kcal.	Hydrocolines chileñas	(35 g)	Es correcta la porción y las calorías de la calculadora con las tablas de composición de alimentos de Miriam Muñoz Chávez	Chile chipotle sobado	(2 pzas - 54 g)	Se busca en el SMAE, composición de alimentos de Miriam Muñoz Chávez, en el práctico de los alimentos de Miriam Muñoz Chávez encontré el alimento comparación con algún
Aceite vegetal fortificado (p/400)	(1 cdta - 5 ml)	Esta correcta la porción pero según el SMAE equivale a 44 kcal.	Aderezo ensalada, tipo francés, no comercial	(1/2 cdta - 8 g)	Es incorrecto: El nombre correcto es aderezo ensalada, tipo francés, bajo en calorías. La porción que arroja la calculadora es errónea porque marca 1 cucharada y la porción correcta son 4 cucharadas (60g), de igual forma las calorías son erróneas porque la calculadora marca 103,33 kcal y en realidad son 79 kcal.	Hypnea valentae	(35 g)	Es correcta la porción y las calorías de la calculadora con las tablas de composición de alimentos de Miriam Muñoz Chávez	Chile jalapeño en escabeche	(6 pzas - 78 g)	Aparece como "Chile salado". Esta correcta según SMAE equiva
Aceite vegetal, de sésamo	(1 cdta - 5 ml)	Esta correcta la porción pero según el SMAE equivale a 44 kcal.	Aderezo ensalada, tipo italiano al dcl	(1/2 cdta - 8 g)	Es incorrecto: La porción que arroja la calculadora es errónea porque marca 1 cucharada y la porción correcta es 1/2 cucharada (8g), de igual forma las calorías son erróneas porque la calculadora marca 47,77 kcal y en realidad son 35 kcal.	Laurncia japonensis	(35 g)	Es correcta la porción y las calorías de la calculadora con las tablas de composición de alimentos de Miriam Muñoz Chávez	Chile jalapeño en raja	(78 g)	Aparece como "Chile salado". Esta correcta según SMAE equiva
Aceite vegetal, de algodón	(1 cdta - 5 ml)	Esta correcta la porción pero según el SMAE equivale a 44 kcal.	Aderezo ensalada, tipo italiano al dcl aligrua	(3 cdta - 45 g)	Es incorrecto: El nombre es aderezo ensalada, tipo italiano, bajo en calorías. La porción que arroja la calculadora es errónea porque marca 1 cucharada y la porción correcta son 3 cucharadas (45g), de igual forma las calorías son erróneas porque la	Ledings de mar	(35 g)	Son incorrectas las calorías de acuerdo a la porción, debería de ser 32 kcal en base con las tablas de composición de alimentos de Miriam Muñoz Chávez	Chile largo en escabeche	(2 pzas - 50 g)	Se busca en el SMAE, composición de alimentos de Miriam Muñoz Chávez, en el práctico de los alimentos de Miriam Muñoz Chávez encontré el alimento comparación con algún

Anexo 25. Constancia de participación en el Curso “Aprende con Reyhan hábitos y estilos de vida saludable en el trabajo”.



TRABAJO

SECRETARÍA DEL TRABAJO
Y PREVISIÓN SOCIAL

LA DIRECCIÓN GENERAL DE CONCERTACIÓN
Y CAPACITACIÓN LABORAL
OTORGA LA PRESENTE

CONSTANCIA

A

**RENATA
AGUILAR ANDOLAIZ**

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 9.00 / 10



Folio:
0931438001RA



Anexo 26. Revisión del recordatorio de 24 horas.



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

AEF MÉXICO
AUTORIDAD EDUCATIVA FEDERAL EN LA CIUDAD DE MÉXICO

RECORDATORIO DE 24 HORAS

Corregido

Instrucciones:

1. Lee con atención cada uno de los apartados que aparecen a continuación.
2. Coloca en cada recuadro la información solicitada.

Ejemplo:

- **Hora:**
 - 09:30 am
- **Ocasión (desayuno, colación, comida, etc.):**
 - Desayuno.
- **Platillos y bebidas:**
 - Huevo con nopales, leche con **chocolate** y jugo de naranja.
- **Ingredientes:**
 - 2 piezas de huevo entero.
 - 1 cucharadita de aceite para cocinar.
 - 1 taza de nopales.
 - 1 taza de **leche** con 2 cucharaditas de **Chocomilk**.
 - 4 naranjas.
- **Lugar:**
 - Casa.
- **Con quien estabas:**
 - Mi familia.
- **Observaciones:**
 - Me sentía a gusto con lo que comía.

RECORDATORIO DE 24 HORAS						
Nombre completo		Fecha				
			Día	Mes	Año	
Nombre de la escuela		Turno		Grupo		
Hora	Ocasión (desayuno, colación, comida, etc.)	Platillos y bebidas	Ingredientes (marcas) y cantidad en medida casera	Lugar	Con quién estabas	Observaciones/ comentarios

Anexo 27. Colaboración con la elaboración del cuestionario para determinar el nivel de actividad física.

DETERMINACIÓN DEL NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA



Corregido

Selecciona las actividades diarias (cotidianas, deporte, domésticas, 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.

Nota: Recuerda que si necesitas poner fracciones de tiempo, funciona de esta manera: 1 hora = 1, 30 minutos = 0.5, 15 minutos = 0.25, 10 minutos = 0.16, 5 minutos = 0.08

ACTIVIDADES DIARIAS	Horas
OCIO-INACTIVIDAD	
Dormir	
Descansar en silencio y ver televisión	
Descansar, sin realizar actividad, despierto sobre la cama, escuchando música o hablando por teléfono	
Sentado, juegos de computadora	
Sentado, en clases, general, tomando nota o en discusión de temas	
Reuniones familiares, sentado, relajado, conversando, comiendo	
Ver televisión, sentado en silencio	
CUIDADO PERSONAL	
Sentado, en el inodoro, evacuando	
Bañarse	
Vestirse, desvestirse, de pie o sentado	
Llavarse las manos, afeitarse, cepillarse los dientes, maquillarse, peinarse, sentado o de pie	
Comer, sentado	
TRANSPORTE	
Viajar en auto o en camión	
Caminar para transportarse, 4.5 a 5 Km/hrs	
Transporte de pie	
Motociclista	
DOMESTICO	
Limpieza, barrido de alfombra o suelo, general	
Actividades de cocina, general (ejemplo: cocinar, lavar los platos)	
Lavado de ropa, poner ropa en lavadora o secadora, lavado de ropa a mano, de pie, esfuerzo ligero	
Ordenar la habitación	
Caminar/ correr, jugar con animales	
Cuidado de animales domésticos	
TRABAJO	
Panadería	
Carpintería	
Transporte de cargas pesadas (ejemplo: ladrillos, herramientas)	
Cocina, chef	
Servicio de limpieza (ejemplo: lustrar, barrer, trapear, retirar basura, usar la aspiradora)	
Jardinería, trabajo de jardín	
Albañilería	
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	
Actividad física estimulada por el uso de video juegos (ejemplo: Wii Fit)	
Calistenia (ejemplo: flexiones de brazos, abdominales)	
Ballet, moderno o jazz, general, clases o ensayo	
Danzas étnicas (árabe, flamenco, merengue, salsa, samba, swing)	
Entrenamiento en circuito	
DEPORTES	
Baloncesto	
Fútbol Americano	
Artes marciales, diferentes tipos, ritmo moderado (ejemplo: judo, jujitsu, karate, tai kwon do)	
Patineta	
Fútbol, casual, general	
Atletismo (ejemplo: carrera con obstáculos, vallas)	
Natación	
CAMINATA-CARRERA	
Caminata, retorno al hogar	
Caminata con el perro	
Total de horas	

Anexo 28. Revisión de las presentaciones 3, 4, 5, 6 y 7 del curso 3 de primero de secundaria.



**UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
METROPOLITANA**
Unidad Xochimilco



Fundación
aprende con
REYHAN

**SESIÓN 7: Conoce tus
emociones y Evita
conductas de riesgo**

SESIÓN 7. Conoce tus emociones y evita conductas de riesgo

Aprende con Reyhan



Anexo 29. Revisión del resumen de la sesión 2 primero de secundaria.

Corregido



¿Como ser más activo?

- ✓ Participa en las labores de la casa y el jardín.
- ✓ Práctica rutinas de ejercicio viendo videos.
- ✓ Sal a caminar al parque o por tu casa.
- ✓ Pasea a tus mascotas y/o juega con ellas.
- Hacer algun deporte en equipo y/o amigos.

Beneficios de la actividad física

- ✓ Desarrollar huesos, músculos y articulaciones sanos.
- ✓ Favorecer el buen funcionamiento del corazón y los pulmones.
- ✓ Mantener el peso en un nivel saludable.
- ✓ Mejorar la coordinación y el control de los movimientos.
- ✓ Disminuir síntomas de ansiedad y depresión.
- ✓ Permitir un óptimo crecimiento y desarrollo en la adolescencia.
- ✓ Mejorar el rendimiento académico.
- ✓ Favorecer la condición física

¿Qué es el sedentarismo?

El sedentarismo es un estilo de vida que se caracteriza por la **ausencia de actividad física o la tendencia a la falta de movimiento.**

Incluye todas aquellas actividades que realizan las personas **sentadas o reclinadas** mientras están despiertas y que requieren **muy poca energía.**

DIFERENCIA ENTRE SEDENTARISMO E INACTIVIDAD:

- **Inactividad:** Las personas inactivas son aquellas que no alcanzan las recomendaciones de actividad física.
- **Sedentarismo:** Una persona sedentaria puede ser físicamente activa, es decir, cumple con las recomendaciones de actividad física pero pasa largos periodos sentado.

Datos curiosos sobre el sedentarismo en la salud

¿Sabías qué?

Cerca del 60% de la población a nivel mundial no realiza suficiente actividad física para obtener beneficios para la salud.



¿Qué es el ocio?

El ocio es un acto en el cual se emplea un tiempo determinado para la realización de actividades voluntarias de entretenimiento y recreativas.

Los momentos de ocio se dan con mayor frecuencia los fines de semana y satisfacen las necesidades individuales de acuerdo con las preferencias.

ACTIVIDADE DE OCIO:

- ✓ Dormir.
- ✓ Ver televisión.
- ✓ Revisar mensajes o redes sociales.
- ✓ Escuchar música.
- ✓ Estar sentado, reclinado o acostado.
- ✓ Ver películas o videos.
- ✓ Dibujar, pintar o escribir.
- ✓ Leer un libro, periódico o revista.
- ✓ Jugar videojuegos.
- ✓ Tomar cursos o tutoriales en línea




SESIÓN 2 ACTÍVATE

Anexo 30. Revisión del resumen de la sesión 3 de primero de secundaria.

Corregido



¿Qué son las bebidas?

Recomendaciones

- ✓ Prefiere el consumo de **agua simple potable**, es la bebida que mejor calma la sed.
- ✓ Toma de 3-4 vaso por día de **agua simple potable**.
- ✓ Consume **leche y derivados lácteos** para favorecer el aporte de proteínas de alta calidad, lactosa, vitamina A, D, B2, B12 y minerales como calcio y fósforo.



SESIÓN 3 HIDRÁTATE



Las bebidas son líquidos que **calman la sed** cuyo componente básico es el agua, pueden ser naturales o artificiales.

Se puede considera una bebida desde el agua simple potable hasta otras bebidas elaboradas de forma casera o industrializada.

Ejemplos de bebidas:

- ✓ **Agua simple potable:** Bebida imprescindible y que mejor calma la sed, es apta para el consumo humano.
- ✓ **Refrescos:** Agua con gas, generalmente poco mineralizada a la cual se le añaden jarabes de extractos de frutas o de plantas.
- ✓ **Jugos:** Producto líquido que se obtiene al exprimir una fruta madura o fresca.
- ✓ **Infusiones/té:** Bebida que se obtiene al preparar hojas secas de frutos o hierbas aromáticas, flores o frutas, tras agregarle agua caliente.
- ✓ **Bebidas energéticas:** Contienen cafeína en combinación con otros ingredientes como taurina, guaraná y vitaminas del complejo B.
- ✓ **Leche y productos lácteos:** Secreción natural de las glándulas mamarias de las vacas sanas o de cualquier especie animal.
- ✓ **Yogur:** Producto lácteo que tiene consistencia generalmente cremosa que se obtiene mediante la fermentación de la leche.
- ✓ **Café:** Bebida que se obtiene de las semillas y frutos de la planta de café o cacao.
- ✓ **Bebidas vegetales:** Bebidas elaboradas a base de alimentos vegetales como leguminosas (soya), cereales (arroz y avena) y frutos secos (almendras y avellanas).

Distorsión de la porción

El tamaño de las porciones se ha incrementado en las últimas décadas. Lo que se consideraba **una sola porción** ha cambiado a **dos o tres porciones** por envase, lo que aumenta las calorías y nutrientes destinados al producto.



El **agua simple potable** es la elección **más saludable** ya que satisface las necesidades cotidianas de líquidos y mantiene las funciones básicas del organismo y las **bebidas azucaradas** son las **menos indicadas** por sus pocos beneficios a la salud.



Bebidas azucaradas

El consumo de bebidas azucaradas está relacionado con **sobrepeso y obesidad** en adolescentes, por lo que su consumo se asocia con:

- ✓ Diabetes.
- ✓ Hipertensión.
- ✓ Asma.
- ✓ Trastornos del sueño y hepatopatías.
- ✓ Efectos psicológicos como depresión y aislamiento social

Anexo 31. Revisión del resumen de la sesión 4 de primero de secundaria.

Corregido



SESIÓN 4 ALIMENTACIÓN CORRECTA

7. Mitos de una alimentación

¿Crees que comes sano? Confírmalo y no te creas estos 5 mitos de la alimentación saludable.

1. Debes de comer puras ensaladas.
2. Necesitas comer alimentos inusuales.
3. Necesitas desintoxicarte.
4. Olvidate de los hidratos de

1. Alimentación

Aquella que no proporciona suficientes cantidades de nutrientes, poca variedad de alimentos de los grupos básicos y no hay equilibrio entre calorías.

- Obesidad.
- Gastritis.
- Diabetes
- Enfermedades cardíacas.

5. Enfermedad

Incluye una gran variedad de enfermedades que afectan el corazón.

Arritmias, congénito la enfermedad de las válvulas del corazón, entre otros.

Entre sus causas se encuentran:

- Tabaquismo y alcohol.
- Sedentarismo.
- Dieta alta en sodio.
- Diabetes, obesidad o
- Síntomas y signos de la enfermedad:
- Mareos
- Dolor de pecho.
- Dolor de
- Malestar

4. Diabetes mellitus.

Enfermedad caracterizada por niveles altos de en sangre y un inadecuado funcionamiento de la insulina.

Entre sus causas se encuentran:

- Antecedentes familiares o genéticos.
- Sedentarismo.
- Sobrepeso u obesidad.
- Hipertensión arterial.
- Colesterol y triglicéridos altos.
- Consumo frecuente de alimentos

Síntomas y signos de la diabetes:

- Aumento del apetito.
- Sed excesiva.
- Orina frecuente.
- Calambres.

2. Obesidad

Es una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.

Entre sus causas se encuentran:

- Desequilibrio de energía entre calorías (se comen y se gastan).
- Aumento del consumo de alimentos ricos en calorías.

Síntomas y signos de la obesidad:

- Insomnio.
- Dolor de espalda y/o articulaciónes.
- Sudoración excesiva.
- Depresión.
- Falta de aire.
- Acantosis nigricans.

3. Gastritis

Enfermedad inflamatoria aguda o crónica donde existe una inflamación de la mucosa del estómago, generando alteraciones y malestares.

Entre sus causas se encuentran:

- Infección por bacteria gastrointestinal *Helicobacter pylori*.
- Uso frecuente de medicamentos.
- Consumo de alcohol y tabaco.
- Consumo de irritantes: picante, café y

Síntomas y signos de la gastritis:

- Náuseas
- Sensación de estómago lleno.
- Ardor en la boca del estómago.

Anexo 32. Elaboración de la carta descriptiva 8 del Curso 2 de primero de secundaria.



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

AEF MEXICO
AUTORIDAD EDUCATIVA FEDERAL EN LA CIUDAD DE MÉXICO

CARTA DESCRIPTIVA 8

“EVALUACIÓN FINAL”

ESLOGAN

Aprende con Reyhan lo que debes recordar para tener un estilo de vida saludable.

OBJETIVO GENERAL

Para el proyecto:

Conocer el aprendizaje adquirido durante la aplicación de los talleres psicoeducativos: “Evaluación inicial”, “Actívate”, “Hidrátate”, “Aliméntate sanamente”, “Conoce sobre los nutrimentos críticos y aprende sobre el etiquetado frontal”, “Mejora tus hábitos” y “Conoce tus emociones y evita conductas de riesgo” en adolescentes de secundarias técnicas de la Ciudad de México.

Para el alumno (a):

Que el alumno reafirme los conocimientos adquiridos en el curso 2 de Aprende con Reyhan.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Para el proyecto:

- Conocer el impacto de la aplicación del taller psicoeducativo a fin de valorar el estado nutricional, consumo de nutrimentos e intensidad de la actividad física realizada en 24 horas.
- Reafirmar los temas del taller.

Anexo 33. Revisión de los audios de la sesión 2 y 3 de Curso 2 de primero de secundaria.

Observaciones Audio Sesión 2 Curso 2

Lámina 2- Se escucha "reanizar" en ves de decir "realizar"

Lámina 3- sigue corta al final

Lámina 5- se corta al final

Audio 14- Lámina 20- se corta al final

Audio 20-Lámina 26- se corta a la mitad

Observaciones Audio Sesión 3 Curso 2

Lámina 3- se corta al final

Lámina 5- se corta a la mitad

Lámina 8- Solo dice "Amstrang" y no "Amstrang 2000". Se corta a la mitad.

Lámina 10- Se corta a la mitad

Lámina 13- Se corta a la mitad

Lámina 14- al final se corta muy justo cuando termina la palabra (tal vez si aguante)

Lámina 15- Se corta a la mitad

Anexo 34. Realización del speech de la sesión 2 Curso 3 de primero de secundaria.

Speech sesión 2 Actívate curso 3

Lámina 1.	Bienvenido a la sesión 2 "Actívate del curso 3".
Lámina 2.	El objetivo de esta sesión es que el alumno aprenda los riesgos para la salud del comportamiento sedentario.
Lámina 3.	<p>¿Sabías qué?...</p> <p>De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) cerca del 60% de la población a nivel mundial no realiza suficiente actividad física aun cuando genera un impacto positivo a la salud. Este impacto se debe a un incremento importante del tiempo de ocio.</p>
Lámina 4.	<p>¿Qué es el ocio?</p> <p>El ocio es un acto en el cual se emplea un tiempo determinado para la realización de actividades individuales, voluntarias, de entretenimiento y recreativas, las cuales se realizan con mayor frecuencia los fines de semana. Por lo que de preferencia deben realizarse en periodos cortos de tiempo.</p>
Lámina 5.	<p>Actividades de Ocio</p> <p>Dentro de las actividades de ocio se encuentran:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dormir. - Ver la televisión. - Revisar mensajes o redes sociales. - Escuchar música. - Estar sentado, reclinado o acostado.
Lámina 6.	<p>Al igual que:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ver películas o videos. - Dibujar, pintar o escribir. - Leer un libro, periódico o revista. - Jugar videojuegos. - Tomar cursos o tutoriales en línea.
Lámina 7.	<p>¿Qué es el sedentarismo?</p> <p>Da clic en el botón para saber ¿Qué es el sedentarismo?</p> <p>El sedentarismo es un estilo de vida que se caracteriza por la ausencia de actividad física o la tendencia a la falta de movimiento, incluye todas aquellas actividades que realizan las personas sentadas o reclinadas mientras están despiertas y que requieren muy poca energía.</p> <p>Es una situación que provoca enfermedades crónicas no transmisibles como obesidad, hipertensión y diabetes.</p>
Lámina 8.	<p>Sedentarismo vs inactividad física</p> <p>Las personas inactivas son aquellas que no alcanzan las recomendaciones de actividad física. Por ejemplo: se considera inactivo a un adolescente que realiza menos de 1 hora de actividad física al día.</p> <p>Da click en el botón para ver el ejemplo. Por otro lado, las personas sedentarias pueden ser "físicamente activas" es decir cumplen las recomendaciones de actividad física (60 minutos/día) pero llegan a pasar mucho tiempo sentadas y su gasto energético es ≤ 1.5 MET.</p>
Lámina 9.	<p>Recuerda que...</p> <p>Como se mencionó en el curso 2 de Aprende con Reyhan los METs representan la cantidad de energía empleada o la cantidad de oxígeno necesaria por un organismo durante la ejecución de una actividad física respecto a la empleada al estar sentado o en reposo.</p>

Anexo 35. Realización del speech de la sesión 3 Curso 3 de primero de secundaria.

Speech sesión 3 Hidrátate curso 2

Lámina 1.	Bienvenido a la sesión 3 "Hidrátate del curso 3".
Lámina 2.	El objetivo de esta sesión es que el alumno aprenda las ventajas y desventajas de las bebidas y el impacto de las bebidas azucaradas a la salud.
Lámina 3.	<p>¿Qué son las bebidas?</p> <p>Las bebidas son líquidos que calman la sed cuyo componente básico es el agua y pueden ser naturales o artificiales.</p> <p>Se puede considerar una bebida desde el agua simple potable hasta otras bebidas elaboradas de forma casera o industrializada.</p>
Lámina 4.	<p>A continuación, se mencionan ejemplos de bebidas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Agua simple potable. - Refrescos. - Jugos. - Infusiones. - Bebidas energéticas. - Leche y productos lácteos. - Yogur. - Café. - Bebidas vegetales.
Lámina 5.	<p>Recuerda que...</p> <p>Como se mencionó en el curso 1 de Aprende con Reyhan el agua simple potable es la elección más saludable ya que satisface las necesidades cotidianas de líquidos y mantiene las funciones básicas del organismo y las bebidas azucaradas son las menos indicadas por sus pocos beneficios a la salud.</p>
Lámina 6.	<p>Agua simple potable</p> <p>El agua simple potable es la única bebida imprescindible y la que mejor calma la sed por lo que es apta para el consumo humano; significa que puede beberse directamente o usarse para lavar y/o preparar alimentos sin generar riesgos a la salud.</p>
Lámina 7.	<p>A continuación, se mencionan las ventajas y desventajas del consumo de agua simple potable:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ventajas: <ul style="list-style-type: none"> o Satisface las necesidades diarias de líquidos. o Favorece la digestión y previene el estreñimiento. o Mejora el funcionamiento de las células. o Mantiene el buen funcionamiento de los riñones. o Regula la temperatura corporal. o Mantiene la piel sana e hidratada. - Desventajas: <ul style="list-style-type: none"> o Ninguna.
Lámina 8.	<p>Jugos</p> <p>Los jugos de fruta son productos líquidos que se obtienen al exprimir una fruta ya sea madura o fresca y que se haya mantenido en buen estado, dicho jugo no debe contener cortezas, semillas y materia extraña para su consumo.</p>
Lámina 9.	<p>A continuación, se mencionan las ventajas y desventajas del consumo de jugos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ventajas: <ul style="list-style-type: none"> o Su mayor contenido es de agua. o Son una fuente rápida de energía. o Son fáciles de absorber y digerir. o Algunos son fuente natural de potasio, vitamina A y C. o Contienen antioxidantes. o No aportan grasa ni colesterol. o Su sabor es agradable y existe una variedad de ellos. - Desventajas: <ul style="list-style-type: none"> o Son bajos en proteínas y fibra. o En ocasiones no se tiene conciencia de la cantidad de jugo que se ingiere y por lo tanto de la cantidad de azúcar. o El consumo de jugos puede desplazar el de la leche u otra comida.

Anexo 36. Realización de audios de la sesión 2 y 3 del Curso 3 de primero de secundaria.

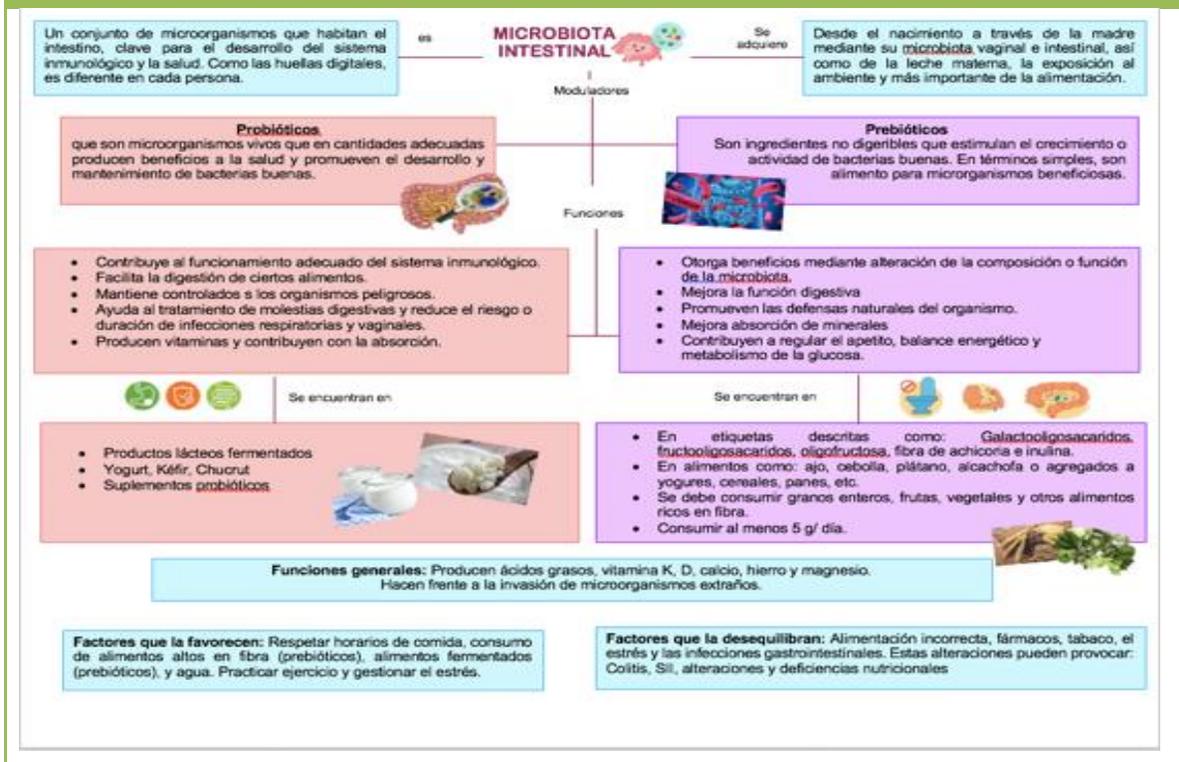
Lámina 18, sesión 3, Curso 3 repetida 2 ago 2021	00:18	Lámina 12 sesión 2 25 jul 2021	00:20
Lámina 14, sesión 3, curso 3 repetida 2 ago 2021	00:25	Lámina 11 sesión 2 25 jul 2021	00:19
Calle Enrique González Martínez 10 2 ago 2021	00:26	Lámina 10 sesión 2 25 jul 2021	00:20
Calle Enrique González Martínez 9 2 ago 2021	00:25	Lámina 9 sesión 2 25 jul 2021	00:20
Lámina 26 sesión 2 LA BUENA 31 jul 2021	00:23	Lámina 8 sesión 2 25 jul 2021	00:32
Cepeda González María Fernanda 2 31 jul 2021	00:06	Lámina 7 sesión 2 25 jul 2021	00:26
Lámina 23 sesión 3 LA BUENA 31 jul 2021	00:33	Lámina 6 sesión 2 24 jul 2021	00:26
Lámina 1 sesión 3 LA BUENA 31 jul 2021	00:05	Lámina 5 sesión 2 24 jul 2021	00:12
Lámina 18 sesión 2 LA BUENA 31 jul 2021	00:08	Lamina 4 sesión 2 24 jul 2021	00:19
Lámina 13 sesión 2 LA BUENA 31 jul 2021	00:20	Lámina 3 sesión 2 24 jul 2021	00:19
Calle Enrique González Martínez 8		Lámina 3 opción 2	



Anexo 37. Realización de tabla de nutrimentos por grupo de edad en niñas y niños.

GRUPO DE EDAD	Preescolar (4-8 años)		Escolar (9-13 años)		Adolescente (14-18 años)	
	Hombre	mujer	hombre	mujer	hombre	mujer
Vitamina A (μg) ^{1,2}	400		600		900	700
Vitamina D (μg) ^{1,2}	5-15		5-15		15	15
Vitamina E (mg) ^{1,2}	7		11		15	15
Vitamina C (mg) ^{1,2}	25		45-75	45	57-75	57-65
Vitamina K (μg) ^{1,2}	55		60		75	75
Vitamina B1 (Tiamina) (mg) ^{1,2}	0.5-0.6		0.7-0.9		1.0-1.2	0.9-1
Vitamina B2 (Riboflavina) (mg) ^{1,2}	0.5-0.6		0.7-0.9		1.0-1.3	0.9-1.2
Vitamina B3 (Niacina) (mg) ^{1,2}	8		12		16	14
Vitamina B5 (Ácido pantoténico) (mg) ^{1,2}	3.0		4.0		5.0	
Vitamina B6 (Piridoxina) (mg) ^{1,2}	0.5-0.6		0.7-1.0		1.1-1.3	0.9-1.2
Vitamina B7 (Biotina) (μg) ^{1,2}	12-13		20		25	
Vitamina B9 (Folato) (μg) ^{1,2}	200-230		300-360		390-400	390-400
Vitamina B12 (cobalamina) (μg) ^{1,2}	1.2-1.3		1.7-1.8		2.2-2.4	
Sodio (mg)	700		1200/1600 ¹ - 1200/1600 ²		1600	
Cloro (mg) ^{1,2}	1100		1100/2500 ¹ - 1100/2500 ²		2500	
Potasio (mg) ^{1,2}	1100		2200/3100 ¹ - 2200/3100 ²		3500	
Calcio (mg) ^{1,2}	800 - 1,000		1,300		1,300	
Fosfato (mg) ^{1,2}	500		1250		1250	700
Magnesio (mg) ^{1,2}	130		240		360	320
Hierro (mg) ^{1,2}	13		20	16	22	22
Zinc (mg) ^{1,2}	6.5-6.6		11.6		13.9	12.2
Cobre (μg) ^{1,2}	440		680-700	700	775-890	780-890
Yodo (μg) ^{1,2}	65-90		73-120	72-120	82-150	85-150
Flúor (mg) ^{1,2}	0.1-1.1		1.9-2		2.8-3	2.5-3
Selenio (μg) ^{1,2}	30		35-40		52-55	42-55
Cromo (μg) ^{1,2}	15		25	21	32-37	24-29
Fósforo (mg) ^{1,2}	500		1250		1250	700-1250
Manganoso (mg) ^{1,2}	1.5		1.9	1.6	2.2	1.6
Níquel (μg) ^{1,2}	22		34		43	
Energía (Kcal/día) ^{1,2,3,4}	1200-2225	1130-2170	1500-2650	1400-2400	2280-3400	1900-2370
Proteínas ^{1,2,3,4}		0.95 (g/kg/día)		VCI ^{1,2} : 10-35%	0.85 (g/kg/día)	

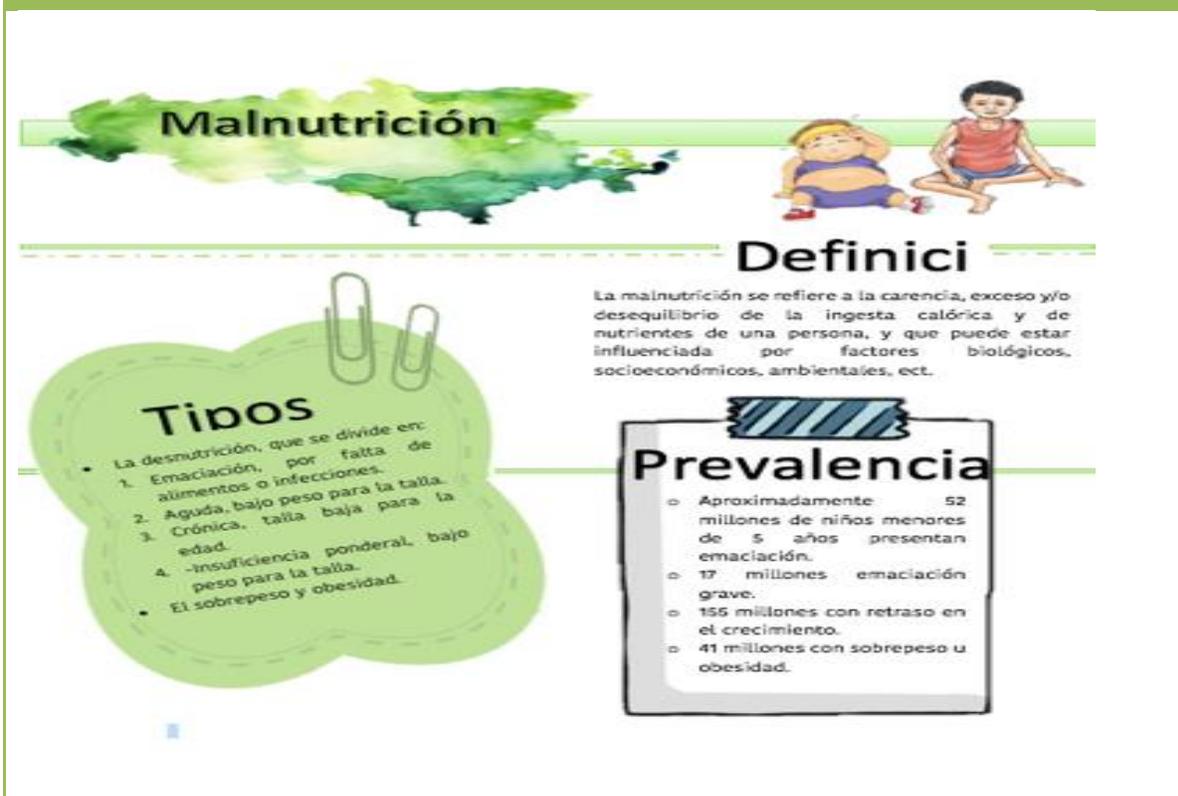
Anexo 38. Elaboración de una infografía sobre probióticos y microbiota en niños.



Anexo 39. Elabora de la guía práctica de navegación para el uso de las plataformas tecnológicas.



Anexo 40. Realización de resumen dinámico de malnutrición.



Anexo 41. Realización de las preguntas de Microbiología.

MICROORGANISMOS MÁS COMUNES EN LOS ALIMENTOS				
PREGUNTA	RESPUESTA	RESPUESTA	RETROALIMENTACIÓN	CITA APA
¿Los microorganismos se ven a simple vista?	CIERTO	FALSO*	Los microorganismos son tan pequeños que no se pueden ver a simple vista y es necesario verlos a través de un microscopio. Pueden ser unicelulares, pluricelulares, pueden ser bacterias, virus, protozoos u hongos.	(Instituto Nacional del Cáncer, s.f.)
¿Las bacterias son microorganismos unicelulares?	CIERTO*	FALSO	Las bacterias son organismos unicelulares, que se encuentran en todos los ambientes y son transportadas por agua, aire, insectos, plantas, animales y personas. Algunas bacterias causan enfermedades patogénicas o infecciosas, toxigenicas es decir producen toxinas y otras pueden ser responsables del deterioro de alimentos.	(OPS/OMS, 2021)
¿Los virus son seres vivos que se pueden reproducir por si solos?	CIERTO	FALSO*	Los virus son partículas de código genético ADN y ARN, que están encapsuladas en una vesícula de proteínas. Los virus no se pueden replicar por si solos, necesitan infectar las células y usar los componentes del huésped para el proceso de multiplicación.	(National Human Genome Research Institute, s.f.)
¿Los hongos son organismos que producen clorofila?	CIERTO	FALSO*	Los hongos son organismos vegetales que no producen clorofila. Algunos ejemplos de hongos son: hongos, levaduras y mohos.	(Instituto Nacional del Cáncer, s.f.)
¿Los parásitos producen sus propios nutrientes?	CIERTO	FALSO*	Los parásitos son animales o plantas que consiguen nutrientes mientras viven sobre un organismo o dentro de un organismo de otra especie. Un parásito obtiene todos los nutrientes del hospedador, pero un semiparásito obtiene solo algunos de los nutrientes del hospedador.	(Instituto Nacional del Cáncer, s.f.)
¿Las enfermedades transmitidas por los alimentos son causadas por bacterias, virus, parásitos o sustancias químicas?	CIERTO*	FALSO	Las enfermedades transmitidas por los alimentos son generalmente de carácter infeccioso o tóxico y son causadas por bacterias, virus, parásitos o sustancias químicas que penetran en el organismo a través del agua o los alimentos contaminados.	(OMS, 2020)
¿La Salmonella, Campylobacter y Escherichia coli enterohemorrágica son de los microorganismos más comunes que nos enferman a través de los alimentos?	CIERTO*	FALSO	Salmonella, Campylobacter y Escherichia coli enterohemorrágica figuran entre los patógenos de transmisión más comunes que afectan a millones de personas cada año; a veces con consecuencias graves o mortales.	(OMS, 2020)
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center; border: 1px solid gray; padding: 5px;"> ▶ MICROORGANISMOS+COMUNES ALIMENT ENF.TRASMITIDAS X ALIMENTOS FUENTES DE CONTAMINACIÓN MÉTODO DE CONTROL + </div>				

Anexo 42. Realización de mitos de embarazo/lactancia y actividad física.

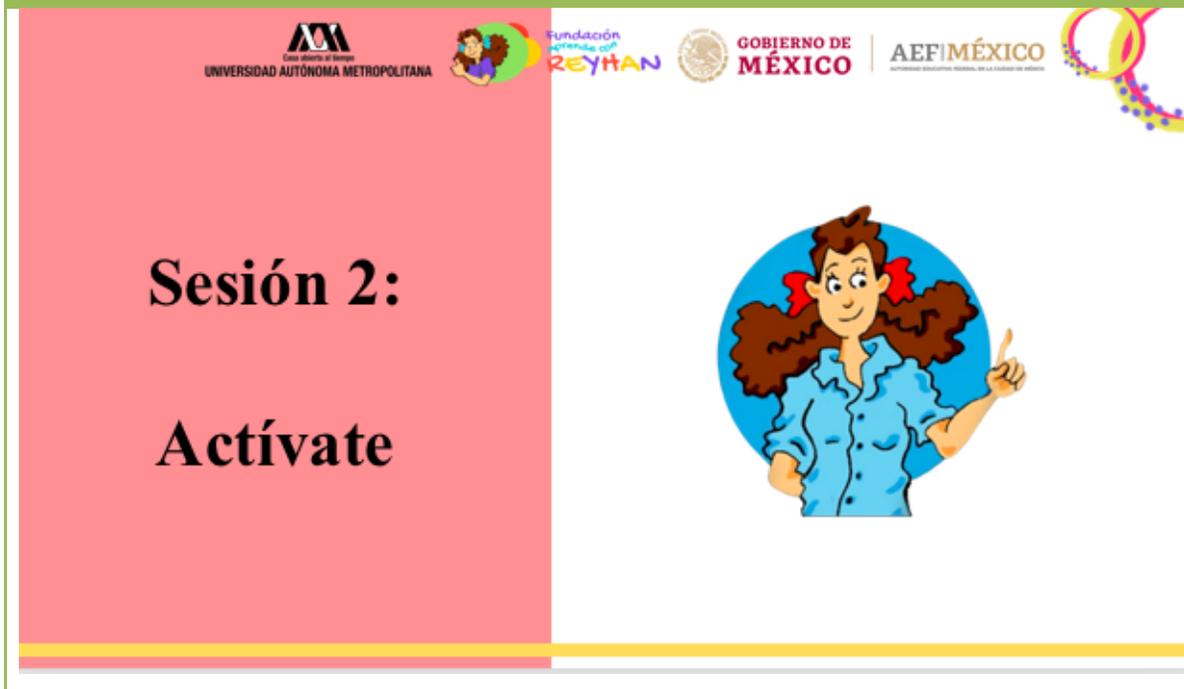
EMBARAZO/LACTANCIA		
MITO	RETROALIMENTACIÓN	CITAS APA
Se tiene que comer mucha carne durante el embarazo.	Las pautas dietéticas generales para mujeres embarazadas deben incluir comer abundantes frutas y verduras, cereales integrales, lácteos y una diversidad de proteínas. De esta forma pueden tener una dieta balanceada y nutritiva para cubrir los requerimientos nutricionales (micronutrientes)	(Fox, 2018)
Es necesario tomar cerveza para continuar con una adecuada producción de leche durante la lactancia.	El consumo de alcohol disminuye la secreción de oxitocina y aumenta la de prolactina, lo cual afecta la salida de la leche materna entre 10 y 15 %. En caso de que la madre tome cerveza la leche puede contener alcohol y por lo tanto causa sedación, irritabilidad y retraso psicomotor en los niños.	(Vargas-Zarate et al., 2020)
Tiene que haber un incremento máximo de un kilo por mes de gestación.	Existe una fórmula basándose en el índice de masa corporal pregestacional para el aumento óptimo de peso durante el embarazo, recomendado por La Academia Nacional de Medicina. El peso por debajo del peso óptimo se asocia con un mayor riesgo de partos pretérmino y de recién nacidos pequeños para la edad gestacional, mientras que el aumento de peso por encima del óptimo se asocia a un mayor riesgo de macrosomía y cesárea.	(Fox, 2018)
La futura madre debe comer "por dos".	Se recomienda incrementar entre 350 y 450 kcal por día; sin embargo, los requisitos calóricos básicos dependen en gran medida de la actividad de la mujer embarazada, su altura, su peso, sus propios antecedentes metabólicos, por lo tanto, las recomendaciones deben ser individualizadas.	(Fox, 2018)
La cafeína puede ocasionar un aborto espontáneo.	La ingesta baja o moderada de cafeína durante el embarazo no está asociada al aborto espontáneo; sin embargo la ingesta elevada (10 tazas de cafeína al día) aumenta ligeramente el riesgo de aborto espontáneo.	(Fox, 2018)

▶ Diabetes
Embarazo Lactancia
Alimentación
Hidratación
Actividad Física
Misceláneos

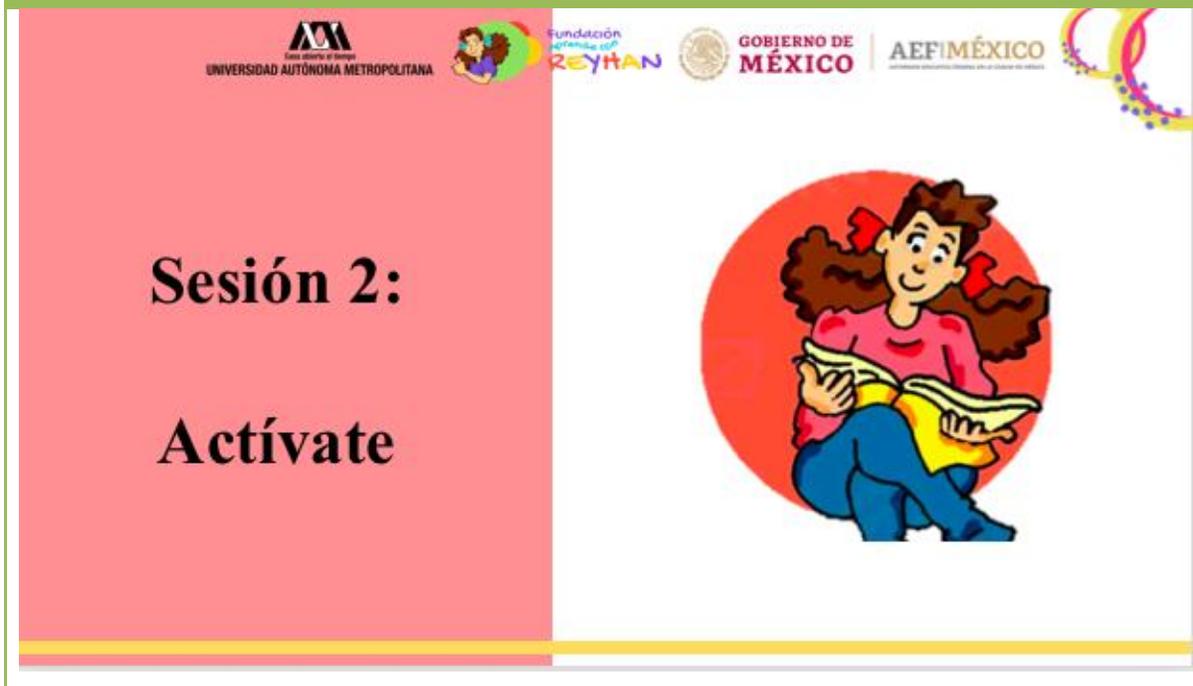
Anexo 43. Elaboración de la presentación de la sesión 2 del Curso 1 tercero de secundaria.



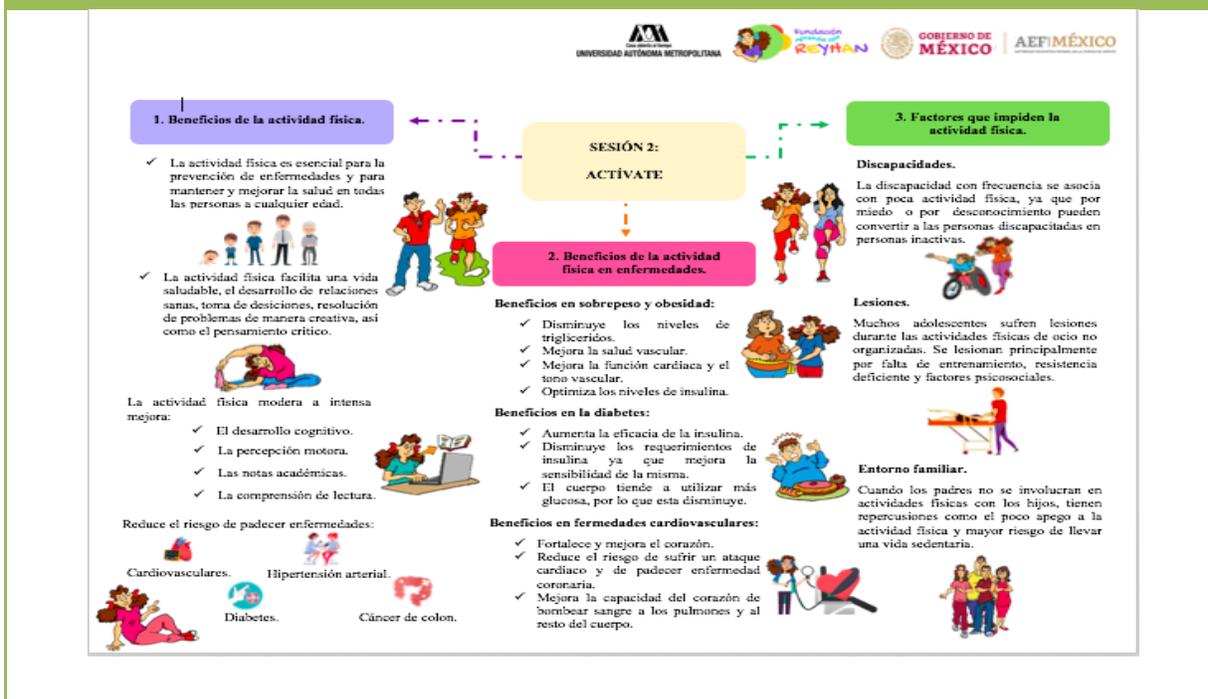
Anexo 44. Realización de la presentación de la sesión 2 del Curso 2 tercero de secundaria.



Anexo 45. Elaboración de la presentación de la sesión 2 del Curso 3 tercero de secundaria.



Anexo 46. Realización del resumen de la sesión 2 del Curso 1 tercero de secundaria.



Anexo 47. Realización del resumen de la sesión 2 del Curso 2 tercero de secundaria.

1. Prevención del sedentarismo y actividad física.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define al sedentarismo como la forma de vida caracterizada por la ausencia de actividad física o la falta de movimiento, lo cual puede desarrollar enfermedades crónico degenerativas.

Algunas actividades sedentarias son:

Estar sentado.

Estar acostado.

Ver televisión y/o jugar videojuegos.

La OMS recomienda de 30 a 60 minutos de actividad física aeróbica principalmente de intensidad moderada a vigorosa diaria y se debe combinar con actividad física de fuerza.

**SESIÓN 2:
ACTÍVATE**

3. La actividad física en la adolescencia y la salud en la edad adulta.

Realizar actividades sencillas como caminar o hacer actividades en el hogar durante 1 hora diaria podría disminuir un 10% la probabilidad de padecer problemas de salud mental.

2. Niveles de actividad física.

- ✓ Las actividades de intensidad muy leve son aquellas en las que se permanece sentado o en reposo la mayor parte del tiempo.
- ✓ Se considera actividad física de intensidad leve cuando el esfuerzo de la actividad incrementa un 30 a 40% de la frecuencia cardíaca cuando se realizan movimientos suaves.
- ✓ El nivel de actividad física **moderada** aumenta la frecuencia de la respiración y el calor corporal.
- ✓ La actividad física **vigorosa** provoca una respiración rápida, eleva la frecuencia cardíaca y produce sudoración.
- ✓ La actividad física **muy vigorosa** se refiere a trabajos de carga y descarga, sobre todo con objetos pesados.

Beneficios de la actividad física en el estrés:

- ✓ Aumenta endorfinas.
- ✓ Reduce los efectos negativos del estrés.
- ✓ Es una meditación en movimiento.
- ✓ Mejora el estado de ánimo.

Las **pausas activas** son sesiones de actividad física desarrolladas en el entorno laboral o académico, con una duración de 10 minutos.

Beneficios de las pausas activas:

- ✓ Ayudan a romper rutinas de trabajo y académicas.
- ✓ Mejoran la condición del estado de salud, aumentando la circulación, la movilidad articular, mejoran la flexibilidad y la postura.
- ✓ Mejoran la concentración, aumentan la creatividad y disminuyen el estrés.

Anexo 48. Realización del speech de la sesión 2 del Curso 1 tercero de secundaria.



Speech Sesión 2 "Actividad física" Curso 1 para Tercero de secundaria.



Lámina 1	Bienvenidos estimados alumnos a la sesión 2 "Actividad física" 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 se abordarán tres temas: 1. Beneficios de la actividad física. 2. Beneficios de la actividad física en: sobrepeso, obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares, depresión y ansiedad. Y el tema 3. Factores que impiden la actividad física.
Lámina 4	El objetivo de esta sesión es que conozcas los beneficios de realizar actividad física. Al final de esta sesión obtendrás el conocimiento sobre el papel que tiene la actividad física en diabetes, enfermedades cardiovasculares, depresión y ansiedad. Además obtendrás nuevos conocimientos sobre cómo prevenir o sobrellevar y tratar algunos padecimientos por medio de la actividad física.
Lámina 5	<u>A continuación, veremos qué es la actividad física.</u> La actividad física es esencial para la prevención de enfermedades, para mantener y mejorar la salud en todas las personas a cualquier edad. También, permite comunicarse de manera efectiva, construir relaciones saludables, empatizar con los demás y llevar a cabo una vida más sana y productiva.
Lámina 6	<u>Ahora conoceremos los beneficios físicos de la actividad física.</u> La actividad física reduce el riesgo de padecer enfermedades como: ✓ Cardiovasculares. ✓ Hipertensión. ✓ Cáncer de colon y ✓ Diabetes.
Lámina 7	<u>Vamos a continuar con los beneficios de la actividad física.</u> El ejercicio físico constante mejora la elasticidad de los músculos y la capacidad para hacer esfuerzo sin fatiga. La práctica de la actividad física brinda protección contra las lesiones más comunes que sufren las personas sedentarias como: ✓ Esguinces de tobillo. ✓ Desgarros musculares. ✓ Luxaciones y ✓ Fracturas de huesos largos.
Lámina 8	<u>Otros beneficios que aporta la actividad física son:</u> La actividad física es importante como tratamiento y prevención de la obesidad, porque ayuda a mejorar y a mantener una composición corporal más saludable. Por ejemplo: Si se comparan dos personas con igual peso y una de ellas tiene mayor porcentaje de grasa y menos porcentaje de músculo, esta persona tiene mayor riesgo de padecer enfermedad cardiovascular.
Lámina 9	<u>¿Sabías que...?</u>

Anexo 49. Realización del speech de la sesión 2 del Curso 2 tercero de secundaria.



Speech Sesión 2 "Actívate" Curso 2 para Tercero de secundaria.



Lámina 1	Bienvenidos estimados alumnos a la sesión 2 "Actívate" del curso 2.
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 tres temas: 1. Prevención del sedentarismo y actividad física. 2. Niveles de actividad física.
Lámina 4	El tema 3. La actividad física en la adolescencia y la salud en la edad adulta.
Lámina 5	El objetivo de esta sesión es que conozcas los tipos de intensidad física, las características y los beneficios a la salud. Al final de esta sesión identificarás las diferencias entre los tipos de intensidad física para que realices la que más se adecue a tus necesidades y capacidades. Obtendrás nuevos conocimientos sobre los beneficios de realizar actividad física de bajo, moderado y/o alto impacto con el fin de promover el desarrollo de habilidades físicas.
Lámina 6	<u>A continuación, veremos ¿en qué se gasta la energía?</u> El ser humano debe mantener un equilibrio entre la energía que obtiene a través de los alimentos y la energía que gasta. Las personas sedentarias consumen más energía de la que gastan, por lo que la energía sobrante se convierte en grasa y produce un aumento de peso.
Lámina 7	<u>¿Sabías que...?</u> Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) el 60% de la población mundial es sedentaria. En promedio los adolescentes pasan 8.2 horas sentados al día.
Lámina 8	<u>Ahora conoceremos lo qué es el sedentarismo.</u> La Organización Mundial de la Salud (OMS) define al sedentarismo como la forma de vida caracterizada por la ausencia de actividad física o la falta de movimiento, lo cual puede desarrollar enfermedades crónicas degenerativas como: ✓ Obesidad. ✓ Hipertensión arterial. ✓ Diabetes mellitus tipo 2.
Lámina 9	<u>Continuamos con el sedentarismo</u> Las actividades que se asocian al sedentarismo son las que tienen un gasto energético menor a 1.5 METs, algunas de esas actividades son: ✓ Estar sentado. ✓ Ver televisión. ✓ Estar acostado. ✓ Jugar videojuegos.
Lámina 10	<u>Recuerda que...</u> Un MET representa la cantidad de energía empleada o la cantidad de oxígeno necesario por el organismo durante la ejecución al estar en movimiento o en reposo.
Lámina 11	<u>Ahora conoceremos cómo prevenir el sedentarismo</u>

Anexo 50. Realización del cuestionario de la sesión 2 del Curso 1 tercero de secundaria.



Evaluación del conocimiento Sesión 2 "Actívate" Curso 1.

1. ¿La actividad física es esencial para la prevención de enfermedades y mejorar la salud?
a) **Verdadero.**
b) Falso.

Retroalimentación pregunta 1: La actividad física es esencial para la prevención de enfermedades y para mantener y mejorar la salud en todas las personas a cualquier edad.

2. ¿A qué edad empieza a disminuir la densidad ósea en las personas?
a) 15 años.
b) **30 años.**
c) 50 años.
d) 40 años.

Retroalimentación pregunta 2: La mayoría de las personas alcanzan el punto máximo de densidad ósea entre los 20 años y los 30 años y a partir de ese momento empieza a disminuir la densidad mineral ósea.

3. ¿La actividad física debilita los huesos y los músculos, por lo que si eres una persona activa es más probable que te esguinces el tobillo o tengas una luxación?
a) Verdadero.
b) **Falso.**

Retroalimentación pregunta 3: La práctica de la actividad física regular brinda protección contra las lesiones más comunes que sufren las personas sedentarias como: esguinces de tobillo, desgarres musculares, luxaciones y fractura de huesos.

4. En niños y adolescentes se establece el síndrome metabólico cuando se presentan tres indicadores:
a) **Obesidad, dislipidemia e hipertensión.**
b) Mantenerse activo, diabetes y bajo peso.
c) Presión baja, niveles de triglicéridos normal y metabolismo de la glucosa normal.

Anexo 51. Realización del cuestionario de la sesión 2 del Curso 2 tercero de secundaria.



Evaluación del conocimiento Sesión 2 "Actívate" Curso 2.

1. ¿Según la Organización Mundial de la Salud, qué porcentaje de la población en el mundo es sedentaria?
 - a) **60%**
 - b) 100%
 - c) 30%
 - d) 25%

Retroalimentación pregunta 1: Según la Organización Mundial de la salud, el 60% de la población mundial es sedentaria.

2. ¿En promedio, cuántas horas al día los adolescentes dedican a actividades sedentarias?
 - a) 15 horas.
 - b) **8.5 horas.**
 - c) 24 horas.
 - d) 2 horas.

Retroalimentación pregunta 2: En promedio, los adolescentes pasan 8.2 horas realizando actividades sedentarias al día.

3. ¿El sedentarismo se refiere a mantenerse en constante movimiento durante el día?
 - a) Verdadero.
 - b) **Falso.**

Retroalimentación pregunta 3: La Organización Mundial de la Salud (OMS) define al sedentarismo como la forma de vida caracterizada por la ausencia de actividad física o la falta de movimiento, lo cual puede desarrollar enfermedades crónico degenerativas.

4. Representa la cantidad de energía empleada o la cantidad de oxígeno necesario por el organismo durante la ejecución de un movimiento o de estar en reposo.
 - a) Un Volt.
 - b) **Una Caloría.**

Anexo 52. Realización del cuestionario de la sesión 2 del Curso 3 tercero de secundaria.



GOBIERNO DE
MÉXICO

AEFIMÉXICO
ASOCIACIÓN EDUCATIVA FEDERAL DE LA CIUDAD DE MÉXICO

Evaluación del conocimiento Sesión 2 "Actívate" Curso 3.

1. ¿Cuántos latidos por minuto tiene una frecuencia cardíaca normal en reposo?
 - a) 2 latidos por minuto.
 - b) 150 latidos por minuto.
 - c) **De 50 a 100 latidos por minuto.**
 - d) De 120 a 200 latidos por minuto.

Retroalimentación pregunta 1: La frecuencia cardíaca normal en reposo es de 50 a 100 latidos por minuto.

2. Existen dos tipos de lesiones deportivas; lesiones agudas y lesiones crónicas.
 - a) **Verdadero.**
 - b) Falso.

Retroalimentación pregunta 2: Existen dos tipos de lesiones deportivas; las lesiones agudas y las lesiones crónicas.

3. Son dos razones por las que se producen lesiones al realizar ejercicio y actividad física.
 - a) No hidratarse antes de realizar ejercicio y no llevar una respiración adecuada.
 - b) **No calentar o estirar antes y después de la actividad física y no tener equipo de protección adecuado.**
 - c) Cantar mientras se realiza la actividad física e hidratarse durante el ejercicio.
 - d) Accidentes y llevar una alimentación adecuada.

Retroalimentación pregunta 3: Dos razones por las que se producen las lesiones deportivas son: no calentar o estirar antes y después de la actividad física y no tener equipo de protección adecuado.

4. ¿Los adolescentes en la actualidad son más activos porque prefieren hacer actividad física en su tiempo libre, en vez de usar las redes sociales, jugar videojuegos y usar la computadora?
 - a) Verdadero.
 - b) **Falso.**

Anexo 53. Realización del resumen de la sesión 2 del Curso 3 tercero de secundaria.

**SESIÓN 2
ACTÍVATE**

1. Como calcular el nivel de actividad física.

Una forma de medir la actividad física es mediante la frecuencia cardíaca.

- ✓ La frecuencia cardíaca ayuda a tener una visión más objetiva de la intensidad del ejercicio.
- ✓ Entre más elevada sea la frecuencia cardíaca más intensa es la actividad física.

Otra forma de medir la actividad es mediante la prueba del habla.

- ✓ Funciona con la relación que existe entre la cantidad de oxígeno que respiramos con el esfuerzo del corazón para mantener el cuerpo en marcha.

4. Importancia de la actividad física en las escuelas.

Los niños y jóvenes que son activos están mejor física y mentalmente. Los programas escolares de actividad física están diseñados por especialistas y ayudan a cumplir con las necesidades de actividad física de niños y jóvenes.

2. Riesgo de lesiones traumáticas.

Las lesiones deportivas son las que ocurren durante la práctica de un deporte o en la realización de actividad física. Pueden ser de forma accidental, por mala práctica, sobrecarga o el uso inadecuado de equipo de entrenamiento.

3. ¿Por qué se es menos activo en la actualidad?.

En la actualidad los adolescentes son más inactivos debido a la mala utilización del tiempo libre, prefiriendo hacer otras actividades en su mayoría sedentarias como:

- ✓ Ver redes sociales.
- ✓ Jugar videojuegos.
- ✓ Tomar clases o hacer tarea en la computadora.

5. Alimentación y actividad física.

- ✓ Las vitaminas son sustancias orgánicas presentes en cantidades muy pequeñas en los alimentos y son necesarias para el metabolismo, funcionamiento celular, el crecimiento y el desarrollo del cuerpo.
- ✓ Existen 13 vitaminas: Vitamina A, C, D, E, K, B1, B2, B3, biotina, B5, B6, B9 y B12.
- ✓ La vitamina C también se conoce como ácido ascórbico, es un antioxidante que favorece la salud bucal y ayuda a la cicatrización de las heridas.
- ✓ La vitamina D se conoce como la "vitamina del sol", porque después de estar expuesto al sol se produce.

Anexo 54. Realización del speech de la sesión 2 del Curso 3 tercero de secundaria.

Speech Sesión 2 "Actívate" Curso 3 para Tercero de secundaria.

Lámina 1	Bienvenidos estimados alumnos a la sesión 2 "Actívate" del curso 3.
Lámina 2	Agradecemos a la Fundación Aprender 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 cinco temas: 1. Cómo calcular el nivel de actividad física. 2. Riesgo de lesiones traumáticas. 3. ¿Por qué se es menos activo en la actualidad?.
Lámina 4	El cuarto tema es: Importancia de la actividad física en las escuelas. Y por último el tema cinco: Alimentación y actividad física.
Lámina 5	El objetivo de esta sesión es que aprendas a medir la intensidad de actividad física y los riesgos de lesiones por una mala práctica de esta, así como los tipos de suplementos que existen. Al final de esta sesión aprenderás a disminuir el riesgo de sufrir lesiones por una mala práctica de la actividad física y conocerás los suplementos que pueden ser o no utilizados. Obtendrás un mayor conocimiento sobre cómo prevenir lesiones, medir la frecuencia cardíaca y el uso de suplementos.
Lámina 6	<u>A continuación, veremos la frecuencia cardíaca</u> La frecuencia cardíaca es el número de veces que se contrae el corazón durante un minuto, mejor conocido como latidos por minuto. La frecuencia cardíaca normal en reposo es de 50 a 100 latidos por minuto.
Lámina 7	<u>Ahora veremos cómo medir el nivel de actividad física por la frecuencia cardíaca.</u> La frecuencia cardíaca ayuda a tener una visión más objetiva de la intensidad del ejercicio. Entre más elevada sea la frecuencia cardíaca más intensa es la actividad física. Una forma de medir la frecuencia cardíaca es con un monitor de registro de actividad física o mediante el pulso.
Lámina 8	<u>Conoce los puntos donde puedes sentir el pulso</u> Existen 10 puntos de palpación donde pueden sentir los pulsos articulares que son: ✓ Temporal: Se palpa sobre el área de la sien. ✓ Humeral o braquial: Se palpa sobre la cara anterior del pliegue del codo. ✓ Femoral: Se palpa por debajo del ligamento de la pelvis. ✓ Pedia: Se palpa en el dorso de los pies. ✓ Tibial posterior: Se palpa por detrás de la tibia y el tendón de aquiles. ✓ Poplítica: Se palpa en la parte de atrás de la rodilla.
Lámina 9	<u>Otros puntos para tomar el pulso son:</u> ✓ Cubital: Se palpa en el cúbito.