



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 de Servicio Social.

**Ingesta de leche y productos lácteos en adolescentes de la secundaria
técnica No. 78.**

Presenta

Chavarria Vázquez Mitzi Gabriela

Matrícula: 2172033726

Gaytán Delgado Karla Bridget

Matrícula: 2173030194

Asesor Interno

Asesor Interno

Dra. Claudia Cecilia Radilla Vázquez 37008

Dr. Rey Gutiérrez Tolentino 23443

Febrero 2022

Índice

I.	Datos generales	3
II.	Lugar y período de realización.....	3
III.	Unidad, división y licenciatura.....	3
IV.	Nombre del proyecto del servicio social	3
V.	Asesores responsables	3
VI.	Introducción.....	4
VII.	Objetivos.....	5
VIII.	Marco teórico	5
	7.1. Adolescencia.....	5
	7.1.1. Definición.....	5
	7.2. Leche.....	6
	7.2.1. Definición.....	6
	7.2.2. Composición de la leche	6
	7.2.3. Tipos y clasificación de leche.....	8
	7.3 Productos lácteos.	10
	7.3.1. Definición.....	10
	7.4 Recomendación del consumo de leche y productos lácteos.	11
IX.	Material y métodos utilizados	11
	9.1. Criterios de inclusión.	11
	9.2. Criterios de exclusión.	11
	9.3. Intervención.....	11
	9.4 Diseño de materiales educativos para el curso taller.	13
X.	Actividades realizadas	15
XI.	Objetivos y metas alcanzadas.....	29
XII.	Resultados	30
XIII.	Conclusión	33
XIV.	Recomendaciones.....	34
XV.	Referencias	35
XVI.	Anexos	38

I. Datos generales

Nombre: Mitzi Gabriela Chavarria Vázquez.

Matrícula: 2172033726.

Créditos cubiertos: 100%.

Nombre: Karla Bridget Gaytán Delgado.

Matrícula: 2173030194.

Créditos cubiertos: 100%.

II. Lugar y período de realización

Lugar: Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco.

Fecha de inicio: 9 agosto 2021.

Fecha de término: 9 febrero 2022.

III. Unidad, división y licenciatura

Unidad: Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco.

División: Ciencias Biológicas y de la Salud.

Licenciatura: Nutrición Humana.

IV. Nombre del proyecto del servicio social

Ingesta de leche y productos lácteos en adolescentes de la Secundaria Técnica no. 78.

V. Asesores responsables

Asesor Interno: Dra. Claudia Cecilia Radilla Vázquez 37008.

Asesor Interno: Dr. Rey Gutiérrez Tolentino 23443.

VI. Introducción

La adolescencia es un ciclo de vida que comprende el cambio de la infancia a la adultez. En esta etapa se producen cambios importantes, tanto a nivel físico, hormonal y sexual, como social y psicoemocional. Uno de los principales cambios es la velocidad de crecimiento corporal, en donde se alcanza el pico de masa ósea (PMO) (Marugán de Miguelsanz et al., s.f.). La masa ósea obtenida durante la adolescencia será importante en la etapa adulta, ya que al tener un alto PMO se disminuye el riesgo de pérdida significativa y, por lo tanto, el riesgo de fracturas.

El PMO se define como la mayor cantidad de masa ósea obtenida, dando por terminado el crecimiento del esqueleto. Este pico depende de varios factores que pueden ser o no, controlados por el individuo. Entre los factores modificables se encuentra el aspecto nutricional, por ejemplo, la ingesta de vitaminas y minerales que favorecen el crecimiento de la densidad mineral ósea como el calcio o vitamina D (Ferragut et al., 2009; Vásquez-Awad et al., 2017).

En la etapa adolescente la alimentación debe favorecer un adecuado crecimiento y desarrollo, así como promover hábitos de vida saludables para preparar nutricionalmente al adolescente y que este tenga una vida adulta más sana. Sin embargo, los malos hábitos alimentarios que condicionan una buena nutrición pueden ser adquiridos por influencia psicológica y social, de amigas, amigos y familiares, además, la y el adolescente debido a las actividades diarias está constantemente expuestos a comer fuera de casa aumentando de tal forma el consumo de alimentos poco nutritivos y con alto valor calórico sustituyendo los alimentos con alto valor nutricional como la leche y productos lácteos, generando así un incumplimiento del requerimiento de calcio al día para esta etapa, por lo que podría presentarse una menor densidad ósea y un mayor riesgo de fracturas en edades posteriores (Marugán de Miguelsanz et al., s.f.).

Por ello el presente proyecto se enfoca en evaluar el consumo de leche y productos lácteos en adolescentes de la secundaria técnica No. 78 y en proporcionarles materiales educativos donde se explique la importancia de la ingesta de este grupo de alimentos, así como recomendaciones con el fin de fomentar su consumo.

VII. Objetivos

Objetivo general:

- Evaluar el consumo de leche y productos lácteos en adolescentes de la escuela Secundaria Técnica no. 78.

Objetivos específicos:

- Identificar los principales alimentos lácteos que consumen los adolescentes de la Secundaria Técnica no. 78.
- Conocer la cantidad de alimentos lácteos que ingieren los adolescentes de la Secundaria Técnica no. 78.
- Determinar la importancia de la ingesta de leche y productos lácteos en adolescentes.
- Brindar recomendaciones para que se cumpla la ingesta adecuada de leche y productos lácteos.

VIII. Marco teórico

7.1. Adolescencia.

7.1.1. Definición.

La adolescencia es un periodo de crecimiento que se produce entre los 10 y 19 años, a su vez la adolescencia puede dividirse en dos etapas como (Secretaría de salud, 2015):

- Adolescencia temprana: que es de los 12 a 14 años.
- Adolescencia tardía: que va de los 15 a 19 años.

Independientemente de la etapa en la que se encuentren, las y los adolescentes presentan cambios fisiológicos como, estimulación y funcionamiento de los órganos por medio de las hormonas femeninas y masculinas respectivamente, también presentan estructurales y psicológicos, en esto se observa la integración de la personalidad e identidad y la

adaptación a los cambios culturales y/o sociales (Secretaría de salud, 2015). Además, durante la adolescencia se establecen pautas de comportamiento, por ejemplo, las relacionadas con actividad física, el consumo de sustancias psicoactivas, la actividad sexual y la alimentación; las cuales, pueden proteger o poner en riesgo su salud en esta etapa o en las posteriores (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2022).

Durante la adolescencia se incrementan los requerimientos tanto de macronutrientes, por ejemplo, las proteínas, como de micronutrientes entre los cuales destaca el hierro y el calcio. Este último contenido importantemente en la leche y sus derivados.

7.2. Leche.

7.2.1. Definición.

De acuerdo con la Norma Oficial Mexicana NOM-155-SCFI-2012, Leche-Denominaciones, especificaciones fisicoquímicas, información comercial y métodos de prueba, la leche, es el producto obtenido de la secreción de las glándulas mamarias única y exclusivamente de las vacas. La leche producida por otras hembras de animales domésticos debe nombrarse indicando el nombre de la especie correspondiente, por ejemplo: leche de cabra, leche de oveja, de búfala, etc. (Diario Oficial de la Federación [DOF], 2012a; López y Barriga, 2016).

7.2.2. Composición de la leche.

La leche se considera un alimento básico y equilibrado, el cual proporciona una excelente calidad nutricional, esto es de suma importancia en grupos vulnerables de la población humana como el caso de los adolescentes, los cuales, están en un crecimiento y desarrollo constante (Varela, 2018).

Generalmente la leche contiene importantes cantidades de casi todos los nutrientes a excepción de la vitamina C. El agua es su principal nutriente, ya que está presente entre el 80-90% de su composición (Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá [INCAP/OPS], s.f.); López y Barriga, 2016).

Otro nutrimento importante en la leche son las proteínas, éstas son de alto valor biológico, es decir, contienen todos los aminoácidos esenciales en las cantidades necesarias y son completamente utilizables (Carbajal, 2013; Sánchez et al., 2020).

A su vez las proteínas pueden dividirse en dos grupos: el primero, son las caseínas, estas constituyen el 80% de la cantidad total y existen cuatro tipos en proporciones variables, alfa (α), beta (β), kappa (κ) y gamma (γ). El segundo grupo son llamadas proteínas del suero o proteínas solubles, estas se encuentran en menor proporción, representando el 20% de las proteínas totales y están formadas principalmente por α -lactoalbúminas, β -lactoglobulinas, seroalbúminas e inmunoglobulinas (López y Barriga, 2016).

En cuanto al aporte de hidratos de carbono, la lactosa es la única que se encuentra en la leche, esta es resultado de la unión de dos azúcares, la galactosa y la glucosa. Una función importante de la lactosa es que puede ser fermentada por determinados microorganismos para producir compuestos y obtener otros productos, un ejemplo es el ácido láctico, este origina una disminución en el pH de la leche, lo cual es indispensable para lograr la coagulación en la elaboración de leches fermentadas y quesos, otra función de la lactosa es que facilita la absorción de calcio (López y Barriga, 2016, Sánchez et al, 2020).

En el caso del aporte de grasa, este puede variar dependiendo el proceso al que se haya sometido la leche, generalmente la grasa láctea se compone de triglicéridos entre los que predominan los ácidos grasos saturados cubriendo un 60-70% a diferencia de los insaturados que están presentes en un 30% aproximadamente; también está compuesta por lípidos simples como diglicéridos, monoglicéridos, ésteres de colesterol etc. Otro componente son los lípidos complejos, entre ellos destacan los fosfolípidos, colesterol, antioxidantes, entre otros (Calvo et al., 2014; Sánchez et al., 2020).

La leche, también es fuente de minerales como el calcio, fósforo, magnesio, zinc y selenio; además, contiene vitaminas liposolubles como la A y D, la cantidad de estas dependen de la concentración de grasa de la leche, por lo que, la descremada y parcialmente descremada pueden tener menos cantidad si no se adiciona posteriormente; también contiene vitaminas hidrosolubles como riboflavina o B2, cobalamina o B12, niacina o B3 y tiamina o B1 (Sánchez et al, 2020).

En la Tabla 1 se muestran algunos nutrimentos y cantidad que contiene una porción de leche entera, semidescremada y descremada.

Tabla 1. Cantidad de nutrimentos que contiene una porción de leche.

Nutrimento	Leche entera	Leche semidescremada	Leche descremada
Agua (g)	221.3	225	227.5
Energía (Kcal)	163.8	119	92.5
Macronutrimentos (gramos)			
Proteínas	7.8	8.8	9.8
Grasas	9.5	4	0.5
Hidratos de carbono	11.8	12	12.3
Micronutrimentos (miligramos)			
Calcio	310	312.5	302.5
Fosforo	230	227.5	242.5
Magnesio	29	29.8	71.5
Zinc	1	1.3	1.4
Riboflavina	0.5	0.5	0.4
Niacina	1.8	1.8	2.3
Tiamina	0.1	0.1	0.1

Fuente: Realizada a partir de (Varela, 2018)

7.2.3. Tipos y clasificación de leche.

De acuerdo a la Norma Oficial Mexicana NOM-155-SCFI-2012, Leche-Denominaciones, especificaciones fisicoquímicas, información comercial y métodos de prueba, la leche, tiene diferentes denominaciones de acuerdo al proceso al que es sometida, en el caso de la cantidad de grasa la leche puede ser (DOF, 2012a):

- **Leche entera:** Esta leche no ha pasado por un proceso de reducción en el contenido original de grasa. Tiene un sabor mucho más completo y es la opción más recomendada para niños y también para adultos sanos, por su alto valor nutricional. A veces se le adicionan vitaminas para reforzarla.
- **Leche semidescremada:** En este tipo de leche se ha reducido el contenido en grasa. No se elimina toda, ya que queda entre un 1,5 y un 2% de grasa. Es una

alternativa indicada para quienes desean consumir leche con un menor valor calórico.

- **Leche descremada 0% grasa:** Este tipo de leche tiene menos de 0,5% de grasa. Son especialmente aptas para dietas bajas en calorías y colesterol.

Para el caso de leche que pasa por un proceso primario se le conoce como:

- **Leche deslactosada:** Es sometida a un proceso de transformación parcial de la lactosa, por medios enzimáticos, en glucosa y galactosa.
- **Leche reconstruida:** Elaborada a partir de leche en polvo descremada o ingredientes propios de la leche, tales como caseína, grasa butírica, suero de leche, agua para uso y consumo humano, con un contenido mínimo de 30 g por litro de proteína propia de la leche y 80 % de caseína con respecto a proteína total.
- **Leche rehidratada:** Se le agrega agua para uso y consumo humano.

La leche que pasa por un proceso secundario se le conoce como:

- **Leche pasteurizada:** Ha sido sometida al proceso de pasteurización, estandarizada o no, para cumplir con ciertas especificaciones.
- **Leche ultra pasteurizada:** Ha sido sometida al proceso de ultra pasteurización, estandarizada o no, para cumplir con ciertas especificaciones.
- **Leche evaporada:** Es obtenida por la eliminación parcial del agua de la leche hasta obtener una determinada concentración de sólidos de leche no grasos y grasa butírica.
- **Leche condensada azucarada:** Es obtenida mediante la evaporación del agua de la leche a través de presión reducida, además, se le agrega sacarosa y/o dextrosa u otro edulcorante natural, hasta alcanzar una determinada concentración de grasa butírica y sólidos totales.

- **Leche en polvo o leche deshidratada:** Es sometida a un proceso de deshidratación, estandarizada o no, para cumplir con ciertas especificaciones.

Finalmente, la leche también puede ser saborizada, es decir, a esta se le incorporan otros ingredientes como saborizantes, edulcorantes y colorantes naturales o artificiales, y debe contener al menos 85 % de leche apta para consumo humano.

7.3 Productos lácteos.

7.3.1. Definición.

De acuerdo con la Norma Oficial Mexicana NOM-183-SCFI-2012, Producto lácteo y producto lácteo combinado-Denominaciones, especificaciones fisicoquímicas, información comercial y métodos de prueba, los productos lácteos, son aquellos elaborados a partir de sólidos lácteos y otros ingredientes, deben contener como mínimo 15 g/L de proteína propia de la leche y, de ésta, el 80% de caseína (Diario Oficial de la Federación [DOF], 2012b).

Algunos ejemplos de productos lácteos son (INCAP/OPS, s.f.; Pascual, 2019):

- **Yogur:** Es obtenido a partir de la fermentación láctica de la leche ejercida por la acción de microorganismos como *Lactobacillus bulgaricus* y *Streptococcus thermophilus*) y que tiene como resultado final un producto lácteo coagulado.
- **Queso:** Contiene gran porcentaje de caseína, grasa y agua. Además de calcio, vitamina A y se le agrega sal en su elaboración.
- **Crema:** Aporta gran cantidad de calorías debido a que su principal componente es grasa.
- **Mantequilla:** Contiene 85% de grasa y una pequeña cantidad de sal, además de vitamina A y D, sin embargo, no contiene minerales.

7.4 Recomendación del consumo de leche y productos lácteos.

De acuerdo a las guías alimentarias en México, el consumo de leche y productos lácteos para las y los adolescentes de 13 a 18 años debe ser de 2 porciones al día. Se recomienda diversificar en medida de las posibilidades los alimentos de este grupo, consumiendo sobre todo leche y yogur natural, es decir, sin azúcares añadidos, además que sean descremados, así como evitar el consumo de quesos grasos (Bonvecchio et al., 2015; Pérez, 2020).

IX. Material y métodos utilizados

Se realizó un ensayo comunitario con 533 adolescentes de la Escuela Secundaria Técnica No. 78 de la Ciudad de México.

9.1. Criterios de inclusión.

Los criterios de inclusión fueron: adolescentes de 11 a 15 años de edad que estuvieran cursando algún grado en la escuela Secundaria Técnica No. 78. de la Ciudad de México, los adolescentes debían tener carta de asentimiento informado y carta de consentimiento firmada por los padres de familia o tutor.

9.2. Criterios de exclusión.

Los criterios de exclusión para la intervención fueron: adolescentes que no estén cursando algún grado de secundaria, que no estén inscritos a la escuela secundaria técnica No. 78 de la Ciudad de México y adolescentes sin autorización de padres de familia o tutor. El criterio de eliminación se basó en la renuncia por parte de los alumnos a participar en el estudio.

9.3. Intervención.

El estudio se llevó a cabo en tres fases, con una duración total de seis meses. En la primera fase o fase inicial, se realizó una evaluación basal del consumo de leche y productos

lácteos. En la fase intermedia, con el uso de materiales educativos de la colección Aprende con Reyhan, se capacitó a los profesores de vida saludable, ciencias, educación física, estudiantes y padres de familia para que conocieran la importancia del consumo de leche y productos lácteos. En la tercera fase se volvió a evaluar el consumo de leche y productos lácteos para determinar la eficacia de la intervención.

Para evaluar el consumo de leche y productos lácteos en los adolescentes, se les solicitó un recordatorio de 24 horas donde describieron en medidas caseras todos los alimentos consumidos el día anterior, también se aplicó un cuestionario acerca de la frecuencia de consumo de alimentos. Ambos cuestionarios fueron llenados en la escuela Secundaria Técnica mediante una entrevista individual citando a cada alumno por número de lista para que la información fuera de manera confidencial; durante ambas fases de recolección de datos, los encargados fueron pasantes de Nutrición Humana de la Universidad Autónoma Metropolitana unidad Xochimilco. La Tabla 2 muestra las actividades realizadas en cada etapa para incentivar el consumo de leche y productos lácteos.

Tabla 2. Actividades realizadas en cada etapa de la intervención.

Etapas intervención	Actividades
Fase inicial - diagnóstico situacional	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicación basal de encuestas para conocer la frecuencia de consumo de leche y productos lácteos. • Aplicación de recordatorio de 24 horas. • Aplicación de la frecuencia de consumo de leche y productos lácteos.
Fase intermedia – capacitación	<ul style="list-style-type: none"> • Capacitación a profesores de educación física.
Fase intermedia - promoción de hábitos de vida saludable	<ul style="list-style-type: none"> • Promoción de hábitos de vida saludable. • Fomento a la lectura y análisis de materiales educativos impresos de hábitos de vida saludable.
Fase intermedia - intervención	<ul style="list-style-type: none"> • Detección de adolescentes con bajo consumo de leche y productos lácteos. • Incentivación del aumento de consumo de leche y productos lácteos.
Fase final – evaluación	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicación final de encuestas para conocer la frecuencia de consumo de leche y productos lácteos. • Aplicación de recordatorio de 24 horas. • Aplicación de la frecuencia de consumo de leche y productos lácteos.

Los participantes se dividieron en dos grupos. El grupo de intervención contó con el apoyo de dos desarrollos tecnológicos (App y videojuego), materiales educativos (blogs, comics, videos, infografías, etc.) y cursos-talleres psicoeducativos disponibles en una plataforma tecnológica interactiva donde realizaron diversas actividades. El grupo control contó con la orientación clásica de la materia “Vida Saludable”, sin ningún material ni plataforma tecnológica adicional.

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.

9.4 Diseño de materiales educativos para el curso taller.

Se realizaron cartas descriptivas las cuales contenían el objetivo general y objetivos específicos, así como los materiales educativos y estrategias de gradualidad para la obtención de hábitos de vida saludable de cada curso-taller. También se realizaron guiones de vídeos educativos, en los cuales se estableció el contenido teórico de cada sesión del curso-taller, así como los objetivos y aprendizajes esperados de este. Así mismo, se realizó el diseño presentaciones de las sesiones programadas, cada una contaba con speeches para la realización de audios de apoyo, cuestionarios como evaluación final y resúmenes de cada sesión. Dentro de estas sesiones, se encuentran aquellas que incentivan el consumo adecuado de leche y productos lácteos durante la adolescencia.

En el caso de la sesión 1A, se presenta información sobre el uso de las plataformas tecnológicas “Aprende con Reyhan”, a fin de conocer el estado nutricional, el requerimiento de energía y el nivel de actividad física de los alumnos; en la sesión 1B se menciona el uso de un videojuego con fines educativos. La sesión 2 aborda temas de actividad física; por su parte, la sesión 3 muestra el tema de hidratación; la sesión 4 incluyó temas sobre alimentación correcta y algunas recomendaciones para una mejor nutrición; la sesión 5 especifica algunas características de los alimentos industrializados para mejorar la elección del consumo de estos; la sesión 6 aborda la importancia y los beneficios de mejorar los hábitos y estilos de vida; la sesión 7 incluye temas relacionados con las emociones y aspectos psicológicos importantes en la adolescencia y para finalizar, la sesión 8 incluye un resumen de todos los temas vistos en las sesiones anteriores con el fin de reafirmar los conocimientos adquiridos. Cabe mencionar que cada sesión fue presentada en los 3 cursos

con diferentes temas complementando la información entre ellos a fin de incrementar la información de acuerdo a la edad de los estudiantes.

En la Tabla 3 se muestran los materiales educativos diseñados para el grupo de intervención; así mismo también puede observarse los elementos y contenido que los componen.

Tabla 3. Materiales educativos utilizados por el grupo de intervención.

Material educativo	Elementos y contenido
Cartas descriptivas.	<ul style="list-style-type: none"> ● Eslogan. ● Objetivo general (para el proyecto y para el alumno). ● Objetivos específicos (para el proyecto y para el alumno). ● Temas y subtemas. ● Número de sesión. ● Materia. ● Estrategias. ● Actividades y actividades complementarias y opcionales. ● Materiales educativos y materiales complementarios. ● Estrategia de gradualidad.
Guiones de videos educativos.	<ul style="list-style-type: none"> ● Aprendizaje. ● Beneficios. ● Contenido y propuesta multimedia para el video (tema y saludo, objetivo del video, desarrollo, conclusión, datos y referencias).
Presentaciones en formato PowerPoint.	<ul style="list-style-type: none"> ● Construcción de la presentación con imágenes de acceso libre e información bibliográfica. ● Desarrollo de diferentes temas de acuerdo a la sesión correspondiente en cada curso.
Cuestionarios.	<ul style="list-style-type: none"> ● Basados en el contenido teórico, los cuales buscan reafirmar el conocimiento adquirido durante cada sesión.
Speeches.	<ul style="list-style-type: none"> ● Formato de guion por lámina de presentación para la grabación de audios, los cuales fueron alojados en las presentaciones PowerPoint.

Resúmenes.	<ul style="list-style-type: none"> ● Formato que refleja de forma práctica una sinopsis del contenido en cada sesión.
Programa por cada sesión.	<ul style="list-style-type: none"> ● Bienvenida. ● Presentación. ● Actividades. ● Conocimientos adquiridos. ● Sesión de preguntas y respuestas. ● Despedida.

X.Actividades realizadas

En las siguientes tablas, se muestran las actividades realizadas por parte de las alumnas de la licenciatura en Nutrición Humana, Mitzi Gabriela Chavarria Vázquez (Tabla 4) y Karla Bridget Gaytán Delgado (Tabla 5) durante el periodo de desarrollo de la intervención durante el servicio social.

Tabla 4. Actividades semanales realizadas por Mitzi Gabriela Chavarria Vázquez.		
Semana	Fecha	Actividades
Agosto 2021		
1	2-6 agosto 2021	<ul style="list-style-type: none"> ● Búsqueda de información sobre alimentación y nutrición en niños y adolescentes. ● Participación en la reunión vía Google Meet para obtener información sobre el servicio social. ● Realización de tabla sobre recomendaciones nutricionales para niños y adolescentes. ● Grabación de audio con frase de nutrición.
2	9-13 agosto 2021	<ul style="list-style-type: none"> ● Reunión con la Dra. Claudia Radilla vía zoom para información y llenado de documentos del servicio social (ANEXO 1). ● Realización de recomendaciones para padres de familia sobre alimentación de niños y adolescentes (ANEXO 2). ● Búsqueda de puntos importantes de la salud integral de niños y adolescentes (ANEXO 3). ● Realización de la unidad uno del curso PROCADIST: Aprende con Reyhan hábitos y estilos de vida saludables en el trabajo”.

3	16-20 agosto 2021	<ul style="list-style-type: none"> ● Realización de unidad 2 del curso PROCADIST: Aprende con Reyhan hábitos y estilos de vida saludables en el trabajo”. ● Búsqueda de artículos, manual o revista para sugerencia de temas para cursos-taller Aprende con Reyhan de segundo y tercer grado de secundaria. ● Colaboración para definir temas generales de los cursos-taller Aprende con Reyhan 1, 2 y 3 para 2° y 3° grado de secundaria (ANEXO 4). ● Búsqueda de infografías sobre los temas para las presentaciones de la sesión 1 a la 8, cursos-taller Aprende con Reyhan 1, 2 y 3 de 2° y 3° de secundaria.
4	23-27 agosto 2021	<ul style="list-style-type: none"> ● Búsqueda de información publicada a partir de 2019 sobre los temas para las presentaciones de la sesión 1 a la 8, cursos-taller Aprende con Reyhan 1, 2 y 3 de 2° y 3° grado de secundaria. ● Búsqueda de artículos sobre alimentación en niños y adolescentes. ● Realización de la unidad 4 del curso PROCADIST: Aprende con Reyhan hábitos y estilos de vida saludables en el trabajo”.
Septiembre 2021		
5	30 agosto-3 septiembre 2021	<ul style="list-style-type: none"> ● Colaboración en la elaboración del “Manual de antropometría para padres” (ANEXO 5). ● Colaboración en la elaboración del “Manual de antropometría para docentes” (ANEXO 6). ● Colaboración en la revisión y modificación de la “Guía práctica para ingresar a la plataforma de Aprende con Reyhan” (ANEXO 7). ● Colaboración en la elaboración de la “Guía de ruta” para padres y maestros (ANEXO 8). ● Participación en la reunión para revisar el “Manual de antropometría para padres y docentes” (ANEXO 9). ● Colaboración para atender las correcciones del “Manual de antropometría para docentes”. ● Búsqueda de información sobre cocina: técnicas culinarias, tips, medidas caseras, conceptos, materiales, entre otras.
6	6-10 septiembre 2021	<ul style="list-style-type: none"> ● Búsqueda de temas impartidos actualmente en la materia “Vida Saludable” en segundo grado de secundaria. ● Colaboración en la redefinición de temas y propuesta de subtemas para las sesiones 1 a la 8, cursos-taller Aprende con Reyhan 1, 2 y 3 de 3° grado de secundaria. ● Revisión de artículos actuales sobre los temas y subtemas de las sesiones 1 a la 8, cursos-taller Aprende con Reyhan 1, 2 y 3 de 3° grado de secundaria. ● Reunión por Google Meet para organizar los temas del curso-taller Aprende con Reyhan de 2° y 3° grado de secundaria, así como la revisión de curso, app y videojuegos (ANEXO 10).

		<ul style="list-style-type: none"> Participación en la reunión vía Zoom para organizar la forma de trabajo de los temas de las sesiones 1 a la 8, cursos-taller Aprende con Reyhan 1, 2 y 3 de 3° grado de secundaria. Colaboración para atender las correcciones del “Manual de antropometría para padres”.
7	13-17 septiembre 2021	<ul style="list-style-type: none"> Comunicación vía telefónica con la Maestra Araceli Martínez para la reestructuración de equipos de trabajo. Búsqueda de imágenes con porciones de frutas, verduras, oleaginosas, AOA, leguminosas, etc. Colaboración en la revisión del curso-taller Aprende con Reyhan 1 de 1° grado de secundaria y envío de observaciones en un documento de “Word” (ANEXO 11). Colaboración en la propuesta de temas para el curso-taller Aprende con Reyhan para 3° grado de secundaria.
8	20-24 septiembre 2021	<ul style="list-style-type: none"> Reunión con equipo de trabajo para colaboración en la propuesta de nuevos temas para el curso-taller Aprende con Reyhan de 3° grado de secundaria. Reunión vía Google Meet con la Maestra Araceli Martínez y equipo de trabajo para hablar sobre los temas y plantillas del curso-taller Aprende con Reyhan de 3° grado de secundaria (ANEXO 12). Colaboración en la revisión de plantillas del curso-taller Aprende con Reyhan de primero de secundaria en Drive. Búsqueda de plantillas nuevas para el curso-taller Aprende con Reyhan de 3° grado de secundaria.
Octubre 2021		
9	27 septiembre-1 octubre 2021	<ul style="list-style-type: none"> Reunión vía zoom con el equipo de trabajo para presentar propuestas de plantillas y elegir la que se usara en el curso-taller Aprende con Reyhan. Reunión con la Mtra. Araceli Martínez vía Google Meet para revisión y división de temas del curso-taller Aprende con Reyhan para 3° de secundaria. Transcripción de tabla sobre tiempo de almacenamiento de alimentos secos y combinaciones de alimentos que aportan proteínas a formato Word. Búsqueda de información para el proyecto del servicio social sobre el consumo de leche y productos lácteos en adolescentes. Colaboración en la elaboración de la presentación, sesión 4 “Aliméntate sanamente” curso-taller Aprende con Reyhan 1 para 3° de secundaria (ANEXO 13).
10	4-8 octubre 2021	<ul style="list-style-type: none"> Continuación en la elaboración de la presentación, sesión 4 “Aliméntate sanamente” curso-taller Aprende con Reyhan 1 para 3° de secundaria. Asistencia a la reunión de capacitación de referencias “APA” (ANEXO 14). Realización de unidad 4 y examen final del curso PROCADIST “Aprende con Reyhan hábitos y estilos de vida saludable en el trabajo” (ANEXO 15).
11	11-15 octubre 2021	<ul style="list-style-type: none"> Reunión por Google Meet con la Mtra. Araceli Martínez y Getsamani Herrera para revisión del primer avance de la presentación sesión 4 “Aliméntate sanamente” curso-taller Aprende con Reyhan 1 para 3° de secundaria. Continuación con la elaboración de la presentación sesión 4 “Aliméntate sanamente” curso-taller Aprende con Reyhan 1 para 3° de secundaria.

		<ul style="list-style-type: none"> ● Reunión con Daniel Díaz para acuerdos de formato para las presentaciones de los cursos-taller Aprende con Reyhan de 2° y 3° grado de secundaria.
12	18-22 octubre 2021	<ul style="list-style-type: none"> ● Continuación de la elaboración de la presentación sesión 4 “Aliméntate sanamente” curso-taller Aprende con Reyhan 1 para 3° de secundaria. ● Reunión por Google Meet con la Mtra. Araceli Martínez y Getsamani Herrera para revisión de la presentación sesión 4 “Aliméntate sanamente” curso-taller Aprende con Reyhan 1 para 3° de secundaria. ● Reunión con Daniel Díaz para acuerdos de formato para presentaciones de los cursos Aprende con Reyhan de 2° y 3° grado de secundaria. ● Realización de archivo power point con especificaciones de los formatos para las presentaciones de los cursos Aprende con Reyhan. ● Reunión con equipos a cargo del curso-taller Aprende con Reyhan de 2° y 3° grado de secundaria para acuerdos de formato para las presentaciones de los cursos Aprende con Reyhan (ANEXO 16). ● Búsqueda de imágenes de libre acceso de la Fundación Aprende con Reyhan para uso en los cursos-taller Aprende con Reyhan de 2° y 3° de secundaria.
13	25-29 octubre 2021	<ul style="list-style-type: none"> ● Colaboración en la realización de la presentación de citas y referencias APA 7ª edición (ANEXO 17). ● Continuación de la elaboración de la presentación sesión 4 “Aliméntate sanamente” curso-taller Aprende con Reyhan 1 para 3° de secundaria. ● Reunión con la Mtra. Araceli Martínez y compañeros de servicio social para exposición de normas de citas y referencias APA 7ª edición (ANEXO 18).
Noviembre 2021		
14	1-5 noviembre 2021	<ul style="list-style-type: none"> ● Revisión de la información y referencias de la presentación sesión 6 “mejora tus hábitos” curso 1 del curso-taller Aprende con Reyhan. ● Reunión por Google Meet con la Mtra. Araceli Martínez para revisión de la presentación sesión 4 “Aliméntate sanamente” curso-taller Aprende con Reyhan 1 para 3° de secundaria. ● Reunión vía zoom con Elena Ramírez y Daniel Díaz para revisión de correcciones de presentación sesión 3 “Hidrátate” del curso-taller Aprende con Reyhan 1 de 3° de secundaria. ● Colaboración en la elaboración del calendario de entrega de presentaciones del curso Aprende con Reyhan (ANEXO 19). ● Corrección de referencias de la presentación sesión 3 “Hidrátate” curso-taller Aprende con Reyhan 1 de segundo de secundaria.
15	8-12 noviembre 2021	<ul style="list-style-type: none"> ● Corrección de referencias de la presentación sesión 6 “mejora tus hábitos” curso 1 del curso-taller Aprende con Reyhan. ● Reunión por zoom con equipo de trabajo a cargo del desarrollo del curso-taller Aprende con Reyhan de 3° de secundaria para correcciones (ANEXO 20).

		<ul style="list-style-type: none"> ● Reunión por Google Meet con Getsamani Herrera para revisión de las presentaciones curso 1 del curso-taller Aprende con Reyhan para 3° de secundaria (ANEXO 21).
16	15-19 noviembre 2021	<ul style="list-style-type: none"> ● Reunión por Google Meet con la Mtra. Araceli Martínez para reacomodar las actividades de las presentaciones del curso-taller Aprende con Reyhan para segundo y tercero de secundaria. ● Reunión con Daniel Díaz y las nuevas compañeras que apoyaran el proyecto del curso-taller Aprende con Reyhan para exposición de formato y dudas de las presentaciones (ANEXO 22).
17	22-26 noviembre 2021	<ul style="list-style-type: none"> ● Reunión con la Mtra. Araceli Martínez, y Elena Ramírez para corrección de la presentación sesión 3 “Hidrátate” curso-taller Aprende con Reyhan 1 para tercero de secundaria. ● Realización de correcciones de la presentación sesión 4 “Aliméntate sanamente” del curso-taller Aprende con Reyhan 1 de tercero de secundaria. ● Reunión vía Google Meet con la Mtra. Araceli Martínez y Elizabeth Ibáñez para corrección de presentación sesión 3 “Hidrátate” del curso-taller Aprende con Reyhan 1 para segundo de secundaria.
Diciembre 2021		
18	29 noviembre-3 diciembre 2021	<ul style="list-style-type: none"> ● Reunión vía zoom con Elena Ramírez y Daniel Díaz para revisión de la presentación sesión 3 “Hidrátate” del curso-taller 2 para 3ro de secundaria. ● Reunión vía zoom con Elizabeth Ibáñez para revisión de la presentación sesión 3 “Hidrátate” curso-taller Aprende con Reyhan 2 para segundo de secundaria. ● Colaboración en el desarrollo del cuestionario sobre la presentación sesión 4 “Aliméntate sanamente” curso-taller Aprende con Reyhan 1 de tercero de secundaria (ANEXO 23). ● Colaboración en el desarrollo del speech sobre la presentación sesión 4 “Aliméntate sanamente” curso-taller Aprende con Reyhan 1 de tercero de secundaria (ANEXO 24). ● Colaboración en el desarrollo del resumen sobre la presentación sesión 4 “Aliméntate sanamente” curso-taller Aprende con Reyhan 1 de tercero de secundaria (ANEXO 25). ● Reunión con Pamela Salcedo para revisión de la presentación sesión 8 “Resumen” curso Colaboración en el desarrollo del cuestionario sobre la presentación sesión 4 “Aliméntate sanamente” curso-taller Aprende con Reyhan 1 de segundo de secundaria. ● Reunión con Mónica López para revisión de presentación sesión 4 “Aliméntate sanamente” curso-taller Aprende con Reyhan 2 de segundo de secundaria. ● Realización de archivo power point con nuevas indicaciones de logos y agradecimientos para las presentaciones del curso-taller Aprende con Reyhan de segundo y tercero de secundaria. (ANEXO 26). ● Corrección de logos en la presentación sesión 4 “Aliméntate sanamente” curso-taller Aprende con Reyhan 1 de tercero de secundaria.

19	6-10 diciembre 2021	<ul style="list-style-type: none"> ● Reunión vía zoom con Anakarina Báez y Daniel Díaz para revisión de presentación sesión 2 “Actívate” curso-taller Aprende con Reyhan 3 de 2° secundaria. ● Reunión vía zoom con Elizabeth Ibáñez para revisión de la presentación sesión 3 “Hidrátate” curso-taller 2 del curso Aprende con Reyhan para segundo de secundaria. ● Reunión vía zoom con Elena Ramírez para revisión de la presentación sesión 3 “Hidrátate” curso-taller 2 del curso Aprende con Reyhan para tercero de secundaria. ● Reunión con la Mtra. Araceli Martínez para revisión de resumen, cuestionario y speech de la sesión 4 “Aliméntate sanamente”, curso-taller Aprende con Reyhan 1, para tercero de secundaria. ● Reunión vía zoom con Jimena González para revisión presentación sesión 5 “Nutrimentos críticos” 2 del curso Aprende con Reyhan para segundo de secundaria. ● Reunión vía zoom con Bridget Gaytán para revisión de la presentación sesión 7 “Conoce tus emociones y evita conductas de riesgo” 2 del curso-taller Aprende con Reyhan para tercero de secundaria. ● Corrección de formato para las presentaciones de 2° y 3° de secundaria. ● Reunión vía Zoom con las compañeras de servicio para nuevas indicaciones y correcciones de formato para las presentaciones de 2° y 3° de secundaria.
20	13-17 diciembre 2021	<ul style="list-style-type: none"> ● Colaboración en el desarrollo de la presentación sesión 4 “Aliméntate sanamente” curso-taller Aprende con Reyhan 2 para tercero de secundaria (ANEXO 27). ● Reunión vía zoom con Elena Ramírez para revisión de la presentación sesión 3 “Hidrátate” del curso-taller Aprende con Reyhan 3 para tercero de secundaria. ● Colaboración en la realización de resumen para la sesión 4 “Aliméntate sanamente” curso-taller Aprende con Reyhan 2 para tercero de secundaria (ANEXO 28). ● Colaboración en la realización de cuestionario para la sesión 4 “Aliméntate sanamente” del curso-taller Aprende con Reyhan 2 para tercero de secundaria (ANEXO 29).
21	20-24 diciembre 2021	<ul style="list-style-type: none"> ● Reunión vía zoom con Aline Acosta para revisión de presentación sesión 1A y 1B del curso-taller Aprende con Reyhan para 3ro de secundaria. ● Reunión vía zoom con Elizabeth Ibáñez para revisión de speech, resumen y cuestionario de la sesión 3 “Hidrátate” del curso-taller Aprende con Reyhan 1 para 2° de secundaria. ● Reunión vía zoom con Jimena González para revisión de speech, resumen y cuestionario de la sesión 5 “Nutrimentos críticos” del curso-taller Aprende con Reyhan para 2° de secundaria. ● Reunión vía zoom con Elena Ramírez y Daniel Díaz para revisión de speech, resumen y cuestionario del curso-taller Aprende con Reyhan 1 para 3° de secundaria. ● Reunión vía zoom con Mónica López para revisión de speech, resumen y cuestionario de la sesión 4 “Aliméntate sanamente” del curso-taller Aprende con Reyhan para 2° de secundaria.

		<ul style="list-style-type: none"> ● Reunión vía zoom con Bridget Gaytán para revisión de la presentación sesión 7 “Conoce tus emociones y evita conductas de riesgo” 3 del curso-taller Aprende con Reyhan para tercero de secundaria. ● Colaboración en el desarrollo del speech sobre la presentación sesión 4 “Aliméntate sanamente” curso-taller Aprende con Reyhan 2 de tercero de secundaria (ANEXO 30).
22	27-31 diciembre 2021	<ul style="list-style-type: none"> ● Modificación del archivo Excel en cuanto a las entregas individuales del material educativo para el curso-taller Aprende con Reyhan de 2° y 3° de secundaria (ANEXO 31). ● Reunión grupal vía zoom a cargo de la Mtra. Araceli Martínez para ver avances de entregas del material educativo del curso-taller Aprende con Reyhan. ● Reunión vía zoom con Elizabeth Ibáñez para revisión de speech, resumen y cuestionario del curso-taller Aprende con Reyhan 2 para 2° de secundaria. ● Reunión con la Mtra. Araceli Martínez para revisión de resumen, cuestionario y speech de la sesión 4 “Aliméntate sanamente”, curso-taller Aprende con Reyhan 2, para tercero de secundaria. ● Reunión vía zoom con Elena Ramírez para revisión de speech, resumen y cuestionario del curso-taller Aprende con Reyhan 2 para 3° de secundaria. ● Reunión vía zoom con Aline Acosta para revisión de speech, resumen y cuestionario del curso Aprende con Reyhan 1 para 3° de secundaria. ● Reunión vía zoom con Cecilia Pérez para revisión de speech, resumen y cuestionario del curso Aprende con Reyhan 1 para 3° de secundaria.
Enero 2022		
23	3-7 enero 2022	<ul style="list-style-type: none"> ● Reunión con Renata Aguilar vía zoom para revisión y corrección de Speech, resumen y cuestionario para los cursos-taller 1 de 3° de secundaria. ● Descarga de artículos usados en la presentación sesión 4 “Aliméntate sanamente” curso 1 del curso-taller Aprende con Reyhan para 3° de secundaria. ● Colaboración en la realización de la presentación sesión 4 “Aliméntate sanamente” del curso-taller Aprende con Reyhan 3 para 3° de secundaria (ANEXO 32). ● Actualización de datos en el Archivo Excel sobre las entregas del material educativo del curso-taller Aprende con Reyhan. ● Registro de un recordatorio de 24 hrs en la App Aprende con Reyhan para realizar las observaciones sobre los datos proporcionados en la calculadora de la App.
24	10-14 enero 2022	<ul style="list-style-type: none"> ● Búsqueda de información para el proyecto de investigación “Ingesta de leche y productos lácteos en adolescentes de la Secundaria Técnica no. 78.” ● Colaboración en las observaciones de grupos de alimentos (carne de cerdo y pollo) contenidos en la calculadora de la App de “Aprende con Reyhan” (ANEXO 33). ● Reunión con Elizabeth Ibáñez y Araceli Martínez para revisión de la carta descriptiva y guion de video educativo de la sesión 3 “Hidrátate”, curso 1 para segundo de secundaria. ● Reunión vía zoom con Mónica López y Elizabeth Ibáñez para ver detalles del formato de las cartas descriptivas y guion de video.

25	17-21 enero 2022	<ul style="list-style-type: none"> ● Participación en reunión con compañeras del servicio social para especificaciones de formato de las cartas descriptivas para el curso Aprende con Reyhan. ● Comparación de los grupos de alimentos (carne de pollo y cerdo) de la calculadora “Aprende con Reyhan” con el Sistema Mexicano de Equivalentes y otras tablas para identificar errores (ANEXO 34). ● Elaboración de carta descriptiva y guion educativo de la sesión 4 “Aliméntate sanamente”, curso-taller Aprende con Reyhan 1 de 3° secundaria (ANEXO 35). ● Reunión vía zoom con Aline Acosta para revisión de Carta descriptiva del curso-taller Aprende con Reyhan para 3° de secundaria. ● Reunión vía zoom con Cecilia Pérez para revisión de carta descriptiva del curso-taller Aprende con Reyhan para 3° de secundaria.
26	24-28 enero 2022	<ul style="list-style-type: none"> ● Elaboración de carta descriptiva y guion educativo de la sesión 4 “Aliméntate sanamente”, curso-taller Aprende con Reyhan 2 de 3° secundaria (ANEXO 36). ● Asistencia a la reunión para la evaluación del cumplimiento del servicio social. ● Colaboración en la revisión de realización de correcciones del curso 1 de Aprende con Reyhan para primero de secundaria. ● Reunión vía Google meet con Araceli Martínez, Dra. Claudia Radilla, Vian y Juan para realizar las observaciones del curso 1 de Aprende con Reyhan para primero de secundaria (ANEXO 37).
27	31 enero-4 febrero 2022	<ul style="list-style-type: none"> ● Colaboración en el desarrollo del cuestionario sobre la presentación sesión 4 “Aliméntate sanamente” curso-taller Aprende con Reyhan 3 de tercero de secundaria (ANEXO 38). ● Colaboración en el desarrollo del speech sobre la presentación sesión 4 “Aliméntate sanamente” curso-taller Aprende con Reyhan 3 de tercero de secundaria (ANEXO 39). ● Colaboración en el desarrollo del resumen sobre la presentación sesión 4 “Aliméntate sanamente” curso-taller Aprende con Reyhan 3 de tercero de secundaria (ANEXO 40). ● Elaboración de carta descriptiva y guion educativo de la sesión 4 “Aliméntate sanamente”, curso-taller Aprende con Reyhan 3 de 3° secundaria (ANEXO 41). ● Colaboración en la revisión y corrección de citas y referencias del curso 1 de Aprende con Reyhan para primero de secundaria (ANEXO 42).
Febrero 2022		
28	7-11 febrero 2021	<ul style="list-style-type: none"> ● Reunión con la Mtra. Araceli Martínez para revisión de resumen, cuestionario y speech de la sesión 4 “Aliméntate sanamente”, curso-taller Aprende con Reyhan 3, para tercero de secundaria. ● Reunión con la Mtra. Araceli Martínez para revisión de las cartas descriptivas y guiones de video educativo de la sesión 4 “Aliméntate sanamente”, curso-taller 1, 2 y 3 para tercero de secundaria. ● Asistencia a la reunión sobre especificaciones para el informe final.

		<ul style="list-style-type: none"> ● Revisión de las cartas descriptivas y guiones de video educativo de la sesión 7 “Conoce tus emociones y evita conductas de riesgo”, curso-taller 1, 2 y 3 para tercero de secundaria realizadas por Bridget Gaytán. ● Colaboración en la revisión y anotación de observaciones del curso 2 de Aprende con Reyhan para primero de secundaria (ANEXO 43). ● Colaboración en la revisión y corrección de citas y referencias del curso 2 de Aprende con Reyhan para primero de secundaria (ANEXO 44). ● Colaboración en la revisión y anotación de observaciones del curso 3 de Aprende con Reyhan para primero de secundaria (ANEXO 45). ● Colaboración en la revisión y corrección de citas y referencias del curso 3 de Aprende con Reyhan para primero de secundaria (ANEXO 46). ● Colaboración en la revisión del Drive de servicio social para verificar que todos los materiales educativos del curso Aprende con Reyhan estén en las carpetas correspondientes. ● Colaboración en la revisión y corrección de las cartas descriptivas de las sesiones 1 -8 de los cursos 1, 2 y 3 del curso-taller Aprende con Reyhan para tercero de secundaria. ● Descarga de artículos usados en la presentación sesión 4 “Aliméntate sanamente” curso 2 y 3 del curso-taller Aprende con Reyhan para 3° de secundaria. ● Participación en equipo para la toma de medidas antropométricas a los adolescentes de 1°, 2° y 3° año de la Secundaria Técnica No.78, durante 5 días (ANEXO 47).
--	--	--

Tabla 5. Actividades semanales realizadas por Karla Bridget Gaytán Delgado.

Semana	Fecha	Actividades
Agosto 2021		
1	2-6 agosto 2021	<ul style="list-style-type: none"> ● Búsqueda de bibliografía sobre alimentación y nutrición en niños y adolescentes. ● Participación en la reunión vía Google Meet para obtener información sobre el servicio social. ● Realización de tabla sobre recomendaciones nutricionales para niños y adolescentes. ● Grabación de audio con frase de nutrición.
2	9-13 agosto 2021	<ul style="list-style-type: none"> ● Reunión con la Dra. Claudia Radilla vía zoom para información y llenado de documentos del servicio social (ANEXO 48). ● Elección y desarrollo del protocolo de investigación. ● Realización de infografía con recomendaciones para padres de familia sobre alimentación de niños y adolescentes (ANEXO 49). ● Realización de mapa mental sobre salud integral de niños y adolescentes (ANEXO 50).

		<ul style="list-style-type: none"> ● Realización de la unidad uno del curso PROCADIST: Aprende con Reyhan hábitos y estilos de vida saludables en el trabajo”.
3	16-20 agosto 2021	<ul style="list-style-type: none"> ● Realización de unidad 2 del curso PROCADIST: Aprende con Reyhan hábitos y estilos de vida saludables en el trabajo”. ● Búsqueda de artículos, manual o revista para sugerencia de temas para cursos-taller Aprende con Reyhan de segundo y tercer grado de secundaria. ● Búsqueda de infografías sobre los temas para las presentaciones de la sesión 1 a la 8, cursos-taller Aprende con Reyhan 1, 2 y 3 de 2° y 3° de secundaria. ● Inicio de la unidad 3 del curso PROCADIST: Aprende con Reyhan hábitos y estilos de vida saludables en el trabajo”.
4	23-27 agosto 2021	<ul style="list-style-type: none"> ● Búsqueda de información publicada a partir de 2019 sobre los temas para las presentaciones de la sesión 1 a la 8, cursos-taller Aprende con Reyhan 1, 2 y 3 de 2° y 3° grado de secundaria. ● Búsqueda de artículos sobre alimentación en niños y adolescentes. ● Inicio de la unidad 4 del curso PROCADIST: Aprende con Reyhan hábitos y estilos de vida saludables en el trabajo”.
Septiembre 2021		
5	30 agosto-3 septiembre 2021	<ul style="list-style-type: none"> ● Colaboración en la elaboración del “Manual de antropometría para padres” (ANEXO 51). ● Colaboración en la elaboración del “Manual de antropometría para docentes” (ANEXO 52). ● Participación en la reunión para revisar el “Manual de antropometría para padres y docentes” (ANEXO 53). ● Colaboración en la elaboración de la “Guía de ruta” para padres y maestros (ANEXO 54). ● Búsqueda de información sobre cocina: técnicas culinarias, tips, medidas caseras, conceptos, materiales, entre otras.
6	6-10 septiembre 2021	<ul style="list-style-type: none"> ● Colaboración en la búsqueda de temas y propuesta de subtemas para las sesiones 1 a la 8, cursos-taller Aprende con Reyhan 1, 2 y 3 de 3° grado de secundaria. ● Revisión de artículos actuales sobre los temas y subtemas de las sesiones 1 a la 8, cursos-taller Aprende con Reyhan 1, 2 y 3 de 3° grado de secundaria. ● Reunión por Google Meet para organizar los temas del curso-taller Aprende con Reyhan de 2° y 3° grado de secundaria, así como la revisión de curso, app y videojuegos (ANEXO 55). ● Participación en la reunión vía Zoom para organizar la forma de trabajo de los temas de las sesiones 1 a la 8, cursos-taller Aprende con Reyhan 1, 2 y 3 de 3° grado de secundaria. ● Colaboración para atender las correcciones del “Manual de antropometría para padres”.

7	13-17 septiembre 2021	<ul style="list-style-type: none"> • Búsqueda de imágenes con porciones de frutas, verduras, oleaginosas, AOA, leguminosas, etc. • Colaboración en la revisión del curso-taller Aprende con Reyhan 1 de 1° grado de secundaria y envío de observaciones en un documento de "Word". • Colaboración en la propuesta de temas para el curso-taller Aprende con Reyhan para 3° grado de secundaria.
8	20-24 septiembre 2021	<ul style="list-style-type: none"> • Reunión con equipo de trabajo para colaboración en la propuesta de nuevos temas para el curso-taller Aprende con Reyhan de 3° grado de secundaria. • Reunión vía Google Meet con la Maestra Araceli Martínez y equipo de trabajo para hablar sobre los temas y plantillas del curso-taller Aprende con Reyhan de 3° grado de secundaria (ANEXO 56). • Colaboración en la revisión de plantillas del curso-taller Aprende con Reyhan de primero de secundaria en Drive. • Búsqueda de plantillas nuevas para el curso-taller Aprende con Reyhan de 3° grado de secundaria.
Octubre 2021		
9	27 septiembre-1 octubre 2021	<ul style="list-style-type: none"> • Reunión vía zoom con el equipo de trabajo para presentar propuestas de plantillas y elegir la que se usara en el curso-taller Aprende con Reyhan. • Reunión con la Mtra. Araceli Martínez vía Google Meet para revisión y división de temas del curso-taller Aprende con Reyhan para 3° de secundaria. • Búsqueda de información para el proyecto del servicio social sobre el consumo de leche y productos lácteos en adolescentes. • Colaboración en la elaboración de la presentación, sesión 7 "Conoce tus emociones y evita conductas de riesgo" curso-taller Aprende con Reyhan 1 para 3° de secundaria (ANEXO 57).
10	4-8 octubre 2021	<ul style="list-style-type: none"> • Continuación en la elaboración de la presentación, sesión 7 "Conoce tus emociones y evita conductas de riesgo" curso-taller Aprende con Reyhan 1 para 3° de secundaria. • Asistencia a la reunión de asesorías de citas y referencias "APA" y corrección de temas para cursos de segundo y tercero de secundaria (ANEXO 58). • Realización de unidad 4 y examen final del curso PROCADIST "Aprende con Reyhan hábitos y estilos de vida saludable en el trabajo" (ANEXO 59).
11	11-15 octubre 2021	<ul style="list-style-type: none"> • Reunión por Google Meet con la Mtra. Araceli Martínez y Getsamani Herrera para revisión del primer avance de la presentación sesión 7 "Conoce tus emociones y evita conductas de riesgo" curso-taller Aprende con Reyhan 1 para 3° de secundaria (ANEXO 60). • Realización de correcciones hechas por la maestra Araceli Martínez de la presentación sesión 7 "Conoce tus emociones y evita conductas de riesgo" curso-taller Aprende con Reyhan 1 para 3° de secundaria.
12	18-22 octubre 2021	<ul style="list-style-type: none"> • Reunión por Google Meet con la Mtra. Araceli Martínez y Getsamani Herrera para revisión de la presentación sesión 7 "Conoce tus emociones y evita conductas de riesgo" curso-taller Aprende con Reyhan 1 para 3° de secundaria.

		<ul style="list-style-type: none"> ● Reunión con equipos a cargo del curso-taller Aprende con Reyhan de 2° y 3° grado de secundaria para acuerdos de formato para las presentaciones de los cursos Aprende con Reyhan (ANEXO 61). ● Colaboración en la elaboración de la presentación, sesión 7 “Conoce tus emociones y evita conductas de riesgo” curso-taller Aprende con Reyhan 2 para 3° de secundaria (ANEXO 62).
13	25-29 octubre 2021	<ul style="list-style-type: none"> ● Colaboración en la realización de índice de la presentación sesión 7 “Conoce tus emociones y evita conductas de riesgo” curso-taller Aprende con Reyhan 1 para 3° de secundaria. ● Reunión con la Mtra. Araceli Martínez y compañeros de servicio social para exposición de normas de citas y referencias APA 7ª edición (ANEXO 63).
Noviembre 2021		
14	1-5 noviembre 2021	<ul style="list-style-type: none"> ● Reunión por zoom con el equipo a cargo del curso-taller Aprende con Reyhan de 3° de secundaria para revisión de la presentación sesión 7 “Conoce tus emociones y evita conductas de riesgo” curso-taller Aprende con Reyhan 2 para 3° de secundaria (ANEXO 64). ● Reunión por Google Meet con la Mtra. Araceli Martínez y Getsamani Herrera para revisión de la presentación sesión 7 “Conoce tus emociones y evita conductas de riesgo” curso-taller Aprende con Reyhan 2 para 3° de secundaria (ANEXO 65). ● Realización de correcciones realizadas por la maestra Araceli Martínez sobre la presentación sesión 7 “Conoce tus emociones y evita conductas de riesgo” curso-taller Aprende con Reyhan 2 para 3° de secundaria.
15	8-12 noviembre 2021	<ul style="list-style-type: none"> ● Reunión por zoom con equipo de trabajo a cargo del desarrollo del curso-taller Aprende con Reyhan de 3° de secundaria para correcciones (ANEXO 66). ● Reunión por Google Meet con Getsamani Herrera para revisión de las presentaciones del curso-taller Aprende con Reyhan para 3° de secundaria (ANEXO 67). ● Realización de correcciones propuestas por Getsamani Herrera de la presentación sesión 7 “Conoce tus emociones y evita conductas de riesgo” curso-taller Aprende con Reyhan 1 para 3° de secundaria.
16	15-19 noviembre 2021	<ul style="list-style-type: none"> ● Reunión por Google Meet con la Mtra. Araceli Martínez y compañeras del servicio social para reacomodar las actividades de las presentaciones del curso-taller Aprende con Reyhan para segundo y tercero de secundaria (ANEXO 68). ● Corrección de referencias y de la presentación en general de la sesión 7 “Conoce tus emociones y evita conductas de riesgo” curso-taller Aprende con Reyhan 2 para 3° de secundaria Aprende con Reyhan. ● Instalación e interacción con las apps de Aprende con Reyhan (ANEXO 69).
17	22-26 noviembre 2021	<ul style="list-style-type: none"> ● Colaboración en el desarrollo del cuestionario sobre la presentación sesión 7 “Conoce tus emociones y evita conductas de riesgo” curso-taller Aprende con Reyhan 1 para 3° de secundaria (ANEXO 70). ● Reunión por Google Meet con Gabriela Chavarria y Daniel Díaz para revisión de la presentación sesión 7 “Conoce tus emociones y evita conductas de riesgo”

		<p>curso-taller Aprende con Reyhan 1 para 3° de secundaria Aprende con Reyhan (ANEXO 71).</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Realización de correcciones propuestas por Gabriela Chavarria y Daniel Díaz de la presentación sesión 7 “Conoce tus emociones y evita conductas de riesgo” curso-taller Aprende con Reyhan 1 para 3° de secundaria. ● Continuación con la elaboración de la presentación sesión 7 “Conoce tus emociones y evita conductas de riesgo” curso-taller Aprende con Reyhan 2 para 3° de secundaria.
Diciembre 2021		
18	29 noviembre-3 diciembre 2021	<ul style="list-style-type: none"> ● Reunión por Google Meet con Gabriela Chavarria y Daniel Díaz para revisión de la presentación sesión 7 “Conoce tus emociones y evita conductas de riesgo” curso-taller Aprende con Reyhan 2 para 3° de secundaria (ANEXO 72). ● Realización de correcciones propuestas por Gabriela Chavarria y Daniel Díaz de la presentación sesión 7 “Conoce tus emociones y evita conductas de riesgo” curso-taller Aprende con Reyhan 1 para 3° de secundaria ● Colaboración en el desarrollo del speech sobre la presentación sesión 7 “Conoce tus emociones y evita conductas de riesgo” curso-taller Aprende con Reyhan 1 para 3° de secundaria (ANEXO 73).
19	6-10 diciembre 2021	<ul style="list-style-type: none"> ● Colaboración en la elaboración de la presentación, sesión 7 “Conoce tus emociones y evita conductas de riesgo” curso-taller Aprende con Reyhan 3 para 3° de secundaria (ANEXO 74). ● Corrección del speech de la sesión 7 “Conoce tus emociones y evita conductas de riesgo” curso-taller Aprende con Reyhan 1 para 3° de secundaria. ● Reunión por Google Meet con la Mtra. Araceli Martínez para revisión de la presentación sesión 7 “Conoce tus emociones y evita conductas de riesgo” curso-taller Aprende con Reyhan 2 para 3° de secundaria (ANEXO 75). ● Reunión por Google Meet con Gabriela Chavarria para corrección de formatos de las presentaciones del curso-taller Aprende con Reyhan de 2° y 3° de secundaria.
20	13-17 diciembre 2021	<ul style="list-style-type: none"> ● Continuación en la elaboración de la presentación, sesión 7 “Conoce tus emociones y evita conductas de riesgo” curso-taller Aprende con Reyhan 3 para 3° de secundaria. ● Colaboración en la realización de resumen para la sesión 7 “Conoce tus emociones y evita conductas de riesgo” curso-taller Aprende con Reyhan 1 para 3° de secundaria (ANEXO 76). ● Colaboración en la realización de cuestionario para la sesión 7 “Conoce tus emociones y evita conductas de riesgo” curso-taller Aprende con Reyhan 2 para 3° de secundaria (ANEXO 77) ● Colaboración en la realización de speech para la sesión 7 “Conoce tus emociones y evita conductas de riesgo” curso-taller Aprende con Reyhan 2 para 3° de secundaria (ANEXO 78). ● Colaboración en la realización de resumen para la sesión 7 “Conoce tus emociones y evita conductas de riesgo” curso-taller Aprende con Reyhan 2 para 3° de secundaria (ANEXO 79).

21	20-24 diciembre 2021	<ul style="list-style-type: none"> ● Continuación con la elaboración de speech para la sesión 7 “Conoce tus emociones y evita conductas de riesgo” curso-taller Aprende con Reyhan 1 y 2 para 3° de secundaria. ● Colaboración en el desarrollo del speech sobre la presentación sesión 7 “Conoce tus emociones y evita conductas de riesgo” curso-taller Aprende con Reyhan 3 para 3° de secundaria (ANEXO 89). ● Colaboración en el desarrollo del resumen sobre la presentación sesión 7 “Conoce tus emociones y evita conductas de riesgo” curso-taller Aprende con Reyhan 3 para 3° de secundaria (ANEXO 81). ● Reunión vía zoom con Gabriela Chavarria para revisión de la presentación y speech de la sesión 7 “Conoce tus emociones y evita conductas de riesgo” 3 del curso-taller Aprende con Reyhan para tercero de secundaria.
22	27-31 diciembre 2021	<ul style="list-style-type: none"> ● Realización de correcciones hechas por Gabriela Chavarria de los speech del curso 1 y 2 del curso-taller Aprende con Reyhan. ● Reunión grupal vía zoom a cargo de la Mtra. Araceli Martínez para ver avances de entregas del material educativo del curso-taller Aprende con Reyhan (ANEXO 82). ● Colaboración en la realización de cuestionario para la sesión 7 “Conoce tus emociones y evita conductas de riesgo” curso-taller Aprende con Reyhan 3 para 3° de secundaria (ANEXO 83).
Enero 2022		
23	3-7 enero 2022	<ul style="list-style-type: none"> ● Revisión de las presentaciones del curso-taller Aprende con Reyhan para 2° y 3° de secundaria enviadas por las compañeras vía WhatsApp. ● Reunión vía zoom con Matilde Piñón para correcciones de la presentación sesión 8 “Resumen” del curso-taller Aprende con Reyhan 1 para 3° de secundaria (ANEXO 84). ● Registro de un recordatorio de 24 hrs en la App Aprende con Reyhan para realizar las observaciones sobre los datos proporcionados en la calculadora de la App.
24	10-14 enero 2022	<ul style="list-style-type: none"> ● Revisión de las presentaciones del curso-taller Aprende con Reyhan para 2° y 3° de secundaria enviadas por las compañeras vía WhatsApp. ● Reunión vía Google Meet con la Mtra. Araceli Martínez para revisión de la presentación sesión 7 “Conoce tus emociones y evita conductas de riesgo” curso-taller Aprende con Reyhan 3 para 3° de secundaria (ANEXO 85). ● Colaboración en las observaciones de grupos de alimentos (bebidas diversas) contenidos en la calculadora de la App de “Aprende con Reyhan”.
25	17-21 enero 2022	<ul style="list-style-type: none"> ● Comparación de los grupos de alimentos (verduras y hortalizas) de la calculadora “Aprende con Reyhan” con el Sistema Mexicano de Equivalentes y otras tablas para identificar errores. ● Elaboración de carta descriptiva y guion educativo de la sesión 7 “Conoce tus emociones y evita conductas de riesgo” curso-taller Aprende con Reyhan 1 para 3° de secundaria (ANEXO 86).

26	24-28 enero 2022	<ul style="list-style-type: none"> ● Colaboración en la revisión de realización de correcciones del curso 1 de Aprende con Reyhan para primero de secundaria. ● Reunión vía Google Meet con Araceli Martínez, Dra. Claudia Radilla, Vian y Juan para realizar las observaciones del curso 1 de Aprende con Reyhan para primero de secundaria (ANEXO 87). ● Elaboración de carta descriptiva y guion educativo de la sesión 7 “Conoce tus emociones y evita conductas de riesgo” curso-taller Aprende con Reyhan 2 para 3° de secundaria (ANEXO 88). ● Elaboración de carta descriptiva y guion educativo de la sesión 7 “Conoce tus emociones y evita conductas de riesgo” curso-taller Aprende con Reyhan 3 para 3° de secundaria (ANEXO 89).
27	31 enero-4 febrero 2022	<ul style="list-style-type: none"> ● Reunión vía Google Meet con la Mtra. Araceli Martínez para la revisión de documentos (speech, cuestionario y resumen) de la sesión 7 “Conoce tus emociones y evita conductas de riesgo” curso-taller Aprende con Reyhan 3 para 3° de secundaria. ● Realización de correcciones propuestas por la Mtra. Araceli Martínez de los documentos (speech, cuestionario y resumen) de la sesión 7 “Conoce tus emociones y evita conductas de riesgo” curso-taller Aprende con Reyhan 3 para 3° de secundaria ● Revisión de las presentaciones del curso-taller Aprende con Reyhan para 2° y 3° de secundaria enviadas por las compañeras vía WhatsApp.
Febrero 2022		
28	7-11 febrero 2021	<ul style="list-style-type: none"> ● Envío de las cartas descriptivas y guiones de video educativo de la sesión 7 “Conoce tus emociones y evita conductas de riesgo”, curso-taller 1, 2 y 3 para tercero de secundaria a Gabriela Chavarria para revisión. ● Colaboración en la revisión y anotación de observaciones del curso 2 de Aprende con Reyhan para primero de secundaria. ● Colaboración en la revisión y corrección de citas y referencias de las sesiones 6, 7 y 8 del curso 2 de Aprende con Reyhan para primero de secundaria. ● Colaboración en la revisión y anotación de observaciones del curso 3 de Aprende con Reyhan para primero de secundaria. ● Colaboración en la revisión y corrección de citas y referencias de las sesiones 6, 7 y 8 del curso 3 de Aprende con Reyhan para primero de secundaria. ● Descarga de artículos usados en la presentación sesión 7 “Conoce tus emociones y evita conductas de riesgo” curso-taller Aprende con Reyhan 1, 2 y 3 para 3° de secundaria. ● Participación en equipo para la toma de medidas antropométricas a los adolescentes de 1°, 2° y 3° año de la Secundaria Técnica No.78, durante 3 días (ANEXO 90).

XI.Objetivos y metas alcanzadas

A continuación, en la Tabla 6 se muestran los objetivos y metas alcanzadas.

Tabla 6. Objetivos y metas por alcanzar.

Objetivos		Metas alcanzadas
General	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluar el consumo de leche y productos lácteos en adolescentes de la secundaria técnica no. 78. 	100%
Específicos	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar los principales alimentos lácteos que consumen los adolescentes de la Secundaria Técnica no. 78. 	100%
	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer la cantidad de alimentos lácteos que ingieren los adolescentes de la Secundaria Técnica no. 78. 	100%
	<ul style="list-style-type: none"> • Determinar la importancia de la ingesta de leche y productos lácteos en adolescentes. 	100%
	<ul style="list-style-type: none"> • Brindar recomendaciones para que se cumpla la ingesta adecuada de leche y productos lácteos. 	100%

XII.Resultados

Se obtuvo una muestra de 533 adolescentes, de los cuales el 51.4% (n=274) son mujeres y el 48.6% (n=259) hombres. La edad promedio fue 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 7 se observa la frecuencia de consumo de leche y productos lácteos en ambas fases, observando un aumento en el consumo de leche entera con 13.7 puntos porcentuales (pp.) en los adolescentes que la consumen todos los días, seguido del yogur (11.6 pp.), la leche descremada (9.20 pp.) y el queso (6.8 pp.).

Tabla 7. Frecuencia del consumo de leche y productos lácteos.

	Leche entera		Leche descremada	
	Fase inicial	Fase final	Fase inicial	Fase final

	n	%	n	%	n	%	n	%
Nunca	181	34.0	144	27.0	296	55.5	274	51.4
1 a 2 días	109	20.5	113	21.2	136	25.5	132	24.8
3 a 4 días	82	15.4	43	8.1	56	10.5	38	7.1
5 a 6 días	61	11.4	60	11.3	23	4.3	18	3.4
Todos los días	100	18.8	173	32.5	22	4.1	71	13.3
	Queso				Yogur			
	Fase inicial		Fase final		Fase inicial		Fase final	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Nunca	126	23.6	91	17.1	134	25.1	130	24.4
1 a 2 días	192	36.0	141	26.5	160	30.0	105	19.7
3 a 4 días	144	27.0	141	26.5	126	23.6	142	26.6
5 a 6 días	44	8.3	97	18.2	81	15.2	62	11.6
Todos los días	27	5.1	63	11.8	32	6.0	94	17.6

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 leche y productos lácteos. Para la fase inicial y la fase final, para tal resultado, se aplicó la prueba t para muestras dependientes (Tabla 8), 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 8. Prueba de *t* para muestras dependientes.

Prueba de muestras dependientes									
		Diferencia					t	df	p
		Media	DE	Error	95% intervalo de confianza				
					Bajo	Alto			
Par 1	Frecuencia de consumo de leche entera	-.403	1.203	.052	-.506	-.301	-7.739	532	.000
Par 2	No. de vasos (250 mL) de leche entera	-.13274	.48409	.02097	-.17393	-.09155	-6.330	532	.000
Par 3	Frecuencia de consumo de leche descremada	-.265	.717	.031	-.326	-.204	-8.515	532	.000
Par 4	No. de vasos (250 mL) de leche descremada	-.06989	.34196	.01481	-.09898	-.04079	-4.718	532	.000
Par 5	Frecuencia de consumo de queso	-.462	.635	.028	-.516	-.408	-16.782	532	.000
Par 6	Cantidad de consumo de queso	-.10131	.34284	.01485	-.13048	-.07214	-6.823	532	.000
Par 7	Frecuencia de consumo de yogur	-.315	.627	.027	-.369	-.262	-11.609	532	.000
Par 8	No. de vasos (250 mL) de yogur	-.02439	.16613	.00720	-.03853	-.01025	-3.389	532	.001

DE. Desviación estándar

XIII. Conclusión

La promoción de patrones alimentarios correctos es indispensable para el crecimiento y desarrollo de las y los adolescentes. De acuerdo a los resultados de esta intervención, es importante seguir promoviendo el consumo adecuado de leche y productos lácteos en esta etapa de la vida.

La leche debe considerarse como un alimento básico para el consumo humano principalmente en la niñez y la adolescencia ya que la ingesta regular de este alimento y sus derivados son una de las mejores medidas para la prevención de sobrepeso y obesidad en estas etapas, así mismo mantiene en buen estado la salud ósea y dental, esta condición puede perdurar en etapas posteriores si se sigue un consumo adecuado en cada una de ellas.

Considerando la composición de la leche, esta es una bebida altamente nutritiva incomparable con otras existentes en el mercado, puesto que proporciona un elevado contenido de nutrimentos en relación con su contenido calórico a diferencia de aquellas que contienen exceso de calorías y poco valor nutritivo.

Debido a los procesos a los que es sometida la leche es posible tener acceso a diferentes productos, esto permite que la población mantenga o retome el consumo de lácteos y que haya una gran variedad de alimentos para complementar la dieta de cada persona adecuándose a su economía, prescripciones médicas, gustos y preferencias.

XIV. Recomendaciones

En la Tabla 9 se mencionan algunas recomendaciones dirigidas a los estudiantes y padres de familia con el fin de fomentar el consumo adecuado de leche y productos lácteos.

Tabla 9. Recomendaciones para el consumo adecuado de leche y productos lácteos.	
	Recomendaciones
Adolescentes y padres de familia	<ul style="list-style-type: none">• Preferir leche o productos lácteos que hayan sido pasteurizados.• Revisar fecha de caducidad.• Evitar comprar leche o productos lácteos que no estén refrigerados.• Preferir envases de cartón para reducir la pérdida de riboflavina contenida en la leche.• Disminuir o evitar el consumo de leches saborizadas.• Preferir el consumo de leche semidescremada o descremada.• Diversificar en medida de las posibilidades los productos lácteos que se consumen.
Fuente: (Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá [INCAP/OPS], s.f.).	

XV.Referencias

Bonvecchio Arenas, A., Fernández-Gaxiola, A. C., Plazas Belausteguigoita, M., Kaufer-Horwitz, M., Pérez Lizaur, A. B. y Rivera Dommarco, J. A. (2015). Guías alimentarias y de actividad física. Intersistemas. https://www.anmm.org.mx/publicaciones/CAnivANM150/L29_ANM_Guias_alimentarias.pdf

Calvo, M. V., Castro-Gómez, M. P., García-Serrano, A., Rodríguez-Alcalá, L. M., Juárez Iglesias, M. y Fontecha Alonso, J. (2014). Grasa láctea: una fuente natural de compuestos bioactivos. *Alimentación Nutrición y Salud*, 21(3), 57-63. <http://digital.csic.es/bitstream/10261/113565/1/Grasa%20%C3%A1ctea.pdf>

Carbajal Azcona, A. (2013). Manual de Nutrición y Dietética. Universidad Complutense de Madrid. <https://eprints.ucm.es/id/eprint/22755/1/Manual-nutricion-dietetica-CARBAJAL.pdf>

Diario Oficial de la Federación [DOF]. (2012a). NORMA Oficial Mexicana NOM-155-SCFI-2012, Leche-Denominaciones, especificaciones fisicoquímicas, información comercial y métodos de prueba. <http://www.dof.gob.mx/normasOficiales/4692/seeco/seeco.htm>

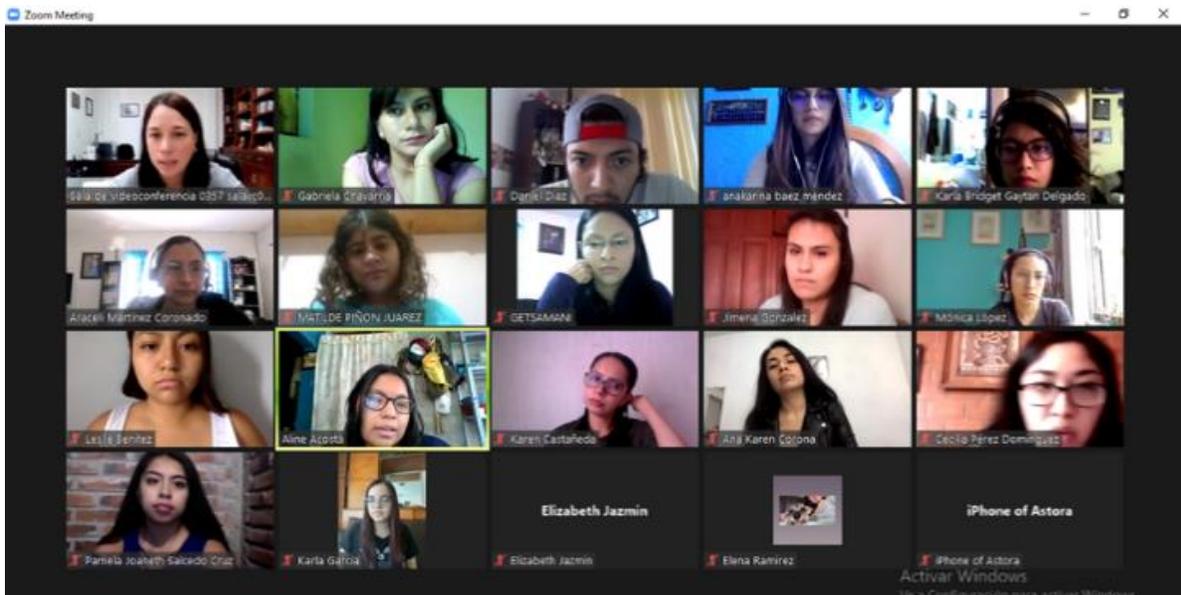
Diario Oficial de la Federación [DOF]. (2012b). NORMA Oficial Mexicana NOM-183-SCFI-2012, Producto lácteo y producto lácteo combinado-Denominaciones, especificaciones fisicoquímicas, información comercial y métodos de prueba. <https://www.dof.gob.mx/normasOficiales/4693/seeco1/seeco1.htm#:~:text=m%C3%A9todos%20de%20prueba-,NORMA%20Oficial%20Mexicana%20NOM%2D183%2DSCFI%2D2012%2C%20Producto,que%20dice%3A%20Estados%20Unidos%20Mexicanos.>

- Ferragut, C., Torres Luque, G., Alacid Cárceles, F. y De Baranda Andújar, P. (2009). MASA ÓSEA Y EJERCICIO FÍSICO. Archivos de medicina del deporte, 26(129), 46-58.
https://archivosdemedicinadeldeporte.com/articulos/upload/Revision_Masa_Osea_46_129.pdf
- Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá [INCAP/OPS]. (s.f.). *La leche y sus derivados*. Contenidos Actualizados De Nutrición y Alimentación.
https://www.depadresahijos.org/INCAP/leche_derivados.pdf
- Marugán de Miguelsanz, J. M., Monasterio Corral, L. y Pavón Belinchón, M. P. (s.f.). Alimentación en el adolescente.
<https://www.studocu.com/es/document/universidad-europea-de-madrid/anatomia-humana/alimentacion-adolescente/4715637>
- López Ruiz, A. L. y Barriga Velo, D. (2016). *LA LECHE COMPOSICIÓN Y CARACTERÍSTICAS*. Junta de Andalucía. Consejería de Agricultura, Pesca y Desarrollo Rural Instituto Andaluz de Investigación y Formación Agraria, Pesquera, Alimentaria y de la Producción Ecológica. 4-10.
<https://www.juntadeandalucia.es/agriculturaypesca/ifapa/servifapa/registro-servifapa/436502c6-f47c-42ab-a053-f3ab26dee712>
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2022). Salud del adolescente.
https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1
- Pascual. (2019, 8 de enero). *Derivados lácteos. Origen y características*.
<https://lechepascual.es/articulos/nutricion/derivados-lacteos-caracteristicas/>
- Pérez Aragón, A. (2020). Nutrición y adolescencia. *Nutrición Clínica en Medicina*, 14(2), 64-84. <http://www.aulamedica.es/nutricionclinicamedicina/pdf/5090.pdf>

- Sanchez, M. A., Murray, R. S., Montero, J., Mrchini, M., Iglesias, R. y Saad, G. (2020). IMPORTANCIA DE LA LECHE Y SUS POTENCIALES EFECTOS EN LA SALUD HUMANA. *Actualización en Nutrición*, 21(2), 50-64. http://www.revistasan.org.ar/pdf_files/trabajos/vol_21/num_2/RSAN_21_2_50.pdf
- Secretaria de Salud. (2015, 20 de agosto). *¿Qué es la adolescencia?* Gobierno de México. <https://www.gob.mx/salud/articulos/que-es-la-adolescencia>
- Varela Moreira, G. (2018). La leche como vehículo de salud para la población. *Nutrición Hospitalaria*, 35(Nº Extra 6), 49-53. <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v35nspe6/1699-5198-nh-35-nspe6-00049.pdf>
- Vásquez-Awad, D., Cano-Gutiérrez, C. A., Gómez-Ortiz, A., González, M. A., Guzmán-Moreno, R., Martínez-Reyes, J. I., Rosero-Olarte, O., Rueda-Beltz, C. y Acosta-Reyes, J. L. (2017). Vitamina D. Consenso colombiano de expertos. *Med*, 39(2), 140-157. http://cursos.aapec.org/images/Consenso_Colombiano_Vitamina_D.pdf

XVI. Anexos

ANEXO 1: Reunión para información y llenado de documentos del servicio social.



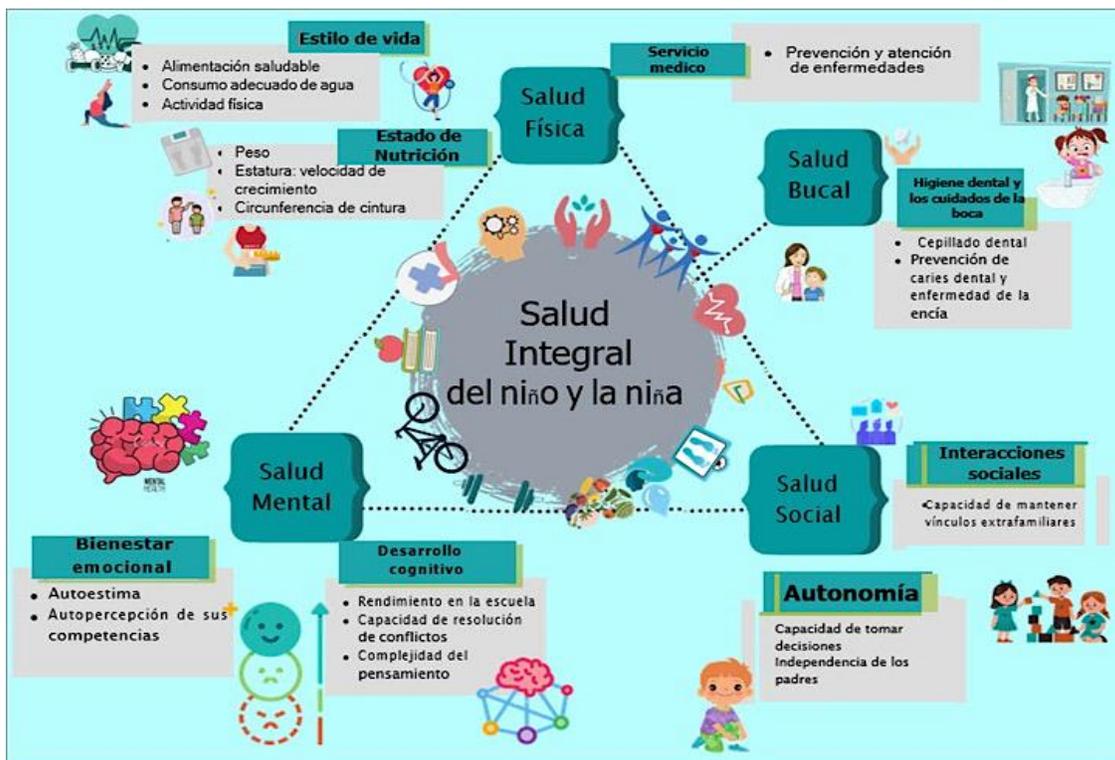
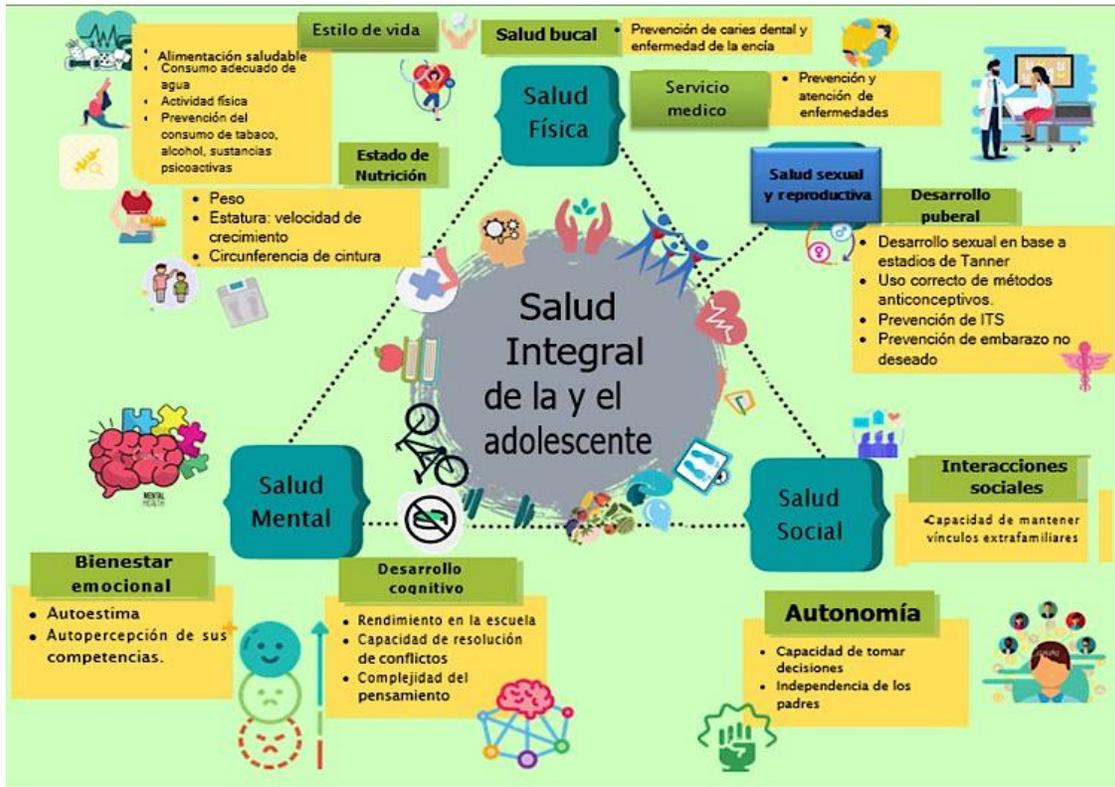
ANEXO 2: Recomendaciones para padres de familia sobre alimentación de niños y adolescentes.

CONSEJOS PARA PADRES SOBRE ALIMENTACIÓN DE NIÑOS Y ADOLESCENTES

- HORARIOS**
Establecer un horario regular para cada tiempo de comida (Barrios et al., 2011).
- NO REALIZAR ACTIVIDADES A LA HORA DE COMER**
Evitar realizar otras tareas a la hora de comer como ver televisión o videojuegos, ya que se debe fomentar un diálogo en la familia además de perder la conciencia real de la cantidad que ingiere (Barrios et al., 2011).
- ACOMPANIAMIENTO**
• Aceptar al niño o niña intentar comer siempre en el mismo sitio, sentados y sin prisas (Barrios et al., 2011).
- PREFERIR PREPARACIONES AL HORNO, O A LA PLANCHA**
Evitar cocinar alimentos fritos y rebozados, es mejor preferir preparaciones al horno, microondas o a la plancha (Barrios et al., 2011).
- VARIEDAD DE ALIMENTOS SALUDABLES EN SU DESPENSA**
Proveer una variedad de alimentos saludables en su despensa o roquera para que los niños y niñas sean educados para saber elegir alimentos y la cantidad que ellos necesitan (Barrios et al., 2011).
- PRESENTACIÓN ATRACTIVA DE LOS ALIMENTOS**
Presentar de forma atractiva los alimentos para incentivar el consumo de todos los alimentos permitidos (realizarlos singulares o toron, cortar las verduras en diversas formas como estrellas, coronas o múltiples colores) (Barrios et al., 2011).
- EXPLICARLES LOS BENEFICIOS DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE**
Explicarles a los niños los beneficios de una alimentación saludable, sin regañarlos (Barrios et al., 2011).
- NO FORZAR A INGERIR GRANDES CANTIDADES**
No forzar a ingerir grandes cantidades de alimentos que no le gustan al niño o niña (Barrios et al., 2011).
- NO RELACIONAR A LOS ALIMENTOS COMO UN PREMIO O CASTIGO**
No relacionar los alimentos como un premio o castigo, ya que el niño o niña debe aprender a comer disfrutando (Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2017).
- ENVÍE EN LA LONCHERA ALIMENTOS SALUDABLES**
Envíe en la lonchera alimentos saludables como frutas, lácteos, cereales y leguminosas (Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2017).
- PLANIFIQUE SUS COMIDAS**
Planifique sus comidas para ahorrar tiempo, dinero y trabajo (Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2017).
- PRESENTAR LOS ALIMENTOS ADECUADAMENTE EN MOMENTOS ASOCIADOS EN LA MESA**
En caso de que al niño o niña no le gusten ciertos alimentos, estos se deben presentar positivamente en momentos agradables en la mesa y con la familia para establecer una relación (Barrios et al., 2011).
- COCINAR DE DIVERSAS FORMAS**
Cocinar de diversas formas y con diferentes presentaciones los alimentos que no le gustan al niño o niña y ofrecerlo al inicio de una comida ya que es el momento en el que se tiene más apetito (Barrios et al., 2011).
- MODERAR EL CONSUMO DE DULCES**
Procurar que moderen el consumo de dulces, refrescos, bollos, alimentos muy grasos o salados (Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2017).
- CONSUMA AGUA SEGURA**
Consuma agua segura como bebida principal (Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2017).
- APROVECHE EL TIEMPO DE COMIDA**
Aproveche el tiempo de comida como espacio para la convivencia familiar (Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2017).
- EVITAR LAS RESTRICCIONES**
Evitar las restricciones excesivas de alimentos (Barrios et al., 2011).
- PREFERIR PRODUCTOS NATURALES DE TEMPORADA**
En su alimentación familiar prefiera productos naturales de Temporada y tradicionales (Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2017).
- PROCURAR UNA ALIMENTACIÓN VARIADA**
Procurar una alimentación variada ya que es mayor la posibilidad de que sea equilibrada y que contenga todos los nutrientes necesarios (Serafin, 2012).
- OFRECER DIVERSOS TIPOS DE ALIMENTOS**
Ofrecer distintos tipos de alimentos, ya que comer solo lo que los niños y niñas prefieran no es una buena práctica nutricional (Serafin, 2012).

Referencias Bibliográficas
Barrios, F. (2011). Guía de alimentación saludable. Recuperado de <http://www.fao.org/docstore/defresn/defresn.pdf>
Ministerio de Salud Pública (2017). Guía de alimentación y nutrición para padres de familia. Recuperado de <http://www.msp.gov.ec/boletines/comunicacion/comunicacion/BOLETIN-DE-ALIMENTACION-PADRES-DE-FAMILIA.pdf>
Serafin, E., García, V., Pardo, V., Ruiz, V., Barahona, C. & Saura, V. (2012). Guía práctica de alimentación: desde la alimentación infantil hasta el adulto. Recuperado de <http://www.programaopn.org/boletines/BOLETIN-DE-ALIMENTACION-OPN/ACTUALIZACION-OPN/ACTUAL.pdf>

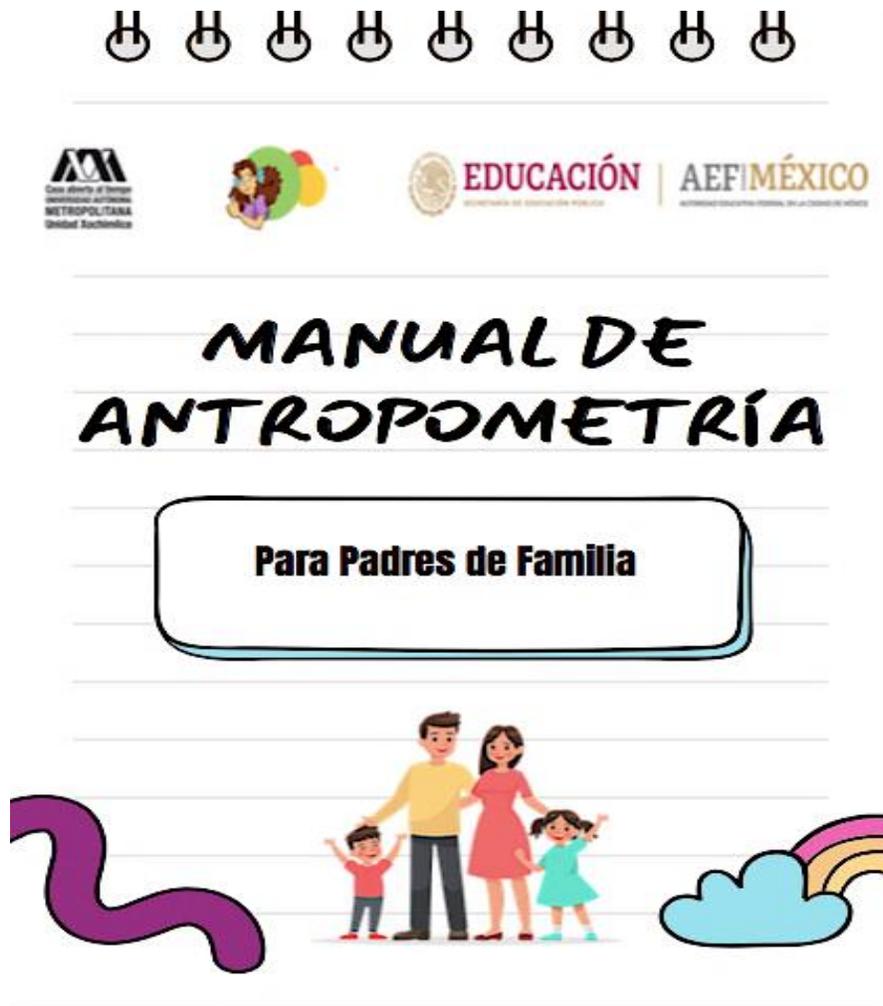
ANEXO 3: Puntos importantes de la salud integral de niños y adolescentes.

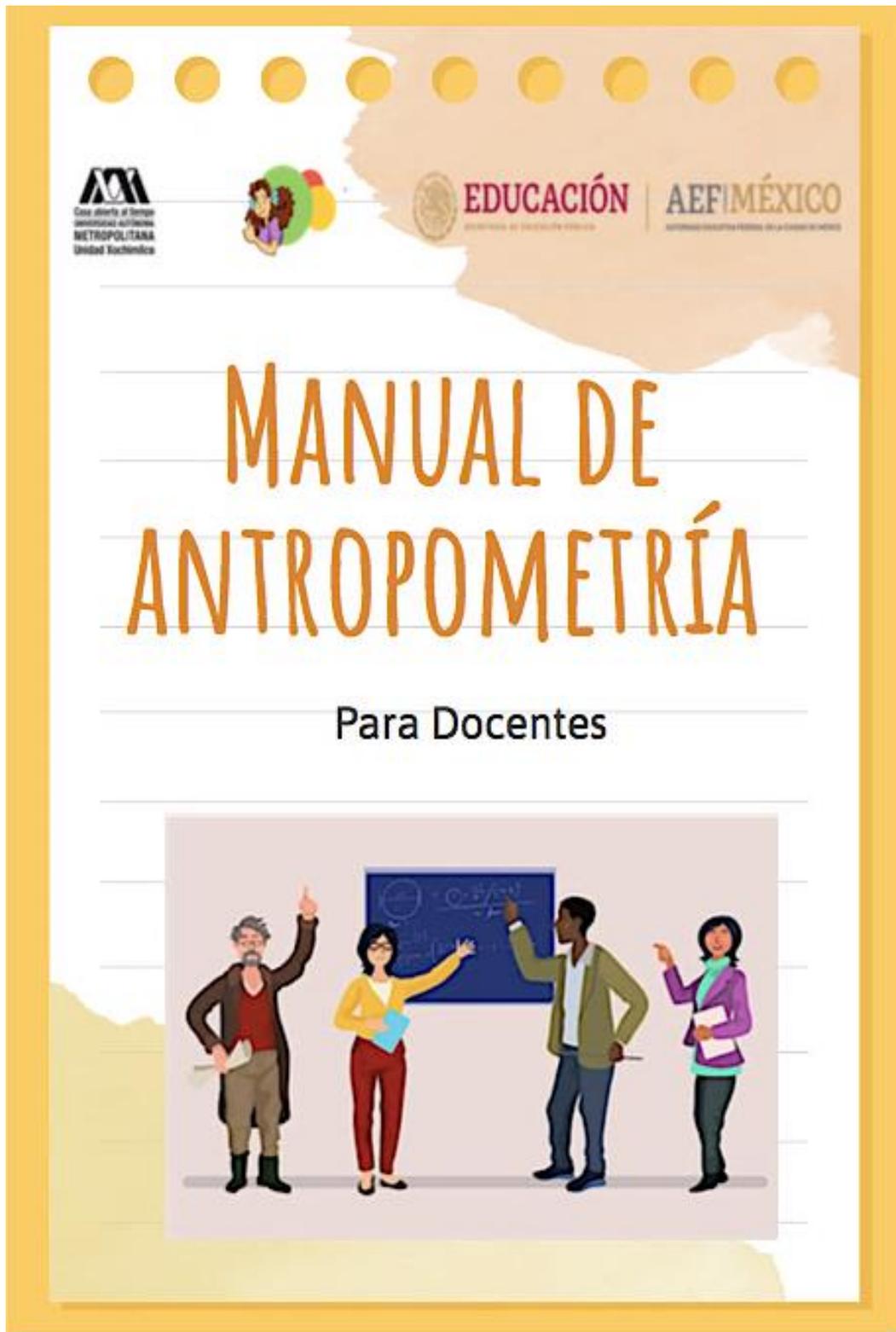


ANEXO 4: Temas generales de los cursos-taller Aprende con Reyhan 1, 2 y 3 para 2º y 3º grado de secundaria.

TEMÁTICAS PRIMER, SEGUNDO Y TERCER CURSO SEGUNDO DE SECUNDARIA					
PRIMER CURSO					
ACTÍVATE	HIDRATATE	ALIMENTACIÓN CORRECTA	NUTRIMENTOS CRÍTICOS Y ETIQUETADO FRONTAL	MEJORA TUS HÁBITOS	CONOCE TUS EMOCIONES Y EVITA CONDUCTAS DE RIESGO.
<p>Vida y Hábitos Saludables</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué son los hábitos saludables? - ¿Qué es la vida saludable? 	<p>El agua en nuestro cuerpo</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué funciones cumple el agua en nuestro organismo? - ¿Cómo pierde agua nuestro organismo? - Recomendaciones para mantenerte hidratado 	<p>Necesidades alimentarias en la etapa adolescente</p> <ul style="list-style-type: none"> - Calidad de la alimentación - Hábitos Nutricionales inadecuados - Deficiencias nutricionales 	<p>Consumo de comida rápida y bebidas azucaradas</p> <ul style="list-style-type: none"> - Riesgos de su consumo - ventajas y desventajas 	<p>La importancia de la Actividad física en la adolescencia</p> <ul style="list-style-type: none"> - Los diversos componentes de la actividad física 	<p>La importancia de conocer tu cuerpo y los cambios que están sucediendo en el mismo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Importancia del componente psicológico - Posible aplicación de alguna de las herramientas tales como CBCAR- o el EAT-40, Eating Attitude Test

ANEXO 5: Manual de antropometría para padres.

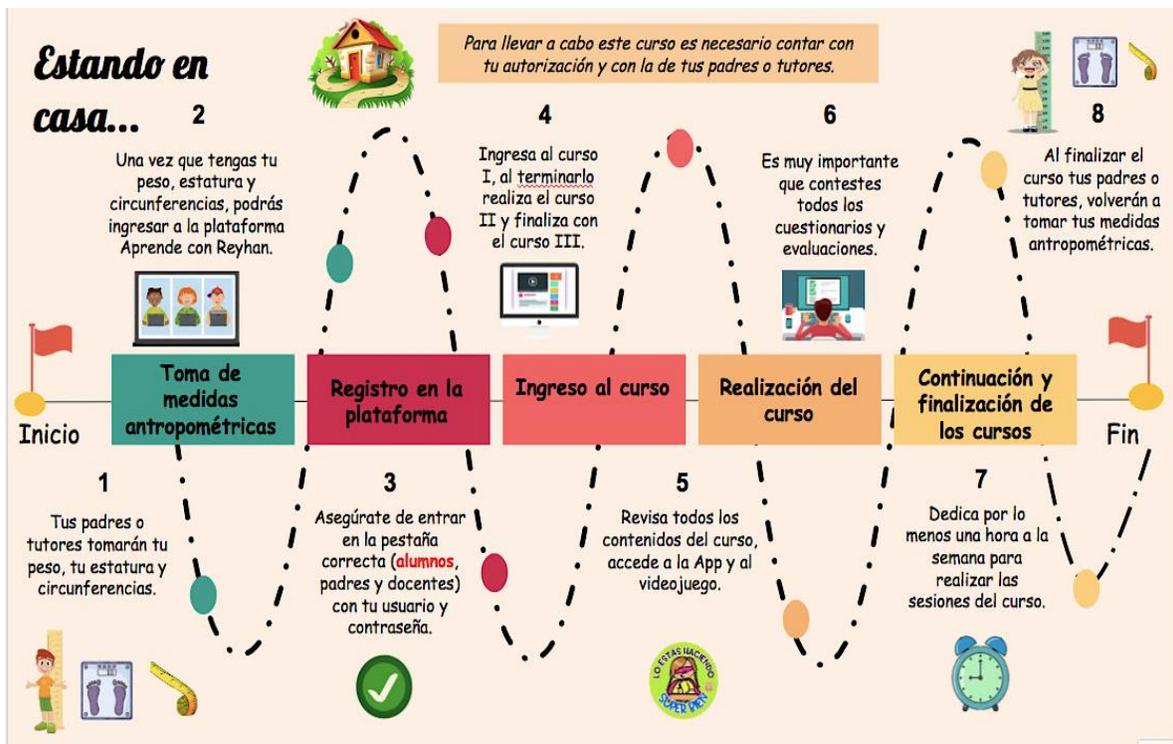




ANEXO 7: Revisión y modificación de la “Guía práctica para ingresar a la plataforma de Aprende con Reyhan”.



ANEXO 8: Guía de ruta” para padres y maestros.



ANEXO 9: Reunión para revisar el “Manual de antropometría para padres y docentes”.

Araceli Martínez Coronado está presentando

Manual para padres

11 / 18 100%

02 Erguido, relajado y viendo al frente

03 Posición

04 Repetir 2 veces la medición

Medir

Colocar los brazos a los costados y con palmas sobre los muslos. Pies en forma de V (talones juntos y pegados a la pared o **estadiómetro** y puntas ligeramente separadas)

Araceli Martínez Coronado, Daniel Diaz, aracelina baez mendez, K.Fridget Gaytan D., Elena Ramirez, TU

17:15 | caf-unzz-uby

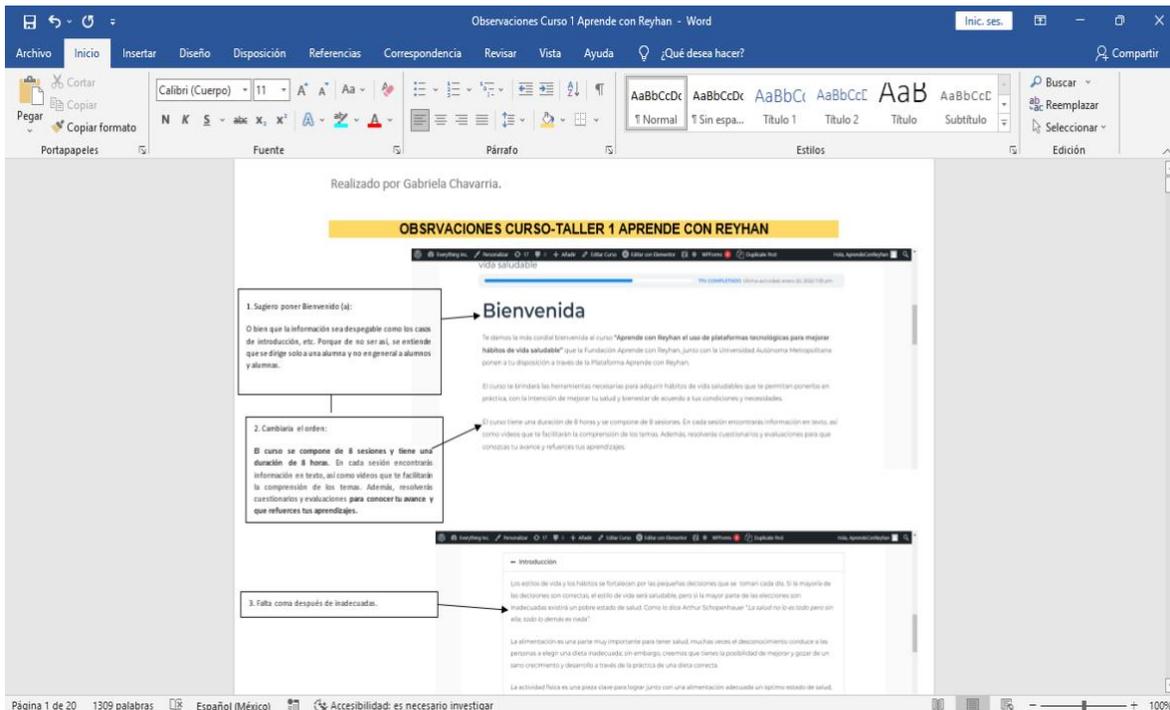
Activar Windows
Ve a Configuración

05:15 p. m. 01/09/2021

ANEXO 10: Organización de los temas del curso-taller Aprende con Reyhan de 2° y 3° grado de secundaria.



ANEXO 11: Revisión del curso-taller Aprende con Reyhan 1 de 1° grado de secundaria.



ANEXO 12: Reunión para hablar sobre los temas y plantillas del curso-taller Aprende con Reyhan de 3° grado de secundaria.



ANEXO 13: Presentación, sesión 4 “Aliméntate sanamente” curso-taller Aprende con Reyhan 1 para 3° de secundaria.



01

HERAMIENTAS PARA

MEDIR E IDENTIFICAR

PORCIONES.

- 1.1. Necesidades nutrimentales: importancia de una alimentación correcta.
- 1.2. ¿Qué es una porción?
- 1.3. Recomendaciones de porciones por grupo de edad.
- 1.4. Medidas caseras.
- 1.5. Conversión de medidas caseras.
- 1.6. ¿Cómo estimar porciones?
- 1.7. Porciones de diferentes alimentos.

02

MEZCLAS

PROTEICAS.

- 2.1. Clasificación de las proteínas.
- 2.2. Los 20 aminoácidos que necesita el cuerpo.
- 2.3. Proteínas completas y complementarias.
- 2.4. Ejemplos de mezclas proteicas

03

FITOQUÍMICOS Y

ANTIOXIDANTES.

- 3.1. Definición.
- 3.2. Tipos de fitoquímicos.
- 3.3. Ejemplos de fitoquímicos y antioxidantes.
- 3.4. Alimentos que tienen fitoquímicos y antioxidantes.



Objetivo:

- ✓ Aprenderá a utilizar las herramientas de medida de porciones de alimentos.
- ✓ Conocerá sobre las mezclas proteicas, los fitoquímicos y antioxidantes

El alumno identificará las herramientas para medir las porciones de los alimentos, conocerá sobre las mezclas proteicas, los fitoquímicos y antioxidantes.

Beneficios:



El alumno obtendrá mayor conocimiento acerca de las diferentes formas de medir porciones de alimentos, combinación de grupos de estos y aquellos que contienen fitoquímicos y antioxidantes para el cuidado de la salud.

Aprendizaje:

ANEXO 14: Reunión de capacitación de referencias “APA”.



ANEXO 15: Curso PROCADIST “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

**MITZI GABRIELA
CHAVARRIA VAZQUEZ**

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 10.00 / 10



Folio:
1539372128MC



ANEXO 16: Reunión para acuerdos de formato para las presentaciones de los cursos Aprende con Reyhan.



ANEXO 17: Presentación de citas y referencias APA 7ª edición.

CITAS Y REFERENCIAS
APA 7ª
EDICIÓN

Chavarria Vázquez Mitzi Gabriela
Corona Mora Ana Karen

TIPOS DE FUENTE

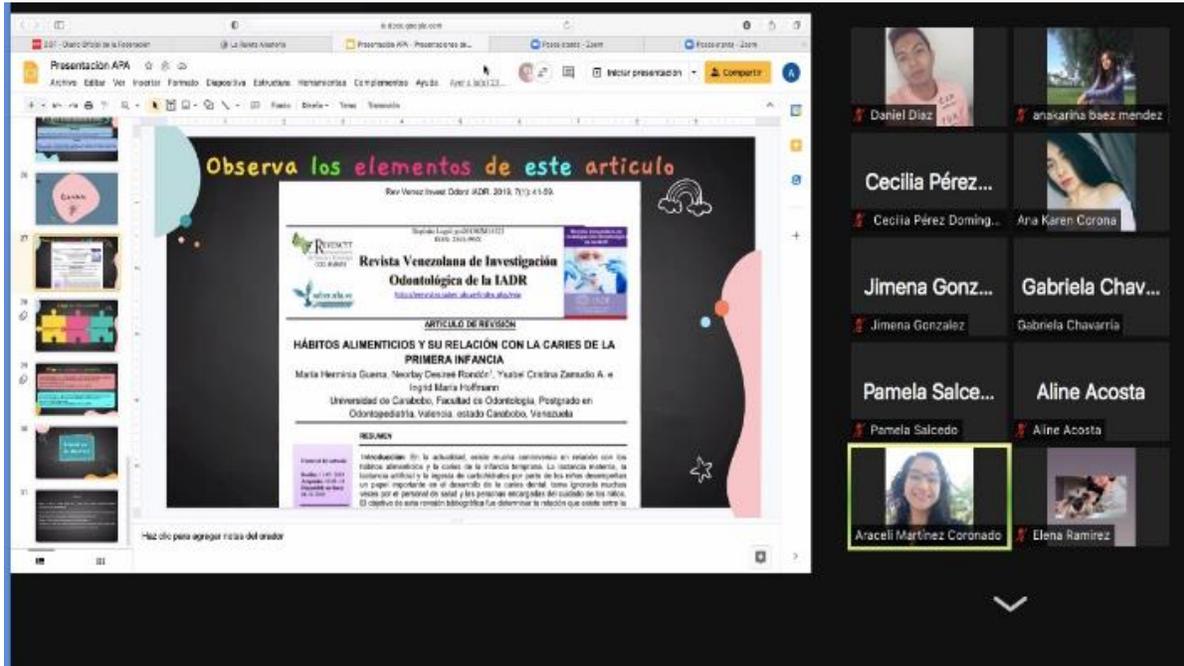
- Times New Roman 12 puntos
- Georgia 11 puntos
- Calibri 11 puntos

ABREVIATURAS

- Capítulo cap.
- Volumen vol.
- Sin fecha s.f.
- Editoriales Eds.
- Número núm.
- Páginas pp.

The infographic features a black background with colorful abstract shapes in teal, orange, and pink. It includes illustrations of a book and a pencil.

ANEXO 18: Reunión para exposición de normas de citas y referencias APA 7ª edición.

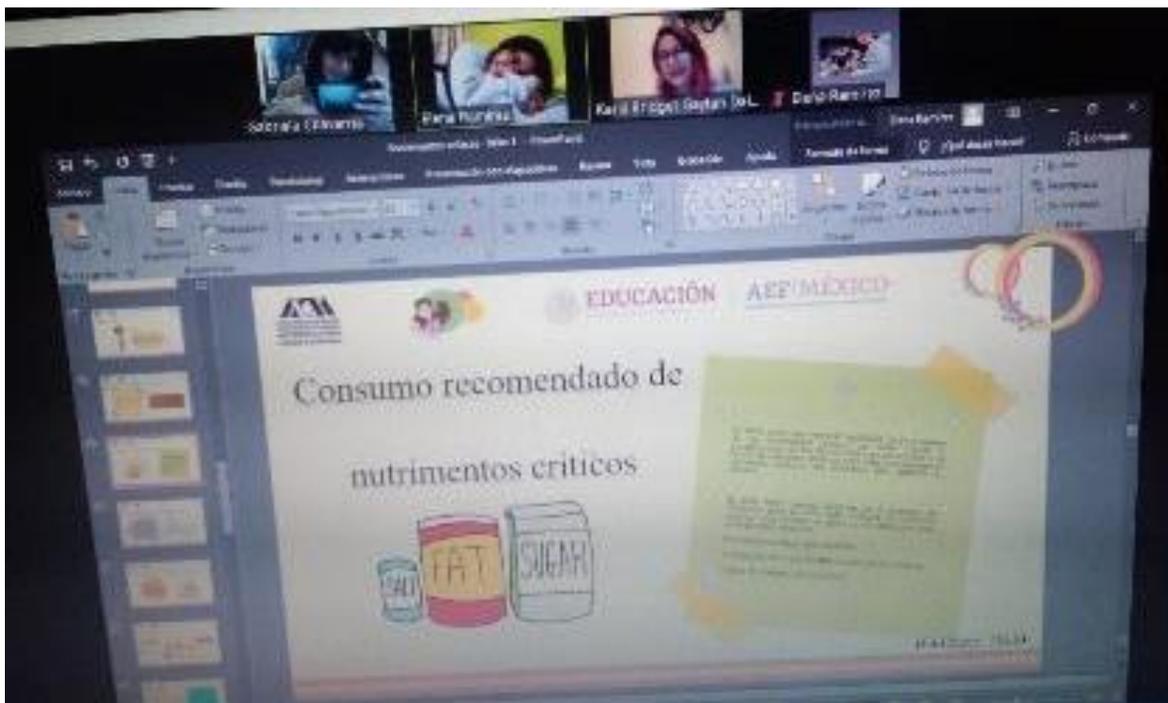


ANEXO 19: Calendario de entrega de presentaciones del curso Aprende con Reyhan.

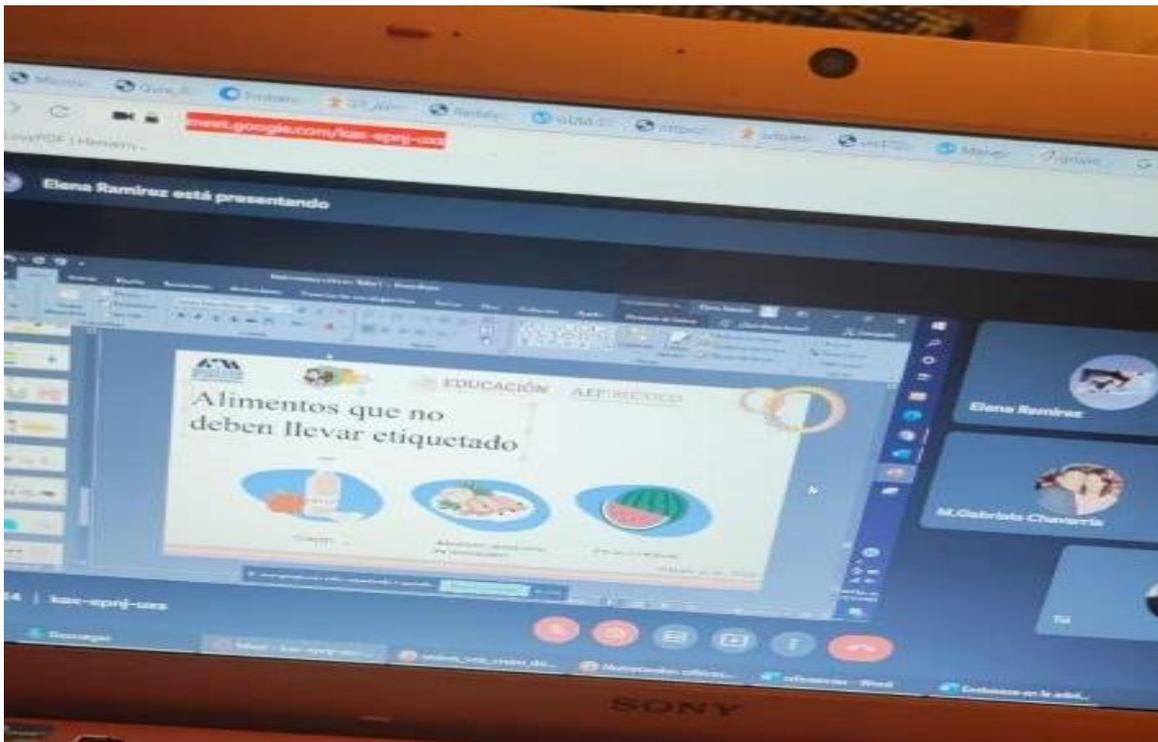
PRESENTACIONES CURSO APRENDE CON REYHAN						
Segundo grado						
Quien realiza la presentación	Presentación					
	Fecha	1°	Fecha	2°	Fecha	3°
Daniel		Plataformas tecnológicas		Plataformas tecnológicas		Plataformas tecnológicas
Anakarina		Actívate. Taller 1		Actívate. Taller 2		Actívate. Taller 3
Elizabeth		Hidrátate. Taller 1		Hidrátate. Taller 2		Hidrátate. Taller 3
Mónica		Aliméntate sanamente. Taller 1		Aliméntate sanamente. Taller 2		Aliméntate sanamente. Taller 3
Karla	26-nov	Nutrimientos y etiquetado. Taller 1	03-dic	Nutrimientos y etiquetado. Taller 2	10-dic	Nutrimientos y etiquetado. Taller 3
Jimena		Mejora tus hábitos. Taller 1		Mejora tus hábitos. Taller 2		Mejora tus hábitos. Taller 3
Ana Karen		Emociones y conductas de riesgo. Taller 1		Emociones y conductas de riesgo. Taller 2		Emociones y conductas de riesgo. Taller 3
Pamela		Resúmenes.		Resúmenes.		Resúmenes.

PRESENTACIONES CURSO APRENDE CON REYHAN						
Tercer grado						
Quien realiza la presentación	Presentación					
	Fecha	1°	Fecha	2°	Fecha	3°
Aline	26-nov	Plataformas tecnológicas	03-nov	Plataformas tecnológicas	10-dic	Plataformas tecnológicas
Renata		Actívate. Taller 1		Actívate. Taller 2		Actívate. Taller 3
Elena		Hidrátate. Taller 1		Hidrátate. Taller 2		Hidrátate. Taller 3
Gabriela		Aliméntate sanamente. Taller 1		Aliméntate sanamente. Taller 2		Aliméntate sanamente. Taller 3
Leslie		Nutrimientos y etiquetado. Taller 1		Nutrimientos y etiquetado. Taller 2		Nutrimientos y etiquetado. Taller 3
Cecilia		Mejora tus hábitos. Taller 1		Mejora tus hábitos. Taller 2		Mejora tus hábitos. Taller 3
Bridget		Emociones y conductas de riesgo. Taller 1		Emociones y conductas de riesgo. Taller 2		Emociones y conductas de riesgo. Taller 3
Matilde		Resúmenes.		Resúmenes.		Resúmenes.

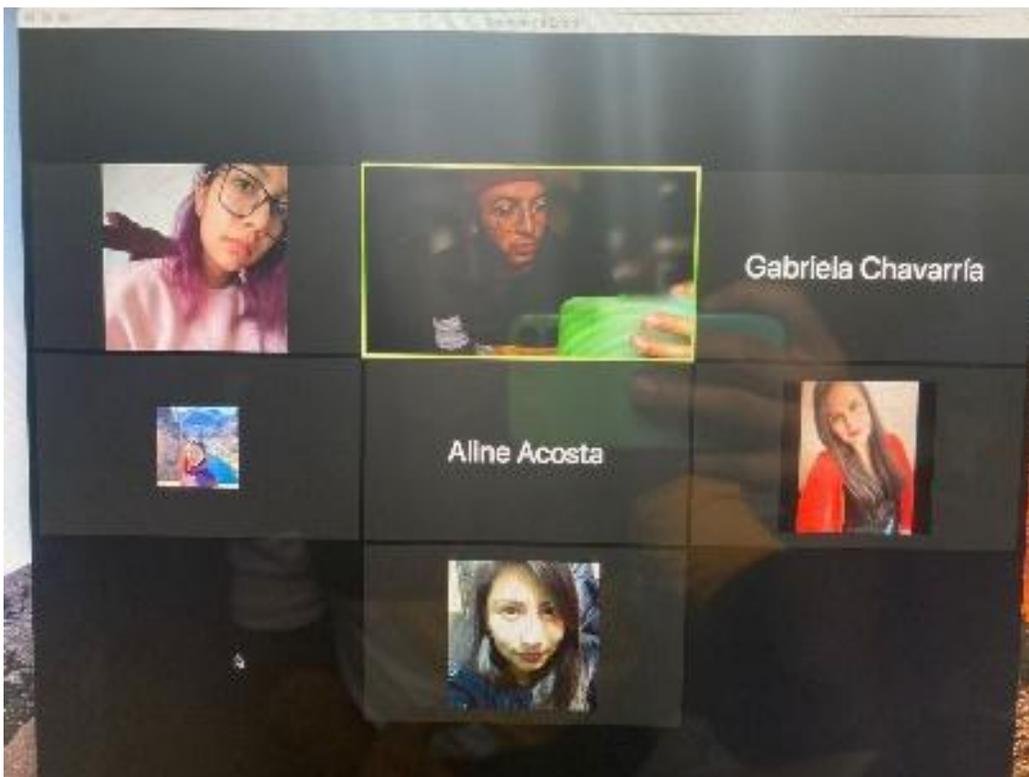
ANEXO 20: Reunión con equipo a cargo del desarrollo del curso-taller Aprende con Reyhan de 3° de secundaria para correcciones.



ANEXO 21: Reunión para revisión de las presentaciones curso 1 del curso-taller Aprende con Reyhan para 3° de secundaria.



ANEXO 22: Reunión para exposición de formato y dudas de las presentaciones.



ANEXO 23: Cuestionario sobre la presentación sesión 4 “Aliméntate sanamente” curso-taller Aprende con Reyhan 1 de tercero de secundaria.



GOBIERNO DE
MÉXICO

AEFIMÉXICO
ASOCIACIÓN MEXICANA DE ESPECIALISTAS EN ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

Evaluación del conocimiento Sesión 4 “Aliméntate sanamente” Curso 1.

1. ¿Una alimentación correcta previene problemas de salud a corto o largo plazo?
 - a) Falso.
 - b) Verdadero.**

Retroalimentación pregunta 1: Además de promover un crecimiento y desarrollo óptimo, una alimentación correcta previene problemas de salud a corto o largo plazo.

2. Una porción de alimento es intercambiable por cualquier alimento del mismo grupo porque...
 - a) Contiene energía y macronutrientes similares.**
 - b) Todas las porciones son iguales.
 - c) Tienen el mismo peso.
 - d) Se cocinan igual.

Retroalimentación pregunta 2: Una porción de alimento aporta determinada cantidad de energía, lípidos, hidratos de carbono y proteínas, por lo tanto, una porción es intercambiable por cualquier alimento del mismo grupo ya que contiene energía y macronutrientes similares.

3. ¿Las medidas caseras dificultan medir las porciones de alimentos?
 - a) Verdadero.
 - b) Falso.**

Retroalimentación pregunta 3: Las medidas caseras son adaptaciones de las porciones de alimentos a utensilios más comunes, de esta manera, es más fácil interpretar la cantidad de alimento en algo que sea fácilmente medible.

4. ¿Cuáles son las herramientas que ayudan a calcular porciones?
 - a) Cuchara y tenedor.
 - b) Báscula, taza y cuchara.
 - c) Medidas caseras, las manos y objetos de uso común.**
 - d) Todas las anteriores.

ANEXO 24: Speech sobre la presentación sesión 4 “Aliméntate sanamente” curso-taller Aprende con Reyhan 1 de tercero de secundaria.



Speech sesión 4 “Aliméntate sanamente” Curso 1 para tercero de secundaria.

Lámina 1	Hola, bienvenidos a la sesión 4 “Aliméntate sanamente” 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	Esta sesión incluye 3 temas: Herramientas para medir e identificar porciones, mezclas proteicas y, fitoquímicos y antioxidantes.
Lámina 4	El objetivo de esta sesión es que identifiques las herramientas para medir las porciones de los alimentos y conozcas sobre las mezclas proteicas, los fitoquímicos y antioxidantes. Al finalizar la sesión obtendrás mayor conocimiento sobre cómo utilizar las herramientas de medida de porciones de alimentos y conocerás sobre las mezclas proteicas, los fitoquímicos y antioxidantes. Además, aprenderás diferentes formas de medir porciones de alimentos, combinación de grupos de estos y aquellos que contienen fitoquímicos y antioxidantes para el cuidado de la salud.
Lámina 5	<u>Necesidades nutrimentales</u> Las necesidades de nutrimentos esenciales aumentan durante la adolescencia, por lo cual, es importante tener una dieta de buena calidad nutricional en este periodo. ¿Sabías que ...? La adolescencia es una etapa de riesgo para excesos y deficiencias nutricionales.
Lámina 6	<u>Importancia de una alimentación correcta</u> Una alimentación correcta promueve un crecimiento y desarrollo óptimo, además, previene problemas de salud a corto o largo plazo, por ejemplo: A corto plazo: ✓ Anemia. ✓ Obesidad. ✓ Y desordenes de alimentación. A largo plazo: ✓ Enfermedad coronaria. ✓ Hipertensión. ✓ <i>V. cáncer</i>

ANEXO 25: Resumen de la presentación sesión 4 “Aliméntate sanamente” curso-taller Aprende con Reyhan 1 de tercero de secundaria.

1. Herramientas para medir e identificar porciones.

Una alimentación correcta promueve un crecimiento y desarrollo óptimo, además, previene problemas de salud a corto o largo plazo, como anemia, obesidad, hipertensión y cáncer. Por ello, no solo es importante qué se come, sino cuánto se come.

La mejor manera de saber la cantidad de comida que se ingiere es conociendo los gramos o mililitros de cada alimento.

Existen diferentes herramientas que ayudan a medir las porciones de alimentos, por ejemplo:

- ✓ **Medidas caseras:** Son una adaptación sencilla de las porciones de alimentos a utensilios más comunes.
- ✓ **Objetos de uso común:** Cuando no se tienen utensilios para medidas caseras, se pueden utilizar objetos de uso común para estimar porciones.
- ✓ **Las manos:** Dependiendo el grupo de alimento que se quiera medir, es la posición de las manos que se debe adoptar.

2. Mezclas proteicas.

Las mezclas proteicas se obtienen cuando se combinan proteínas completas e incompletas para obtener los aminoácidos que el cuerpo necesita para el buen funcionamiento.

- ✓ Las **proteínas incompletas** se conocen así porque les falta uno o más aminoácidos esenciales, estas proteínas se encuentran en los alimentos de origen vegetal.
- ✓ Las **proteínas completas** cuentan con los 9 aminoácidos esenciales, estas proteínas se encuentran en alimentos de origen animal.

Ejemplos de mezclas proteicas:

- ✓ Cereales más leguminosas.
- ✓ Cereales más lácteos.
- ✓ Lácteos y semillas.
- ✓ Cereales y semillas.

3. Fitoquímicos y antioxidantes.

Los **fitoquímicos** no tienen función nutricional ya que no entran en el grupo de macro y micronutrientes, pero aportan beneficios al organismo. Se clasifican en 4 grupos.

1. Fenoles.
2. Tioles.
3. Terpeno
4. Fitoesteroles.

Los **antioxidantes** son sustancias que retrasan o previenen el daño que provocan los radicales libres. Por ejemplo:

- Vitamina A:** presente en zanahoria, mango, espinacas, brócoli, etc.
- Vitamina C:** presente en guayaba, limón, toronja, mandarinas, etc.
- Vitamina E:** presente en aceites vegetales, nuez, semilla de girasol, etc.

**SESIÓN 4
ALIMÉNTATE
SANAMENTE**

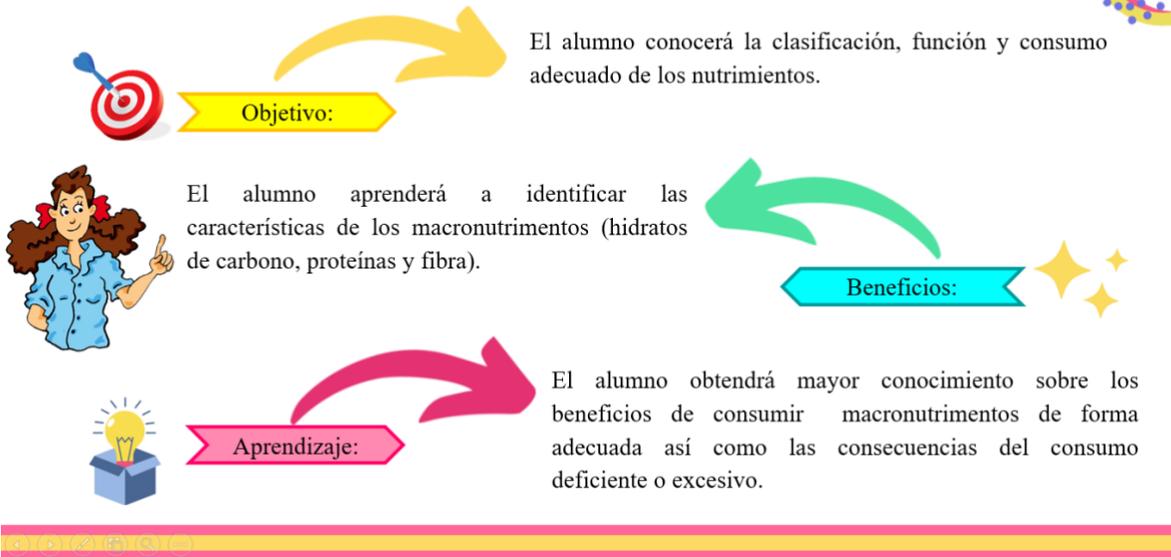
ANEXO 26: Archivo power point con nuevas indicaciones de logos y agradecimientos para las presentaciones del curso-taller Aprende con Reyhan.

Imagen para primer
Curso-taller

Imagen para segundo
Curso-taller

Imagen para tercer
Curso-taller

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA		Fundación Aprende con REYHAN		GOBIERNO DE MÉXICO		AEFI MÉXICO	
01	NUTRIMENTOS	1.1. Definición.		1.2. Clasificación.			
02	HIDRATOS DE CARBONO	2.1. Definición.	2.4. Deficiencia.	2.2. Funciones.	2.5. Exceso.	2.3. Fuentes.	2.6. Recomendaciones de consumo.
03	PROTEÍNAS	3.1. Definición.	3.4. Deficiencia.	3.2. Funciones.	3.5. Exceso.	3.3. Fuentes.	3.6. Recomendaciones de consumo.
04	LIPIDOS	4.1. Definición.	4.4. Deficiencia.	4.2. Funciones.	4.5. Exceso.	4.3. Fuentes.	4.6. Recomendaciones de consumo.
05	FIBRA	5.1. Definición.	5.4. Deficiencia.	5.2. Funciones.	5.5. Exceso.	5.3. Fuentes.	5.6. Recomendaciones de consumo.



ANEXO 28: Resumen para la sesión 4 “Aliméntate sanamente” curso-taller Aprende con Reyhan 2 para tercero de secundaria.



ANEXO 29: Cuestionario para la sesión 4 “Aliméntate sanamente” del curso-taller Aprende con Reyhan 2 para tercero de secundaria.



GOBIERNO DE
MÉXICO

AEF MÉXICO
Asesoría Educativa Federal de la Secretaría de Educación

Evaluación del conocimiento Sesión 4 “Aliméntate sanamente” Curso 2.

1. Los nutrimentos se clasifican en:
 - a) Energéticos y no energéticos.
 - b) Micronutrimentos y macronutrimentos.**
 - c) Líquidos y secos.
 - d) Ninguna de las anteriores.

Retroalimentación pregunta 1: Los nutrimentos se clasifican como micro y macronutrimentos, estos son sustancias contenidas en los alimentos y proporcionan diversos beneficios al organismo para un adecuado estado nutricional.

2. Los macronutrimentos son:
 - a) Hidratos de carbono.
 - b) Proteínas.
 - c) Grasas.
 - d) Todas las anteriores.**

Retroalimentación pregunta 2: Los macronutrimentos son aquellos que se consumen en cantidades mayores como gramos, por ejemplo: Hidratos de carbono, proteínas y grasas. Estos aportan energía necesaria al organismo para mantener funciones vitales.

3. Los disacáridos son formados por dos monosacáridos, uno de ellos la maltosa.
 - a) Verdadero.
 - b) Falso.**
-

ANEXO 30: Speech sobre la presentación sesión 4 “Aliméntate sanamente” curso-taller Aprende con Reyhan 2 de tercero de secundaria.



Speech sesión 4 “Aliméntate sanamente” Curso 2 para tercero de secundaria.



Lámina 1	Hola, bienvenidos a la sesión 4 “Aliméntate sanamente” 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	Esta sesión incluye 5 temas: Nutrimientos, hidratos de carbono, proteínas, grasas y fibra.
Lámina 4	El objetivo de esta sesión es que conozcas la clasificación, función y consumo adecuado de los nutrimentos. Al finalizar la sesión aprenderás a identificar las características de los macronutrimentos (hidratos de carbono, proteínas y fibra). Además, obtendrás mayor conocimiento sobre los beneficios de consumir macronutrimentos de forma adecuada, así como las consecuencias del consumo deficiente o excesivo.
Lámina 5	<u>Comenzaremos conociendo qué son los nutrimentos</u> Los nutrimentos son sustancias contenidas en los alimentos y proporcionan diversos beneficios al organismo para un adecuado estado nutricional, por ejemplo, forman parte de estructuras en el cuerpo y participan en las reacciones químicas mediante las cuales funciona el metabolismo humano. Los nutrimentos se clasifican en Macro y micronutrimentos.
Lámina 6	<u>Micronutrimentos</u> Los micronutrimentos no aportan energía al organismo y se consumen en cantidades pequeñas como micro o miligramos y son necesarios para las reacciones bioquímicas del cuerpo. Los micronutrimentos son las vitaminas y minerales.
Lámina 7	<u>Por otra parte, los macronutrimentos</u> Aportan la energía necesaria al organismo para mantener las funciones vitales y se consumen en cantidades mayores como gramos. Los macronutrimentos son mejor conocidos como hidratos de carbono, proteínas y grasas.
Lámina 8	<u>Pero, ¿Qué son los hidratos de carbono?</u>

ANEXO 31: Excel de las entregas individuales del material educativo para el curso-taller Aprende con Reyhan de 2° y 3° de secundaria.

Segundo de secundaria, curso 1.									
Sesiones	1A	1B	2	3	4	5	6	7	8
Realizado por:	Daniel	Daniel	Anakarina	Elizabeth	Mónica	Karla	Jimena	Ana Karen	Pamela
Cartas descriptivas y guiones de video	Pendiente	Pendiente	Pendiente	Pendiente	Pendiente	Pendiente	Pendiente	Pendiente	Pendiente
Cuestionarios	Entregado	Entregado	Entregado	Entregado	Entregado	Entregado	Entregado	Entregado	Entregado
Presentaciones	Entregado	Entregado	Entregado	Entregado	Entregado	Entregado	Entregado	Entregado	Entregado
Resúmenes	Entregado	Entregado	Entregado	Entregado	Entregado	Entregado	Entregado	Entregado	Entregado
Speeches	Entregado	Entregado	Entregado	Entregado	Entregado	Entregado	Entregado		Entregado
Materiales educativos	Entregado	Entregado	Entregado	Entregado	Entregado		Entregado	Entregado	Entregado
Artículos	Entregado	Entregado	Entregado	Entregado	Entregado	Unificar título, justificar las referencias y poner logos	Entregado	Entregado	Unificar título

Tercero de secundaria, curso 1.									
Sesiones	1A	1B	2	3	4	5	6	7	8
Realizado por:	Aline	Aline	Renata	Elena	Gabriela	Leslie	Cecilia	Bridget	Matilde
Cartas descriptivas y guiones de video	Pendiente	Pendiente	Pendiente	Pendiente	Entregado	Pendiente	Pendiente	Pendiente	Pendiente
Cuestionarios	Entregado								
Presentaciones	Entregado								
Resúmenes	Entregado								
Speeches	Entregado	Logo en el encabezado							
Materiales educativos	Entregado	Entregado		Entregado	Entregado	Entregado	Entregado		Entregado
Artículos	Entregado	Unificar título, los logos van en el encabezado							

ANEXO 32: Presentación sesión 4 “Aliméntate sanamente” del curso-taller Aprende con Reyhan 3 para 3° de secundaria.

01 MICRONUTRIMENTOS	1.1. Definición. 1.2. Clasificación. 1.3. Funciones.
02 VITAMINAS HIDROSOLUBLES	2.1. Definición. 2.2. Características. 2.3. Las nueve vitaminas hidrosolubles (función, deficiencia, exceso y recomendaciones de consumo).
03 VITAMINAS LIPOSOLUBLES	3.1. Definición. 3.2. Características. 3.3. Las cuatro vitaminas liposolubles (función, deficiencia, exceso y recomendaciones de consumo).
04 MINERALES	4.1. Definición. 4.3. Fuentes. 4.2. Funciones. 4.4. Recomendaciones de consumo.



ANEXO 33: Observaciones de grupos de alimentos (carne de cerdo y pollo) contenidos en la calculadora de la App de “Aprende con Reyhan”.

Cantidad	Medida	Alimentos	Grupo	Energía (kcal.)
1		Costilla cargada	Carne de cerdo	15.6
1		Cañita de lomo congelada	Carne de cerdo	41.48
1		Cerdo, costilla asada	Carne de cerdo	73.12
1		Cerdo, carne magra, cruda	Carne de cerdo	38.26
1		Filete de cerdo	Carne de cerdo	81.06
1		Cerdo, pierna, cruda	Carne de cerdo	79.53
1		Cerdo, carne semimagra, frita	Carne de cerdo	97.79
1		Lomos	Carne de cerdo	44.28
1	pieza(s)	Chuleta de cerdo	Carne de cerdo	168.72
1		Cañita de lomo	Carne de cerdo	39.42
1		Cerdo, corazón, crudo	Carne de cerdo	28.41
1		Pulpa de espadilla	Carne de cerdo	25.18
1		Cerdo, carne magra, cocida	Carne de cerdo	57.93

ANEXO 34: Comparación de los grupos de alimentos (carne de pollo y cerdo) de la calculadora “Aprende con Reyhan” con el Sistema Mexicano de Equivalentes y otras tablas.

	U	V	W	X	Y	Z
2	NICA Y DANIEL	REALIZADO POR GABRIELA			REALIZADO POR	
3	Observaciones	Carne de cerdo	Porción	Observaciones	Carne de vacuno	Porción
4	PORCIÓN INCORRECTA. EN SMAE Un eq son 30 gramos y tiene 35 kcal. En la app tiene 34.57 kcal.	Cabeza de lomo	(40 g)	Es incorrecto: la calculadora, marca que una porción de 40g aporta 38.69 Kcal y las Tablas de composición de Miriam Muñoz, marcan 49.2 Kcal.	Aguayón	(30 g)
5	En las tablas de composición de alimentos 100g. tienen 99 kcal. Por lo que 31g tienen 30.69 kcal. En la app tiene 29.11 kcal.	Cabeza de lomo congelada	(40 g)	Es incorrecto: la calculadora, marca que una porción de 40g aporta 49.26 Kcal y las Tablas de composición de Miriam Muñoz, marcan 50 Kcal.	Aguayón sin tapa	(30 g)

ANEXO 35: Carta descriptiva y guion educativo de la sesión 4 “Aliméntate sanamente”, curso-taller Aprende con Reyhan 1 de 3º secundaria.



CARTA DESCRIPTIVA SESIÓN 4, CURSO 1, TERCERO DE SECUNDARIA

ESTRATEGIA “ALIMÉNTATE SANAMENTE”

ESLOGAN

Aprende con Reyhan la importancia de medir e identificar porciones para una alimentación saludable.

OBJETIVO GENERAL

Para el proyecto:

Promover una alimentación saludable a través de la identificación y medida de porciones de alimentos en alumnos de secundarias técnicas de la Ciudad de México.

Para el alumno (a):

El alumno aprenderá a identificar y medir porciones de alimentos, además conocerá las cantidades recomendadas de estas para su edad.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

ANEXO 36: Carta descriptiva y guion educativo de la sesión 4 “Aliméntate sanamente”, curso-taller Aprende con Reyhan 2 de 3º secundaria.



CARTA DESCRIPTIVA SESIÓN 4, CURSO 2, TERCERO DE SECUNDARIA

ESTRATEGIA “ALIMÉNTATE SANAMENTE”

ESLOGAN

Aprende con Reyhan la importancia de consumir macronutrientes de manera adecuada.

OBJETIVO GENERAL

Para el proyecto:

Fomentar una alimentación saludable que incluya y cubra los macronutrientes necesarios en alumnos de secundarias técnicas de la Ciudad de México.

Para el alumno (a):

El alumno conocerá la clasificación de los macronutrientes, así como la importancia de estos, además aprenderá acerca de su consumo adecuado.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

ANEXO 37: Reunión para realizar las observaciones del curso 1 de Aprende con Reyhan para primero de secundaria.



OBSERVACIONES CURSO-TALLER 1 APRENDE CON REYHAN

1. Sugiero poner Bienvenido (a):
O bien que la información sea despegable como los casos de introducción, etc. Porque de no ser así, se entiende que se dirige solo a una alumna y no en general a alumnos y alumnas.

2. Cambiaría el orden:
El curso se compone de 8 sesiones y tiene una duración de 8 horas. En cada sesión encontrarás información en texto, así como videos que te facilitarán la comprensión de los temas. Además, resolverás cuestionarios y evaluaciones para conocer tu avance y que refuerces tus aprendizajes.

3. Falta coma después de inadecuadas.

ANEXO 38: Cuestionario de la presentación sesión 4 “Aliméntate sanamente” curso-taller Aprende con Reyhan 3 de tercero de secundaria.



Evaluación del conocimiento Sesión 4 “Aliméntate sanamente” Curso 3.

1. Los micronutrientes se clasifican en:
 - a) Energéticos y no energéticos.
 - b) Miligramos y microgramos.
 - c) **Vitaminas y minerales.**
 - d) Ninguna de las anteriores.

Retroalimentación pregunta 1: Los micronutrientes se clasifican como vitaminas y minerales y son sustancias contenidas en los alimentos en pequeñas cantidades, además, proporcionan diversos beneficios al organismo para un funcionamiento adecuado.

2. El organismo es capaz de sintetizar todas las vitaminas en cantidades suficientes para su buen funcionamiento.
 - a) Verdadero.
 - b) **Falso.**

Retroalimentación pregunta 2: El organismo no sintetiza las vitaminas en cantidades suficientes; sin embargo, una alimentación equilibrada aportará vitaminas y minerales en cantidades adecuadas para un buen funcionamiento del cuerpo.

3. Las vitaminas liposolubles son aquellas que se disuelven en las grasas.
 - a) **Verdadero.**
 - b) Falso.

Retroalimentación pregunta 3: Las vitaminas liposolubles tienen la capacidad de disolverse

ANEXO 39: Speech de la presentación sesión 4 “Aliméntate sanamente” curso-taller Aprende con Reyhan 3 de tercero de secundaria.



Speech sesión 4 “Aliméntate sanamente” Curso 3 para tercero de secundaria.

Lámina 1	Hola, bienvenidos a la sesión 4 “Aliméntate sanamente” del curso 3.
Lámina 2	Agradecemos a la Fundación Aprende con Reyhan, a la Universidad Autónoma Metropolitana, a la Secretaría de Educación Pública y a la Autoridad Educativa Federal en la Ciudad de México.
Lámina 3	Esta sesión incluye 4 temas: Micronutrientos, vitaminas hidrosolubles, vitaminas liposolubles y minerales.
Lámina 4	El objetivo de esta sesión es que conozcas la clasificación, función y consumo adecuado de los micronutrientos. Al finalizar la sesión obtendrás mayor conocimiento sobre los beneficios de consumir micronutrientos de forma adecuada, así como las consecuencias del consumo deficiente o excesivo. Además, aprenderás a identificar las características y principales funciones de los micronutrientos.
Lámina 5	<p><u>Comenzaremos conociendo qué son los micronutrientos</u></p> <p>Los micronutrientos son sustancias contenidas en los alimentos y juegan un papel esencial para el funcionamiento adecuado del cuerpo.</p> <p>Algunas funciones en las que participan los micronutrientos son:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Utilización metabólica de los macronutrientos. ✓ Mantenimiento del sistema inmunológico. ✓ Crecimiento y desarrollo. ✓ Y Hemostasia.

ANEXO 40: Resumen de la presentación sesión 4 “Aliméntate sanamente” curso-taller Aprende con Reyhan 3 de tercero de secundaria.



ANEXO 41: Carta descriptiva y guion educativo de la sesión 4 “Aliméntate sanamente”, curso-taller Aprende con Reyhan 3 de 3º secundaria.



CARTA DESCRIPTIVA SESIÓN 4, CURSO 3, TERCERO DE SECUNDARIA

ESTRATEGIA “ALIMÉNTATE SANAMENTE”

ESLOGAN

Aprende con Reyhan la importancia de consumir micronutrientes de manera adecuada.

OBJETIVO GENERAL

Para el proyecto:

Promover una alimentación saludable que incluya los micronutrientes en alumnos de secundarias técnicas de la Ciudad de México.

Para el alumno (a):

El alumno conocerá la clasificación, función y consumo adecuado de los micronutrientes.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

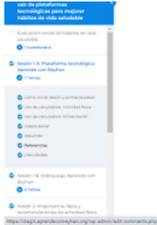
Para el proyecto:

- ✓ Impulsar el consumo de alimentos ricos en diferentes micronutrientes que ayuden al buen funcionamiento del organismo.
- ✓ Analizar si la intervención con el taller psicoeducativo “Aliméntate sanamente” mejora el consumo de alimentos ricos en micronutrientes.

ANEXO 42: Revisión y corrección de citas y referencias del curso 1 de Aprender con Reyhan para primero de secundaria.

CITAS Y REFERENCIAS CURSO 1

Sesión 1 A: Plataforma tecnológica Aprende con Reyhan



Referencias

Fundación Aprende con Reyhan. (2021). Hábitos y estilos de vida saludables.



Referencia correcta: Fundación Aprende con Reyhan. (s.f). *Hábitos y estilos de vida saludables*. <https://aprendeconreyhan.org/apps-descarga/>

Sesión 1 B: Videojuego Aprende con Reyhan

Referencias

Fundación Aprende con Reyhan. (2021). *Hábitos y estilos de vida saludables*.



Referencia correcta: Fundación Aprende con Reyhan. (s.f). *Hábitos y estilos de vida saludables*. <https://aprendeconreyhan.org/apps-descarga/>

ANEXO 43: Revisión y anotación de observaciones del curso 2 de Aprender con Reyhan para primero de secundaria.

Realizado por Gabriela Chavarria.

OBSERVACIONES CURSO-TALLER 2 APRENDE CON REYHAN

25. En este párrafo la cita iría hasta el final porque si no se entendería que la secretaria de salud dijo hasta "pérdida de agua corporal" y lo demás tendría que buscarse quien lo dijo o de donde salió.



26. El audio menciona una figura 1 y aunque es muy obvio, considero que sería bueno colocar "figura 1" a la escala de colorimetría.

También el texto y el audio hablan de una escala en colorimetría, pero no se especifica en que, es decir, si la colorimetría es en la piel, en la orina o en qué.

Escala de hidratación

Escala de colorimetría de Armstrong, 2000 para categorizar el grado de hidratación.

(Mayo y Quiles L, 2018).



1	HIDRATADO
2	HIDRATADO
3	HIDRATADO
4	DESHIDRATADO
5	DESHIDRATADO
6	DESHIDRATADO
7	SEVERAMENTE DESHIDRATADO

ANEXO 44: Revisión y corrección de citas y referencias del curso 2 de Aprender con Reyhan para primero de secundaria.

REFERENCIAS CURSO-TALLER 2 APRENDE CON REYHAN

SESIÓN 1A

Fundación Aprende con Reyhan. (s.f.). *Hábitos y estilos de vida saludables*. <https://aprendeconreyhan.org/apps-descarga/>

SESIÓN 1B

Fundación Aprende con Reyhan. (s.f.). *Hábitos y estilos de vida saludables*. <https://aprendeconreyhan.org/apps-descarga/>

SESIÓN 2

Cruz de la Sánchez, E. y Pino Ortega, J. (s.f.). *CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD*. <https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/6621/1/CONDICI%3%93N%20F%3%8dSICA%20Y%20SALUD.pdf>

Domínguez, D., Ferrer, E. y Rodas, G. (2020, 14 de abril). *Actividad Física y Salud*. Clínic Barcelona Hospital Universitari. <https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/vida-saludable/actividad-fisica-v->

ANEXO 45: Revisión y anotación de observaciones del curso 3 de Aprende con Reyhan para primero de secundaria.

OBSERVACIONES CURSO-TALLER 3 APRENDE CON REYHAN

17. Imágenes y texto se ven pixelados.

Síntomas y signos de la obesidad.

insomnio, Dolor de espalda y/o articulaciones, Sudoración excesiva, Fatiga, Depresión, falta de aire, Acantosis nigricans.

18. No está centrado el texto

Causas de la gastritis.

- Percepción de la bacteria *helicobacter pylori*, entre
- Los hábitos de medicamentos,
- Consumo excesivo de alcohol y tabaco,
- Consumo excesivo de alimentos grasos, azúcares y refresco,
- Alto nivel de estrés.

19. Al tomar la captura de imagen, no quitaron los números de las diapositivas.

Signos y síntomas de la enfermedad cardíaca
(Lobo et al., 2018; MFMER, s.f.).

fatiga y debilidad, falta de aire, dolor de pecho, ritmo anormal.

ANEXO 46: Revisión y corrección de citas y referencias del curso 3 de Aprende con Reyhan para primero de secundaria.

REFERENCIAS CURSO-TALLER 3 APRENDE CON REYHAN

SESIÓN 1A

Fundación Aprende con Reyhan. (s.f.). *Hábitos y estilos de vida saludables*. <https://aprendeconreyhan.org/apps-descarga/>

SESIÓN 1B

Fundación Aprende con Reyhan. (s.f.). *Hábitos y estilos de vida saludables*. <https://aprendeconreyhan.org/apps-descarga/>

SESIÓN 2

Cristi-Montero, C., Celis-Morales, C., Ramírez-Campillo, R., Aguilar-Farías, N., Álvarez, C. y Rodríguez-Rodríguez, F. (2015). ¡Sedentarismo e inactividad física no son lo mismo!: una actualización de conceptos orientada a la prescripción del ejercicio físico para la salud. *Revista médica de Chile*, 143, 1089-1090. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rmc/v143n8/art21.pdf>

Flores Barrón, R. M. y Tolano Fierro, E. J. (2017). Práctica de actividad física y sedentarismo

ANEXO 47: Participación para la toma de medidas antropométricas a los adolescentes de 1º, 2º y 3º año de la Secundaria Técnica No.78.



ANEXO 48: Reunión para información y llenado de documentos del servicio social.

Foro de inscripción al SS- Diana Ruth Sandoval Jolalpa.pdf (1 página)

que sus antecedentes de salud que las afecten que la Unidad de Precozificación se presenten por Covid-19

Lugar donde se realizará el Servicio Social: **Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco**

Dependencia: **Pública**

Entidad Federativa: **Distrito Federal**

Municipio: **Coyoacán** Localidad: **Villa Quietud**

Fecha de Inicio	4	1	2021	Fecha de Término	4	7	2021
-----------------	---	---	------	------------------	---	---	------

PARA SER LLENADO POR LOS ASESORES

Sector: **3.- Público** Tipo: **2.- Interno**

Orientación: **8.- Salud, Alimentación Y Nutrición**

FIRMAS

Dra. Claudia Ceoila Radilla Vázquez 37008 Asesor Interno <small>Nombre, Apellido y No. Expediente</small>  Diana Ruth Sandoval Jolalpa Alumno <small>Nombre Apellido</small>	Dr. Rey Gutiérrez Tolentino 23443 Asesor Externo <small>Nombre, Apellido y No. Expediente</small> Mtra. María de Lourdes Ramírez Vega Vo. Bo. de la Comisión <small>Nombre y Firma de la persona que autoriza</small>
---	--

NOTA: El registro de inscripción al S.S. deberá realizarse con Faltas de asistencia a la fecha de inicio. Artículo 24 RDSM.

ANEXO 49: Infografía con recomendaciones para padres de familia sobre alimentación de niños y adolescentes.

CONSEJOS PARA PADRES SOBRE ALIMENTACIÓN DE NIÑOS Y ADOLESCENTES

• **¡NO OLVIDES COMER!**
 • **¡COMER TIENE SU TIEMPO!**
 • **¡NO OLVIDES BEBER!**

• **¡CUIDA EL TIEMPO QUE PASAS!**
 • **¡CUIDA TU TIEMPO PARA SER!**

HORARIOS

Establecer un horario regular para cada tiempo de comida (Barrios et al., 2011).

NO REALIZAR ACTIVIDADES A LA HORA DE COMER

Evitar realizar otras tareas a la hora de comer como ver televisión o videotaqna, ya que se debe fomentar el diálogo en la familia además se pierde la conciencia real de la cantidad que ingiere (Barrios et al., 2011).

INCLUIR A LOS NIÑOS O NIÑAS EN LA PREPARACIÓN DE SUS ALIMENTOS

Intentar incluir a los niños o niñas en la preparación de sus alimentos, siendo creativos para no crear una resistencia (Barrios et al., 2011).

DESAYUNO COMPLETO

Fomentar el desayuno completo con al menos 3 grupos de alimentos básicos como lácteos, cereales y frutas (Barrios et al., 2011).

RACIONES ADECUADAS

Utilizar platos y raciones pequeñas adecuadas para cada edad (Barrios et al., 2011).

EXPLICARLES LOS BENEFICIOS DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Explicarles a los niños los beneficios de una alimentación saludable, sin regalarlos (Barrios et al., 2011).

NO FORZAR A INGERIR GRANDES CANTIDADES

No forzar a ingerir grandes cantidades de alimentos que no le gusten al niño o niña (Barrios et al., 2011).

NO RELACIONAR A LOS ALIMENTOS COMO UN PREMIO O CASTIGO

No relacionar los alimentos como un premio o castigo, ya que el niño o niña debe aprender a comer disfrutando (Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2017).

ENVÍE EN LA LONCHERA ALIMENTOS SALUDABLES

Envíe en la lonchera alimentos saludables como frutas, lácteos, cereales y leguminosas (Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2017).

PLANIFIQUE SUS COMIDAS

Planifique sus comidas para ahorrar tiempo, dinero y trabajo (Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2017).

FIDELIDAD LOS NIÑOS QUE NO LE GUSTAN REITERADAMENTE EN MOMENTOS ADECUADOS EN LA MESA

En caso de que al niño o niña no le gusten ciertos alimentos, estos se deben presentar reiteradamente en momentos agradables en la mesa y con la familia para establecer una relación (Barrios et al., 2011).

COCINAR DE DIVERSAS FORMAS

Cocinar de diversas formas y con diferentes presentaciones los alimentos que no le gustan al niño o niña y ofrecerlo al inicio de una comida ya que es el momento en el que se tiene más apetito (Barrios et al., 2011).

MODERAR EL CONSUMO DE DULCES

Procurar que moderen el consumo de dulces, refrescos, bolitas, alimentos muy grasos o salados (Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2017).

CONSUMA AGUA SEGURA

Consuma agua segura como bebida principal (Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2017).

APROVECHE EL TIEMPO DE COMIDA

Aproveche el tiempo de comida como espacio para la convivencia familiar (Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2017).

ACOMPANAMIENTO

• Acompañar al niño o niña intentar comer siempre en el mismo sitio, sentados y sin prisas (Barrios et al., 2011).

PREFERIR PREPARACIONES AL HORNO, O A LA PLANCHA

Evitar cocinar alimentos fritos y rebozados, es mejor preferir preparaciones al horno, microondas o a la plancha (Barrios et al., 2011).

VARIEDAD DE ALIMENTOS SALUDABLES EN SU DESPENSA

Proveer una variedad de alimentos saludables en su despensa o nevera para que los hijos o hijas sean educados para saber elegir alimentos y la cantidad que ellos necesitan (Barrios et al., 2011).

PRESENTACIÓN ATRACTIVA DE LOS ALIMENTOS

Presentar de forma atractiva los alimentos para incentivar al consumo de todos los alimentos por ejemplo (realizando imágenes o caras, cortar las verduras en diversas formas como estrellas, coronas o múltiples colores) (Barrios et al., 2011).

EVITAR LAS RESTRICCIONES

Evitar las restricciones excesivas de alimentos (Barrios et al., 2011).

PREFIERA PRODUCTOS NATURALES DE TEMPORADA

En su alimentación familiar prefiera productos naturales de temporada y tradicionales (Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2017).

PROCURAR UNA ALIMENTACIÓN VARIADA

Procurar una alimentación variada ya que es mayor la posibilidad de que sea equilibrada y que contenga todos los nutrientes necesarios (Serafin, 2012).

OFRECER DISTINTOS TIPOS DE ALIMENTOS

Ofrecer distintos tipos de alimentos, ya que comer solo lo que los niños y niñas prefieran no es una buena práctica nutricional (Serafin, 2012).

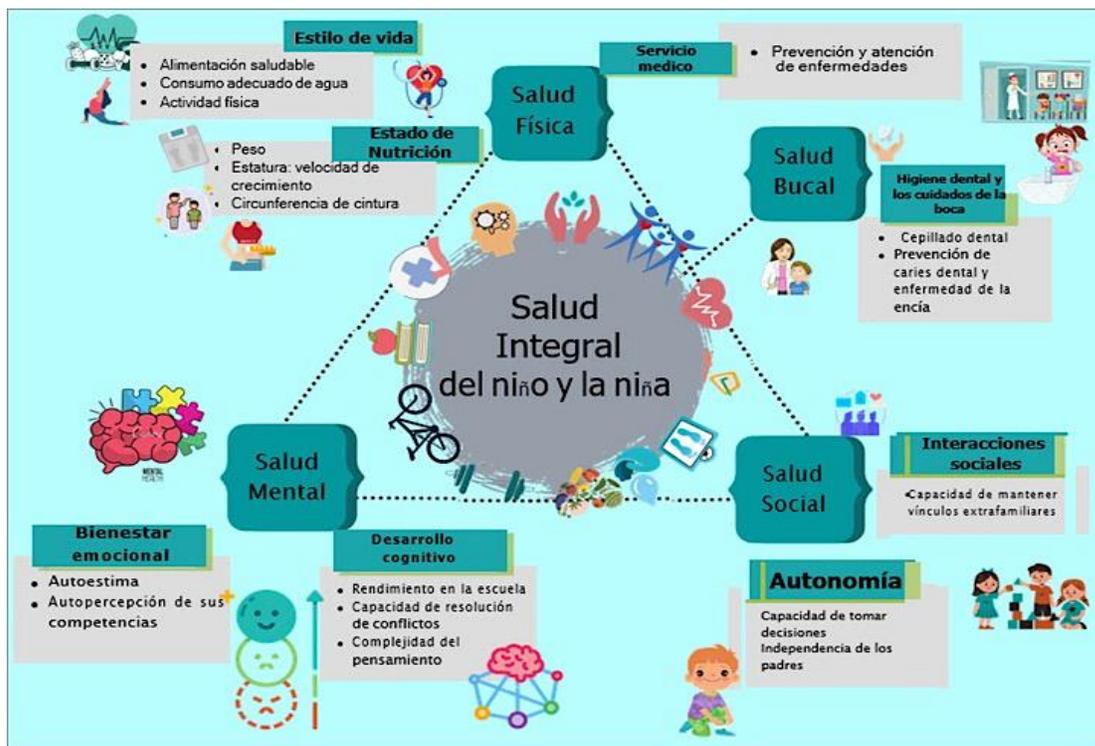
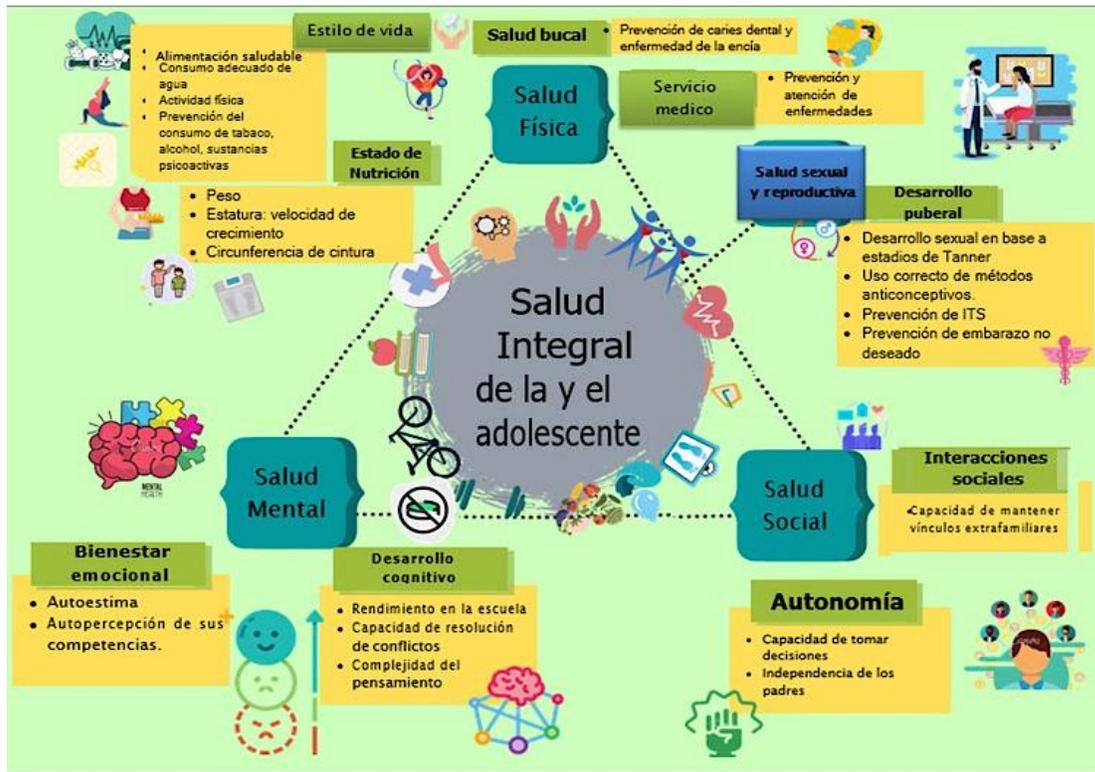
Referencias bibliográficas:

Barrios, P. (2011). Manual de la alimentación escolar saludable. Recuperado de http://www.inec.org.ec/basesde_datos/

Ministerio de Salud Pública (2017). Guía de alimentación y nutrición para padres de familia. Recuperado de <http://www.msp.gov.ec/programas-y-servicios/educacion-y-promocion-de-salud/temas-y-temas/2017/05/24/2017-05-24-ALIMENTACION-PADRES-DE-FAMILIA.pdf>

Serafin, J., García, V., Riquelme, M., Aza, V., Serrano, C. & Suarez, H. (2012). Guía práctica de la alimentación: guías de alimentación y actividad física de la vida. Recuperado de <http://www.programaepi.org/epi-cv/temas-y-temas/2012/05/24/2012-05-24-ALIMENTACION-PADRES-DE-FAMILIA.pdf>

ANEXO 50: Mapa mental sobre salud integral de niños y adolescentes.





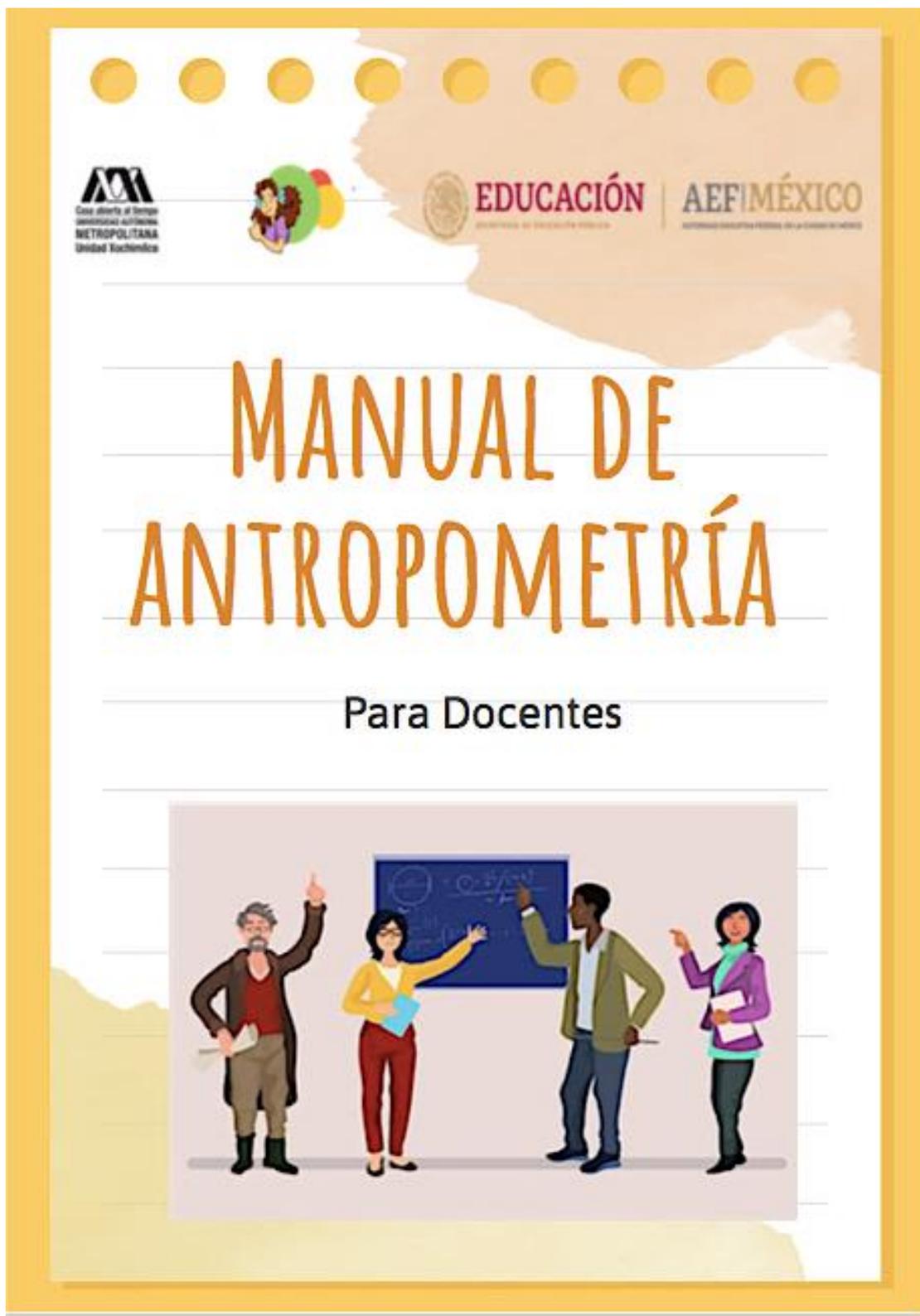
EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

AEF MÉXICO
ASOCIACIÓN EDUCATIVA FAMILIAR DE LA CIUDAD DE MÉXICO

MANUAL DE ANTROPOMETRÍA

Para Padres de Familia





ANEXO 55: Reunión para organizar los temas del curso-taller Aprende con Reyhan de 2° y 3° grado de secundaria.



ANEXO 56: Reunión para hablar sobre los temas y plantillas del curso-taller Aprende con Reyhan de 3° grado de secundaria.



<p>01 SEXUALIDAD</p>	<p>1.1. Definición. 1.2. Aspectos generales de la sexualidad.</p>
<p>02 SEXUALIDAD EN LA ADOLESCENCIA</p>	<p>2.1. Importancia de la sexualidad en la adolescencia. 2.2. Derechos sexuales.</p>
<p>03 CAMBIOS EN LA ADOLESCENCIA</p>	<p>3.1. Cambios emocionales. 3.2. Cambios cognitivos. 3.3. Cambios físicos en la mujer. 3.4. Cambios físicos en el hombre.</p>
<p>04 MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS</p>	<p>4.1. Definición. 4.2. Tipos de métodos anticonceptivos.</p>



Objetivo:

Conocer aspectos generales de la sexualidad, los cambios que se presentan durante la adolescencia, así como los diferentes métodos anticonceptivos.



El alumno obtendrá mayor conocimiento sobre salud sexual y derechos sexuales; además, conocerá los diferentes métodos anticonceptivos.

Beneficio:



Aprendizaje:

El alumno podrá identificar los diferentes cambios que se dan durante la adolescencia y los métodos anticonceptivos que existen.

ANEXO 58: Asistencia a la reunión de asesorías de citas y referencias “APA”.



ANEXO 59: Asistencia a la reunión de asesorías de citas y referencias “APA”.

**TRABAJO**
SECRETARÍA DEL TRABAJO
Y PREVISIÓN SOCIAL

LA DIRECCIÓN GENERAL DE CONCERTACIÓN
Y CAPACITACIÓN LABORAL
OTORGA LA PRESENTE

CONSTANCIA

A

KARLA BRIDGET GAYTAN DELGADO

QUIEN APROBÓ EL CURSO EN LÍNEA

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

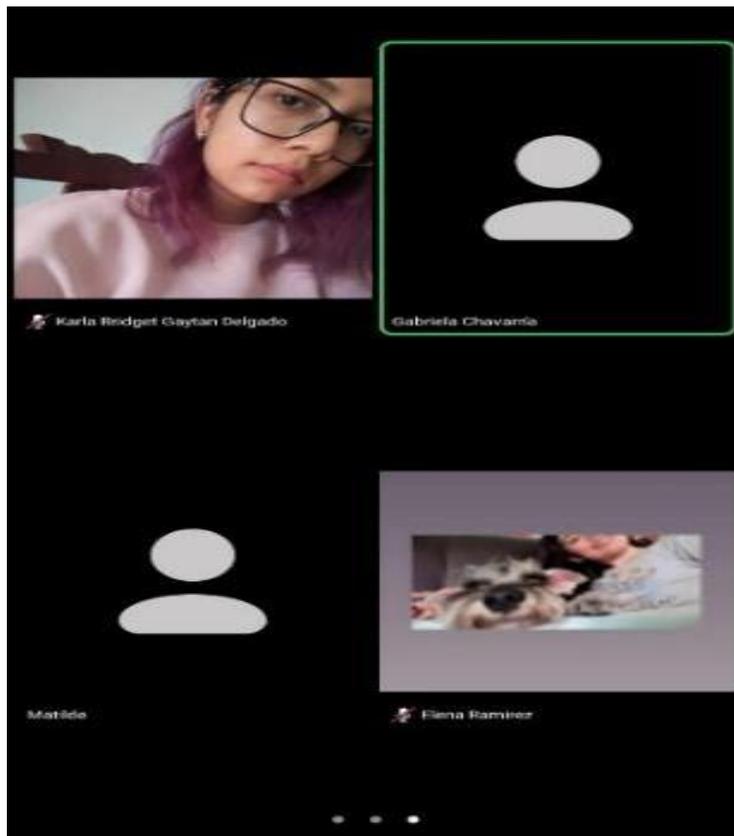
CUYA DURACIÓN FUE DE 30 HORAS DE CAPACITACIÓN
Y EN EL QUE OBTUVO UNA CALIFICACIÓN DE 10.00 / 10


Folio:
8264650595KG

ANEXO 60: Reunión para revisión del avance en la presentación sesión 7 “Conoce tus emociones y evita conductas de riesgo” curso-taller Aprende con Reyhan 1 para 3° de secundaria.



ANEXO 61: Reunión para acuerdos de formato para las presentaciones de los cursos Aprende con Reyhan.



ANEXO 62: Reunión para acuerdos de formato para las presentaciones de los cursos Aprende con Reyhan.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Casa Abierta al Tiempo

Fundación Aprende con REYHAN

GOBIERNO DE MÉXICO

AEF!MÉXICO

Sesión 7:

Emociones y conductas de riesgo

A cartoon illustration of a woman with voluminous brown curly hair, wearing a light blue button-down shirt. She is pointing her right index finger upwards. The illustration is set against a circular blue background with a white border.

01
EMBARAZO EN LA ADOLESCENCIA

- 1.1. Prevención del embarazo no deseado.
- 1.2. Requerimientos nutricionales.
- 1.3. Cuidados generales.

02
PREVENCIÓN DE INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ITS)

- 2.1. Definición de ITS.
- 2.2. Tipos de ITS.
- 2.3. Prevención de ITS.



Objetivo:

El alumno conocerá cómo prevenir el embarazo no deseado y las infecciones de transmisión sexual.



El alumno obtendrá un mejor conocimiento sobre la prevención de infecciones de transmisión sexual y de embarazos no deseados.

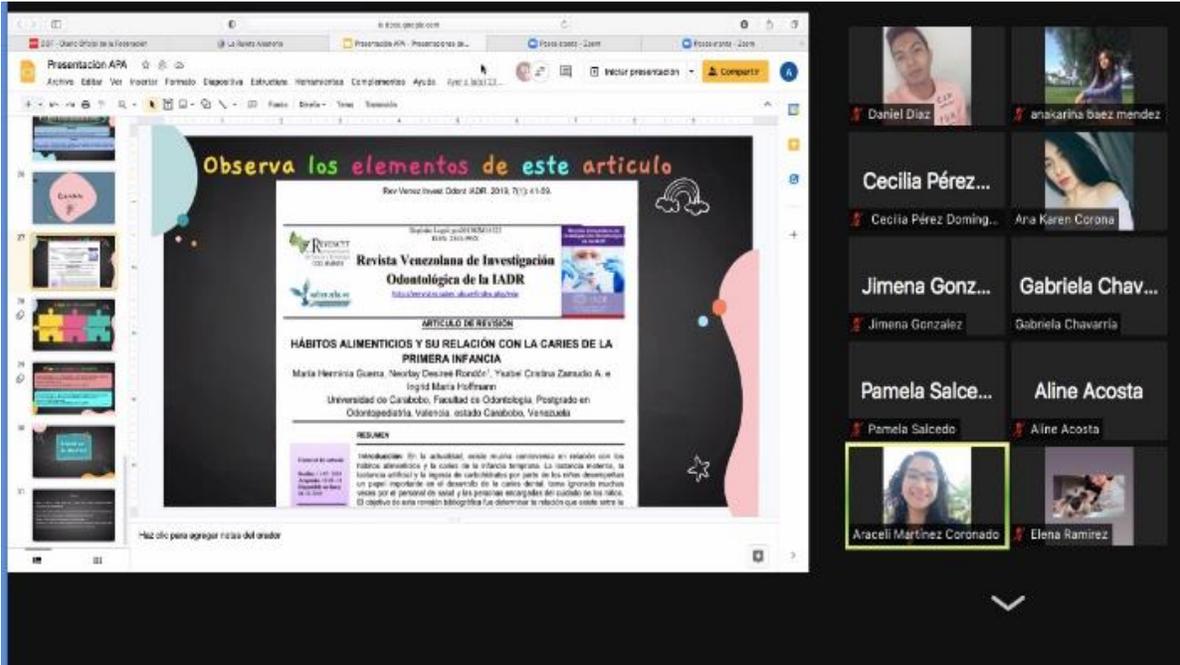
Beneficio:



Aprendizaje:

El alumno identificará las distintas infecciones de transmisión sexual, además de cómo prevenir el embarazo y los requerimientos nutricionales durante el embarazo adolescente.

ANEXO 63: Reunión sobre como citar correctamente en formato APA.



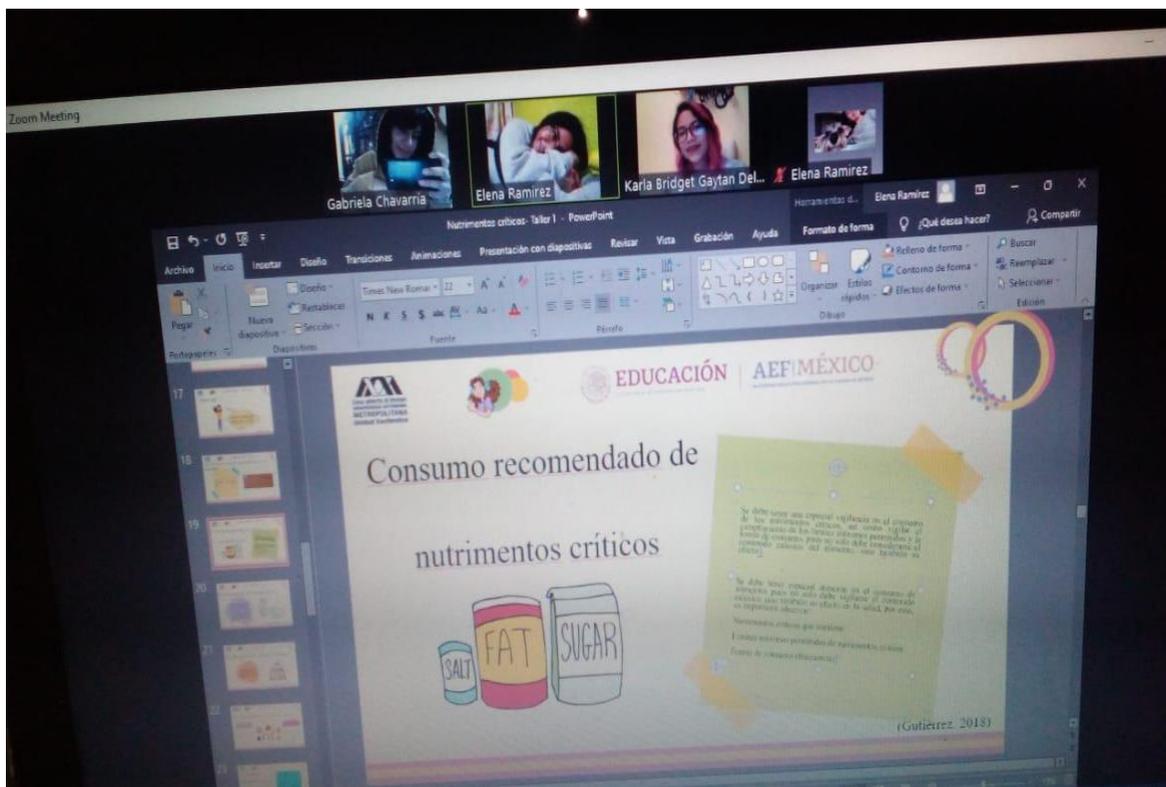
ANEXO 64: Reunión para revisión de la presentación sesión 7 "Conoce tus emociones y evita conductas de riesgo" curso-taller Aprende con Reyhan 2 para 3° de secundaria.



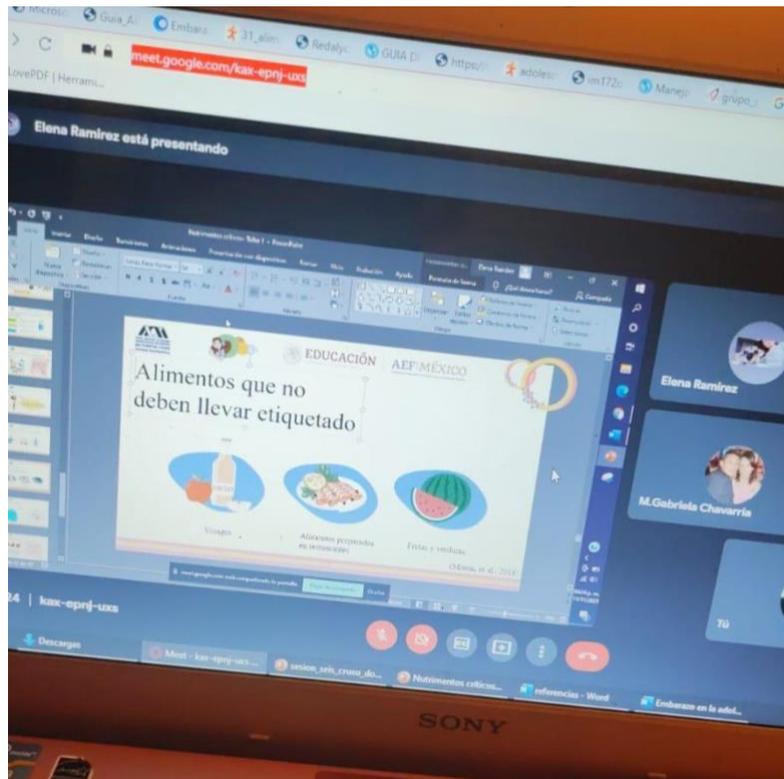
ANEXO 65: Reunión para revisión de la presentación sesión 7 “Conoce tus emociones y evita conductas de riesgo” curso-taller Aprende con Reyhan 2 para 3° de secundaria.



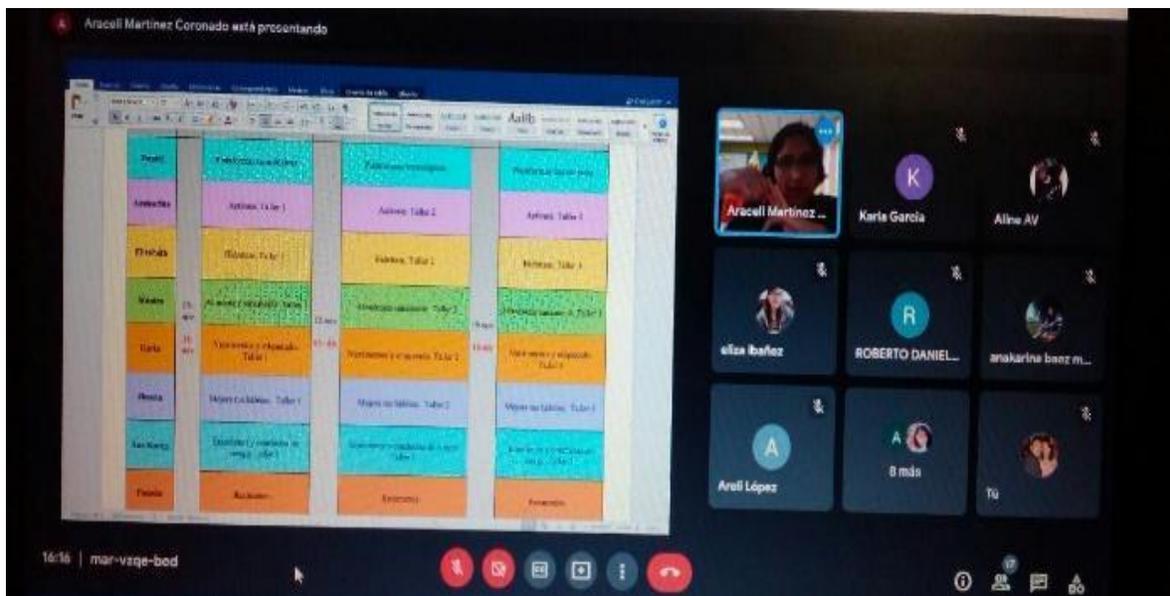
ANEXO 66: Reunión para correcciones de las presentaciones del curso-taller Aprende con Reyhan.



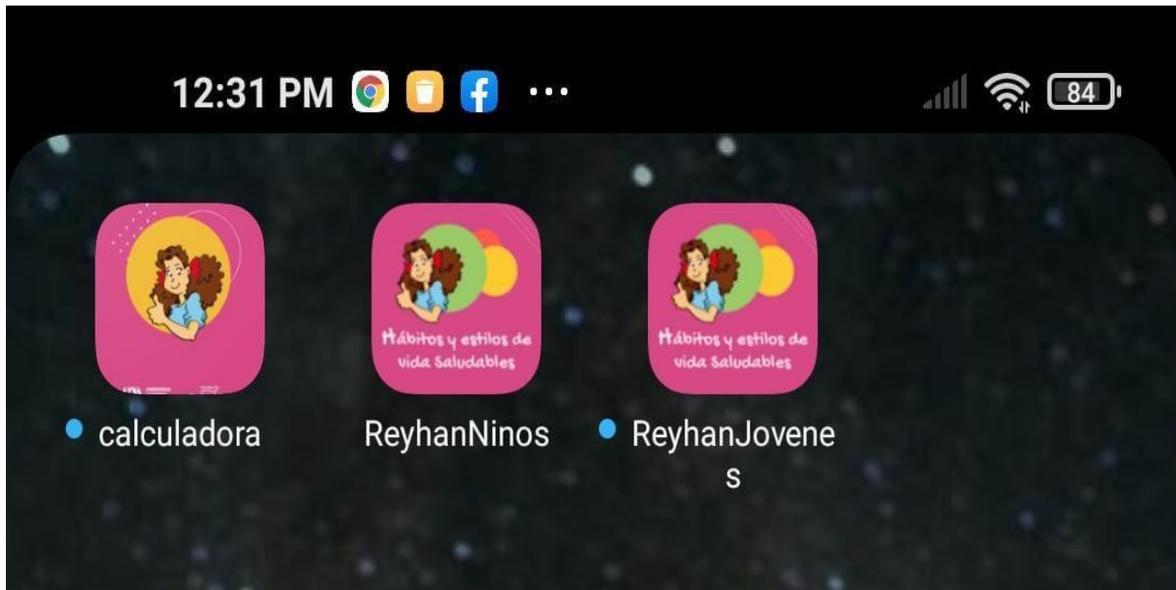
ANEXO 67: Reunión para revisión de las presentaciones del curso-taller Aprende con Reyhan para 3° de secundaria.



ANEXO 68: Reunión para reacomodar las actividades de las presentaciones del curso-taller Aprende con Reyhan para segundo y tercero de secundaria.



ANEXO 69: Instalación e interacción con las apps de Aprende con Reyhan.



ANEXO 70: Cuestionario de la presentación sesión 7 “Conoce tus emociones y evita conductas de riesgo” curso-taller Aprende con Reyhan 1 para 3° de secundaria.



Evaluación del conocimiento Sesión 7 “Conoce tus emociones y evita conductas de riesgo”
Curso 1.

1. ¿Qué características abarca la sexualidad?
 - a) Lívido, salud sexual, responsabilidad sexual, higiene íntima, identidades y roles de género.
 - b) Libertad sexual, libre desarrollo de la sexualidad, consentimiento, erotismo y placer.
 - c) Salud sexual, libre desarrollo de la sexualidad, consentimiento y autoconocimiento e intimidad.
 - d) **El sexo, las identidades y roles de género, orientación sexual, erotismo, placer, intimidad y la reproducción.**

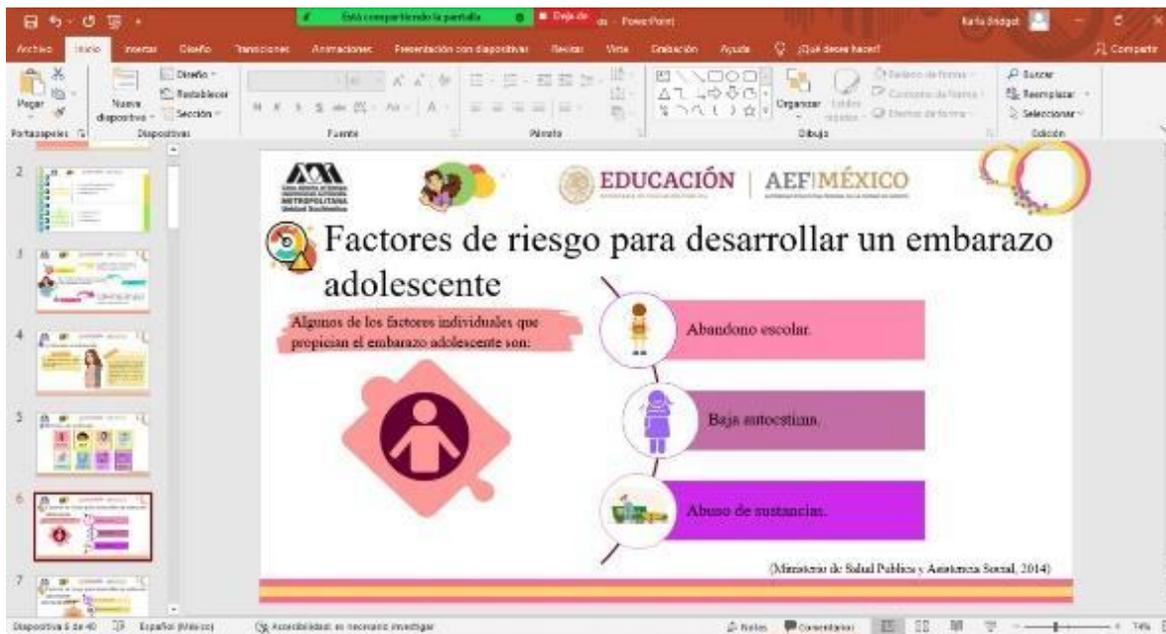
Retroalimentación pregunta 1: La sexualidad es un aspecto central del ser humano presente a lo largo de la vida y está abarca factores como el sexo, las identidades y roles de género, la orientación sexual, erotismo, placer, intimidad y la reproducción.

2. Son algunas maneras de expresar la sexualidad.

ANEXO 71: Reunión para revisión de la presentación sesión 7 “Conoce tus emociones y evita conductas de riesgo” curso-taller Aprende con Reyhan 1 para 3° de secundaria Aprende con Reyhan.



ANEXO 72: Reunión para revisión de la presentación sesión 7 “Conoce tus emociones y evita conductas de riesgo” curso-taller Aprende con Reyhan 2 para 3° de secundaria.



ANEXO 73: Speech de la presentación sesión 7 “Conoce tus emociones y evita conductas de riesgo” curso-taller Aprende con Reyhan 1 para 3° de secundaria



Speech Sesión 7 “Conoce tus emociones y evita conductas de riesgo”
Curso 1 para tercero de secundaria.

Lámina 1	Hola, bienvenidos a la sesión 7 “Conoce tus emociones y evita conductas de riesgo” 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	Esta sesión incluye 4 temas: 1. Sexualidad. 2. Sexualidad en la adolescencia. 3. Cambios en la adolescencia. 4. Y métodos anticonceptivos.
Lámina 4	El objetivo de esta sesión es que conozcas los aspectos generales de la sexualidad, los cambios que se presentan durante la adolescencia, así como los diferentes métodos anticonceptivos. Al finalizar la sesión obtendrás un mayor conocimiento sobre salud sexual, los derechos sexuales y conocerás los diferentes métodos anticonceptivos; además, aprenderás a identificar los diferentes cambios que se dan durante la adolescencia y los métodos anticonceptivos que existen.
Lámina 5	<u>¿A qué se le llama Sexualidad?</u> La sexualidad se define como un aspecto central del ser humano que está presente a lo largo de la vida. Esta abarca el sexo, las identidades y roles de género.

ANEXO 74: Presentación, sesión 7 “Conoce tus emociones y evita conductas de riesgo” curso-taller Aprende con Reyhan 3 para 3° de secundaria.




Sesión 7:

Emociones y conductas de riesgo



01
APRENDE A TOMAR DECISIONES

- 1.1. ¿Qué es una decisión?
- 1.2. Tipos de decisiones.
- 1.3. ¿Qué miedos existen ante una decisión y cómo enfrentarlos?
- 1.4. ¿Las decisiones se sufren y en qué forma?

02
EL ARTE DE CAMBIAR

- 2.1. Trastornos emocionales.
 - 2.1.1. Definición.
 - 2.1.2. Tipos.

03
TERAPIAS PSICOLÓGICAS

- 3.1. ¿Qué son las terapias psicológicas?
- 3.2. ¿Cómo funcionan?
- 3.3. Tipos de terapia.
- 3.4. ¿Quién necesita terapia?
- 3.5. Beneficios de acudir a terapia.

04
EL CAMBIO ES POSIBLE Y CONTINUO

- 4.1. Desarrollo positivo adolescente.



Objetivo:

Que el alumno conozca qué son las decisiones, los trastornos emocionales y los beneficios de las terapias psicológicas.



El alumno obtendrá mayor conocimiento sobre cómo tomar decisiones asertivas y evitar los trastornos emocionales; además, identificará en que momento debe acudir a una terapia psicológica.

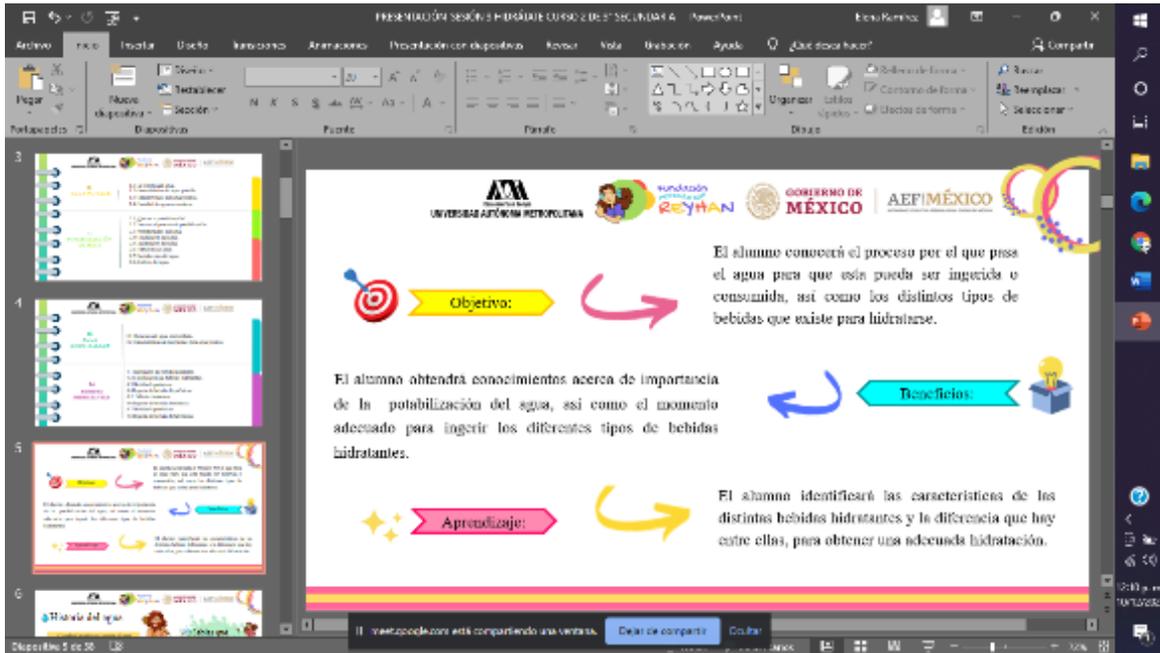
Beneficio:

El alumno aprenderá a identificar los tipos de decisiones, los tipos de trastornos emocionales y cómo funcionan las terapias psicológicas y los beneficios de estas.



Aprendizaje:

ANEXO 75: Reunión para revisión de la presentación sesión 7 “Conoce tus emociones y evita conductas de riesgo” curso-taller Aprende con Reyhan 2 para 3° de secundaria.



ANEXO 76: Resumen para la sesión 7 “Conoce tus emociones y evita conductas de riesgo” curso-taller Aprende con Reyhan 1 para 3° de secundaria.

1. Sexualidad.

La sexualidad es definida como un aspecto social del ser humano, esta abarca:

- ✓ Sexualidad.
- ✓ Identidad.
- ✓ Rol de género.
- ✓ Intimidad.
- ✓ Reproducción.

3. Cambios en la adolescencia.

La adolescencia se acompaña de intensos cambios:

- ✓ **Físicos:** aparición de acné, crecimiento de vello, se alcanza la máxima estatura, etc.
- ✓ **Emocionales:** incrementa el nivel de estrés, mayor desarrollo de la autoconfianza, incrementa la capacidad de razonamiento, etc.
- ✓ **Cognitivos:** incrementa la habilidad de resolución de problemas.

SESIÓN 7:
“CONOCE TUS EMOCIONES Y EVITA CONDUCTAS DE RIESGO”

2. Sexualidad en la adolescencia.

Las necesidades sexuales y reproductivas en la adolescencia van en función a la fase de desarrollo personal y del entorno.

Características de la adolescencia		
Temprana	Media	Tardía
-Curiosidad.	-Maduración sexual.	-Identidad sexual adulta.
-Cambios puberales.	-Tensión sexual.	-Lazos afectivos.
-Amistades.	-Conductas de riesgo a nivel sexual.	-Conducta sexual expresiva.
-Exploración sexual.		-Preocupación por procrear.
-Enamoramiento.		
-Fantasías sexuales.		

4. Métodos anticonceptivos.

Los métodos anticonceptivos se utilizan para evitar y reducir las posibilidades de un embarazo.

Hay distintos tipos de métodos como:

- ✓ Hormonales.
- ✓ Hormonales combinados.
- ✓ De barrera.
- ✓ Intrauterino (DIU).
- ✓ Permanentes o irreversibles.
- ✓ Emergencia.

La abstinencia sexual es el único método de prevención 100% seguro y efectivo; evita el embarazo no deseado e ITS.

ANEXO 77: Cuestionario para la sesión 7 “Conoce tus emociones y evita conductas de riesgo” curso-taller Aprende con Reyhan 2 para 3° de secundaria.



Evaluación del conocimiento Sesión 7 “Conoce tus emociones y evita conductas de riesgo”
Curso 2.

1. ¿A qué edad se produce el embarazo adolescente?

- a) Entre los 10 y 19 años.
- b) Entre los 20 y 25 años.
- c) Entre los 18 y 19 años.
- d) Entre los 20 y 30 años.

Retroalimentación pregunta 1: El embarazo adolescente es aquel que se produce entre los 10 y 19 años independientemente del grado de madurez biológico, psicológico o edad ginecológica, así como de la independencia que se tenga en relación al núcleo familiar de origen.

2. Son 3 síntomas más comunes en el embarazo:

- a) Sensibilidad en los senos, náuseas matutinas y aumento de peso.
- b) Erupciones cutáneas, aumento de peso y náuseas.
- c) Desmayo matutino, vómito e insomnio.

ANEXO 78: Speech para la sesión 7 “Conoce tus emociones y evita conductas de riesgo” curso-taller Aprende con Reyhan 2 para 3° de secundaria.



Speech sesión 7 “Conoce tus emociones y evita conductas de riesgo” Curso 2 para tercero de secundaria.

Lámina 1	Hola bienvenidos a la sesión 7 “Conoce tus emociones y evita conductas de riesgo” 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	Esta sesión incluye 2 temas los cuales son: 1. Embarazo en la adolescencia. 2. Y prevención de infecciones de transmisión sexual (ITS).
Lámina 4	El objetivo de esta sesión es que conozcas cómo prevenir el embarazo no deseado y las infecciones de transmisión sexual. Al finalizar la sesión obtendrás un mejor conocimiento sobre la prevención de infecciones de transmisión sexual y de embarazos no deseados. Además, identificarás las distintas infecciones de transmisión sexual y cómo prevenir el embarazo y los requerimientos nutricionales durante el embarazo adolescente.
Lámina 5	<u>Embarazo adolescente.</u> El embarazo adolescente es aquel que se produce entre los 10 y los 19 años. Se considera embarazo adolescente independientemente del grado de

ANEXO 79: Resumen de la sesión 7 “Conoce tus emociones y evita conductas de riesgo” curso-taller Aprende con Reyhan 2 para 3° de secundaria.

1. Embarazo en la adolescencia.

Se llama embarazo adolescente aquel que se produce entre los 10 y 19 años.

Algunos factores de riesgo cuando se tiene un embarazo no deseado son

- ✓ Abandono escolar.
- ✓ Bajo autoestima.
- ✓ Abuso de sustancias.

El embarazo adolescente contribuye a la mortalidad materna e infantil debido a las complicaciones en el parto y durante el embarazo.

Escolares y emocionales	Sociales y económicas
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Deserción escolar. ✓ Rompimiento del proyecto de vida. ✓ Tendencia a la delincuencia. ✓ Alteración emocional. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Conflictos familiares. ✓ Abandono de la pareja. ✓ Problemas para obtener empleo. ✓ Carencia de un ingreso monetario.

**SESIÓN 7:
“CONOCE TUS EMOCIONES Y
EVITA CONDUCTAS DE RIESGO”**

2. Prevención de infecciones de Transmisión sexual (ITS).

Las infecciones de transmisión sexual (ITS) se producen por bacterias, virus y hongos.

Algunos de los síntomas generales de las ITS son:

- ✓ Picazón y flujo vaginal.
- ✓ Secreción en el pene.
- ✓ Dolor durante las relaciones sexuales.
- ✓ Llagas en zona genital o en la boca.

Las personas con más de una ITS son parte de una cadena de transmisión.

Para prevenir las ITS es necesario abstenerse de tener relaciones sexuales, mantener una relación solo con una pareja, así como evitar las relaciones sexuales con nuevos compañeros, de igual forma vacunarse antes de iniciar la vida sexual y finalmente usar condón de manera correcta y constante.

ANEXO 80: Speech sobre la presentación sesión 7 “Conoce tus emociones y evita conductas de riesgo” curso-taller Aprende con Reyhan 3 para 3° de secundaria.

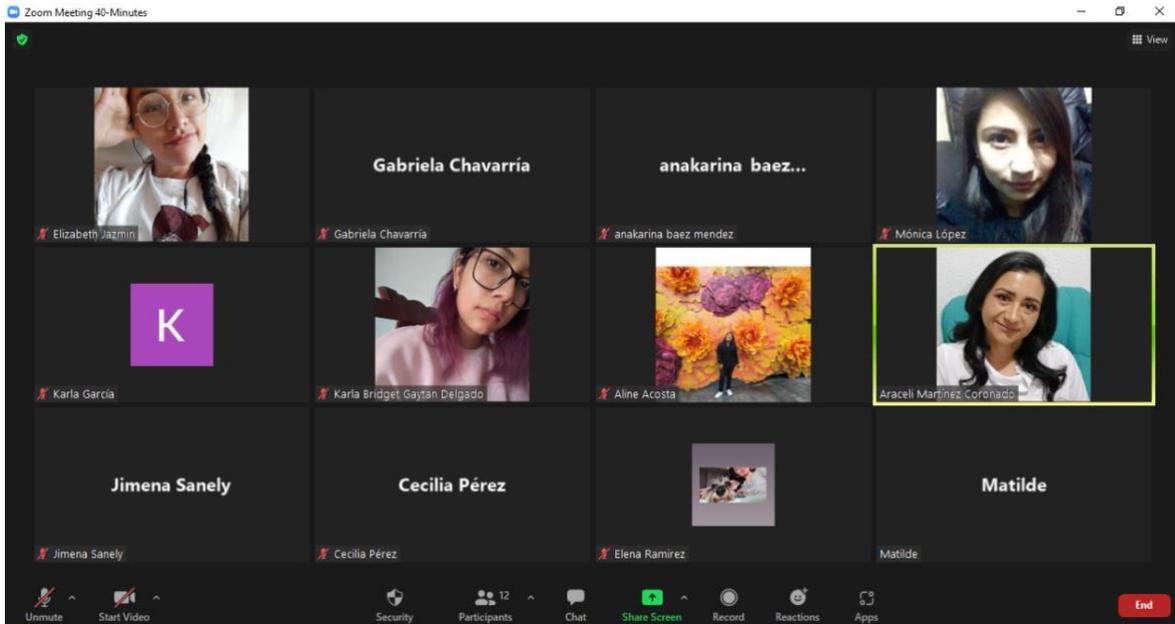
Speech sesión 7 “Conoce tus emociones y evita conductas de riesgo” Curso 3 para tercero | de secundaria.

Lámina 1	Hola bienvenidos a la sesión 7 “Conoce tus emociones y evita conductas de riesgo” del curso 3.
Lámina 2	Agradecemos a la Fundación Aprende con Reyhan, a la Universidad Autónoma Metropolitana, a la Secretaría de Educación Pública y a la Autoridad Educativa Federal en la Ciudad de México.
Lámina 3	Esta sesión incluye 4 temas: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aprende a tomar decisiones. 2. El arte de cambiar. 3. Terapias psicológicas 4. Y el cambio es posible y continuo.
Lámina 4	El objetivo de esta sesión es que conozcas qué son las decisiones y sus tipos, qué son los trastornos emocionales y los beneficios de las terapias psicológicas. Al finalizar la sesión obtendrás mayor conocimiento sobre cómo tomar decisiones, los tipos de trastornos emocionales y cómo funcionan las terapias psicológicas; además aprenderás a identificar los tipos de decisiones a las que te enfrentarás, los tipos de trastornos emocionales y

ANEXO 81: Resumen sobre la presentación sesión 7 “Conoce tus emociones y evita conductas de riesgo” curso-taller Aprende con Reyhan 3 para 3° de secundaria.



ANEXO 82: Reunión para ver avances de entregas del material educativo del curso-taller Aprende con Reyhan.



ANEXO 83: Cuestionario para la sesión 7 “Conoce tus emociones y evita conductas de riesgo” curso-taller Aprende con Reyhan 3 para 3° de secundaria.



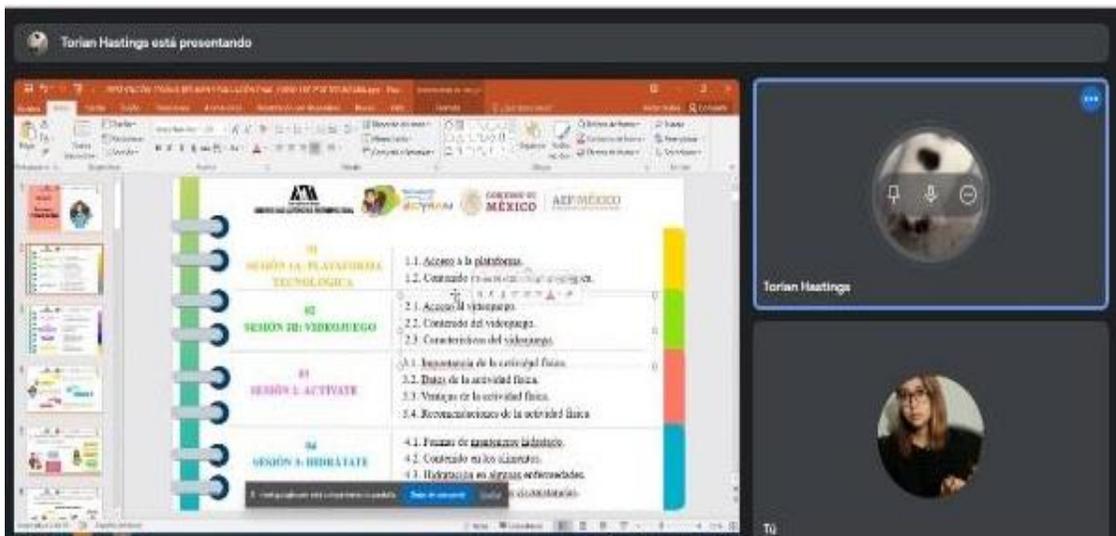
Evaluación del conocimiento Sesión 7 “Conoce tus emociones y evita conductas de riesgo” Curso 3

1. ¿Cómo se define la Toma de Decisiones?
 - a) Se define como la resolución final de cualquier persona, organismo o establecimiento ante cualquier situación.
 - b) Es la capacidad para elegir un curso de acción entre las posibles alternativas conductuales.**
 - c) Como la inteligencia de ver todas las posibles resoluciones a un problema.
 - d) Es definida como la capacidad de relajarse y pensar las consecuencias antes de elegir.

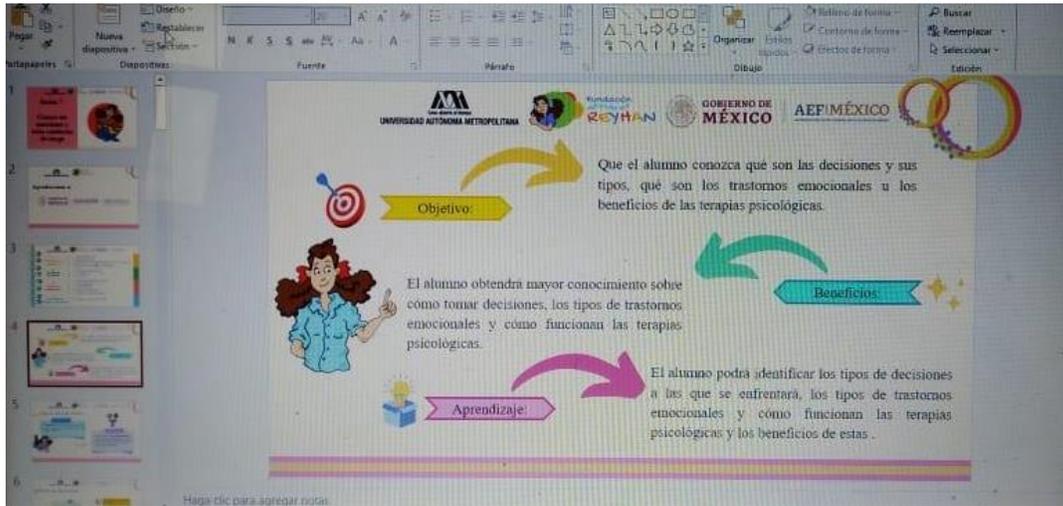
Retroalimentación pregunta 1: La toma de decisiones se define como la capacidad para elegir un curso de acción entre las posibles alternativas conductuales.

2. De acuerdo con la información que revisaste en la presentación, la decisión en condiciones de incertidumbre es definida como:
 - a) Es la decisión que se toma cuando se dispone de información clara, exacta y completa sobre el tema, lo cual hace que la opción elegida sea segura y disminuye el riesgo de sufrir consecuencias negativas.
 - b) Son aquellas decisiones que se toman con información que no es del todo exacta, por tanto, la elección que se tome tendrá un riesgo de padecer consecuencias.

ANEXO 84: Reunión vía zoom para correcciones de la presentación sesión 8 “Resumen” del curso-taller Aprende con Reyhan 1 para 3° de secundaria.



ANEXO 85: Reunión para revisión de la presentación sesión 7 “Conoce tus emociones y evita conductas de riesgo” curso-taller Aprende con Reyhan 3 para 3° de secundaria.



ANEXO 86: Carta descriptiva y guion educativo de la sesión 7 “Conoce tus emociones y evita conductas de riesgo” curso-taller Aprende con Reyhan 1 para 3° de secundaria.



CARTA DESCRIPTIVA SESIÓN 7, CURSO 1, TERCERO DE SECUNDARIA

ESTRATEGIA “CONOCE TUS EMOCIONES”

ESLOGAN

Aprende con Reyhan a conocer tus emociones y evitar conductas de riesgo.

OBJETIVO GENERAL

Para el proyecto:

Promover la importancia de la educación en salud sexual en adolescentes de secundarias técnicas de la Ciudad de México.

Para el alumno (a):

El alumno conocerá aspectos generales de la sexualidad, los cambios que se presentan durante la adolescencia, así como los diferentes métodos anticonceptivos.

ANEXO 87: Reunión para realizar las observaciones del curso 1 de Aprende con Reyhan para primero de secundaria.



ANEXO 88: Carta descriptiva y guion educativo de la sesión 7 “Conoce tus emociones y evita conductas de riesgo” curso-taller Aprende con Reyhan 2 para 3° de secundaria.



CARTA DESCRIPTIVA SESIÓN 7, CURSO 2, TERCERO DE SECUNDARIA

ESTRATEGIA “CONOCE TUS EMOCIONES”

ESLOGAN

Aprende con Reyhan conoce tus emociones y evita conductas de riesgo.

OBJETIVO GENERAL

Para el proyecto:

Promover la salud sexual y prevenir embarazos no deseados en adolescentes de secundarias técnicas de la Ciudad de México.

Para el alumno (a):

El alumno conocerá cómo prevenir el embarazo no deseado y las infecciones de transmisión sexual.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

ANEXO 89: Carta descriptiva y guion educativo de la sesión 7 “Conoce tus emociones y evita conductas de riesgo” curso-taller Aprende con Reyhan 3 para 3° de secundaria.



GOBIERNO DE
MÉXICO

AEFIMÉXICO
Asociación Educativa Federal de la Ciudad de México

CARTA DESCRIPTIVA SESIÓN 7, CURSO 3, TERCERO DE SECUNDARIA

ESTRATEGIA “CONOCE TUS EMOCIONES”

ESLOGAN

Aprende con Reyhan a conocer tus emociones y evitar conductas de riesgo.

OBJETIVO GENERAL

Para el proyecto:

Incentivar la importancia de la toma de decisiones y los casos que requieran terapia en adolescentes de secundarias técnicas de la Ciudad de México.

Para el alumno (a):

Que el alumno conozca qué son las decisiones, los trastornos emocionales y los beneficios de las terapias psicológicas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

ANEXO 90: Participación para la toma de medidas antropométricas a los adolescentes de 1°, 2° y 3° año de la Secundaria Técnica No.78, durante 3 días.

