



Casa abierta al tiempo

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA

Unidad Xochimilco

Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco

División de Ciencias Biológicas y de la Salud

Licenciatura en Nutrición Humana

INFORME FINAL DEL SERVICIO SOCIAL

Título del proyecto:

Evaluación de conocimientos de las enfermedades crónicas no transmisibles en adolescentes de la secundaria técnica No.78.

Presenta:

Salcedo Cruz Pamela Joaneth

Matrícula: 2173026574

Asesores internos:

Dra. Claudia Radilla Vázquez 37008

Dra. Irina Lazarevich 22757

Febrero 2022

Índice

I.	Datos generales	4
II.	Lugar y período de realización del servicio social	4
III.	Unidad, división y licenciatura	4
IV.	Nombre del proyecto	4
V.	Nombre de los asesores	4
VI.	Introducción	5
VII.	Marco teórico	5
	7.1 Obesidad.....	5
	7.1.1 Definición.....	5
	7.1.2 Factores de riesgo.....	6
	7.1.3 Epidemiología.....	7
	7.1.4 Diagnóstico.....	7
	7.2 Diabetes.....	8
	7.2.1 Definición.....	8
	7.2.2 Factores de riesgo.....	8
	7.2.3 Epidemiología.....	9
	7.2.4 Diagnóstico.....	9
	7.3 Hipertensión.....	10
	7.3.1 Definición.....	10
	7.3.2 Factores de riesgo.....	10
	7.3.3 Epidemiología.....	10
	7.3.4 Diagnóstico.....	10
	7.4 Dislipidemias.....	11
	7.4.1 Definición.....	11
	7.4.2 Factores de riesgo.....	11
	7.4.3 Epidemiología.....	12
	7.4.4 Diagnóstico.....	13
VIII.	Objetivos	13
	8.1 Objetivo general.....	13
	8.2 Objetivos específicos.....	13

IX.	Metodología utilizada.....	14
	9.1 Proyecto.....	14
	9.2 Diseño de materiales educativos para los cursos-taller.....	16
X.	Actividades realizadas.....	17
XI.	Objetivos y metas alcanzadas.....	28
XII.	Resultados.....	29
XIII.	Discusión y conclusiones.....	31
XIV.	Recomendaciones.....	32
XV.	Referencias.....	33
XVI.	Anexos.....	39

I. Datos generales.

Nombre: Pamela Joaneth Salcedo Cruz.

Matrícula: 2173026574.

Créditos: 100%

II. Lugar y periodo de realización del servicio social.

Lugar: Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco.

Fecha de inicio: 9 de agosto 2021.

Fecha de terminación: 9 de febrero 2022.

III. Unidad, división y licenciatura.

Unidad: Xochimilco.

División: Ciencias Biológicas de la Salud.

Licenciatura: Nutrición Humana.

IV. Nombre del proyecto.

Título: Evaluación de conocimientos de las enfermedades crónicas no transmisibles en adolescentes de la secundaria técnica No.78.

V. Nombre de los asesores.

Asesor interno: Dra.Claudia Radilla Vázquez 37008

Asesor interno: Dra.Irina Lazarevich 22757

VI. Introducción.

Las enfermedades crónicas no transmisibles se han considerado la principal causa de muerte a nivel mundial, tienden a ser de larga duración y pueden ser propiciadas por factores genéticos, fisiológicos, ambientales y conductuales, algunos ejemplos de estas enfermedades son: diabetes, obesidad, dislipidemias e hipertensión (OMS, 2021; Galeano et al., 2018).

Actualmente vivimos en un ambiente que promueve el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles mediante el acceso a alimentos de bajo costo, agradables al paladar, altos en calorías y poco saludables y esto afecta a todas las personas, en especial a los adolescente (Negrete et al., 2018). Esto concuerda con la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) quienes han determinado que las enfermedades crónicas no transmisibles se inician en etapas tempranas de la vida, (Machado et al., 2018).

Por lo anterior, la promoción de la salud, especialmente la alimentación saludable es ideal para su prevención y tiene una gran importancia en la vida diaria, así mismo estudios demuestran que los adolescentes que interpretan correctamente su estado de salud y sus requerimientos terapéuticos ante una enfermedad crónica transmisible, tienen un alto nivel de autocuidado, responsabilidad, aceptación y adherencia a la terapia (Gomes et al., 2019; Machado et al., 2018).

VII. Marco teórico.

7.1 Obesidad

7.1.1 Definición

La obesidad es definida como una enfermedad ya que de acuerdo con los criterios de la Organización Mundial de la Salud, existe una alteración o desviación del

estado fisiológico en una o varias partes del cuerpo (Aguilera, 2019), está es de tipo multifactorial, por lo que algunas de sus causas son genéticas, conductuales y/o ambientales (Bauzá et al., 2020). Esta enfermedad se caracteriza por una acumulación anormal o excesiva de tejido adiposo que puede ser perjudicial para la salud (Ávila-Alpírez et al., 2018; Machado et al., 2018).

7.1.2 Factores de riesgo

La obesidad está relacionada con factores genéticos, biológicos, históricos, ecológicos, económicos y políticos, que pueden determinan un consumo bajo en nutrientes y hábitos sedentarios (Aguilera, 2019; Guevara-Valtier, 2021; Nascimento et al., 2018), así como los ambientales, capaces de producir un desbalance energético crónico favoreciendo la acumulación de grasa anormal y el incremento progresivo de peso corporal, por ejemplo, el estrés, infecciones y privación del sueño (Aguilera, 2019).

El bajo consumo de nutrientes se debe principalmente a patrones de alimentación poco saludables como la selección de alimentos ultraprocesados en la dieta, por su alta densidad energética, ricos en grasas saturadas, azúcar, sal, aceites y grasas, que contienen colorantes, edulcorantes, emulgentes y otros aditivos (Aguilera, 2019; Marti et al., 2020; Medina-Zacarías et al., 2020; Pampillo et al., 2018). Algunos de estos son: cereales de desayuno, jugos de frutas envasados, yogures de sabores, sopas enlatadas o deshidratadas, sopas y fideos empaquetados “instantáneos”, margarinas, mezclas para pasteles, frituras, “snacks”, bebidas gaseosas, galletas, caramelos, mermeladas, salsas, helados, chocolates, entre otras. Una excesiva y cotidiana ingesta de estos alimentos conlleva a una alta probabilidad de presentar sobrepeso y obesidad (Marti et al., 2020; Pampillo et al., 2018).

Otros agentes determinantes de la obesidad son la falta de apoyo, radicar en localidades urbanas en comparación con las zonas rurales y vivir con personas con

exceso de peso ya que estas suelen ser determinantes para una modificación en los estilos de vida, así como tener la costumbre de ingerir alimentos frente al televisor o computadora y/o pasar más de 2 horas frente a pantallas (Guevara-Valtier, 2021; Medina-Zacarías et al., 2020).

7.1.3 Epidemiología

En 2016, la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino reportó que 4 de cada 10 adolescentes presentaban sobrepeso u obesidad, lo que representaba un 36.3% de la población, la cual sobrepasó a la del 2012 con 34.9% (Ávila-Alpírez et al., 2018). Para 2018, la prevalencia de obesidad en ambos sexos fue de 17%, donde 17.9% de los adolescentes fueron mujeres y el 16.2% fueron hombres (Negrete et al., 2018).

Por otra parte, en 2021 se incrementó a nivel mundial esta prevalencia, teniendo más de 340 millones de niños y adolescentes, mientras que en México el 36.3% de adolescentes presentaban sobrepeso u obesidad (Guevara-Valtier, 2021).

7.1.4 Diagnóstico

La obesidad se puede diagnosticar mediante la antropometría, comúnmente el índice de masa corporal (IMC), ya que este se relaciona con la grasa corporal la circunferencia de cintura que representa riesgos cardiovasculares (Machado et al., 2018). Según Bauce (2022) para calcular el IMC, se emplea la fórmula de Quetelet la cual divide el peso en kilogramos entre la talla en metros al cuadrado, para posteriormente clasificarlos de acuerdo con los criterios de la OMS en bajo peso ($<18.5 \text{ kg/m}^2$), normal (18.5 kg/m^2 a 24.9 kg/m^2), sobrepeso (25.0 kg/m^2 a 29.9 kg/m^2), obesidad clase 1 (30.0 kg/m^2 a 34.9 kg/m^2), obesidad clase 2 (35.0 kg/m^2 a 39.9 kg/m^2) y obesidad clase 3 ($>40.0 \text{ kg/m}^2$). Por otra parte, la circunferencia de la cintura se toma situando al individuo en posición de pie, con el abdomen relajado, los brazos a los lados del cuerpo y los pies unidos, se coloca la cinta métrica en un

plano horizontal a nivel de la cintura natural. La medida se obtiene sin comprimir la piel y al final de una espiración normal, por último para determinar su diagnóstico se utilizan criterios de la OMS, los cuales son igual o mayor a 88 centímetros en mujeres, mientras que en hombres igual o mayor a 102 centímetros (Pampillo et al., 2018).

7.2 Diabetes

7.2.1 Definición

Es una enfermedad crónica no transmisible relacionada con el sistema endócrino que se clasifica en diabetes tipo 1 que consta de una insuficiencia absoluta de insulina y diabetes tipo 2 que se refiere a una resistencia a la insulina. Ambos tipos conllevan a múltiples complicaciones vasculares y/o no vasculares, por lo tanto, la persona diagnosticada con esta enfermedad tiene una disminución en la calidad de vida (Bellido-Zapata et al., 2018; Félix-Bulman et al., 2018; Ortegate, 2018; Sánchez, 2020).

7.2.2 Factores de riesgo

La diabetes está relacionada con factores de riesgo modificables como el exceso de peso, que incrementa la probabilidad de desarrollar esta enfermedad, inactividad física, pasar mucho tiempo frente a pantallas (televisión, videojuegos, computadoras, teléfonos celulares), haber tenido antecedentes en la dieta de una ingesta de cereales antes de los 3 meses o después de los 7 meses, fumar, consumir alcohol, tener una alta ingesta de alimentos ultraprocesados por su bajo contenido de nutrientes y alto contenido de calorías, grasas saturadas y grasas trans, también un consumo alto de alimentos fritos, comidas rápidas, golosinas, bebidas azucaradas, así como llevar una dieta habitual rica en grasas saturadas e hidratos de carbono refinados, baja en fibra dietética y un consumo inadecuado de

frutas y verduras (Bauzá et al., 2020; Guevara-Valtier, 2021; Louvigné et al., 2018; Valdés-Gómez et al., 2019); y factores de riesgo no modificables como el sexo femenino, edad (mayor a 45 años), vivir en lugares con mayores desigualdades económicas y sociales, genética, antecedentes familiares con diabetes tipo 2, padecer hipertensión arterial, y/o síndrome metabólico, presencia de acantosis nigricans, haber tenido infecciones respiratorias y digestivas durante el primer año de vida (Ávila-Alpírez et al., 2018; Leiva et al., 2018; Sánchez, 2020; Valdés-Gómez et al., 2019).

7.2.3 Epidemiología

Cabe recalcar que la diabetes representa más del 80% de todas muertes prematuras ocasionadas por enfermedades crónicas no transmisibles (Bellido-Zapata, 2018).

A nivel mundial, la prevalencia subió de 4.7% a 8.5% en el periodo de 1980 a 2014 con una incidencia de diabetes infantil incrementada en los últimos 20 años el 2.8% por año (Leiva et al., 2018; Louvigné et al., 2018).

Por otra parte en 2012, en México había alrededor de 3,500,000 personas sin un diagnóstico establecido, por lo que se estima un incremento de 323,000 personas por año, lo cual nos indica que para el 2030 la incidencia será aproximadamente de 39.9 millones de casos (Félix-Bulman et al., 2018). Además, estimaciones de la Federación Internacional de Diabetes reportan un aproximado de 642 millones de personas con diabetes para el 2040 (Leiva et al., 2018).

7.2.4 Diagnóstico

A pesar de que la diabetes tiene una escasa sintomatología inicial, en un estudio de Gomes y colaboradores (2019) se reportó que algunos de los síntomas que presentan son pérdida de peso involuntaria, poliuria, polifagia, apatía, somnolencia y cambios de humor (Bellido-Zapata, 2018; Gomes et al., 2019). Sin embargo, esto

se debe corroborar con estudios bioquímicos como la hemoglobina glucosilada A1c, la cual debe ser igual o mayor a 6.5% para su diagnóstico; glucosa en ayunas igual o mayor a 126 mg/dL en dos pruebas seguidas para determinar la diabetes; glucemia superior o igual a 200 mg/dL medida en cualquier momento del día o 120 min después de una prueba de tolerancia oral a la glucosa (Félix-Bulman et al., 2018; Louvigné et al., 2018).

7.3 Hipertensión

7.3.1 Definición

La hipertensión arterial es una enfermedad que rara vez causa síntomas, pero se caracteriza por una elevación de la presión arterial sistólica y diastólica (Campos-Nonato et al., 2019; Rivera et al., 2019).

7.3.2 Factores de riesgo

La hipertensión arterial es una enfermedad que esta relacionada principalmente con factores ambientales, estilos de vida inadecuados y sedentarismo; sin embargo, existen otros aspectos como el sexo femenino, raza negra, la edad avanzada, vivir en área urbana en comparación con la rural, vulnerabilidad socioeconómica, falta de servicios de salud y otros factores metabólicos como obesidad, diabetes y dislipidemias, así como insuficiencia renal (Bauzá et al., 2020; Campos-Nonato et al., 2019; Morejón et al., 2019; Rivera et al., 2019).

Además, se sabe que la hipertensión es producida por factores de riesgo conductuales como una dieta poco saludable dónde predomina el consumo excesivo y habitual de sodio y grasas saturadas, principalmente provenientes de alimentos ultraprocesados como la salchichas y nugets, café, tabaco y alcohol (Marti et al., 2020; Martínez et al., 2021).

7.3.3 Epidemiología

En 2019, a nivel mundial se estimó que 691 millones de personas sufrieron de hipertensión (Rivera et al., 2019), mientras que en el 2021 la prevalencia mundial sobrepasó el 30% únicamente en menores de 60 años (Martínez et al., 2021). Por otra parte, en México durante el año 2016 la prevalencia fue de 30.2% (Campos-Nonato et al., 2019).

7.3.4 Diagnóstico

Una persona se puede considerar con hipertensión cuando se tienen valores de tensión arterial sistólica (TAS) igual o mayor a 130-140 mmHg o tensión arterial diastólica (TAD) igual o mayor a 80 mmHg; sin embargo, estos puntos de corte pueden variar (Morejón et al., 2019). Por otro lado, *American College of Cardiology/American Heart Association* clasifica a la hipertensión en etapa 1 cuando hay cifras de TAS de 130-139 mmHg o TAD de 80-89 mmHg y etapa 2 cuando TAS ≥ 140 o TAD ≥ 90 mmHg (Campos-Nonato et al., 2019).

Sin embargo, para determinar el diagnóstico de la hipertensión es necesario tomar 3 mediciones, teniendo valores iguales o mayores a 140/90 mmHg, o en su defecto, se sugiere realizar al menos dos mediciones adicionales de presión arterial en cada brazo por separados en días distintos y en un lapso no mayor a 15 días (Leiva et al., 2018; Tagle, 2018).

7.4 Dislipidemias

7.1.1 Definición

La dislipidemia se define como una elevación en las concentraciones plasmáticas de colesterol y/o triglicéridos, o una disminución del nivel de colesterol HDL

(lipoproteínas de alta densidad) y favorece el desarrollo de aterosclerosis, así como diabetes mellitus tipo 2, enfermedades cardiovasculares, hipertensión, eventos cerebrovasculares y algunos tipos de cáncer (Davison, 2019; Vekik et al., 2018).

7.1.2 Factores de riesgo

Un bajo o nulo consumo de frutas y vegetales se asocia con un aumento de colesterol debido a que estos alimentos son ricos en fibra soluble y están relacionados con un efecto de saciedad, mientras que un consumo excesivo y frecuente de comida rápida, la cuál contiene grasas saturadas y grasas trans, aumentan los niveles de triglicéridos y colesterol LDL en la sangre. Así mismo, un aumento repentino en los niveles de azúcar en sangre como lo presentan las personas con diabetes, fomenta la adhesión del colesterol LDL a las paredes de las arterias (Pampillo et al., 2018).

Otros factores de riesgo son el sexo masculino, la edad avanzada, fumar y algunos trastornos metabólicos relacionados al desarrollo de la dislipidemia como la resistencia a la insulina, diabetes, hipertensión, obesidad, enfermedad aterosclerótica prematura y antecedentes familiares de enfermedad aterosclerótica o coronaria (Bauzá et al., 2020; Grundy et al., 2018; Vekik et al., 2018).

7.1.3 Epidemiología

En las encuestas nacionales se ha informado que esta anomalía afecta a cerca del 60% de los adultos, siendo la hipoalfalipoproteinemia la más frecuente en México; sin embargo, la dislipidemia que ha tenido un mayor crecimiento en su prevalencia es la hipercolesterolemia ya que su frecuencia creció de 27.1% de 1994 a 43.6% en el 2020. Por otra parte, la hipertrigliceridemia afecta al 47.4% de la población adulta y solo el 44.1% de los adultos tienen una concentración normal de colesterol y triglicéridos (Aguilar, 2020).

De acuerdo con la ENSANUT, del 2012 al 2018 la prevalencia de las dislipidemias ha aumentado hasta alcanzar en hombres los valores del 17.7 % contra valores del 11.7%, y en mujeres del 21% contra 14.1% (ENSANUT, 2018).

7.1.4 Diagnóstico

En cuanto al diagnóstico, el examen clínico principal es un perfil lipídico en el suero, considerando la concentración medida de colesterol total, triglicéridos, colesterol HDL y concentraciones calculadas de colesterol LDL y VLDL (Goff et al., 2014).

La dislipidemia debe sospecharse en pacientes con hallazgos característicos en el examen físico, antecedentes de inicio de colesterol sérico > 240 mg/dL ($> 6,2$ mmol/L) (Goff et al., 2014).

Hay que tener presente que las concentraciones de colesterol total pueden presentar variaciones hasta el 10%, mientras que las de triglicéridos hasta un 25% de un día a otro, incluso en ausencia de trastornos lipídicos. Sin embargo, es importante descartar presencia de cualquier enfermedad, ya que los niveles de triglicéridos y colesterol podrían alterarse ante un estado inflamatorio (Goff et al., 2014).

VIII. Objetivos.

8.1 Objetivo general

Evaluar los conocimientos que tienen los adolescentes sobre las enfermedades crónicas no transmisibles.

8.2 Objetivos específicos

- Averiguar que es lo que los adolescentes entienden por enfermedades crónicas no transmisibles.
- Indagar si los adolescentes son capaces de entender en que consisten algunas enfermedades crónicas no transmisibles.
- Identificar si los adolescentes conocen los factores protectores y de riesgos de las enfermedades crónicas no transmisibles.
- Diseñar materiales educativos para que los adolescentes adquieran conocimientos sobre las enfermedades crónicas no transmisibles.
- Brindar recomendaciones para la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles.

IX. Metodología utilizada.

9.1 Proyecto

Este proyecto consta de un ensayo comunitario con una población de 533 adolescentes inscritos en la Escuela Secundaria Técnica No. 78 de la Ciudad de México. Se propuso la evaluación del conocimiento de los adolescentes sobre las enfermedades crónicas no transmisibles, mediante un cuestionario de opción múltiple. Los cuestionarios fueron llenados en la mencionada institución por pasantes de la Licenciatura en Nutrición Humana de la Universidad Autónoma Metropolitana donde se realizó la recolección de datos, mediante una entrevista individual a cada alumno, citado por número de lista, para que la información fuera de manera confidencial.

El estudio se llevó a cabo en tres fases, con una duración de seis meses, en la fase inicial se realizó una evaluación basal del conocimiento de los adolescentes sobre las enfermedades crónicas no transmisibles. En la fase intermedia, se capacitaron a los médicos escolares, profesores de ciencias y educación, estudiantes y padres de familia sobre las enfermedades crónicas no transmisibles con el uso de materiales educativos de la colección Aprende con Reyhan, basado en una búsqueda de literatura científica enfocada en las enfermedades crónicas no

transmisibles mediante las plataformas de sitios web: PubMed, Google Academic, SciELO con la utilización de palabras clave como: "enfermedades crónicas no trasmisibles", "diabetes", "hipertensión", "dislipidemias", entre otros términos. En la tercera fase, se volvió a evaluar el conocimiento de los adolescentes sobre las enfermedades crónicas no transmisibles para determinar la eficacia de la intervención. En la Tabla 1 se describen las actividades realizadas por etapas.

Tabla 1. Descripción de actividades por etapas de la intervención.	
Etapas intervención	Actividades
Fase inicial - diagnóstico situacional	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicación basal de la encuesta para conocer el conocimiento de los adolescentes sobre las enfermedades crónicas no transmisibles.
Fase intermedia – capacitación	<ul style="list-style-type: none"> • Capacitación a médicos escolares. • Capacitación a profesores de ciencias. • Capacitación a profesores de educación física.
Fase intermedia - promoción de hábitos de vida saludable y conocimientos de enfermedades crónicas son transmisibles	<ul style="list-style-type: none"> • Pláticas para promover hábitos de vida saludable. • Entrega de la lectura y análisis de materiales educativos impresos de hábitos de vida saludable y enfermedades crónicas no transmisibles.
Fase intermedia - intervención	<ul style="list-style-type: none"> • Detección de adolescentes con bajo conocimientos bajos.
Fase final – evaluación	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicación final de la encuesta para conocer el conocimiento de los adolescentes sobre las enfermedades crónicas no transmisibles.

Los datos obtenidos fueron analizados con el paquete estadístico IBM SPSS Statistics® versión 20.0 para Windows y Excel® 2016. Cabe mencionar que todos

los adolescentes participaron voluntariamente bajo el consentimiento informado de padres o tutores.

9.2 Diseño de materiales educativos para los cursos-taller

La propuesta inicial se fundamentó en el desarrollo de cartas descriptivas que especifican el objetivo general, los objetivos específicos, la autoevaluación, las estrategias, los materiales educativos y las estrategias de gradualidad para la realización del curso-taller.

Seguido de este diseño de carta descriptiva se realizaron guiones de vídeos educativos, los cuales especifican el contenido teórico de cada sesión del curso-taller, así como los objetivos y los aprendizajes esperados. A la par de este guion se efectuó el diseño de carteles, trípticos y presentaciones de las sesiones programadas, cada uno de ellos con sus respectivos speeches, cuestionarios y resúmenes.

Tabla 2. Diseño del Curso-Taller con materiales educativos.	
Material educativo	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 vídeos educativos.	<ul style="list-style-type: none"> - Aprendizaje. - Beneficios. - Contenido y propuesta multimedia para el video (Tema y saludo, Objetivo del vídeo, Desarrollo, Conclusión y datos y Referencias).
Presentación en formato PowePoint.	<ul style="list-style-type: none"> - Construcción de la presentación con imágenes de acceso libre de estilos de vida saludable e información previa.
Cuestionarios.	<ul style="list-style-type: none"> - Basados en el contenido teórico, cuestionarios buscaron reafirmar el conocimiento adquirido durante la realización del curso-taller.
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 por curso-taller.
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 la siguiente tabla se muestran las actividades semanales realizadas durante el periodo de desarrollo de la intervención.

Tabla 3. Actividades semanales realizadas.		
Semana	Fecha	Actividades

Agosto 2021		
1	2-6 Agosto 2021	<p>Lunes:</p> <p>Martes:</p> <p>Miércoles: Asistí a la reunión informativa del proyecto.</p> <p>Jueves: Grabé audio de frase nutricional.</p> <p>Viernes: Mandé audio de frase nutricional.</p>
2	9-13 Agosto 2021	<p>Lunes: Asistí a la reunión de introducción al servicio social y realicé mi protocolo de investigación.</p> <p>Martes: Asistí a la reunión para corrección del protocolo de investigación y llené el formato de inscripción al servicio social.</p> <p>Miércoles: Realicé tabla de funciones de vitaminas</p> <p>Jueves: Realicé tabla de funciones de minerales.</p> <p>Viernes: Tomé curso "Aprende con Reyhan hábitos y estilos de vida saludable en el trabajo"</p>
3	16-20 Agosto 2021	<p>Lunes: Mandé documentación para inscripción del servicio social.</p> <p>Martes: Investigue sobre algunos posibles temas y fuentes para el temario de 2do y 3ro de secundaria.</p> <p>Miércoles: Realice curso Aprende con Reyhan.</p> <p>Jueves: Busqué infografías de vitaminas y minerales.</p> <p>Viernes: Realicé exámen del curso aprende con Reyhan.</p>
4	23-27 Agosto 2021	<p>Lunes: Busqué artículos sobre temas de curso de secundaria.</p> <p>Martes: Busqué artículos sobre temas de curso de secundaria</p> <p>Miércoles: Subí artículos.</p> <p>Jueves: Busqué de artículos sobre alimentación en niños y adolescentes.</p>

		Viernes: Subí los artículos
Septiembre 2021		
5	30 Agosto-3 Septiembre 2021	<p>Lunes: Revisé recursos informativos sobre curso.</p> <p>Martes: Realicé resumen sobre Malnutrición en niños y adolescentes.</p> <p>Miércoles: Hice lista de estrategias para motivar a los adolescentes a tomar el curso.</p> <p>Jueves: Realicé resumen sobre cereales y gluten.</p> <p>Viernes: Complementé y arregle formato de menú semanal y busqué información de técnicas culinarias</p>
6	6-10 Septiembre 2021	<p>Lunes: Propuse temas para el curso de tercero de secundaria.</p> <p>Martes: Busqué de artículos para los temas propuestos.</p> <p>Miércoles: Asistí a la reunion de meet.</p> <p>Jueves: Asistí a la reunión por equipos para la organización del curso de 2do de secundaria.</p> <p>Viernes: Ingresé al curso Aprende con Reyhan con el propósito de ver su estructura y contenido.</p>
7	13-17 Septiembre 2021	<p>Lunes: Busqué imágenes de las porciones de los grupos de alimento.</p> <p>Martes: Revisé el curso Aprende con Reyhan.</p> <p>Miércoles: Día festivo</p> <p>Jueves: Día festivo</p> <p>Viernes: Revisé el curso Aprende con Reyhan</p>
8	20-24 Septiembre 2021	<p>Lunes: Reunión en equipo para proponer temas para el curso de tercero de secundaria</p> <p>Martes: Reunión con la Dra.Araceli para hablar sobre la organización del curso</p> <p>Miércoles: Se revisaron las planillas del curso para darnos una idea de que modelos se llevaran a cabo.</p>

		<p>Jueves: Se buscaron planillas para el curso de tercero de secundaria.</p> <p>Viernes: Reunión por equipo para la corrección de tablas.</p>
Octubre 2021		
9	27 Septiembre-1 Octubre 2021	<p>Lunes: Reunión del equipo de 3ro de secundaria para presentar y elegir propuesta de plantilla que se usará.</p> <p>Martes: Junta con la Dra. Araceli para reparto de trabajo del curso, transcribí una tabla de funciones y fuentes principales de minerales y agrupe tablas en un documento.</p> <p>Miércoles: Busqué información sobre los temas para la proyecto del servicio social.</p> <p>Jueves: Busqué información sobre los temas para el curso aprende con Reyhan y asistí a la reunión con equipo de 3ro de secundaria para nueva elección de plantilla.</p> <p>Viernes: Inicio de la presentación "Mejora tus hábitos".</p>
10	4-8 Octubre 2021	<p>Lunes: Busqué información para la presentación del taller 1 del curso Aprende con Reyhan para 3ro de secundaria y elaboré de primera presentación "Mejora tus hábitos".</p> <p>Martes: Busqué información para la presentación del taller 1 del curso Aprende con Reyhan para 3ro de secundaria y elaboré de primera presentación "Mejora tus hábitos".</p> <p>Miércoles: Busqué información para la presentación del taller 1 del curso Aprende con Reyhan para 3ro de secundaria y asistí a la reunión don la Dra. Araceli</p>

		<p>para asesoría de citas APA y corrección de temas de curso.</p> <p>Jueves: Busqué información para la presentación del taller 1 del curso Aprende con Reyhan para 3ro de secundaria y revisé video de citas APA.</p> <p>Viernes: Busqué información para la presentación del taller 1 del curso Aprende con Reyhan para 3ro de secundaria y elaboré de primera presentación "Mejora tus hábitos".</p>
11	11-15 Octubre 2021	<p>Lunes: Busqué de información para la presentación del taller 2 del curso Aprende con Reyhan para 3ro de secundaria y elaboré segunda presentación "Mejora tus hábitos".</p> <p>Martes: Busqué de información para la presentación del taller 2 del curso Aprende con Reyhan para 3ro de secundaria, elaboré segunda presentación "Mejora tus hábitos" y asistí a la reunión con la Dra. Araceli para revisión y observaciones de primera presentación.</p> <p>Miércoles: Corregí la primera presentación del taller 1 y busqué información para la presentación del taller 2 del curso Aprende con Reyhan para 3ro de secundaria.</p> <p>Jueves: Busqué información para la presentación del taller 2 del curso Aprende con Reyhan para 3ro de secundaria y elaboré de segunda presentación "Mejora tus hábitos".</p> <p>Viernes: Busqué información para la presentación del taller 2 del curso Aprende con Reyhan para 3ro de secundaria y elaboré de segunda presentación "Mejora tus hábitos".</p>

12	18-22 Octubre 2021	<p>Lunes: Elaboré la segunda presentación "Mejora tus hábitos".</p> <p>Martes: Asistí a la reunión con la Dra. Araceli para revisión y observaciones de la segunda presentación del curso Aprende con Reyhan y realicé correcciones de segunda presentación de curso "Mejora tus hábitos".</p> <p>Miércoles: Realicé correcciones de segunda presentación de curso "Mejora tus hábitos".</p> <p>Jueves: Asistí a la reunión con la Dra. Araceli, realicé correcciones de segunda presentación de curso "Mejora tus hábitos", realicé documento para compartir imágenes del curso Aprende con Reyhan y busqué información para trabajo de investigación.</p> <p>Viernes: Busqué información para trabajo de investigación.</p>
13	25-29 Octubre 2021	<p>Lunes: Asistí a la reunión con la Dra. Araceli para revisión de avances y busqué información para trabajo de investigación.</p> <p>Martes: Busqué información para trabajo de investigación.</p> <p>Miércoles: Busqué información para trabajo de investigación.</p> <p>Jueves: Asistí a la reunión para clase de ¿cómo citar en formato APA y busqué información para trabajo de investigación.</p> <p>Viernes: Busqué información para trabajo de investigación.</p>
Noviembre 2021		
14	1-5 Noviembre 2021	<p>Lunes: Busqué información para trabajo de investigación.</p>

		<p>Martes: Asistí a la reunión con la Dra. Araceli para revisión de avances y busqué información para trabajo de investigación.</p> <p>Miércoles: Busqué información para trabajo de investigación.</p> <p>Jueves: Busqué información para trabajo de investigación.</p> <p>Viernes: Busqué información para trabajo de investigación.</p>
15	8-12 Noviembre 2021	<p>Lunes: Asistí a la reunión con la Dra. Araceli para revisión de avances y busqué información para trabajo de investigación.</p> <p>Martes: Busqué información para trabajo de investigación.</p> <p>Miércoles: Busqué información para trabajo de investigación.</p> <p>Jueves: Busqué información para trabajo de investigación.</p> <p>Viernes: Asistí a la reunión con la Dra. Araceli para revisión de avances y busqué información para trabajo de investigación.</p>
16	15-19 Noviembre 2021	<p>Lunes: Asistí a la reunión con la Dra. Araceli para revisión de avances.</p> <p>Martes: Busqué información para trabajo de investigación.</p> <p>Miércoles: Busqué información para trabajo de investigación.</p> <p>Jueves: Asistí a la reunión con la Dra. Araceli para revisión de avances y asistí a reunión con equipo de curso Aprende con Reyhan para unificar formatos y asignar fechas de entrega.</p>

		Viernes: Busqué información para trabajo de investigación.
17	22-26 Noviembre 2021	Lunes: Realicé de presentación de resumen del taller "Actívate", "Nutrimentos y etiquetado" e "Hidratate". Martes: Asistí a la sesión por zoom con Gabriela y Daniel para revisión de presentación de avances de resúmenes Miércoles: Realicé de correcciones de información y unificación de formatos para las presentaciones de los resúmenes de los talleres. Jueves: Realicé de presentación de resumen del taller "Alimentate sanamente" y "Mejora tus hábitos". Viernes: Busqué de información para trabajo de investigación.
Diciembre 2021		
18	29 Noviembre- 3 Diciembre 2021	Lunes: Busqué información para trabajo de investigación. Martes: Busqué información para trabajo de investigación. Miércoles: Asistí a la reunión con Gabriela y Daniel para revisión de presentación de la sesión 8 del curso 1 de segundo de secundaria e hice correcciones. Jueves: Actualicé información de la presentación de la sesión 8 del curso 1 de segundo de secundaria y cambié formato (logos). Viernes: Actualicé información de la presentación de la sesión 8 del curso 1 de segundo de secundaria.
19	6-10 Diciembre 2021	Lunes: Actualicé información de la presentación de la sesión 8 del curso 1 de segundo de secundaria. Martes: Asistí a la reunión con la Dra. Araceli para revisión de presentación de la sesión 8 del curso 1 de

		<p>segundo de secundaria e hice correcciones y realice una sesión con Matilde para aclarar sus dudas de la presentación "Resumen".</p> <p>Miércoles: Realicé de presentación de resumen de la sesión 1 del curso 1 de segundo de secundaria.</p> <p>Jueves: Realicé de presentación de resumen de la sesión 2 del curso 1 de segundo de secundaria.</p> <p>Viernes: Asistí a la reunión con Gabriela para unificación de formato de presentación y revisión de avances.</p>
20	13-17 Diciembre 2021	<p>Lunes: Realicé de presentación de resumen de la sesión 3 del curso 1 de segundo de secundaria.</p> <p>Martes: Realicé de presentación de resumen de la sesión 4 del curso 1 de segundo de secundaria.</p> <p>Miércoles: Realicé de presentación de resumen de la sesión 5 del curso 1 de segundo de secundaria.</p> <p>Jueves: Realicé de presentación de resumen de la sesión 6 del curso 1 de segundo de secundaria.</p> <p>Viernes: Realicé de presentación de resumen de la sesión 7 del curso 1 de segundo de secundaria.</p>
21	20-24 Diciembre 2021	<p>Lunes: Asistí a la reunión con Gabriela y Daniel para revisión de presentación de la sesión 8 del curso 1 de segundo de secundaria.</p> <p>Martes: Realicé correcciones de la sesión 8 del curso 1 de segundo de secundaria y mandé presentación a Mónica, para revisión.</p> <p>Miércoles: Realicé correcciones de la sesión 8 del curso 1 de segundo de secundaria.</p> <p>Jueves: Mandé presentación a Mónica, para revisión la sesión 8 del curso 1 de segundo de secundaria.</p>

		Viernes: Realicé de presentación de resumen de la sesión 2 del curso 2 de segundo de secundaria.
22	27-31 Diciembre 2021	Lunes: Realicé de presentación de resumen de la sesión 2 del curso 2 de segundo de secundaria. Martes: Realicé de presentación de resumen de la sesión 3 del curso 2 de segundo de secundaria. Miércoles: Realicé de presentación de resumen de la sesión 3 del curso 2 de segundo de secundaria. Jueves: Realicé de presentación de resumen de la sesión 4 del curso 2 de segundo de secundaria. Viernes: Realicé de presentación de resumen de la sesión 4 del curso 2 de segundo de secundaria.
Enero 2021		
23	3-7 Enero 2022	Lunes: Asistí a la reunión con Dra. Araceli para revisión de presentación de la sesión 8 del curso 1 de segundo de secundaria y realicé correcciones. Martes: Asistí a la reunión con Dra. Araceli y Gabriela para revisión de presentación de la sesión 8 del curso 1 de segundo de secundaria, realicé correcciones y subí al grupo la presentación para observaciones del grupo. Miércoles: Mandé a correos y subí al drive la presentación final de la sesión 8 del curso 1 de segundo de secundaria y realicé correcciones de la sesión 2 y 5 del curso 1 de segundo de secundaria. Jueves: Realicé de presentación de resumen de la sesión 5 del curso 2 de segundo de secundaria. Viernes: Realicé recordatorio de 24 horas con App Aprende con Reyhan.
24	10-14 Enero 2022	Lunes: Realicé de presentación de resumen de la sesión 5 del curso 2 de segundo de secundaria.

		<p>Martes: Realicé observaciones de la lista de alimentos de la plataforma Aprende con Reyhan, conforme al SMAE.</p> <p>Miércoles: Realicé de presentación de resumen de la sesión 6 del curso 2 de segundo de secundaria.</p> <p>Jueves: Realicé de presentación de resumen de la sesión 6 del curso 2 de segundo de secundaria.</p> <p>Viernes: Realicé de presentación de resumen de la sesión 2 del curso 3 de segundo de secundaria.</p>
25	17-21 Enero 2022	<p>Lunes: Realicé de presentación de resumen de la sesión 2 del curso 3 de segundo de secundaria.</p> <p>Martes: Realicé de presentación de resumen de la sesión 3 del curso 3 de segundo de secundaria.</p> <p>Miércoles: Realicé de presentación de resumen de la sesión 3 del curso 3 de segundo de secundaria.</p> <p>Jueves: Realicé de presentación de resumen de la sesión 4 del curso 3 de segundo de secundaria.</p> <p>Viernes: Realicé de presentación de resumen de la sesión 4 del curso 3 de segundo de secundaria.</p>
26	24-28 Enero 2022	<p>Lunes: Realicé correcciones de grupos de alimentos (algas y carne vacuno).</p> <p>Martes: Realicé de presentación de resumen de la sesión 5 del curso 3 de segundo de secundaria.</p> <p>Miércoles: Realicé de presentación de resumen de la sesión 5 del curso 3 de segundo de secundaria.</p> <p>Jueves: Realicé de presentación de resumen de la sesión 4 del curso 3 de segundo de secundaria.</p> <p>Viernes: Asistí a la reunión con la Dra. Araceli para revisión de avances.</p>
27	31 Enero-4 Febrero	<p>Lunes: Realicé cuestionarios de la sesión 8 de segundo de secundaria.</p>

	2021	<p>Martes: Realicé cuestionarios de la sesión 8 de segundo de secundaria.</p> <p>Miércoles: Realicé resúmenes de la sesión 8 de segundo de secundaria.</p> <p>Jueves: Realicé resúmenes de la sesión 8 de segundo de secundaria.</p> <p>Viernes: Realicé speech de los 3 cursos de la sesión 8 de segundo de secundaria.</p>
Febrero 2022		
28	7-11 Febrero 2022	<p>Lunes: Realicé speech de los 3 cursos de la sesión 8 de segundo de secundaria.</p> <p>Martes: Realicé cartas descriptivas de los 3 cursos de la sesión 8 de segundo de secundaria.</p> <p>Miércoles: Realicé cartas descriptivas de los 3 cursos de la sesión 8 de segundo de secundaria.</p> <p>Jueves: Realicé carpetas de referencias de la sesión 8 de segundo de secundaria.</p> <p>Viernes: Realicé carpetas de referencias de la sesión 8 de segundo de secundaria.</p>

XI. Objetivos y metas alcanzadas.

A continuación, en la siguiente tabla se presentan los objetivos y metas alcanzadas.

Tabla 4. Objetivo y metas alcanzadas.		
	Objetivos	Metas alcanzadas
General	- Evaluar los conocimientos que tienen los adolescentes sobre las enfermedades crónicas no transmisibles.	100%

Específicos	- Averiguar que es lo que los adolescentes entienden por enfermedades crónicas no transmisibles.	100%
	- Indagar si los adolescentes son capaces de entender en que consisten algunas enfermedades crónicas no transmisibles.	100%
	- Identificar si los adolescentes conocen los factores protectores y de riesgos de las enfermedades crónicas no transmisibles.	100%
	- Diseñar materiales educativos para que los adolescentes adquieran conocimientos sobre las enfermedades crónicas no transmisibles.	100%
	- Brindar recomendaciones para la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles.	100%

XII. Resultados.

Se obtuvo una muestra de 533 adolescentes, correspondiendo el 51.4% (n=274) al género femenino y el 48.6% (n=259) restante al masculino. La edad promedio de los escolares 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 5, se observa el conocimiento de los adolescentes sobre las enfermedades crónicas no transmisibles en ambas fases, observando que al inicio de la intervención los adolescentes contaban con mayor conocimiento sobre obesidad (57.4%), seguido de diabetes mellitus (36.8%), asimismo se encontró que los adolescentes obtuvieron mayor conocimiento en el rubro de la identificación de los factores protectores de ECNT, con un aumento de 58.7 puntos porcentuales (pp) de la primera fase a la fase final, seguido del concepto de ECNT con 50.1 pp. En el rubro donde obtuvieron menor conocimiento con la presente intervención, fue en

obesidad, puesto que los adolescentes ya contaban con un conocimiento amplio sobre el tema al inicio de la intervención.

Tabla 5. Frecuencia del conocimiento de los adolescentes sobre enfermedades crónicas no transmisibles. Fase inicial y fase final.

Conocimientos sobre ECNT		Fase inicial		Fase final	
		n	%	n	%
Concepto de ECNT	Correcto	50	9.4	317	59.5
	Incorrecto	483	90.6	216	40.5
Identificación de los factores protectores de ECNT	Correcto	90	16.9	403	75.6
	Incorrecto	443	83.1	130	24.4
Diabetes	Correcto	196	36.8	413	77.5
	Incorrecto	337	63.2	120	22.5
Hipertensión	Correcto	78	14.6	304	57.0
	Incorrecto	455	85.4	229	43.0
Obesidad	Correcto	306	57.4	399	74.9
	Incorrecto	227	42.6	134	25.1
Dislipidemias	Correcto	73	13.7	321	60.2
	Incorrecto	460	86.3	212	39.8

Con el propósito de comprobar si la intervención influyó en la modificación del conocimiento en los adolescentes sobre ECNT, se hizo una comparación con las medidas de las variables de estudio, para la fase inicial y la fase final, para tal resultado, se aplicó la prueba t para muestras dependientes (Tabla 3), en el resultado se puede observar que la significancia fue de 0.001 y por lo tanto, puede afirmarse que el tratamiento sí tuvo efecto.

Tabla 6. Prueba t para muestras dependientes

Prueba de muestras dependientes

		Diferencia					t	df	p
		Media	DE	Error	95% intervalo de confianza				
					Bajo	Alto			
Par 1	Concepto de enfermedades crónicas	.501	.571	.025	.452	.549	20.266	532	.001
Par 2	Identificación de factores protectores de ECNT	.587	.500	.022	.545	.630	27.095	532	.001
Par 3	Diabetes	.407	.492	.021	.365	.449	19.114	532	.001
Par 4	Hipertensión	.424	.495	.021	.382	.466	19.790	532	.001
Par 5	Obesidad	.174	.380	.016	.142	.207	10.604	532	.001
Par 6	Dislipidemias	.465	.499	.022	.423	.508	21.516	532	.001

DE. Desviación estándar

XIII. Discusión y conclusiones.

Con este trabajo se puede percibir que enfermedades crónicas no transmisibles son un problema para la población que empieza desde la deficiencia de conocimientos, evidenciado en los resultados de la primera fase del proyecto.

De acuerdo a datos de la Galeano et al., (2018), se especula que estrategias de comunicación ayudan a adoptar estilos de vida saludables; sin embargo, otros autores como Narro (2018) afirman haber tratado de educar y recomendar hábitos de vida saludable en edades tempranas sin haber tenido resultados positivos,

llegando a la conclusión de la limitada implementación de estrategias promotoras de actividades de prevención. Sin embargo, a partir de los resultados que se obtuvieron en este trabajo, se muestra que los adolescentes tuvieron un cambio positivo en la adquisición de conocimientos sobre las enfermedades crónicas no transmisibles debido a la ejecución de materiales educativos y el desarrollo del curso taller enfocado a la promoción de hábitos de estilo saludable en los adolescentes, aunado al uso de plataformas tecnológicas como herramienta para garantizar un mayor entendimiento y reforzamiento de todos los conocimientos adquiridos.

Por lo anterior, se puede concluir que estas estrategias fueron medio de estimulación atractivos y de de fácil uso para los adolescentes, por lo que implementar acciones como alimentarse e hidratarse correctamente, tener buenos hábitos, realizar ejercicio y evitar conductas de riesgo en etapas tempranas de la vida, principalmente en escuelas, tendrá grandes impactos positivos en los adolescentes, no solo a corto plazo, sino en etapas etapas más avanzadas de sus vidas.

Considero que es necesario conocer, implementar y promover el conjunto de estos hábitos saludables ya que finalmente podríamos ser o necesitar el apoyo o la fuerza de algún alumno, maestro, padre, hijo o amigo, para alcanzar una vida saludable.

XIV. Recomendaciones.

A continuación, se enlistan algunas recomendaciones para los adolescentes para mejorar los estilos de vida saludables y prevenir enfermedades crónicas no transmisibles:

1. Tener una orientación enfocada a la elección de alimentos saludables.
2. Llevar una alimentación variada que incluya frutas y verduras.
3. Preferir grasas poliinsaturadas como el aceite de soja, maíz, canola, cártamo y girasol.
4. Restringir el consumo de azúcares a menos de 25 gramos al día

5. Evitar consumir alimentos ultraprocesados.
6. Reducir la ingesta de sal a menos de 2.3 gramos diarios.
7. Llevar una orientación enfocada en un peso corporal saludable.
8. Realizar actividad física como caminar, andar en bicicleta y/o usar escaleras en vez del elevador.
9. Hacer ejercicio físico por lo menos 30 minutos al día, cinco días a la semana.
10. Evadir la presión psicológica.

XV. Referencias.

- Aguilar Salinas, C.A. (2020). *Epidemiología de las enfermedades metabólicas resultantede de la malnutrición: El caso de México*. Alimentación para la salud. [https://alimentacionysalud.unam.mx/epidemiologia-enfermedades-metabolicas/#:~:text=La%20dislipidemia%20que%20ha%20tenido,encuesta%20m%C3%A1s%20reciente%20\(31%25\)](https://alimentacionysalud.unam.mx/epidemiologia-enfermedades-metabolicas/#:~:text=La%20dislipidemia%20que%20ha%20tenido,encuesta%20m%C3%A1s%20reciente%20(31%25).).
- Aguilera, C., Labbé, T., Busquets, J., Venegas, P., Neira, C. y Valenzuela, A. (2019). Obesidad ¿Factor de riesgo o enfermedad?. *Revista Médica de Chile*, (147), 470-474. https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872019000400470
- Ávila-Alpirez, H., Gutiérrez-Sánchez, G., Guerra-Ordoñez, J., Ruíz-Cerino, J. y Martínez-Aguilar, M. (2018). Obesidad en adolescentes y criterios para el desarrollo de síndrome metabólico. *Enfermería Universitaria*, 15(4), 352-360. <http://dx.doi.org/10.22201/eneo.23958421e.2018.4.534>
- Bauce, G. (2022). Índice de masa corporal, peso ideal y porcentaje de grasa corporal en personas de diferentes grupos etarios. *Revista Digital de*

<http://portal.amelica.org/ameli/jatsRepo/101/1012349004/1012349004.pdf>

Bauzá Tamayo, D., Bauzá López, J.G., Vázquez Gutiérrez, G.L., Rosabal Sosa, L. y Bauzá Tamayo, G. (2020). Prevalencia y factores de riesgo de obesidad en adolescentes Policlínico René Vallejo Ortiz. Manzanillo. 2016-2017. *Revista Médica*, 24(2). <https://www.medigraphic.com/pdfs/multimed/mul-2020/mul2021.pdf>

Bellido-Zapata, A., Ruiz-Muggi, J.E., Neira-Sánchez, E.R. y Málaga, G. (2018). Implementación y aplicación de la “Guía de práctica clínica para el diagnóstico, tratamiento y control de la diabetes mellitus tipo 2 en el primer nivel de atención” en una red de establecimientos de salud públicos de Lima. *Acta Médica Peruana*, 35(1), 9-14. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1728-59172018000100003

Campos-Nonato, I., Hernández-Barera, L., Flores-Coria, A., Gómez-Álvarez E. y Barquera, S. (2019). Prevalencia, diagnóstico y control de hipertensión arterial en adultos mexicanos en condiciones de vulnerabilidad. *Salud Pública de México*. 61(6) 888-897. <https://doi.org/10.21149/10574>

Davidson, M.H. (2019). Dislipidemia. *Universidad de Medicina de Chicago*. <https://www.msmanuals.com/es-mx/professional/trastornos-endocrinol%C3%B3gicos-y-metab%C3%B3licos/trastornos-de-los-l%C3%ADpidos/dislipidemia>

Encuesta Nacional de Salud y Nutrición [ENSANUT]. (2018). Instituto Nacional de Salud Pública.

- Félix-Bulman, J.A., Gómez-Gómez, B., Ramírez-Angulo, C., Toriello-Martínez, S., Fragoso-González, A., Díaz-Greene, E.J. y Rodríguez-Weber, L.F. (2018). Ajuste de la cifra de hemoglobina glucosilada para el diagnóstico de diabetes mellitus en México. *Médecina Interna de México*, 34(2), 196-203. <https://doi.org/10.24245/mim.v34i2.1902>
- Galeano, L., Pinillos, Y., Herazo, Y., González, J., y López, A. (2018) Factores de riesgo para enfermedad crónica no transmisible en jóvenes universitarios de un programa de las ciencias de la salud de Barranquilla, *Revista Latinoamericana de Hipertensión*, 13 (4) pp. 375-379. Disponible en: http://www.revhipertension.com/rlh_4_2018/13_factores_riesgos_enfermedad_cronica.pdf
- Gomes GC, Moreira MAJ, Silva CD, Mota MS, Nobre, CMG, y Rodrigues EF. (2019). Experiencias de familiares ante el diagnóstico de diabetes mellitus en niños/adolescentes. *Journal of nursing and health*, 9(1), 2-13. <https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/enfermagem/article/view/13393>
- Grundy SM, Stone NJ, y Bailey AL. (2018). Guideline on the Management of Blood Cholesterol A Report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Clinical Practice Guidelines. *Circulation*, 139,1082–1143 doi: 10.1161/CIR.0000000000000625
- Guevara-Valtier, M. C., Pacheco-Pérez, L. A., Velarde-Valenzuela, L. A., Ruiz-González, K. J., Cárdenas-Villarreal, V., y Gutiérrez-Valverde, J. M. (2021). Apoyo en redes sociales y factores de riesgo de sobrepeso y obesidad en

- adolescentes. *Enfermería Clínica*, (31), 148-155.
<https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2020.11.007>
- Leiva, A.M., Martínez, M.A., Petermann, F., Garrido-Méndez, A., Poblete-Valderrama, F., Díaz-Martínez, X. y Celis-Morales, C. (2019). Factores asociados al desarrollo de diabetes mellitus tipo 2 en Chile. *Nutrición Hospitalaria*. (35), 400-407. <http://dx.doi.org/10.20960/nh.1434>
- Louvigné, M., Decrequey, A., Donzeau, A., Bouhours-Nouet, N., y Coutant, R. (2018). Aspectos clínicos y diagnósticos de la diabetes infantil. *EMC-Pediatría*, 53(1), 1–22. [http://dx.doi.org/10.1016/S1245-1789\(17\)88072-0](http://dx.doi.org/10.1016/S1245-1789(17)88072-0)
- Machado, K., Gil, P., Ramos, I. y Pírez, C. (2018). Sobrepeso/obesidad en niños en edad escolar y sus factores de riesgo. *Archivos de Pediatría del Uruguay* 89(1). <http://dx.doi.org/10.31134/AP.89.S1.2>
- Marti, A., Calvo, C. y Martínez, A. (2021). Consumo de alimentos ultraprocesados y obesidad- una revisión sistemática. *Nutrición Hospitalaria*, 38(1), 177-185.
https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0212-16112021000100177
- Martínez Rivero, A., Rivero Canto, O. y Gómez Carro, R.L. (2021), Factores de riesgo modificables asociados a la hipertensión arterial en un consultorio de Morón. Jornada Virtual de Medicina Familiar en el Ciego de Ávila, 1-11.
<https://mefavila.sld.cu/index.php/mefavila/2021/paper/download/36/30>
- Medina-Zacarías, M.C., Shamah-Levy, T., Cuevas-Nasu, I. y Gómez-Humarán, I. (2020). Factores de riesgo asociados con sobrepeso y obesidad en adolescentes mexicanas. *Salud Pública de México*, 62(2), 125-136.
<https://saludpublica.mx/index.php/spm/article/view/10388>

- Monroy Antón, A., Calero Morales, S. y Fernández Concepción, R.R. (2018). Los programas de actividad física para combatir la obesidad y el sobrepeso en adolescentes. *Revista Cubana de Pediatría*. 90(3). <http://scielo.sld.cu>
1. Morejón Giraldoni, A.F., Benet-Rodríguez, M., Bernal-Muñoz, J.L., Espinosa-Brito, A.D., Silvia Aycaguer, L.C. y Ordunez, P. (2019). Factores relacionados con el control de la hipertensión arterial en Cienfuegos. *Revista Cubana de Salud Pública*, 45(3). https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.es_ES
- Narro, JR. (2018) *no Transmisibles Situación y Propuestas de Acción: Una Perspectiva desde la Experiencia de México* (1ra ed). México: Secretaría de Salud. Disponible en: https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/416454/Enfermedades_No_Transmisibles_ebook.pdf
- Nascimento Kluczynik Vieira, C.E., Azevedo Dantas, D.N., Mariz Vilar de Miranda, L.S., Candido Araújo, A.K., Iwata Monteiro, A. y Cruz Enders, B. (2018). Programa de Enfermería Salud en la Escuela prevención y control de sobrepeso/obesidad en adolescentes. *Revista da Escola de Enfermagem*, (52). <http://dx.doi.org/10.1590/S1980-220X2017025403339>
- Negrete Castellano, M.A., Penelo Werner, E., Espinoza Guzmán, P. y Raich Escursell, R.M. (2018). Relación entre trastornos de conducta alimentaria, sobrepeso y obesidad en adolescentes. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 1(1). <https://www.revistacneip.org/index.php/cneip/article/view/15>
- Ortegate MA, Sangiovanni S, Díaz MC, Aguilar J, García JI, y Asencio H. (2018). Epidemiología de diabetes mellitus tipo 2 en la población colombiana y

- factores de riesgo que predisponen a la amputación de miembros inferiores. Revisión de la literatura. *Pontificia Universidad Javeriana Cali*, 4(1), 49-56. <https://core.ac.uk/download/pdf/235198702.pdf>
- Pampillo Castiñeiras, T., Arteché Díaz, N. y Méndez Suárez, M.A. (2019). Hábitos alimentarios, obesidad y sobrepeso en adolescentes de un centro escolar mixto. *Revista de Ciencias Médicas*, 23(1), 99-107. <http://www.revcompinar.sld.cu/index.php/publicaciones/article/view/3794>
- Rivera Ledesma, E., Junco Arévalo, J.V., Flores Martínez, M., Ledesma Santiago, R.M. y Afonso Pereda, Y. (2019). Caracterización clínica-epidemiológica de la hipertensión arterial. *Revista Cubana de Medicina General Integral*. 35(3). https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.es_ES
- Sánchez Martínez, B., Vega Falcón, V., Gómez Martínez, N., y Vilema Vizúete, G. E. (2020). Estudio de casos y controles sobre factores de riesgo de diabetes mellitus tipo 2 en adultos mayores. *Revista Universidad y Sociedad*, 12(4), 156-164. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202020000400156
- Tagle, R. (2018). Diagnóstico de hipertensión arterial. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 29(1), 12-20. <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202-articulo-diagnostico-de-hipertension-arterial-S0716864018300099>
- Valdés-Gómez W, Almirall-Sánchez A, y Gutiérrez-Pérez M. (2019). Factores de riesgo de diabetes mellitus tipo 2 en adolescentes. *Medisur*, 17(3), 356-364. <http://www.medisur.sld.cu/index.php/medisur/article/view/4155>

Vekic, J., Zeljkovic, A., Stefanovic, A., Jelic-Ivanovic, Z., & Spasojevic-Kalimanovska, V. (2018). Obesity and dyslipidemia. *Metabolism*. 92(71).
doi:10.1016/j.metabol.2018.11.005

XVI. Anexos.

Anexo 1. Constancia del Curso Aprende con Reyhan: Hábitos de vida y estilo 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

PAMELA JOANETH SALCEDO CRUZ

QUIEN APROBÓ EL CURSO EN LÍNEA

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

CUYA DURACIÓN FUE DE 30 HORAS DE CAPACITACIÓN
Y EN EL QUE OBTUVO UNA CALIFICACIÓN DE 9.50 / 10



Folio:
6593582502PS



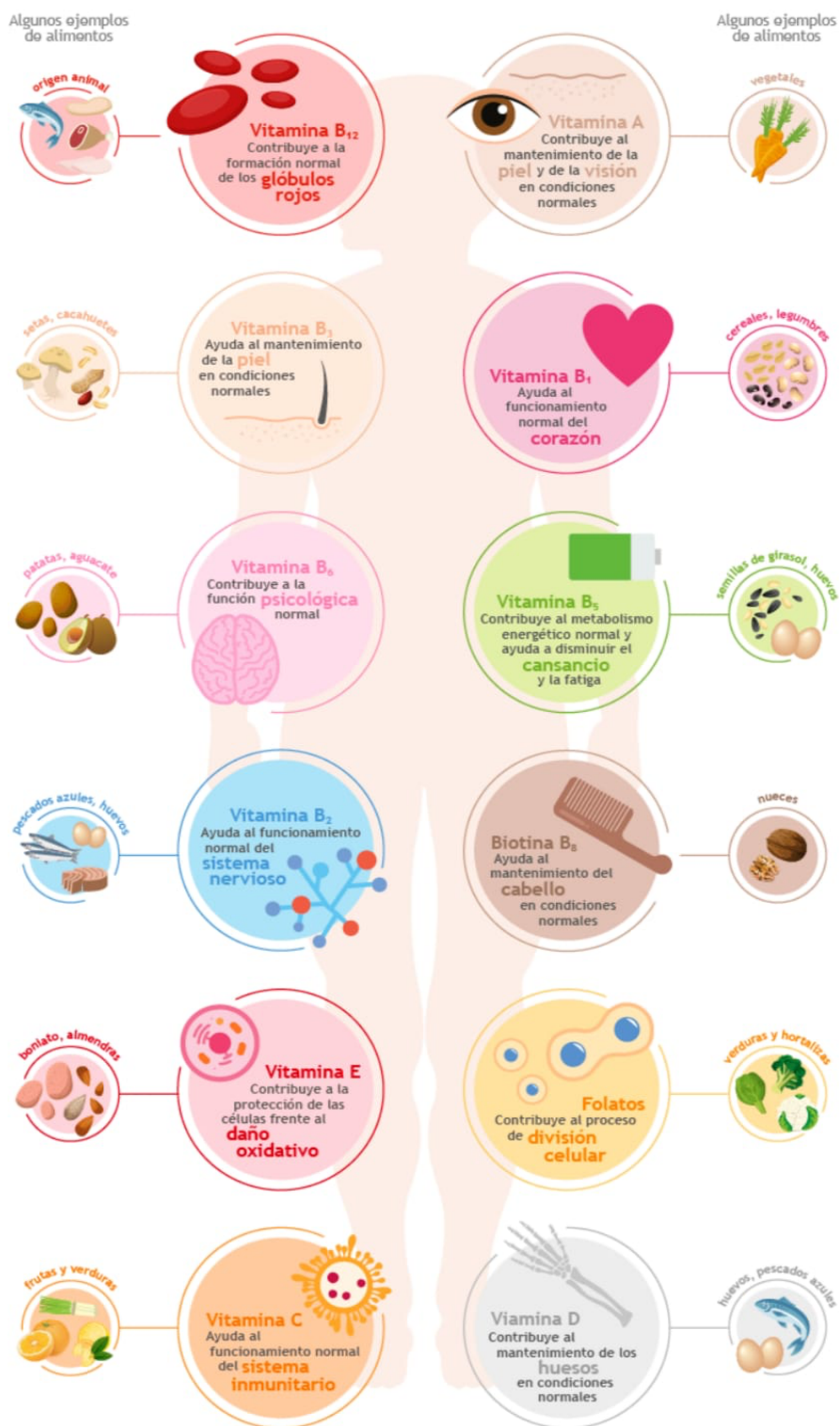
Anexo 2. Colaboración en la propuesta de temas para la elaboración del curso-taller.

CURSOS PARA TERCERO DE SECUNDARIA

Los temarios se repartirán en 3 cursos de 8 horas cada uno, para sumar un total de 24 horas.

Actívate e hidrátate	Alimentación y hábitos saludables	Sexualidad emociones y riesgos
<p>Ejercicio</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué es la actividad física? - ¿Cómo podemos realizar ejercicio? - Beneficios - El ejercicio como tratamiento contra adicciones <p>Bebidas energizantes</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué son las bebidas energizantes - Tipos - Consecuencias <p>Deshidratación</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué es la deshidratación? - Signos y síntomas - Causas - ¿Cómo se previene la deshidratación? 	<p>5 comidas al día</p> <ul style="list-style-type: none"> - Importancia - ¿Cómo medir porciones? <p>Etiquetado</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué es? - Importancia - ¿Qué representan los sellos? <p>Microorganismos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bacterias - Virus - Hongos - Parásitos <p>Higiene</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué es higiene? - ¿Cómo podemos tener buena higiene - Importancia - Consecuencias de no tener una buena higiene 	<p>TCA</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué son los trastornos de conducta alimentaria? - Causas - Signos y síntomas - Tratamiento de los TCA <p>Sexualidad</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué es la sexualidad? - Cambios - ¿Cuáles son los métodos anticonceptivos? - Enfermedades de transmisión sexual - Riesgos del embarazo en la adolescencia
<p>- Amy, W., Anziltotti, MD. (2019). Bebidas deportivas y bebidas energizantes. Children’s Mercy Hospital. Disponible en: https://kidshealth.org/es/parents/power-drinks.html</p> <p>- Junta editorial de Cancer. (2020). Deshidratación. American Society of Clinical Oncology. Disponible en : https://www.cancer.net/es/asimilaci%C3%B3n-conc%C3%A1ncer/efectos-f%C3%ADsicos-emocionales-y-sociales-del-c%C3%A1ncer/manejo-de-los-</p>	<p>- Asociación de Chef del Ecuador. (2018). Guía de técnicas culinarias. World Association of Chef Societies. Disponible en: https://chefs.ec/wp-content/uploads/2018/04/GUIA-DE-TECNICAS-CULINARIAS-digital.pdf</p> <p>- Gómez, D. (2021). Higiene personal y limpieza de entornos. Guía de estudio. Secretaría de Educación Pública. Disponible en: https://www.planeacion.sep.gob.mx/VidaSaludable/docs/DVS_M</p>	<p>- Fernández, I. (2021). Guía de educación afectivo sexual. Atrévete a sentir, atrévete a cuidar y cuidarte. Ayuntamiento de Burgos. Disponible en: https://www.observatoriodelainfancia.es/ficherosoia/documentos/7399_d_guia-educacion-afectivo-sexual-2021.pdf</p> <p>- Generalitat de Catalunya. (2019). Guía para familias de personas afectadas por un Trastorno de Conducta Alimentaria. Taula de diàleg per a al prevenció dels trastorns de la conducta alimentària</p>

Anexo 3. Colaboración en la búsqueda de infografías y carteles de vida saludable y actividad física.



Anexo 4. Colaboración en la búsqueda de información para materiales de salud y nutrición en la adolescencia.

Drive

Buscar en Drive

Compartido c... > TEMAS 3º SECUNDARIA- ARTICULOS ... > Emociones y conductas de ries...

Nombre ↑	Propietario	Última modificación	Tamaño de archivo
Fernández (2021) Guía de educación a...	yo	15:53 yo	11,5 MB
Generalitat de Catalunya (2019) Guía p...	yo	15:55 yo	2,4 MB
Triviño (2019) Embarazo precoz- riesg...	yo	16:04 yo	

Subiendo 1 elemento

Quedan 2 min... CANCELAR

- MedlinePlus (2021) Beneficios del ejer... ✓
- Junta editorial de Cáncer (2020) Deshi... ✓
- Amy (2019). Bebidas deportivas y bebi... ✓
- Secretaría de Educación Pública (202... ✓
- Gómez (2021) Higiene personal y limp... ✓

Almacenamiento
1,78 GB de 15 GB usado
Comprar espacio

Cereales y gluten

Los hidratos de carbono aportan energía diaria y contribuyen a la ingesta suficiente de fibra, hierro, tiamina, niacina, riboflavina y ácido fólico. Se considera que la fuente principales son los hidratos de carbono complejos (90% del consumo de hidratos de la dieta) y deben aportar:

- almidones que se encuentran en el pan, arroz, pasta, papa, legumbres
- fibra que se encuentran en cereales integrales, legumbres, hortalizas, así como frutas y verduras. Son de bajo índice glucémico, enlentecen la absorción de azúcares y grasas, son saciantes y ayudan a prevenir el estreñimiento, la hipercolesterolemia, la obesidad y la diabetes (CNLM, 2021).

El grupo que engloba la mayoría de estos alimentos se denomina cereales y son fuente de fibras y vitaminas E y B1, proteínas, minerales y ácidos grasos esenciales, por lo que se recomienda a la población pediátrica, consumir 4 a 6 raciones, de cereales preferiblemente integrales y enriquecidos en vitaminas y minerales (CNLM, 2021).

El gluten es un conjunto de proteínas de pequeño tamaño, contenidas exclusivamente en la harina de algunos cereales de secano (trigo, centeno, cebada y avena o cualquiera de sus variedades e híbridos como la espelta, la escanda, el kamut y el triticale). Existen personas que presentan síntomas ante la ingesta de cereales, por lo que hace creer a las personas que son perjudiciales para la salud. Debido a esto, se implemento la moda hacer dietas libres de gluten en personas sanas adultas, sin embargo, ahora se están generalizando en la infancia, teniendo deficiencias en algunas vitaminas y micronutrientes como ácido fólico, magnesio, cinc, vitamina B12 y selenio, excluyendo una principal fuente de fibra, así como puede tener repercusiones en la microbiota intestinal, neoplasias en intestino, afectaciones inflamatorias y cardiovasculares, pero cabe recalcar que aún se desconocen los efectos metabólicos que puede tener este tipo de dietas en personas sanas. (Perera et al., 2018; Calle et al., 2020; Remes 2020).

Se debe tomar en cuenta que los productos libres de gluten tienen un contenido significativamente menor de proteínas debido a que regularmente se utilizan sustitutos de trigo, así mismo, estos productos tienen más grasas, en especial ácidos grasos saturados, más sodio y menos fibra y azúcar son de 6 a 9 veces más caros. (Babio et al., 2020).

Como forma de prevención se recomienda en pacientes pediátricos que se hayan sometido a dietas sin gluten, revisar el crecimiento y desarrollo adecuado, normalidad analítica y valorar la necesidad densitometría ósea (Perera et al., 2018).

Referencias:

- Babio, N., Liadó-Belleste, N., Besora-Moreno, M., Castillejo, Gemma, N., Martínez-Cerezo, F., Vilchez, E., Roger, E., Hernández-Alonso, P., Salas-Salvado, J. (2020). A comparison of the nutritional profile and price of gluten-free products and their gluten-containing counterparts available in the Spanish market. *Nutrición Hospitalaria*, 37(4), 814-822. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.20960/nh.02918>
- Calle, I., Ros, G., Peñalver, R., Nieto, G. (2020). Enfermedad celíaca: causas, patología y valoración nutricional de la dieta sin gluten. *Nutrición Hospitalaria*, 37(5), 1043-1051. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.20960/nh.02913>
- Comité de Nutrición y Lactancia Materna. (2021). Manual de Nutrición. Asociación Española de Pediatría. (1ra ed) Disponible en: <https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/manual-de-nutricion-aep-2021.pdf>
- Perera, CL., Ochoa, BM., Bonei, C. (2018). Enfermedad celíaca: quién sabe dónde. *Pediatría Atención Primaria*, 20(79), 269-276. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1139-76322018000900015&lng=es&tlng=es.
- Remes-Troche, JM., Cobos-Quevedo, O., Rivera-Gutiérrez, X., Hernández, G., Cruz-Patiño, E., Uscanga-Domínguez, LF. (2020). Efectos de una dieta libre de gluten (DLG) durante 6 meses sobre el metabolismo en pacientes con enfermedad celíaca, sensibilidad al gluten no celíaca y controles asintomáticos. *Revista de gastroenterología de México*, 85(2), 109-117. Disponible en: <http://www.revistagastroenterologiamexico.org/tes-efectos-una-dieta-libre-gluten-articulo-S0375090619300242>

Anexo 5. Colaboración en la elaboración de materiales educativos.

Malnutrición

Pamela Joaneth Salcedo Cruz

Se refiere a la carencia, exceso y desequilibrio de ingesta calórica y de nutrientes de una persona, puede estar influenciado por factores biológicos, socioeconómicos o ambientales, propiciando la aparición de diversas patologías y poniendo en riesgo la vida, siendo los más vulnerables, niños y adolescentes. Se puede clasificar en:



Desnutrición



Es uno de los problemas más difíciles a nivel mundial, pues tienen como consecuencia mayor predisposición a muerte. Se pueden dividir en:

- Emaciación: pérdida de peso reciente y grave, debida a falta de ingerir alimentos suficientes y/o debido a una enfermedad infecciosa que le provoque la pérdida de peso
- Desnutrición aguda: se denomina con un bajo peso para la talla y es la principal causa de muerte en infancia
- Desnutrición crónica: se define como una talla baja para la edad, tiene efectos negativos en el desarrollo cognitivo, en el rendimiento escolar y en la adaptación social

Exceso o carencia de micronutrientes

Todos los micronutrientes son importantes para el mejor funcionamiento del sistema inmunológico, el crecimiento y el desarrollo de los niños. Sin embargo existe una alta predisposición a deficiencias como hierro, yodo, calcio, zinc, ácido fólico y vitamina A. Esta alteración de micronutrientes puede estar presente en las clasificaciones anteriores.



Sobrepeso, obesidad y enfermedades no transmisibles



Se define como una acumulación anormal o excesiva de grasa puede afectar a la salud, debido a una ingesta calórica excesiva con insuficientes calorías gastadas, sedentarismo, dietas monótonas con predominio de alimentos de alta densidad calórica, principalmente azúcares y grasas.

Por otro parte, malnutrición juegan un papel importante como causal, ya que es uno de los principales factores de riesgo las enfermedades no transmisibles, como enfermedades cardiovasculares, algunos cánceres y diabetes.

OMS (2021). Malnutrición. Organización mundial de la Salud. Disponible en <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>
Velasco-Torres, M., Castellano-Rodríguez, H., Carrero-Silva, J. (2019). Estudios sociales. Revista de alimentación contemporánea y desarrollo regional, 55(30). Disponible en: <https://doi.org/10.24336/revista.55.348>
Gandía, Y. (2020) Malnutrición en niños beneficiarios de programas comunitarios en la alimentación y nutrición. Fundación Bengoa, 33(2): 123-132 Disponible en <https://doi.org/10.1016/j.fund.2020.03.001>

Anexo 6. Colaboración en la elaboración de materiales didácticos.

Menú semanal

Tipo de dieta: _____
Especificaciones: _____

Kcal: _____
Fibra: _____
Agua: _____

Composición:
H.C.: _____
Prot: _____
Lip: _____
Vit. y min: _____

Recomendaciones: _____

	Desayuno	Colación	Comida	Colación	Cena
Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Sábado					
Domingo					

MENÚ SEMANAL

Kcal: _____

	Desayuno	Colación	Comida	Colación	Cena
Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Sábado					
Domingo					

Recomendaciones: _____

H.C.: _____
L: _____
P: _____
Fibra: _____

Menú semanal

Tipo de dieta: _____
Especificaciones: _____




Kcal: _____
Fibra: _____
Agua: _____

Recomendaciones: _____

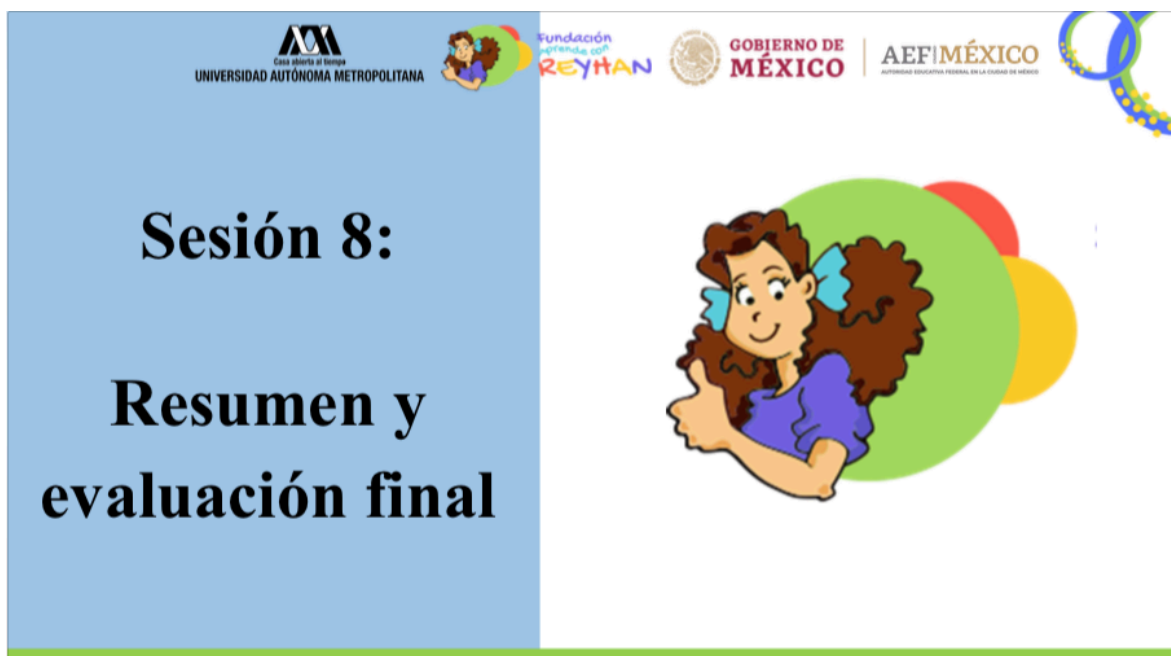
Composición:
H.C.: _____
Prot: _____
Lip: _____
Vit. y min: _____

	Desayuno	Colación	Comida	Colación	Cena
Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Sábado					
Domingo					

Función de las vitaminas y minerales

Vitamina	Función	Fuente
A (Retinol)	Regula diversos procesos, incluyendo reproducción, embriogénesis, visión, crecimiento celular, diferenciación y proliferación, mantenimiento de la integridad celular epitelial y la función inmune.	
B1 (Tiamina)	Es parte de la coenzima pirofosfato de tiamina. Es responsable de la generación de impulsos nerviosos y la síntesis de neurotransmisores, ácidos nucleicos, ácidos grasos, esteroides y carbohidratos complejos. Importante para el funcionamiento eficaz del sistema nervioso.	
B2 (Riboflavina)	Antioxidante que actúa como coenzima en reacciones y participa en el metabolismo de la energía y el hierro. El dinucleótido de flavina y adenina forma parte del complejo II de la cadena de transporte de electrones y se utiliza en la fosforilación, oxidación del piruvato y oxidación de ácidos grasos. El mononucleótido de flavina se requiere para la conversión de triptófano en niacina (vitamina B3), en el complejo I de la cadena de transporte de electrones y reduce el glutatión por la glutatión reductasa en el complejo II. Componente importante de la forma de coenzima de la vitamina B6. Función de las células T invariantes asociadas a la mucosa. La riboflavina libre se une a la albúmina y ciertas inmunoglobulinas en la sangre y se	

Anexo 8. Colaboración en la elaboración del curso-taller para el grupo de intervención 2. Presentación de la sesión 8, curso 1, segundo de secundaria.



Sesión 8:

**Resumen y
evaluación final**

Logos at the top: Universidad Autónoma Metropolitana, Fundación REYHAN, GOBIERNO DE MÉXICO, AEF MÉXICO.

Anexo 9. Colaboración en la elaboración del curso-taller para el grupo de intervención 2. Presentación de la sesión 8, curso 2, segundo de secundaria.

The slide features a blue background on the left side with the text "Sesión 8:" and "Resumen" in a large, bold, black serif font. The right side is white and contains a cartoon illustration of a young girl with large, curly brown hair tied with red bows, wearing a light blue button-down shirt and pointing her right index finger upwards. At the top of the slide, there are several logos: the logo of the Universidad Autónoma Metropolitana (UNAM) with the tagline "Cada día es un día de aprender", the logo for Fundación Aprende con Reyhan, the official seal of the Government of Mexico, and the logo for AEFIMÉXICO (Asociación Educativa de la Ciudad de México). A decorative graphic of overlapping blue and yellow circles is located in the top right corner.

Anexo 10. Colaboración en la elaboración del curso-taller para el grupo de intervención 2. Presentación de la sesión 8, curso 3, segundo de secundaria.

The image shows the cover of a document titled "Sesión 8: Resumen". The cover is divided into two main sections: a blue vertical band on the left containing the title in large, bold, black font, and a white area on the right featuring a cartoon illustration of a young girl with long brown hair and red bows, wearing a pink shirt and blue pants, sitting and reading a yellow book. The top of the cover contains several logos: the logo of the Universidad Autónoma Metropolitana (UNAM) with the tagline "Cada minuto al tiempo", the logo of the Fundación Aprende con REYHAN, the logo of the Government of Mexico (GOBIERNO DE MÉXICO), and the logo of AEFIMÉXICO (Asociación Educativa de la Ciudad de México). A decorative graphic of blue and yellow circles is located in the top right corner.

Anexo 11. Colaboración en la elaboración del curso-taller para el grupo de intervención 2. Cuestionario de la sesión 8, curso 1, segundo de secundaria.



Evaluación del conocimiento Sesión 8 “Resumen” Curso 1.

1. ¿En el menú principal se encuentran las secciones de la App?

- A) Verdadero.
- B) Falso.

Retroalimentación pregunta 1: al ingresar los datos adecuados, se desplegará un menú principal donde se puede acceder a las diferentes secciones educativas de la App.

2. La calculadora de la plataforma Aprende con Reyhan ayuda a realizar sumas, restas, multiplicaciones y divisiones.

- A) Verdadero.
- B) Falso.

Retroalimentación pregunta 2: La opción “Calculadora” de la App Aprende con Reyhan permite registrar el consumo de alimentos, obtener los requerimientos calóricos y otorga un informe de la energía gastada por las actividades diarias.

3. El total de las horas registradas en la calculadora para obtener el nivel de actividad física debe ser menos de 24 horas.

- A) Verdadero.
- B) Falso.

Retroalimentación pregunta 3: La suma total de las actividades diarias que se registran en la calculadora de la App debe dar un total de 24 horas.

4. Son 5 las secciones del videojuego.

- A) Verdadero.
- B) Falso.

Retroalimentación pregunta 4: Al ingresar al videojuego se encuentra un menú principal con cinco opciones: jugar, personajes, instrucciones, privacidad y créditos.

Anexo 12. Colaboración en la elaboración del curso-taller para el grupo de intervención 2. Cuestionario de la sesión 8, curso 2, segundo de secundaria.



Evaluación del conocimiento Sesión 8 “Resumen” Curso 2.

1. El ABC de salud y nutrición es un ejemplo de la sección de hábitos de la App Aprende con Reyhan.

- a) Verdadero.
- b) Falso.

Retroalimentación pregunta 1: Dentro de la aplicación Aprende con Reyhan se encuentra la sección de hábitos en donde hallarás el ABC de temas de salud y nutrición y recibirás un tip eligiendo una letra de la A a la Z.

2. La calculadora Aprende con Reyhan contiene un apartado de “Diagnóstico de estado nutricional y de requerimiento de energía”.

- a) Verdadero.
- b) Falso.

Retroalimentación pregunta 2: En la sección de la calculadora se desplegará una pestaña correspondiente al apartado de “Diagnóstico de estado nutricional y de requerimiento de energía”, la cuál se debe llenar adecuadamente con los datos que se indican.

3. Para registrar en la calculadora las actividades realizadas, la suma de actividades debe ser menor de 24 horas.

- a) Verdadero.
- b) Falso.

Retroalimentación pregunta 3: La suma total de las actividades diarias que se registran en la calculadora de la App debe dar un total de 24 horas.

4. En el videojuego se puede jugar en diferentes mundos.

- a) Verdadero.
- b) Falso.

Retroalimentación pregunta 4: Al iniciar el videojuego se debe elegir el nivel y comenzar a jugar dando clic en “Start”. El juego está compuesto por cuatro mundos y submundos.

Anexo 13. Colaboración en la elaboración del curso-taller para el grupo de intervención 2. Cuestionario de la sesión 8, curso 3, segundo de secundaria.



Evaluación del conocimiento Sesión 8 “Resumen” Curso 3.

1. El ABC de salud y nutrición es un ejemplo de la sección “Hábitos” de la plataforma Aprende con Reyhan.

a) Verdadero.

b) Falso.

Retroalimentación pregunta 1: Dentro de la sección “Hábitos” de la plataforma Aprende con Reyhan se encuentra el ABC de temas de salud y nutrición, dónde al dar clic en alguna letra de la A a la Z se recibirá un tip.

2. Las fracciones de tiempo que se registran para calcular el nivel de actividad física en la calculadora de la plataforma Aprende con Reyhan solo contemplan números enteros.

a) Verdadero.

b) Falso.

Retroalimentación pregunta 2: Si se requiere obtener el nivel de actividad física en la calculadora de la plataforma Aprende con Reyhan se puede ingresar fracciones de tiempo y se coloca de la siguiente manera: 1 hora= 1; 30 minutos= 0.5; 15 minutos= 0.25; 10 minutos= 0.16; y 5 minutos= 0.08.

3. La cantidad de alimentos que se introducen en la calculadora de la plataforma Aprende con Reyhan, se refiere al número de veces que se consumieron.

a) Verdadero.

b) Falso.

Retroalimentación pregunta 3: Recuerda que la cantidad de alimentos que se introducen en la plataforma Aprende con Reyhan, se refiere al número de veces que se consumieron. Un ejemplo es el caso de la uva dónde se coloca el número 1 si se consumieron 18 piezas, pero si se ingieren 36 piezas se coloca el número 2.

4. Solo se puede usar un personaje para todo el videojuego.

a) Verdadero.

b) Falso.

Retroalimentación pregunta 4: Se podrá cambiar de personaje en el videojuego educativo para poder conocer mejor las características de cada uno.

Anexo 14. Colaboración en la elaboración del curso-taller para el grupo de intervención 2. Speech de la sesión 8, curso 1, segundo de secundaria.



Speech Sesión 8 “Resumen” Curso 1 para Segundo de secundaria.

Lámina 1	Hola, bienvenidos a la sesión 8 “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 los siguientes 8 temas: <ol style="list-style-type: none"> 1. Plataforma tecnológica 2. Videojuego. 3. Actívate. 4. Hidrátate.
Lámina 4	<ol style="list-style-type: none"> 5. Aliméntate sanamente. 6. Nutrimientos y etiquetado. 7. Mejora tus hábitos 8. Emociones y conductas de riesgo.
Lámina 5	El objetivo de esta sesión es que visualices el resumen de las sesiones del curso uno. Al final de esta sesión identificarás los puntos clave de los conocimientos adquiridos en las siete sesiones previas; además, reforzarás los aprendizajes adquiridos durante las siete sesiones.
Lámina 6	Resumen sesión 1A. Plataforma tecnológica “Aprende con Reyhan <u>Comenzaremos por conocer el contenido de la App</u> Al ingresar a la App encontrarás elementos de interés como: Hábitos de alimentación, alimentación, tips, calculadora y actividad física.
Lámina 7	<u>En esta App se encuentran</u> Materiales educativos como tips, así como una calculadora que al ingresar tus datos te dará tu índice de masa muscular y tus requerimientos diarios de energía.
Lámina 8	<u>El recordatorio de actividades</u> El recordatorio de actividades se refiere a la suma de actividades realizadas en un día y al registrar tus datos podrás obtener tu nivel de actividad física y tu requerimiento de energía dado por las actividades diarias.

Anexo 15. Colaboración en la elaboración del curso-taller para el grupo de intervención 2. Speech de la sesión 8, curso 2, segundo de secundaria.



Speech Sesión 8 “Resumen” Curso 2 para Segundo de secundaria.

Lámina 1	Hola, bienvenidos a la sesión 8 “Resumen” 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 los siguientes 8 temas: <ol style="list-style-type: none"> 1. Plataforma tecnológica. 2. Videojuego. 3. Actívate. 4. Hidrátate.
Lámina 4	<ol style="list-style-type: none"> 5. Aliméntate sanamente. 6. Nutrimientos y etiquetado. 7. Mejora tus hábitos. 8. Emociones y conductas de riesgo.
Lámina 5	El objetivo de esta sesión es que visualices el resumen de las sesiones del curso dos. Al final de esta sesión identificarás y reforzarás los puntos clave de los conocimientos adquiridos en las siete sesiones previas.
Lámina 6	Resumen sesión 1A. Plataforma tecnológica “Aprende con Reyhan” <u>Comenzaremos por conocer como ingresar a la App</u> Para empezar a usar la App deberás ingresar al link https://aprendeconreyhan.org/calculadora/registro.php , posteriormente para iniciar sesión tendrás que introducir tus datos y finalmente seleccionar la sección de tu interés. En esta plataforma encontrarás material educativo de interés por ejemplo, el ABC de la nutrición o la calculadora de actividad física y alimentación.
Lámina 7	<u>Para ingresar a la calculadora de la App</u> Si se desea usar la calculadora, se deben llenar los datos solicitados para obtener información como el índice de masa corporal, peso ideal, requerimiento calórico basal, requerimiento por actividad física y requerimiento calórico por día.
Lámina 8	<u>Nivel de actividad física</u> Para determinar el nivel de actividad física en la calculadora de la App, es importante seguir los siguientes pasos: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Seleccionar las actividades realizadas en un día. ✓ Introducir el tiempo de cada actividad practicada.

Anexo 16. Colaboración en la elaboración del curso-taller para el grupo de intervención 2. Speech de la sesión 8, curso 3, segundo de secundaria.



Speech Sesión 8 “Resumen” Curso 3 para Segundo de secundaria.

Lámina 1	Hola, bienvenidos a la sesión 8 “Resumen” 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 los siguientes temas: 1. Plataforma tecnológica. 2. Videojuego. 3. Actívate. 4. Hidrátate.
Lámina 4	También esta sesión incluye los temas: 5. Aliméntate sanamente. 6. Nutrimientos y etiquetado. 7. Mejora tus hábitos. 8. Emociones y conductas de riesgo.
Lámina 5	El objetivo de esta sesión es que visualices el resumen de las sesiones del curso tres. Al final de esta sesión identificarás los puntos clave de los conocimientos adquiridos en las siete sesiones previas y reforzarás esos aprendizajes.
Lámina 6	Resumen sesión 1A. Plataforma tecnológica “Aprende con Reyhan” <u>Comenzaremos por conocer como ingresar a la App</u> Para comenzar a usar la App deberás ingresar al siguiente link https://aprendeconreyhan.org/calculadora/registro.php , posteriormente para iniciar sesión tendrás que introducir algunos datos y finalmente seleccionar el material educativo de tu interés; también podrás utilizar una calculadora que determina el nivel de actividad física y te permite conocer si tu consumo de alimentos es el adecuado.
Lámina 7	<u>Para ingresar a la calculadora</u> Se deben llenar los datos solicitados y de esta forma se puede obtener el índice de masa corporal, peso ideal, requerimiento calórico basal, requerimiento por actividad física y requerimiento calórico por día.
Lámina 8	<u>Nivel de actividad física</u> Para determinar el nivel de actividad física es importante seguir los siguientes pasos: ✓ Seleccionar las actividades que realizaste en un día. ✓ Registrar el tiempo de cada actividad. ✓ Por último, recuerda que la suma de las actividades realizadas debe ser 24 horas.

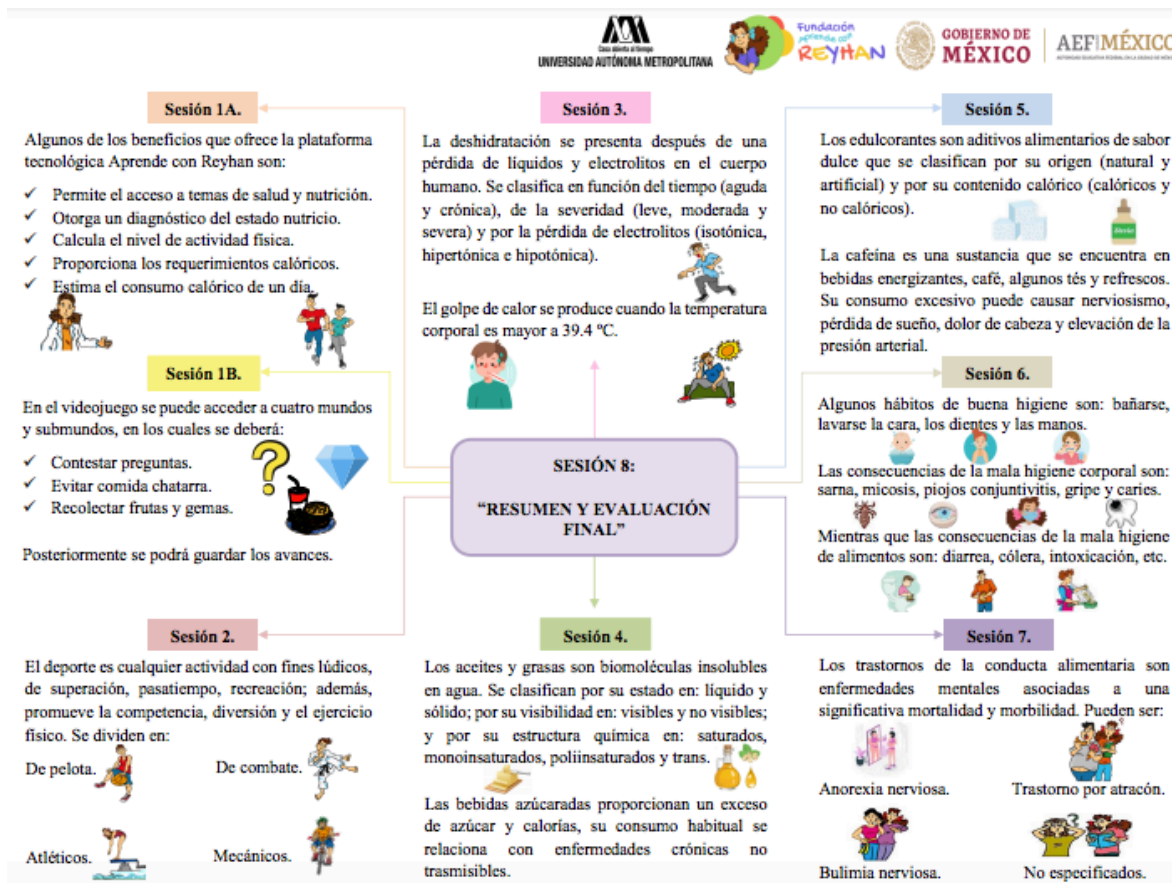
Anexo 17. Colaboración en la elaboración del curso-taller para el grupo de intervención 2. Resumen de la sesión 8, curso 1, segundo de secundaria.



Anexo 18. Colaboración en la elaboración del curso-taller para el grupo de intervención 2. Resumen de la sesión 8, curso 2, segundo de secundaria.



Anexo 19. Colaboración en la elaboración del curso-taller para el grupo de intervención 2. Resumen de la sesión 8, curso 3, segundo de secundaria.



Anexo 20. Colaboración en la elaboración del curso-taller para el grupo de intervención 2. Carta descriptiva de la sesión 8, curso 1, segundo de secundaria.



CARTA DESCRIPTIVA SESIÓN 8, CURSO 1, SEGUNDO DE SECUNDARIA

ESTRATEGIA “RESUMEN”

ESLOGAN

Aprende con Reyhan la importancia de un estilo de vida saludable.

OBJETIVO GENERAL

Para el proyecto:

Identificar e incentivar los estilos de vida saludables en adolescentes de secundarias técnicas de la Ciudad de México.

Para el alumno (a):

Que el alumno visualice el resumen de las sesiones del curso uno.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Para el proyecto:

- ✓ Promover un estilo de vida saludable para que los adolescentes mantengan un buen estado de salud.
- ✓ Analizar si la intervención con el taller psicoeducativo “Resumen” refuerza los conocimientos adquiridos.

Para el alumno (a):

- ✓ El alumno tendrá un mejor conocimiento de la importancia de los estilos de vida saludables.

TEMAS Y SUBTEMAS

1. Plataforma tecnológica
 - 1.1 Contenido de la App.
 - 1.2 Tips y calculadora.
 - 1.3 Recordatorio de actividades.
 - 1.4 Recordatorio de alimentación.
2. Videojuego.

Anexo 21. Colaboración en la elaboración del curso-taller para el grupo de intervención 2. Carta descriptiva de la sesión 8, curso 2, segundo de secundaria.



GOBIERNO DE
MÉXICO

AEF MÉXICO

CARTA DESCRIPTIVA SESIÓN 8, CURSO 2, SEGUNDO DE SECUNDARIA

ESTRATEGIA “RESUMEN”

ESLOGAN

Aprende con Reyhan la importancia de un estilo de vida saludable.

OBJETIVO GENERAL

Para el proyecto:

Incentivar estilos de vida saludables en adolescentes de secundarias técnicas de la Ciudad de México.

Para el alumno (a):

Que el alumno visualice el resumen de las sesiones del curso dos.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Para el proyecto:

- ✓ Promover un estilo de vida saludable para que los adolescentes mantengan un buen estado de salud.
- ✓ Analizar si la intervención con el taller psicoeducativo “Resumen” refuerza los conocimientos adquiridos.

Para el alumno (a):

- ✓ El alumno tendrá un mejor conocimiento de la importancia de los estilos de vida saludables en la adolescencia.

TEMAS Y SUBTEMAS

1. Plataforma tecnológica.
 - 1.1 Ingreso a la App.
 - 1.2 Calculadora.
 - 1.3 Nivel de actividad física.
 - 1.4 Consumo de alimentos.
2. Videjuego.

Anexo 22. Colaboración en la elaboración del curso-taller para el grupo de intervención 2. Carta descriptiva de la sesión 8, curso 3, segundo de secundaria.



CARTA DESCRIPTIVA SESIÓN 8, CURSO 3, SEGUNDO DE SECUNDARIA

ESTRATEGIA “RESUMEN”

ESLOGAN

Aprende con Reyhan la importancia de un estilo de vida saludable.

OBJETIVO GENERAL

Para el proyecto:

Incentivar estilos de vida saludables en adolescentes de secundarias técnicas de la Ciudad de México.

Para el alumno (a):

Que el alumno visualice el resumen de las sesiones del curso tres.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Para el proyecto:

- ✓ Promover un estilo de vida saludable para que los adolescentes mantengan un buen estado de salud.
- ✓ Analizar si la intervención con el taller psicoeducativo “Resumen” refuerza los conocimientos adquiridos.

Para el alumno (a):

- ✓ El alumno tendrá un mejor conocimiento de la importancia de los estilos de vida saludables.

TEMAS Y SUBTEMAS

1. Plataforma tecnológica.
 - 1.1 Ingreso a la App.
 - 1.2 Calculadora.
 - 1.3 Nivel de actividad física.
 - 1.4 Consumo de alimentos.
2. Videojuego.

Anexo 23. Colaboración en la elaboración del curso-taller para el grupo de intervención 2. Guion de video educativo de la sesión 8, curso 1, segundo de secundaria.

GUION DE VIDEO EDUCATIVO

Aprendizaje del guion:

El alumno reforzará los aprendizajes adquiridos durante las siete sesiones previas.

Beneficios del guion:

El alumno identificará los puntos clave de los conocimientos adquiridos en las siete sesiones previas.

Contenido y propuesta multimedia para el video:

Contenido:		Propuesta Multimedia:
Tema y salud:	Hola es un gusto saludarte estimado estudiante de secundaria, mi nombre es XXXX, pertenezco a la Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco, bienvenido a este tu espacio. El día de hoy trataremos un tema fundamental, "¡Resumen!", que compartiré con nosotros XXXX para eso te invito a que continúes viendo el video.	Música de fondo alegre, actitud amable y positiva, tono de voz enérgico.
Objetivo del video:	Hacer conciencia de la importancia de los estilos de vida saludables y los beneficios que aportan al organismo.	

Anexo 24. Colaboración en la elaboración del curso-taller para el grupo de intervención 2. Guion de video educativo de la sesión 8, curso 2, segundo de secundaria.

GUIÓN DE VIDEO EDUCATIVO

Aprendizaje del guion:

El alumno reforzará los aprendizajes adquiridos durante las siete sesiones previas.

Beneficios del guion:

El alumno identificará los puntos clave de los conocimientos adquiridos en las siete sesiones previas.

Contenido y propuesta multimedia para el video:

Contenido:		Propuesta Multimedia:
Tema y salud:	Hola es un gusto saludarte estimado estudiante de secundaria, mi nombre es XXXX, pertenezco a la Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco, bienvenido a este tu espacio. El día de hoy trataremos un tema fundamental, "¡Resumen!", que compartiré con nosotros XXXX para eso te invito a que continúes viendo el video.	Música de fondo alegre, actitud amable y positiva, tono de voz enérgico.
Objetivo del video:	Hacer conciencia de la importancia de los estilos de vida saludables y los beneficios que aportan al organismo.	
Desarrollo:	Resumen sesión 1A. Plataforma tecnológica "Aprende con Reyhan"	Actitud amable y positiva, tono

Anexo 25. Colaboración en la elaboración del curso-taller para el grupo de intervención 2. Guion de video educativo de la sesión 8, curso 1, segundo de secundaria.

GUION DE VIDEO EDUCATIVO

Aprendizaje del guion:

El alumno reforzará los aprendizajes adquiridos durante las siete sesiones previas.

Beneficios del guion:

El alumno identificará los puntos clave de los conocimientos adquiridos en las siete sesiones previas.

Contenido y propuesta multimedia para el video:



Contenido:		Propuesta Multimedia:
Tema y saludo:	Hola es un gusto saludarte estimado estudiante de secundaria, mi nombre es XXXX, pertenezco a la Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco, bienvenido a este tu espacio. El día de hoy trataremos un tema fundamental, “¡Resumen!”, que compartiré con nosotros XXXX para eso te invito a que continúes viendo el video.	Música de fondo alegre, actitud amable y positiva, tono de voz enérgico.
Objetivo del video:	Hacer conciencia de la importancia de los estilos de vida saludables y los beneficios que aportan al organismo.	

Anexo 26. Colaboración en la elaboración del curso-taller para el grupo de intervención 2. Vaciamiento de los artículos de la sesión 8, curso 1, segundo de secundaria.

 1. Abián-Vicén y Abián (2012). La desh...  yo

 2. Asociación Argentina de Dietistas y ...  yo

 3. Aranceta-Bartrina et al. (2018). Hidr...  yo



 4. Araujo Pulido, T. G. (2020). La impor...  yo

 5. Arias, K. (2021). Factores psicosoci...  yo



 6. Ayuntamiento de Mérida. (2021). El ...  yo

 7. Barragán Estrada, A. R. y Morales M...  yo


 8. Betran Prieto, P. (2021). Los 24 tipos...  yo

 9. Buceta Martín, R. (2019). Propuesta ...  yo























 10. Builes, S. M. (2016). La higiene per...  yo

 11. Cacciavillani et al. (2010). Activida...  yo

Anexo 27. Colaboración en la elaboración del curso-taller para el grupo de intervención 2. Vaciamiento de los artículos de la sesión 8, curso 2, segundo de secundaria.

	1. ASERCA. (2018). Oleaginosas-alime...		yo
	2. Alianza por la salud alimentaria. (s.f...		yo
	3. Ayala et al. (2012). El entrenamiento...		yo
	4. Barbado et al. (2017). Intensidad del...		yo
	5. Bernardes, M. G. (2011). Influencia ...		yo
	6. Bosch, M. J., et al. (2020). Manejo d...		yo
	7. Boix-Vilella et al. (2017). Evidencias ...		yo
	8. Carbajal, A. (2013). Manual de Nutri...		yo
	9. Cardenas, D. (2019). Diferencias ent...		yo
	10. Carmona, A. y Gavála, J. (2019). Re...		yo
	11. Charón, Y. (2011). Aplicación de un...		yo

Anexo 28. Colaboración en la elaboración del curso-taller para el grupo de intervención 2. Vaciamiento de los artículos de la sesión 8, curso 3, segundo de secundaria.

	1. AltaMed Health Services Corporatio...		yo
	2. Alvarado Pérez, Z. I., et al. (2021). Pr...		yo
	3. Aranceta-Bartrina, J. et al. (2018). H...		yo
	4. Botas, I., Ferreiro, A. y Soria, B. (201...		yo
	5. Briones Amor, P. y Castro Leis, J. (20...		yo
	6. Briones Amor, P. (2021). Pautas de h...		yo
	8. Cabezas-Zábala, C. (2016). Aceites ...		yo
	9. Carbajal, A. (2018). Manual de Nutri...		yo
	10. Carreón et al. (2011). Manual del ci...		yo
	11. Castillo, L. C. y Buitrago, C. A. (201...		yo
	12. Centro para el Control y la prevenci...		yo

Anexo 29. Colaboración de imágenes sin fondo para uso de las presentaciones del curso-taller.



Anexo 30. Colaboración para las observaciones de grupos de alimentos de la App.

	O	P	Q	R	S	T	U	V
2	Carne de cerdo	Porción	Carne de vacuno	Porción	Carnes y aves	Porción	Cereales	Porción
3	Cabeza de lomo	(40 g)	Aguayón	(30 g)	Codorniz, carne cruda	(30 g)	Amaranto tostado	(16 g)
4	Cabeza de lomo congelada	(40 g)	Aguayón sin tapa	(30 g)	Corazón de pollo	(25 g)	Amaranto, grano seco	(16 g)
5	Carne de cerdo	(40 g)	Agujas de res	(33 g)	Gallo o gallina, carne cruda	(27 g)	Aroz	(20 g)
6	Caña de lomo	(40 g)	Arrachera de res	(35 g)	Ganso, carne cruda	(32 g)	Aroz blanco, pulido, enriquecido	(20 g)
7	Caña de lomo congelada	(40 g)	Bistec de res	(30 g)	Molleja de pollo	(25 g)	Aroz blanco, pulido, enriquecido, precocido	(20 g)
8	Cecina de cerdo	(24 g)	Bola	(25 g)	Muslo de pollo con piel	(1/3 pza - 44 g)	Aroz blanco, pulido, s/ enriquecer	(20 g)
9	Cerdo en canal	(38 g)	Caballo, carne cocida	(30 g)	Muslo de pollo sin piel	(1/3 pza - 45 g)	Aroz blanco, semipulido	(20 g)
10	Cerdo, bazo, crudo	(30 g)	Caballo, carne cruda	(30 g)	Paloma, carne c/piel, cruda	(35 g)	Aroz inflado	(1/2 tza - 17 g)
11	Cerdo, carne magra, asada	(40 g)	Cabeza sancochada de borrego	(37 g)	Pato	(39 g)	Aroz inflado con cacao	(1/2 tza - 17 g)
12	Cerdo, carne magra, cocida	(40 g)	Cabra, carne cocida	(30 g)	Pato de crianza, carne c/piel, cruda	(39 g)	Aroz integral	(20 g)
13	Cerdo, carne magra, cruda	(40 g)	Cabra, carne cruda	(30 g)	Pavo, carne c/piel, cruda	(36 g)	Aroz precocido	(20 g)
14	Cerdo, carne magra, homeada	(40 g)	Cara de res	(25 g)	Pavo, carne c/piel, homeada	(32 g)	Avena	(1/2 tza - 20 g)
15	Cerdo, carne rica en grasa, cruda	(40 g)	Carne de borrego magra con hueso	(37 g)	Pavo, pechuga c/piel, cruda	(36 g)	Avena en hojuelas s/ fortificar (mosh)	(1/2 tza - 20 g)
16	Cerdo, carne semimagra, asada	(40 g)	Carne de borrego magra sin hueso	(37 g)	Pavo, pechuga c/piel, homeada	(32 g)	Avena instantánea, c/ banano	(1/3 sobre - 16 g)
17	Cerdo, carne semimagra, cocida	(40 g)	Carne de res grasosa con hueso	(38 g)	Pavo, pechuga s/piel, homeada	(32 g)	Avena instantánea, c/ especias y canela	(1/3 sobre - 15 g)
18	Cerdo, carne semimagra, cruda	(40 g)	Carne de res grasosa sin hueso	(38 g)	Pavo, pierna c/piel, cruda	(36 g)	Avena instantánea, c/ fruta, crema	(1/3 sobre - 16 g)
19	Cerdo, carne semimagra, frita	(40 g)	Carne de res magra	(25 g)	Pavo, pierna c/piel, homeada	(32 g)	Avena instantánea, c/ manzana y canela	(1/3 sobre - 14 g)
20	Cerdo, carne semimagra, homeada	(40 g)	Carne de res seca	(11 g)	Pavo, pierna s/piel, homeada	(36 g)	Avena instantánea, c/ miel	(1/3 sobre - 16 g)
21	Cerdo, charasca c/piel	(12 g)	Carne de res semigrasosa	(38 g)	Pollo	(27 g)	Avena instantánea, c/ sabor de vainilla	(1/3 sobre - 16 g)
22	Cerdo, chicharrones	(12 g)	Carne grasosa de borrego	(37 g)	Pollo, alas c/piel, cocidas	(1 pza - 51 g)	Avena instantánea, fortificada	(20 g)
23	Cerdo, cola o rabo, cocido	(10 g)	Carne molida de res	(30 g)	Pollo, alas c/piel, crudas	(1 pza - 51 g)	Avena instantánea, fortificada preparada c/ agua	(1/2 tza - 120 g)
24	Cerdo, cola o rabo, crudo	(10 g)	Carne molida de res (especial)	(30 g)	Pollo, alas c/piel, fritas	(1 pza - 51 g)	Bulgur, cocido	(85 g)
25	Cerdo, corazón, crudo	(25 g)	Carne semigrasosa de borrego	(37 g)	Pollo, alas s/piel, cocidas	(1 pza - 51 g)	Bulgur, crudo (pl 480)	(20 g)
26	Cerdo, costilla asada	(33 g)	Carnero/oveja/cordero, cabeza cocida, carne	(37 g)	Pollo, alas s/piel, fritas	(1 pza - 51 g)	Cebada, grano entero	(20 g)
27	Cerdo, costilla cruda	(33 g)	Carnero/oveja/cordero, carne semimagra, cocida	(37 g)	Pollo, carne c/piel, cocida	(26 g)	Cebada, perlada	(20 g)
28	Cerdo, estómago, crudo	(35 g)	Carnero/oveja/cordero, carne semimagra, cruda	(37 g)	Pollo, carne c/piel, cruda	(26 g)	Centeno, grano entero	(5 cditas - 22 g)
29	Cerdo, hígado, crudo	(30 g)	Carnero/oveja/cordero, corazón, crudo	(45 g)	Pollo, carne c/piel, cruda	(26 g)	Cereal desayuno, all bran	(1/3 tza - 14 g)
30	Cerdo, lengua, cruda	(30 g)	Carnero/oveja/cordero, hígado, crudo	(25 g)	Pollo, carne c/piel, homeada	(26 g)	Cereal desayuno, banana & nueces (banana nut crunch)	(3/4 tza - 19 g)
31	Cerdo, patas, crudas	(50 g)	Carnero/oveja/cordero, patas cocidas	(40 g)	Pollo, carne s/piel, cocida	(26 g)	Cereal desayuno, bran flakes	(3/4 tza - 19 g)
32	Cerdo, pierna, cruda	(40 g)	Carnero/oveja/cordero, pulmón, crudo	(45 g)	Pollo, carne s/piel, cruda	(26 g)	Cereal desayuno, chocco krispies	(1/2 tza - 16 g)
33	Cerdo, pulmón, crudo	(48 g)	Carnero/oveja/cordero, riñón, crudo	(45 g)	Pollo, carne s/piel, frita	(26 g)	Cereal desayuno, complete /complete	(1/3 tza - 14 g)
34	Cerdo, riñón, crudo	(28 g)	Carnero/oveja/cordero, sesos, crudos	(30 g)	Pollo, carne s/piel, homeada	(26 g)	Cereal desayuno, complete /complete, miel y pasas	(1/3 tza - 14 g)
35	Cerdo, tocino, asado o frito	(1 rebanada - 8 g)	Cecina de res	(50 g)	Pollo, corazón, crudo	(25 g)	Cereal desayuno, corn flakes	(3/4 tza - 19 g)
36	Cerdo, tocino, curado, crudo	(1 rebanada - 8 g)	Centro de res	(30 g)	Pollo, hígado, cocido	(40 g)	Cereal desayuno, corn flakes c/ miel	(3/4 tza - 19 g)
37	Chicharrón de cerdo	(12 g)	Chambarete	(33 g)	Pollo, hígado, crudo	(40 g)	Cereal desayuno, corn pops	(1/3 tza - 14 g)
38	Chuleta de cerdo	(1/2 pza - 38 g)	Corazón de res	(38 g)	Pollo, molleja, cocida	(25 g)	Cereal desayuno, froot loops	(1/3 tza - 14 g)
39	Costilla cargada	(33 g)	Cordero, carne c/grasa, cocida	(37 g)	Pollo, molleja, cruda	(25 g)	Cereal desayuno, froot loops c/marshmallow	(1/3 tza - 14 g)
40	Costilla congelada	(33 g)	Cordero, carne c/grasa, cruda	(37 g)	Pollo, muslo c/piel, cocido	(1/3 pza - 44 g)	Cereal desayuno, granola	(3 cdas - 21 g)
41	Costillas semigrasosas de cerdo	(33 g)	Cordero, carne magra, cocida	(37 g)	Pollo, muslo c/piel, crudo	(1/3 pza - 44 g)	Cereal desayuno, granola c/frutas	(3 cdas - 21 g)
42	Espaldilla congelada	(36 g)	Cordero, carne magra, cruda	(37 g)	Pollo, muslo c/piel, frito	(1/3 pza - 44 g)	Cereal desayuno, granola c/miel	(3 cdas - 21 g)
43	Espaldilla de cerdo	(36 g)	Cordero, pierna asada	(37 g)	Pollo, muslo s/piel, cocido	(1/3 pza - 44 g)	Cereal desayuno, granola c/pasas	(3 cdas - 21 g)
44	Espaldilla sin hueso	(36 g)	Cordero, pierna cruda	(37 g)	Pollo, muslo s/piel, crudo	(1/3 pza - 44 g)	Cereal desayuno, nesquick chocolate	(1/3 tza - 14 g)
45	Filete de cerdo	(30 g)	Costilla de res	(29 g)	Pollo, muslo s/piel, frito	(1/3 pza - 44 g)	Cereal desayuno, nice krispies	(1/3 tza - 14 g)
46	Lengua de cerdo	(30 g)	Costillas gordas de res	(29 g)	Pollo, pechuga c/piel, cruda	(27 g)	Cereal desayuno, zucantitas de maíz	(1/3 tza - 14 g)
47	Lomo de cerdo	(40 g)	Cuete	(43 g)	Pollo, pechuga s/piel, cocida	(27 g)	Corazón de trigo	(20 g)
48	Lomo de cerdo con grasa	(40 g)	Diezmillo	(45 g)	Pollo, pechuga s/piel, frita	(27 g)	Crema de arroz, harina	(20 g)
49	Lomos	(40 g)	Falda de res	(33 g)	Pollo, pierna c/piel, cocida	(1/3 pza - 36 g)	Crema de cebada, harina (panamá)	(20 g)
50	Morenga de cerdo	(1 rebanada - 25 g)	Filete de res	(30 g)	Pollo, pierna c/piel, cruda	(1/3 pza - 36 g)	Crema de maíz, harina (panamá)	(2 1/2 cdas - 18 g)
51	Pecho de cerdo	(37 g)	Lomo de cerdo	(40 g)	Pollo, pierna c/piel, frita	(1/3 pza - 36 g)	Crema de trigo, harina	(2 1/2 cdas - 20 g)
52	Pierna congelada	(40 g)	Machaca	(15 g)	Pollo, pierna s/piel, cocida	(1/3 pza - 36 g)	Crema de trigo, harina instantánea	(2 1/2 cdas - 20 g)
53	Pierna de cerdo	(40 g)	Manudo de res	(43 g)	Pollo, pierna s/piel, cruda	(1/3 pza - 36 g)	Crutones	(15 g)

Anexo 31. Cuestionario de evaluación de conocimientos de enfermedades crónicas no transmisibles.

EVALUACIÓN DE CONOCIMIENTOS DE LAS ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES EN ADOLESCENTES DE LA SECUNDARIA TÉCNICA N° 78.

EVALUACIÓN DE CONOCIMIENTOS DE LAS ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRASMISIBLES.

La información que se solicita en el presente cuestionario tiene como propósito evaluar los conocimientos que tienen los adolescentes sobre las enfermedades crónicas no transmisibles. Por lo que se requiere de su valiosa cooperación para responder con la mayor veracidad lo que se pide.

NOTA: Las respuestas serán de gran ayuda para este estudio y la información que nos proporcione será estrictamente confidencial y solamente será utilizada para fines estadísticos.

Fecha ____ / ____ / ____.
Día mes año

DATOS GENERALES	
Nombre completo del participante: _____	Nombre/s Apellidos
Fecha de nacimiento: ____ / ____ / ____. día mes año	Sexo: <input type="checkbox"/> Masculino. <input type="checkbox"/> Femenino.
Nombre de la escuela de procedencia: _____	Grado que cursas actualmente: <input type="checkbox"/> Primero. <input type="checkbox"/> Segundo. <input type="checkbox"/> Tercero. Grupo: ____.
CUESTIONARIO	
¿Qué entiendes por "Enfermedades crónicas no trasmisibles"?	

OBESIDAD	
¿Qué es obesidad infantil?	
<input type="checkbox"/> Es mantener a los niños un poco gorditos.	
<input type="checkbox"/> Es una enfermedad hereditaria.	
<input type="checkbox"/> Es el aumento excesivo de peso.	
<input type="checkbox"/> Es un defecto de salud que tienen los niños.	
¿Cuáles son las causas de la obesidad?	
<input type="checkbox"/> Escasa actividad física, buena alimentación.	
<input type="checkbox"/> Malos hábitos alimentarios, escasa actividad física.	
<input type="checkbox"/> Escasa actividad física, exceso de consumo de agua.	
<input type="checkbox"/> Poco ingreso económico, actividad física.	
¿Qué consecuencias a futuro puede generar la obesidad infantil?	
<input type="checkbox"/> Diabetes, colesterol alto y más apetito.	
<input type="checkbox"/> Presión alta, dolor de huesos y autoestima alta.	

- Depresión, gastritis y cáncer de la piel.
- Problemas cardíacos, diabetes y presión alta.

¿Mediante qué datos puede darse cuenta que se está en riesgo de obesidad?

- Relación entre peso y talla, medida de la cabeza.
- Talla, edad y medida de la cintura.
- Talla, edad y peso.
- Peso, edad y medida de la cintura.

¿Qué es alimentación saludable?

- Consumir alimentos para que el niño no tenga hambre.
- Consumir carnes y frutas todos los días.
- Consumir alimentos que satisfacen las necesidades del organismo.
- Consumir alimentos para aumentar de peso.

¿Por qué es importante tener una alimentación saludable?

- Para mantenerse delgado.
- Para ayudar en el crecimiento.
- Para calmar el hambre durante el día.
- Para favorecer el aumento de peso.

¿Cuántas veces consideras que debes comer al día?

- 3 veces al día.
- 4 veces al día.
- 5 veces al día.
- 6 a más veces al día.

¿Qué es actividad física?

- Es correr hasta cansarse en el parque.
- Es caminar más de 60 minutos al día.
- Es mantenerse en forma realizando actividades.
- Es realizar diversas actividades para tener buena salud.

¿Porque es importante realizar actividad física?

- Para no aburrirse viendo solo televisión y durmiendo.
- Para fomentar el crecimiento y mantenerse delgado.
- Para mantener una buena salud y buen peso.
- Para entretener al niño y la madre pueda descansar.

¿Cuál de las siguientes actividades consideras que debes realizar diariamente para mantener un buen peso?

- Nadar, patinar, caminar y ver televisión.
- Subir escaleras, caminar, jugar de forma activa y ayudar a realizar tareas domésticas.
- Bailar/danzar, jugar en la computadora y manejar bicicleta
- Realizar clases de educación física, caminar, dormir dos horas diarias.

¿Cuántas horas al día crees que es recomendable ver la televisión, jugar videojuegos o utilizar la computadora?

- Menos de 2 horas al día.
- De 2 a 4 horas al día.
- De 4 a 6 horas al día.

<input type="checkbox"/> Mayor de 6 horas al día.			
DIABETES			
	No	Sí	No sabe
El comer mucha azúcar y otras comidas dulces es una causa de la diabetes.			
La causa común de la diabetes es la falta de insulina efectiva en el cuerpo.			
Si alguno de mis padres tiene diabetes, tengo más riesgo de presentar diabetes.			
La medicina es más importante que la dieta y el ejercicio para controlar la diabetes.			
Cortaduras y rasguños cicatrizan más despacio en personas que viven con diabetes.			
La diabetes puede dañar los riñones.			
El temblar y sudar son señales de azúcar alta en la sangre.			
La mejor manera de checar la presencia diabetes es haciendo pruebas de orina.			
Una dieta para una persona que vive con diabetes consiste en comidas especiales.			
Una glucosa en ayuno de 210 es un resultado muy alto.			
Se puede curar la diabetes.			
HIPERTENSIÓN			
	No	Sí	No sabe
¿Un valor de 119/81 se considera hipertensión?			
¿La hipertensión es una enfermedad para toda la vida?			
¿Tener la presión arterial elevada puede producir problemas a los ojos?			
¿Tener la presión arterial elevada puede producir problemas al corazón?			
¿Crees que es importante la dieta para una persona hipertensa?			
Una dieta pobre en grasas, abundante en frutas y verduras ¿Es importante para disminuir la presión arterial?			
¿Es aconsejable reducir el consumo de sal?			
¿Crees que se puede controlar la hipertensión solo con medicamento?			
¿Crees que se puede dejar el tratamiento cuando se tiene la presión arterial controlada?			
¿Crees que caminar cada día 1/2 a 1 hora, puede reducir el riesgo de sufrir una enfermedad del corazón?			
Un/a hipertenso/a con colesterol alto ¿tiene más riesgo de sufrir una enfermedad del corazón?			
DISLIPIDEMIAS			
<p>¿Con qué estudios puedo definir que tengo una dislipidemia?</p> <input type="checkbox"/> Colesterol total normal. <input type="checkbox"/> Triglicéridos bajos. <input type="checkbox"/> Colesterol LDL alto.			

- Colesterol HDL alto.
- Colesterol LDL bajo.
- Colesterol HDL bajo
- Triglicéridos bajos.

¿Cuáles son los factores de riesgo para la dislipidemia?

- Grasa piliinsaturadas en la dieta.
- Buena alimentación.
- Consumir sal.
- Padecer diabetes.
- Edad menor a 30 años.
- Estrés.
- Fumar.
- Herencia.
- Hipertensión.
- Sedentarismo.
- Género femenino.
- Sobrepeso y Obesidad.
- Consumo excesivo de alcohol.
- Consumo excesivo de café.

¿Qué alimentos crees que pudieran estar relacionados con dislipidemias?

- Vegetales.
- Frutas.
- Fibras.
- Carnes.
- Grasas monoinsaturadas.
- Sal.
- Alcohol.
- Azúcares.

¿Qué alimentos pudieran prevenir las dislipidemias?

- Vegetales.
- Frutas.
- Fibras.
- Carnes.
- Grasas monoinsaturadas.
- Sal.
- Alcohol.
- Azúcares.

¡MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN!

Informamos que los datos personales no serán compartidos con ninguna autoridad, empresa, organización o personas distintas a nosotros y serán utilizados exclusivamente para los fines señalados en la carta de consentimiento informado, de conformidad con las disposiciones del Artículo 16 del Reglamento de la Ley General de Salud en materia de Investigación para la Salud, vigente en nuestro país, que señala: "En las investigaciones en seres humanos se protegerá la privacidad del individuo sujeto de investigación, identificándolo sólo cuando los resultados lo requieran y este lo autorice".

Y en referencia directa al Artículo 38 de la Ley de Información Estadística y Geográfica, en vigor; que enuncia: "Los datos e informes que los Informantes del Sistema proporcionen para fines estadísticos y que provengan de registros administrativos, serán manejados observando los principios de confidencialidad y reserva, por lo que no podrán divulgarse en ningún caso en forma nominativa o individualizada, ni harán prueba ante autoridad judicial o administrativa, incluyendo la fiscal, en juicio o fuera de él".

Referencias

Calderón Vilca, E. J. (2019). *Nivel de conocimientos sobre prevención de obesidad en madres de escolares en una institución educativa*. [Tesis para Título

profesional, Escuela de enfermería Padre Luis Tezza].

[https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/URP/2265/zT030_75763211](https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/URP/2265/zT030_75763211_T%20%20%20CALDER%C3%93N%20VILCA%20EDUARD%20JOEL.pdf)

[_T%20%20%20CALDER%C3%93N%20VILCA%20EDUARD%20JOEL.pdf](https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/URP/2265/zT030_75763211_T%20%20%20CALDER%C3%93N%20VILCA%20EDUARD%20JOEL.pdf)
[?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/URP/2265/zT030_75763211_T%20%20%20CALDER%C3%93N%20VILCA%20EDUARD%20JOEL.pdf)

Casanova, K. (2017). Nivel de conocimiento sobre Diabetes Mellitus que tienen los pacientes diagnosticados del servicio médico Sanitas de Venezuela entre diciembre 2015 a julio 2016. *Diabetes Internacional y endocrinología*, 9(2), 1-5.

[https://www.revdiabetes.com/images/revistas/2017/revdia1_2017/1niveles.p](https://www.revdiabetes.com/images/revistas/2017/revdia1_2017/1niveles.pdf)
[df](https://www.revdiabetes.com/images/revistas/2017/revdia1_2017/1niveles.pdf)

Estrada Reventos, D., Ho Wong, T. M., Aguso Ugena, J. P., Arias Barroso, P., Capillas Pérez, R., Gilbert Llorach, E., Isnard Blanchar, M. M., Solé Villa, M. J., Salvadó Torregrosa, A. y Salamero Baró, M. (2013). Elsevier España, 30(4), 127-34. <http://dx.doi.org/10.1016/j.hipert.2013.05.003>

Querales, M., Ruiz, N., Rojas, S. Espinoza, M. (2011). Nivel de conocimientos sobre factores de riesgo cardiovascular en una comunidad de Naguanagua, Venezuela. *Revista de Salud pública*, 13(5), 756-771.

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-00642011000500004