



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 ansiedad y depresión en adolescentes de la secundaria
técnica no. 78.**

Presenta:

Corona Mora Ana Karen

Matrícula: 2163063538

Benitez Quiroz Leslie Astrid

Matrícula: 2163027416

Asesores internos:

Dra. Claudia Radilla Vázquez 37008

Dra. Irina Lazarevich 22757

Índice

I.	Datos generales	3
II.	Lugar y período de realización del servicio social	3
III.	Unidad, división y licenciatura	3
IV.	Nombre del proyecto	3
V.	Nombre de los asesores	3
VI.	Introducción	4
VII.	Marco teórico	4
●	7.1 Adolescencia	4
●	7.2 Adolescencia y emociones	6
●	7.2 Emociones negativas	8
●	7.3 Trastornos mentales en la adolescencia: Ansiedad y depresión	9
●	7.3.1 ¿Qué es la ansiedad?	10
●	7.3.2 Ansiedad en la adolescencia	10
●	7.3.3 Causas de la ansiedad	11
●	7.3.4 ¿Qué es la depresión?	11
●	7.3.5 Depresión en la adolescencia	13
●	7.3.6 Causas de la depresión	14
●	7.6 Tratamiento de ansiedad y depresión	14
●	7.7 Prevención de ansiedad y depresión	15
○	Objetivo general	16
○	Objetivos específicos	16
●	IX. Metodología utilizada.	16
●	X. Actividades realizadas.	18
●	XI. Resultados	34
●	XII. Conclusiones.	35
●	XIII. Recomendaciones	36
●	XIV. Referencias.	37
●	XV. Anexos	42

I. Datos generales

Nombre: Corona Mora Ana Karen.

Matrícula: 2163063538.

Créditos cubiertos: 100%.

II. Lugar y período de realización del servicio social

Lugar: Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco.

Fecha de inicio: 9 de agosto del 2021.

Fecha de terminación: 9 de febrero del 2022.

III. Unidad, división y licenciatura

Unidad: Xochimilco.

División: Ciencias Biológicas y de la Salud.

Licenciatura: Nutrición Humana.

IV. Nombre del proyecto

Título: Evaluación de ansiedad y depresión en adolescentes de la secundaria técnica no. 78.

V. Nombre de los asesores

Asesor interno: Dra. Claudia Cecilia Radilla Vázquez 37008.

Asesor interno: Dra. Irina Lazarevich 22757.

VI. Introducción

La adolescencia se caracteriza por una serie de cambios físicos y sociales necesarios e importantes que determinan el paso de la niñez a la vida adulta (UNICEF, 2020). Dentro de esta etapa se experimentan cambios emocionales lo que implica variación en el estado del cuerpo las cuales son reacciones provocadas por el medio ambiente, natural o social, como consecuencia los sentimientos serían la conciencia de la experiencia de esos cambios (Somoza et al., 2015).

Las emociones juegan un papel importante en el desarrollo y salud mental en la adolescencia, si éstas no se gestionan adecuadamente podrían traer consecuencias severas. Los determinantes de la salud mental y de los trastornos mentales incluyen no solo características individuales tales como la capacidad para gestionar nuestros pensamientos, emociones, comportamientos e interacciones con los demás, sino también factores sociales, culturales, económicos, políticos y ambientales, como las políticas nacionales, la protección social, el nivel de vida, las condiciones laborales o los apoyos sociales de la comunidad (OMS, 2019).

En Latinoamérica la depresión es el segundo trastorno mental más común después del alcoholismo. Ésta afecta a más de 264 millones de personas en todo el mundo, con mayor prevalencia en las mujeres que en los hombres. (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2019). En México se reporta que tener una autoestima baja y el consumo de drogas duplican el riesgo de sintomatología depresiva.

VII. Marco teórico

• 7.1 Adolescencia

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2015) delimita la adolescencia como la etapa comprendida entre los 10 y 19 años, en este período existen cambios fisiológicos, anatómicos y psicológicos. La Norma Oficial Mexicana 047 puntualiza la transición de la niñez a la adultez, lo que implica diversas experiencias emocionales. Esta variación física, emocional y social junto con detonantes ambientales como violencia y pobreza pueden desencadenar trastornos mentales (OMS, 2020).

Por otro lado, la etimología de la palabra adolescente viene de la raíz *adolescens*, que significa alguien “que crece” y “se desarrolla” (García y Parada, 2018). La OMS a su vez, divide esta etapa en dos fases, adolescencia temprana de 10 a 14 años y adolescencia tardía entre 15 a 19 años (Secretaría de Salud, 2015). Por lo tanto, la adolescencia es un período de transición bio-psico-social comprendido entre la infancia y la edad adulta (Diverio, 2007).

Se debe considerar que esta definición incluye transformaciones y adaptaciones a lo largo de la vida y se refiere a los cambios a nivel físico, emocional, social y cultural (García y Parada, 2018). Los diversos cambios que implica la adolescencia llevan a un proceso de transformación de la infancia a la etapa adulta que les permitirá adquirir nuevas capacidades necesarias para su edad (Borrás, 2014).

La adolescencia es una etapa vulnerable para la aparición de conductas de riesgo las cuales pueden tener consecuencias a nivel económico, social y en la salud física y mental. Es importante entender la conducta de los adolescentes para poder intervenir en su desarrollo de manera adecuada. El entorno del adolescente influye directamente en su desarrollo, principalmente la familia, la escuela y la cultura (Borrás, 2014).

La cultura en la adolescencia es un punto crucial, en ésta se da pie a diversas adaptaciones psicológicas y ambientales. Por lo tanto, los adolescentes tienen distintas maneras de ser y vivir. Socialmente esta etapa es un ciclo nuevo que implica definir y aceptar sus metas, objetivos lo que implica incorporarse a las tareas productivas en la sociedad (Diverio, 2007). El proceso de socialización en la adolescencia implica aprender los modelos culturales de la sociedad en que se desenvuelve, teniendo en cuenta la individualidad que van construyendo.

La identidad es fundamental en el desarrollo de la adolescencia, ésta se entiende como ser uno mismo en tiempo y espacio, esto sucede por la construcción de la propia realidad psíquica, la reconstrucción de los diversos vínculos con el ambiente y gracias a la identidad adoptan un valor especial en la sociedad. (Diverio, 2007).

Se dice que la identidad es la meta más importante de la adolescencia ya que aquí el individuo trata de saber quién es (Eddy, 2014). Se debe tomar en cuenta que todos estos cambios presentes en esta etapa se ven directamente afectados o influenciados por el propio desarrollo físico.

● 7.2 Adolescencia y emociones

En la adolescencia con el tiempo y la práctica, existe una mejora en descifrar lo que sentimos y por qué. Esta práctica se llama conciencia emocional. La conciencia emocional es fundamental para identificar lo que se necesita y lo que se desea o no, esto es primordial para construir mejores relaciones. Al ser conscientes de las propias emociones y hablar claramente sobre nuestros sentimientos, se puede lograr evitar o resolver correctamente los conflictos y dar una mejor gestión a los sentimientos y emociones complicadas (The Nemours, 2022).

Las emociones se manifiestan por medio de impulsos neuronales, los cuales son captados por uno o más de los cinco sentidos, conllevan a cambios bioquímicos en el cerebro, lo que a su vez lleva al cuerpo a la acción y se caracterizan de la siguiente manera (Pallarés, 2010). Existen diferentes tipos de emociones y se sabe que son alteraciones súbitas, rápidas e intuitivas del estado de ánimo que se experimenta casi sin darse cuenta; provocados por ideas, recuerdos o situaciones que desencadenan sentimientos y éstos hacen actuar de forma rápida y poco reflexiva (Paredes y Rivera, 2006 como se citó en Buceta, 2019).

Las emociones son cambios en el estado del cuerpo las cuales son reacciones provocadas por el medio ambiente, natural o social, como consecuencia los sentimientos serían la conciencia de la experiencia de esos cambios (Equipo editorial, 2018 como se citó en Buceta, 2019).

Entorno y emociones

Las emociones dependen de la valoración de lo que ocurre en el entorno y cómo afecta el bienestar del adolescente, a partir de la percepción del ambiente, los conocimientos previos y qué tan importante es una situación para la persona y las creencias individuales (Secretaría de Educación y Deporte, 2020). Por lo anterior,

es primordial conocer cuáles son estos entornos y qué emociones están involucradas.

Entorno individual

Las emociones son el resultado de la cultura, las instituciones, la situación social, la interacción, la socialización y aspectos personales. Dentro del entorno individual, las emociones incluyen procesos psicológicos internos que podrían variar de acuerdo a la pertenencia a un grupo o la posición social (Crespo, 2018).

El entorno individual requiere de aspectos específicos del adolescente como es, el conocimiento de las propias emociones, la capacidad de motivarse a uno mismo, el control de otras relaciones interpersonales, la capacidad de controlar las propias emociones y el reconocimiento de las emociones ajenas (Goleman, 2014).

Entorno familiar

El entorno familiar es aquel dónde los padres, hijos y en cierto casos otros familiares, comparten actividades en común, conviven y de manera constante favorecen principalmente el desarrollo físico, emocional y psicológico (Villacorta y Tavera, 2018).

La familia posee la capacidad de moldear y definir el estado de ánimo, influir en el desarrollo físico, dejar huellas que marquen de manera positiva o negativa la vida de los futuros adultos, una interacción recíproca entre los miembros y la contracción de bases sólidas y fuertes que se encargan de potencializar la personalidad y el control de las emociones (Goleman, 2014; Jaramillo y Palacios, 2019).

Entorno social

El entorno social puede ser una fuente de conflictos si no se manejan bien las emociones, tanto en la familia, la escuela como con los amigos. La sociedad continuamente envía estímulos que generalmente producen tensión emocional y consecuentemente una pérdida de la salud y de la calidad de vida (Santana et al., 2018).

Mediante el entorno social los niños, adolescentes y adultos adquieren conocimientos, actitudes y habilidades necesarias para establecer y mantener relaciones positivas, comprender y manejar las emociones, tomar decisiones

responsables, sentir y mostrar empatía por los demás y establecer y alcanzar metas positivas.

Entorno escolar

El entorno escolar óptimo está libre de ruidos o de tráfico excesivo y contaminación, tiene los espacios libres para el recreo o los descansos de las clases, mobiliarios y estructura adecuada de las aulas, la presencia de luz natural, los espacios para el deporte, los horarios y las vacaciones estéticos. Estos aspectos forman parte de las influencias sobre la personalidad del adolescente (Rodríguez, 2017).

La importancia del entorno escolar radica en la educación del adolescente, donde busca el aprendizaje de actitudes, normas, hábitos y reconocimiento de emociones. Es importante recordar que la escuela y la propia sociedad son un transmisor de aprendizaje, sin olvidar que la familia puede ser la más influyente (Rodríguez, 2017).

Entorno ambiental

El último entorno que influye en las emociones es el ambiental y este incluye a la familia, la escuela, medios de comunicación y en general el espacio público. Este entorno es aquel en el que se desarrolla el adolescente, llevando a cabo su formación (Rodríguez, 2017).

• 7.2 Emociones negativas

Las emociones básicas son una respuesta natural ante diferentes situaciones experimentadas en la vida, existen principalmente dos tipos. Las emociones positivas crean experiencias agradables, capaces de promover el disfrute y la gratificación de desarrollar la creatividad y de aumentar la satisfacción y el compromiso. Las emociones negativas se caracterizan por rasgos que reflejan la tendencia a experimentar emociones negativas a través del tiempo y de situaciones. Este rasgo se solapa con el neuroticismo (inestabilidad emocional) y la ansiedad, incluyendo sentimientos subjetivos (Barragán et al., 2014; Watson y Clark, 1984 como se citó en Piqueras, 2009).

Una de las principales ventajas de las emociones positivas es la gran influencia sobre el pensamiento intelectual, el razonamiento, la resolución de problemas y las habilidades sociales (Equipo editorial, 2018 como se citó en Buceta, 2019). Por otro lado, las emociones negativas son emociones desagradables, que se experimentan cuando se produce una amenaza, sucede una pérdida o se bloquea una meta (Equipo editorial, 2018 como se citó en Buceta, 2019).

Las emociones negativas más frecuentes son la ira, la tristeza, el miedo y la ansiedad. La ira es un estado de malestar que puede ir desde una intensidad equivalente a la irritación suave, hasta la llamada cólera intensa (activación fisiológica como aumento de la presión sanguínea), debido a esta emoción se pueden experimentar emociones como celos, hostilidad, enfado y desprecio. La tristeza surge directamente de una situación dolorosa y puede desencadenar emociones como agonía, dolor, soledad y culpa. El miedo y la ansiedad son emociones que se experimentan cuando una situación que represente una amenaza para la persona, lo que puede llevar a otras emociones como horror y preocupación (Equipo editorial, 2018 como se citó en Buceta, 2019).

Las emociones son cambios en el estado del cuerpo las cuales son reacciones provocadas por el medio ambiente, natural o social, como consecuencia los sentimientos serían la conciencia de la experiencia de esos cambios (Equipo editorial, 2018 como se citó en Buceta, 2019).

● **7.3 Trastornos mentales en la adolescencia: Ansiedad y depresión**

La salud mental tiene un sentido multifactorial, se habla de componentes socioeconómicos, biológicos y medioambientales, por lo tanto la salud mental es un conjunto integral de bienestar y estabilidad mental, física y social. (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2018).

Por lo tanto, los trastornos mentales van más allá de la ausencia de salud mental, ya que estos se caracterizan por una combinación de alteraciones del pensamiento, la percepción, las emociones, la conducta y las relaciones interpersonales. Estos trastornos presentan una prevalencia que va en aumento causando graves daños a la salud y a nivel socioeconómico (OMS, 2019).

Uno de los trastornos mentales más frecuentes a nivel mundial es la depresión (OMS, 2019), así mismo la ansiedad en la psiquiatría representa uno de los diagnósticos más frecuentes en niños y adolescentes (Ochando y Peris, 2017).

• 7.3.1 ¿Qué es la ansiedad?

El Diagnostic and Statistical Classification of Diseases (DSM-5) define la ansiedad como una preocupación excesiva y difícil de controlar por parte del individuo, asociada a síntomas como inquietud, irritabilidad, dificultad para concentrarse, tensión muscular, etc. La prevalencia en función del sexo se ve marcada en las mujeres más que en hombres (Bermúdez, 2018).

La ansiedad es una forma de defensa normal ante situaciones que conllevan riesgo, peligro o compromiso, provoca alteración en la persona. (Ochando y Peris, 2017).

• 7.3.2 Ansiedad en la adolescencia

La ansiedad puede presentarse como malestar emocional debido a que en esta etapa, se podría presentar mayor nivel de exigencia que los/as adolescentes están sometidos tanto en el ámbito académico o profesional (García y Monteagudo, 2013 como se citó en Bermúdez, 2018), por ello los trastornos de ansiedad en la infancia y adolescencia están asociados a dificultades académicas y sociales (Ochando y Peris, 2017). En el área social y personal existe una modificación en la imagen corporal, sexualidad, autonomía, presión del grupo de iguales, entre otros, lo cual implica adaptarse a todos estos nuevos cambios y experiencias, poniendo a prueba, su capacidad de afrontamiento (Collins y Steinberg, 2006 como se citó en Bermúdez, 2018).

Los efectos de los trastornos de ansiedad en el bienestar de niños y adolescentes están asociados con dificultades en el funcionamiento social, emocional y académico (Donovan y Spence, 2000), y predicen la aparición y desarrollo de trastornos y alteraciones en la edad adulta. Así, hasta un 75% de los trastornos de ansiedad en adultos tiene comienzo en la infancia y/o adolescencia. La prevención

de la ansiedad se ve limitada debido a que los padres y profesores suelen restar atención a la sintomatología, así que no se identifica el padecimiento y, por lo tanto no se les proporciona apoyo ni tratamiento de profesionales. De igual manera, algunos casos que tienen tratamiento presentan larga trayectoria y establecimiento del padecimiento que ya han generado consecuencias a nivel personal y académico que no hacen posible volver al momento inicial y que no permiten la progresión del adolescente una vez iniciado el tratamiento (García, 2014).

La escuela, los ambientes afectivos y el tipo de relaciones establecidas en este contexto actúan como factores moderadores en los problemas socio-afectivos, como ansiedad y depresión, y de conducta que puedan aparecer en esta etapa (Kuperminc et al., 2001 como se citó en Bermúdez, 2018).

● 7.3.3 Causas de la ansiedad

Los trastornos de ansiedad tienen origen multifactorial, ya que su desarrollo implica factores constitucionales o genéticos, estilos de crianza parental, rasgos temperamentales del niño o adolescente, familias disfuncionales y situaciones sociales desfavorables de salud, por lo tanto estos factores generan vulnerabilidad para el desarrollo de ansiedad en los niños y adolescentes (Ochando y Peris, 2017).

La aparición de la ansiedad surge ante la presencia de un nuevo reto que el niño debe enfrentar durante las etapas cambiantes en su desarrollo. En general, les resulta posible gestionar adecuadamente la angustia y ansiedad; sin embargo, en algunos casos pueden surgir síntomas que se hacen crónicos y alteran las funciones cotidianas (Costello et al., 2008 como se citó en Espada et al., 2021).

● 7.3.4 ¿Qué es la depresión?

La depresión es un trastorno mental (OPS, s.f.), en cual según el DSM-5 (Bermúdez, 2018) la persona presenta una tristeza constante, notable disminución del interés o placer en sus actividades preferidas e imposibilita la realización de actividades cotidianas. El impacto de este padecimiento no solo se mantiene a nivel emocional,

comprende dificultades con el apetito, sueño, problemas cognitivos, sentimiento de culpa, entre otras complicaciones (Gonzalez-Forteza et al., 2015).

Según diversos estudios este padecimiento afecta más a mujeres que a hombres; en este sentido, también se ha identificado un predominio de este trastorno a medida que aumentaba la edad de los adolescentes (Hoyos et al., 2012 como se citó en Bermúdez, 2018).

Durante la etapa adolescente existe un mecanismo de protección natural y adaptativo, que consiste en el aumento de la reactividad ante el estrés, es decir, todas las respuestas endocrinas y fisiológicas del estrés están incrementadas con el objetivo de que, en caso de peligro, el individuo pueda responder de forma más eficaz. Aunque estas conductas en un principio son adaptativas, pueden llevar al individuo a reaccionar de forma desmedida ante estímulos no amenazantes. Estas respuestas emocionales desmedidas provocan en el individuo malestar psicológico. Ligados a esta sensación subjetiva de malestar emocional puede haber tres aspectos: elevados niveles de ansiedad, elevados niveles de depresión y baja autoestima, aspectos que, además, suelen estar muy relacionados entre sí (Bermúdez, 2018).

La etiología de la depresión resulta difícil de establecer, ya que comprende situaciones individuales como la carga genética, traumas psicológicos, accidentes vasculares, pero también se mencionan los elementos psicosociales como problemas económicos y políticos, así como la interacción de varios de estos factores lo que hace que el abordaje individual no sea completamente exclusivo. Sin duda la manifestación de esta enfermedad en los adolescentes se comporta de manera diferente a otras etapas de la vida. Se sabe que los trastornos del estado de ánimo ocurren más en los adolescentes que no estudian ni trabajan, debido a que no pertenecer a un rol ocupacional que tiene implicaciones emocionales (Gonzalez-Forteza et al., 2015).

La sintomatología afectiva en estas primeras etapas son las molestias gástricas, la agresividad, el negativismo, los trastornos de conducta y el rechazo o la fobia

escolar. En cambio, el sufrimiento por vivir acompañado de autodesprecio y sentimientos corporales displacenteros, la pérdida de energías e intereses, la incomunicación en distintos niveles, y la alteración de los ritmos circadianos constituirían el conjunto de síntomas comunes en infantes, adolescentes y adultos (Guillén et al., 2013).

● 7.3.5 Depresión en la adolescencia

La depresión juvenil puede ser resultado de componentes biológicos (genéticos y factores prenatales), así como ambientales que mucho se relacionan con las relaciones familiares durante la infancia, a su vez tienen influencia los eventos estresantes que vivan y las características de su entorno. En su mayoría, los adolescentes deprimidos presentan pensamientos involuntarios que reflejan negatividad sobre sí mismos y el mundo que los rodea (Irrarázaval y Hernández, 2015).

La depresión temprana predispone a una cronicidad de la enfermedad y a alteraciones negativas en el ámbito psicosocial. Esta representa una mayor probabilidad de presentar comorbilidades como fobia social, trastorno disocial, dependencia a drogas, entre otras (Ruiz-Cárdenas et al., 2020).

Resultados de la Encuesta Nacional de Epidemiología Psiquiátrica (ENEP, 2001-2002) arrojaron una prevalencia del 7.2% de la presencia del episodio depresivo mayor (EDM) presentado alguna vez en la vida (2 mujeres por cada hombre). Se mostró que el 2% de la población adulta mexicana presentó un EDM durante la infancia y/o adolescencia con mayor predominio en las mujeres (3:1). En 2002 y 2006, otros estudios realizados con adolescentes de secundaria entre 12 y 15 años mediante la Escala de Depresión del Center for Epidemiologic Studies (CES-D-R) en el centro de la Ciudad de México, indicaron que 8.2% de los estudiantes cursaban con un probable EDM, siendo predominante en las mujeres (5:1) (Gonzalez-Forteza et al., 2015).

● 7.3.6 Causas de la depresión

Para los adolescentes es indispensable mantener un soporte afectivo por parte de su entorno familiar ya que su equilibrio emocional es aún inmaduro y se altera con facilidad. En este sentido, situaciones como la separación de los padres y falta de alguna de estas figuras, así como situaciones económicas y sociales poco favorables, padecimientos, maltrato/abuso físico o sexual, el estrés crónico, asumir responsabilidades a edades tempranas, entre otros factores, pueden generar y agravar los problemas de depresión en los adolescentes (Basantes et al., 2020).

Existen ciertas variables que han sido asociadas a la predisposición de la presencia de depresión, en cuanto al sexo, parece relevante el hecho de ser mujer y ser cuidadora o ama de casa de tiempo completo, en los hombres, el desempleo juega un papel importante en el desarrollo de la depresión. Para ambos sexos las variables como: el aislamiento social, el consumo de sustancias adictivas, violencia, problemas entre padres y falta de empatía, confianza y de vínculos emocionales en el ambiente familiar, entre otros, propician el surgimiento del padecimiento (Moreno-Gordillo et al., 2018; Ruiz-Cárdenas et al., 2020).

● 7.6 Tratamiento de ansiedad y depresión

Para dar inicio al tratamiento de la ansiedad y/o la depresión es indispensable evaluar la gravedad del paciente y partir de ahí establecer las estrategias y metas del tratamiento, así como valorar el uso de fármacos ya que aunque existen opciones, los efectos y la eficacia suelen ser muy diferentes e incluso peligrosos en niños y adolescentes a diferencia de los adultos; sin embargo, estos no dejan de ser una herramienta importante en el abordaje. Intervenciones como la terapia cognitivo conductual (TCC) y la psicoterapia interpersonal (PIP) han resultado eficaces en el tratamiento. La TCC parte del supuesto de que el estado de ánimo se relaciona con los pensamientos y conducta de un individuo, por lo que un cambio en los patrones cognitivo y conductuales conducirán a una disminución de los sentimientos negativos y a una mejoría en el funcionamiento (Irrázaval y Hernández, 2015; García-Escalera et al., 2020).

● 7.7 Prevención de ansiedad y depresión

Como lo hemos leído en los párrafos anteriores, el entorno familiar juega un papel primordial como detonante en los problemas de ansiedad y depresión, por lo tanto, este podría ser el primer espacio en donde se puede llevar a cabo la prevención, de igual forma, el entorno escolar puede cumplir un segundo filtro en donde sea posible prevenir y detectar estos trastornos (Moreno-Gordillo et al., 2018; García-Escalera et al., 2020).

A continuación, se describirán algunos de los factores de riesgo asociados a la presencia de ansiedad y depresión, así como la manera en la que se puede evitar que sean detonantes de dichos padecimientos (Irrarázaval y Hernández, 2015).

- **Biológicos:** aquellos adolescentes con antecedentes familiares de depresión deben considerarse con mayor probabilidad de presentarla, el consumo de sustancias o alcohol por parte de los padres debe ser detectados y tratados para prevenir que el o la hija genere adicciones.
- **Psicológicos y familiares:** ante la presencia de algún trastorno psiquiátrico comórbido que sea detectado es necesario el tratamiento inmediato. Es importante prestar especial atención a aquellos adolescentes que muestran baja autoestima, un temperamento neurótico, señales de algún trauma, abuso o negligencia, falta de cuidado y crianza negativa, entre otros. De esta manera, pueden llevarse a cabo estrategias para el afrontamiento y abordaje de dichas situaciones con el fin de evitar el desarrollo de trastornos.
- **Social:** en este sentido, se buscará identificar la presencia de acoso escolar para tratarlo y evitarlo; así mismo niños y adolescentes que muestren señales o que ya hayan tenido problemas con la ley se les debe dar detección y seguimiento mediante intervenciones preventivas específicas según la gravedad de sus actos.

VIII. Objetivos

- **Objetivo general**

Identificar la presencia de casos de ansiedad y/o depresión en adolescentes de la secundaria técnica no. 78 mediante la aplicación de la escala HAD.

- **Objetivos específicos**

- Identificar la presencia de ansiedad y depresión en los adolescentes.
- Promover la prevención y educación respecto a estos trastornos.
- Elaborar materiales educativos para prevenir la ansiedad y depresión.
- Brindar recomendaciones para prevenir ansiedad y depresión.

- **IX. Metodología utilizada.**

Este proyecto consta de un diseño de intervención con materiales educativos para incentivar la prevención y atención de ansiedad y depresión en adolescentes de la secundaria técnica No. 78.

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

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

Ensayo comunitario, realizado con 533 adolescentes de la Escuela Secundaria Técnica No. 78 de la Ciudad de México. Para la evaluación de la ansiedad y depresión se utilizó el cuestionario de las escalas HAD (Escala de Ansiedad y Depresión Hospitalaria) de ansiedad y depresión, siendo un instrumento corto de 14 preguntas que ha demostrado fiabilidad y validez que se utiliza tanto para el diagnóstico como para evaluar la gravedad del trastorno. Los reactivos están seleccionados a partir del análisis y revisión de la escala de ansiedad de Hamilton. La puntuación de la escala se obtiene sumando los respectivos reactivos. Cuando su punto de corte es de 0 a 7, se califica como normal, de 8 a 10 probable ansiedad y mayor o igual a 11, se determina ansiedad y depresión (Tejero et al., 1985; Nagle et al., 2013).

El estudio se llevó a cabo en tres fases, con una duración de seis meses, en la fase inicial se realizó una evaluación basal de ansiedad y depresión. En la fase intermedia, se capacitaron a los médicos escolares, profesores de ciencias y educación, estudiantes y padres de familia sobre la importancia de la salud mental saludable con el uso de materiales educativos de la colección Aprende con Reyhan. En la tercera fase, se volvió a evaluar la prevalencia de ansiedad y depresión 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 del cuestionario HAD ansiedad y depresión de Hamilton ● Diagnóstico basal de ansiedad ● Diagnóstico basal de depresión
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	<ul style="list-style-type: none"> ● Pláticas para promover una salud mental saludable ● Entrega para la lectura y análisis de materiales educativos impresos de salud mental
Fase intermedia - intervención	<ul style="list-style-type: none"> ● Detección de adolescentes con ansiedad y depresión
Fase final – evaluación	<ul style="list-style-type: none"> ● Aplicación final del cuestionario HAD ansiedad y depresión de Hamilton ● Diagnóstico final de ansiedad ● Diagnóstico final de depresión

Los datos obtenidos fueron analizados con el paquete estadístico IBM SPSS Statistics® versión 20.0 para Windows y Excel® 2016. Todos los adolescentes

participaron voluntariamente bajo el consentimiento informado de padres o tutores.

X. Diseño de materiales educativos para un curso-taller.

Se colaboró en la realización de las cartas descriptivas, 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 guión se efectuó el diseño de presentaciones de las sesiones programadas, cada uno de ellos sujetos a modificaciones.

● X. Actividades realizadas.

A continuación, se describen detalladamente las actividades realizadas a lo largo del diseño de la intervención educativa por semana y mes realizadas.

Actividades realizadas por Ana Karen			
Mes	Semana	Fecha	Actividades
Agosto	1	2 al 6 de agosto de 2021	<ul style="list-style-type: none"> ● Búsqueda de infografías o información en inglés/español de la alimentación de niños y adolescentes. ● Grabación de audio con una frase de salud o nutrición con una duración de menos de 1 minuto. ● Investigación acerca de los requerimientos nutricionales que tienen los niños y adolescentes (tablas). ● Curso de PROCADIST "Aprende con Reyhan hábitos y estilos de vida saludable en el trabajo".
	2	9 al 13 de agosto de 2021	<ul style="list-style-type: none"> ● Llenado del formato de inscripción al servicio social. ● Explicación a mis compañeros cómo inscribirse al curso PROCADIST. ● Búsqueda de los tips más importantes para padres de familia en cuanto a la alimentación, tanto para niños como adolescentes.
	3	16 al 20 de agosto de 2021	<ul style="list-style-type: none"> ● Contribución en la búsqueda de los temas para cursos de segundo y tercero de secundaria.

			<ul style="list-style-type: none"> ● Ayudar a la Dra. Claudia a repartir en formato pdf las cartas de aceptación del servicio social. ● Búsqueda de infografías sobre los temas referentes a los cursos de secundaria de segundo y tercer grado de secundaria. Se les puso sus respectivas referencias (APA).
	4	23 al 27 de agosto de 2021	<ul style="list-style-type: none"> ● Búsqueda de artículos científicos ("actívate", "aliméntate sanamente", "emociones y conductas de riesgo", "mejora tus hábitos", "nutrimentos y etiquetado frontal"). ● Búsqueda de artículos sobre alimentación en niños y adolescentes.
Septiembre	5	6 al 10 de septiembre de 2021	<ul style="list-style-type: none"> ● Búsqueda de los temas impartidos en la materia de "Vida Saludable" en segundo grado de secundaria.
	6	13 al 17 de septiembre de 2021	<ul style="list-style-type: none"> ● Búsqueda de imágenes de diferentes grupos de alimentos. ● Búsqueda de manuales, artículos, o material para el tema "Higiene personal manipulador de alimentos".
	7	20 al 24 de septiembre de 2021	<ul style="list-style-type: none"> ● Realización de las preguntas de falso y verdadero sobre el tema de "Higiene del personal manipulador de alimentos". ● Se empezaron a realizar las referencias y las preguntas de los respectivos subtemas.
Octubre	8	27 de septiembre al 1 de octubre de 2021	<ul style="list-style-type: none"> ● Continuación de las preguntas de verdadero y falso sobre el tema de "Higiene del personal manipulador de alimentos". ● Se realizaron las referencias en formato APA en un documento Word de las referencias que se están utilizando en las preguntas de falso y verdadero.
	9	4 al 8 de octubre de 2021	<ul style="list-style-type: none"> ● Se trabajó sobre las preguntas de falso y verdadero sobre el tema de "Higiene del personal manipulador de alimentos". ● Se trabajó con la revisión del documento de excel de mis compañeras, sobre sus reactivos del tema "Higiene e inocuidad de los alimentos". ● Se realizó una reunión con los compañeros del servicio social, se les

			explicó el uso del Manual APA 7ma edición.
	10	11 al 15 de octubre de 2021	<ul style="list-style-type: none"> ● Se envió el documento de excel y las referencias para revisión. ● Se trabajó sobre las correcciones del trabajo de preguntas y retroalimentación de "Higiene del personal manipulador de alimentos".
	11	18 al 22 de octubre	<ul style="list-style-type: none"> ● Se trabajó en la revisión y orientación de las referencias de algunas de mis compañeras. ● Se trabajó sobre las correcciones de mi documento de Excel.
	12	25 al 29 de octubre de 2021	<ul style="list-style-type: none"> ● Se envió el documento de excel a mi compañera Mónica del tema "Restricciones y prohibiciones" del tema "Higiene del personal Manipulador de alimentos" para su revisión. ● Trabajar en las correcciones de las preguntas de verdadero o falso del último subtema "Restricciones y prohibiciones" del tema "Higiene del personal Manipulador de alimentos". ● Trabajar junto con Gabriela en la estructura y diseño de la presentación sobre "Citas y Referencias APA 7a edición". ● Revisión de las citas y referencias de mi compañera Renata. ● Ponencia junto con mi compañera Gabriela, sobre "Citas y Referencias APA", así como la resolución de dudas.
Noviembre	13	1 al 5 de noviembre de 2021	<ul style="list-style-type: none"> ● Se trabajó en conjunto con mi compañera Jimena, para corregir su trabajo en excel. ● Se inició el trabajo sobre "Mitos sobre la hidratación".
	14	8 al 12 de noviembre de 2021	<ul style="list-style-type: none"> ● Se realizó la revisión de referencias y citas de las presentaciones que se utilizarán en los cursos. ● Revisión de speech y audio de la presentación del drive y de la plataforma del tema hidratación.

			<ul style="list-style-type: none"> ● Revisión y corrección de referencias de las presentaciones de las sesiones 1, 2, 4, 5 y 6 de primero de secundaria.
	15	15 al 19 de noviembre de 2021	<ul style="list-style-type: none"> ● Revisión de citas y referencias. ● Lectura y búsqueda de información sobre "emociones y conductas de riesgo".
	16	22 al 26 de noviembre de 2021	<ul style="list-style-type: none"> ● Se trabajó en la presentación de emociones y conductas de riesgo. ● Se trabajó sobre las correcciones dadas por mis compañeros. ● Se trabajó en la revisión de citas y referencias de algunas presentaciones. ● Reunión con mi compañera Gabriela, para la revisión de la presentación 1 de "Emociones y conductas de riesgo". ● Se inició la revisión de la presentación del Curso-Taller 1 de la sesión 6 "Mejora tus hábitos" de 3ro de secundaria de mi compañera Aline Acosta para correcciones de citas y referencias.
	17	29 de noviembre al 3 de diciembre de 2021	<ul style="list-style-type: none"> ● Revisión de referencias de las presentaciones del Curso 1 de primero de secundaria. ● Se envió la presentación 1 de "Emociones y conductas de riesgo".
Diciembre	18	6 al 10 de diciembre de 2021	<ul style="list-style-type: none"> ● Reunión con la Dra. Araceli para la revisión de los avances de la presentación de emociones y conductas de riesgo. ● Se inició con la revisión de las referencias que me envió mi compañera Getsamaní del curso 1 de primero de secundaria. ● Revisión de las referencias de la presentación "Actívate" sesión 2.
	19	13 al 17 de diciembre de 2021	<ul style="list-style-type: none"> ● Primera revisión con la Dra. Araceli, sobre la presentación de "Emociones y conductas de riesgo" sesión 1 de segundo de secundaria. ● Revisión de referencias de las presentaciones de mi compañera Gabriela.
	20	20 al 24 de diciembre de 2021	<ul style="list-style-type: none"> ● Se continuó en el diseño y elaboración del contenido de las presentaciones de "Emociones y conductas de riesgo" de segundo de secundaria.

			<ul style="list-style-type: none"> ● Revisión y corrección de las referencias de la presentación de mi compañera Joaneth. ● Revisión y corrección de speeches, en las referencias, de la sesión 2 “Actívate”, curso 1, 2, y 3 de 2º secundaria, de mi compañera Anakarina.
	21	27 al 31 de diciembre de 2021	<ul style="list-style-type: none"> ● Se realizó una reunión con los compañeros del servicio social, para comentar el avance general de las actividades pendientes. ● Se inició con la revisión de la sesión 6 “Mejora tus hábitos” de 3ro de secundaria de mis compañeras.
Enero	22	3 al 7 de enero de 2022	<ul style="list-style-type: none"> ● Se continuó con la elaboración de la presentación de “Emociones y conductas de riesgo” de segundo de secundaria. ● Se trabajó en la elaboración del protocolo de investigación.
	23	10 al 14 de enero de 2022	<ul style="list-style-type: none"> ● Revisión de referencias de mi compañera Bridget, sobre “Riesgo de consumo excesivo de nutrimentos”. ● Se aclararon algunas dudas sobre las referencias y citas de la presentación con mi compañera Bridget.
Febrero	24	21 al 25 de febrero de 2022	<ul style="list-style-type: none"> ● Reunión con la Dra. Araceli, para establecer las actividades pendientes y las nuevas actividades a realizar en el servicio social. ● Reunión con mi compañera Cecilia para establecer la forma de trabajo. ● Se trabajó con la compañera Aline, para conocer la forma de trabajo para la elaboración de los documentos de las presentaciones del Curso-Taller 1 y 2 de la sesión 7 “Emociones y conductas de riesgo” de 2do de secundaria. ● Se realizó la revisión y corrección de las referencias de todas las cartas descriptivas de primero de secundaria.
Marzo	25	28 de febrero al 4 de marzo de 2022	<ul style="list-style-type: none"> ● Se inició la transcripción del contenido de las infografías de la App de Adultos de las siguientes carpetas/temas; “Rutinas de actividad física”, “Frutas del

			<p>mes”, “Verduras del mes” y “Hábitos de estilo”</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Se corrigieron varias referencias para la información de las infografías disponibles en la App de Adultos, así como ordenarlas por temáticas. ● Se realizó y envió el primer informe de las referencias utilizadas en las infografías disponibles en la app de adultos, en la plataforma de Aprende con Reyhan.
	26	7 al 11 de marzo de 2022	<ul style="list-style-type: none"> ● Se trabajó en el diseño de la presentación del curso dos “Emociones y conductas de riesgo” de segundo de secundaria. ● Se inició el diseño de las cartas descriptivas y guión de video del curso 1 y 2 de “emociones y conductas de riesgo” de segundo de secundaria.
	27	14 al 18 de marzo de 2022	<ul style="list-style-type: none"> ● Se envió la presentación del curso 2 “Emociones y conductas de riesgo” a mis compañeras Gabriela y Mónica para su revisión. ● Se realizó el seguimiento y recordatorio a cada compañera, sobre el llenado de las carpetas de las infografías disponibles en la App de Adultos, de cada temática.
	28	21 al 25 de marzo de 2022	<ul style="list-style-type: none"> ● Reunión con la Dra. Araceli para la explicación de la forma de elaborar los cuestionarios para el curso 1 y 2 “Emociones y conductas de riesgo” de segundo de secundaria. ● Se realizaron y terminaron las referencias de las infografías de la App de adultos de las carpetas/temas; “Rutinas de actividad física”, “Frutas del mes”, “Verduras del mes” y “Hábitos de estilo”.
	29	28 de marzo al 1 de abril de 2022	<ul style="list-style-type: none"> ● Se envió el cuestionario del curso 1 “Emociones y conductas de riesgo” de 2do de secundaria.

			<ul style="list-style-type: none"> ● Se finalizaron las cartas descriptivas de los cursos 1 y 2 de 2do de secundaria de “Emociones”. ● Se realizó y terminó la búsqueda de las referencias de las infografías de la App de adultos de la carpeta “Azúcares y edulcorantes”.
	30	4 al 8 de abril de 2022	<ul style="list-style-type: none"> ● Se trabajó en el speech de la presentación 1 de “Emociones y conductas de riesgo” de 2do de secundaria. ● Se realizó el segundo informe de las referencias utilizadas en las infografías disponibles en la App de Adultos en la plataforma de Aprende con Reyhan.
	31	11 al 15 de abril de 2022	<ul style="list-style-type: none"> ● Se trabajó con los documentos pendientes de las presentaciones de segundo de secundaria. ● Se realizó la revisión y corrección de las referencias de “Para saber más”.
	32	18 al 22 de abril de 2022	<ul style="list-style-type: none"> ● Se realizó la revisión y corrección de las referencias de “Fitoquímicos 1 y 2” ● Se revisaron las referencias elaboradas por mi compañera Karla. ● Se realizó una reunión con mi compañera Karen Castañeda para la explicación de la realización de referencias en excel y word de las infografías disponibles en la App de Adultos, para que ella adaptará las instrucciones la App de niños y adolescentes.
	33	25 al 29 de abril de 2022	<ul style="list-style-type: none"> ● Se realizaron y enviaron los resúmenes de las presentaciones del curso 1 y 2 de las presentaciones de “Emociones y conductas de riesgo” de segundo de secundaria. ● Se realizaron las referencias de la carpeta “Comida de alto contenido energético” de las infografías de la App de Adultos.

			<ul style="list-style-type: none"> ● Reunión con la Dra. Araceli para revisión del tercer informe de las referencias de la App de adultos. ● Se inició con la revisión, elaboración y corrección de referencias de las Guías de primero de secundaria.
	34	2 al 6 de mayo de 2022	<ul style="list-style-type: none"> ● Se enviaron las referencias de las infografías de la App de adultos en un documento excel y word. ● Revisión y corrección de las referencias de los documentos “Guía práctica conoce tus emociones”, “Guía práctica hábitos curso 1”, “Guía práctica hábitos curso 2” y “Guía práctica hábitos curso 3”
	35	9 al 13 de mayo de 2022	<ul style="list-style-type: none"> ● Revisión y corrección de referencias enviadas por la Dra. Araceli. ● Revisión y corrección de las referencias de los documentos: “Guía práctica actívate-Curso 1 y 2”, “Guía práctica actívate-Curso 3”, “Guía práctica-Aliméntate Sanamente-Curso 1”, “Guía práctica-Aliméntate Sanamente-Curso 2”, “Guía práctica hidrátate curso 1” y “Guía práctica hidrátate curso 2”.
	36	16 al 20 de mayo de 2022	<ul style="list-style-type: none"> ● Se trabajó en conjunto con mi compañera Leslie sobre el protocolo de investigación ● Se realizó una reunión con la Dra. Claudia Radilla y la Dra. Araceli Martínez, para primera revisión del protocolo de investigación. ● Revisión y corrección de las referencias de los documentos “Guía práctica curso 3 de hidrátate” y “Guía práctica Etiquetado 3”
	37	23 al 27 de mayo de 2022	<ul style="list-style-type: none"> ● Revisión de las referencias del documento “Guía práctica conoce tus emociones”
	38	30 de mayo al 3 de junio	<ul style="list-style-type: none"> ● Revisión y corrección de las referencias del documento de “Guía práctica

			Etiquetado 1” y “Guía práctica Etiquetado 2”
	39	6 al 10 de junio de 2022	<ul style="list-style-type: none"> ● Se realizó la revisión corrección del documento “Fuentes consultadas niños”, se señalaron las correcciones en amarillo. ● Revisión y corrección de las referencias del documento “Curso 2 primero de secundaria” y “Curso 3 de primero de secundaria”
	40	9 al 12 de junio de 2022	<ul style="list-style-type: none"> ● Se corrigieron y enviaron a mi compañera Gabriela las referencias del curso 2 de primero de secundaria.
	41	8 al 10 de julio de 2020	<ul style="list-style-type: none"> ● Se enviaron los documentos finales de las referencias de las infografías de la App de adultos en formato de excel y word.

A continuación, se describen detalladamente las actividades realizadas por Leslie Astrid.

Actividades realizadas por Leslie			
Mes	Semana	Fecha	Actividades.
Julio	1	26- 30 de julio del 2021	<ul style="list-style-type: none"> ● Revisión y observaciones de speeches y audios del curso 3, sesión 3. ● Revisión y observaciones de speeches y audios del curso 3, sesión 1A y 1B. ● Revisión y observaciones de los audios del curso 3, sesión 2. ● Revisión de speeches y audios de la sesión 2 y envío de las observaciones a Renata. ● Envío de las observaciones de la sesión 1A Y 1B del curso 3 a Bruno. ● Revisión de los audios del curso 3. ● Envío de las observaciones a Getsamani. ● Nueva revisión completa de correcciones de las sesiones 1A. 1B, 2, 3, 6, 7 y 8.

Agosto	2	2-6 de agosto del 2021	<ul style="list-style-type: none"> ● Envío de las observaciones de las sesiones 1A, 1B, 2, 3, 6, 7 y 8, curso 3. ● Revisión de los audios corregidos de la sesión 1A, 1B y 6, curso 3. ● Revisión de los audios corregidos de las sesiones 2, 3, 7 y 8, curso 3. ● Envío de las observaciones y audios completados en la última revisión. ● Revisión de la lista de temas en los cursos 1, 2 y 3. ● Grabación de audio para elección de voces del proyecto. ● Realización de tablas de requerimientos nutricionales de niños y adolescentes. ● Envío de tablas de requerimientos nutricionales de niños y adolescentes. ● Revisión y envío de la lista de temas en los cursos 1, 2 y 3. ● Envío de audio para voces del proyecto. ● Curso de PROCADIST "Aprende con Reyhan hábitos y estilos de vida saludable en el trabajo".
	3	9-13 de agosto del 2021	<ul style="list-style-type: none"> ● Reunión vía zoom con la Dra. Claudia y Araceli, para organizar la inscripción al S.S. ● Reunión vía zoom con la Dra. Araceli, Jimena y Renata para recibir indicaciones sobre la realización de tablas de valores nutricionales. ● Realización de nuestro protocolo de investigación. ● Reunión vía zoom para la revisión con nuestras asesoras. ● Correcciones y nueva reunión para VoBo. ● Entrega del formato de inscripción y el protocolo, para firma de las asesoras. ● Revisión de correcciones de los audios de las sesiones 1A, 7 y 8 del curso 3, para VoBo.

		<ul style="list-style-type: none"> ● Revisión y envío de observaciones de audios de las sesiones 4 y 5 del curso 3. ● Envío de documentos para registrar el S.S. ● Reunión con Jimena y Renata para organizar la realización de las tablas de valores nutricionales por grupos de edad y sexo. ● Inicio de tabla de valores nutricionales por grupos de edad.
4	16-20 de agosto del 2021	<ul style="list-style-type: none"> ● Unión de tabla de valores nutricionales por grupos de edad. ● Ingreso al equipo para organizar temáticas. ● Envío de referencias a Jimena, para complementar la tabla de porciones por grupos de alimentos para diferentes edades. ● Entrega de ambas tablas. ● Colaboración en la creación de los posibles temas para los cursos de 2° y 3° de secundaria.
5	23-27 de agosto del 2021	<ul style="list-style-type: none"> ● Seguimiento de indicaciones y participación en el grupo WhatApps, para las actividades de los siguientes días. ● Elección de los temas presentados en el documento, "TEMÁTICAS PRIMER, SEGUNDO Y TERCER CURSO...", para la búsqueda bibliográfica de estos mismos. ● Inicio de la búsqueda de artículos de los temas de elección. ● Conclusión de la búsqueda y lectura de bibliografía sobre tema de elección. ● Se subieron a drive los artículos seleccionados. ● Envío a Getsamani de los nombres de los artículos compartidos en drive.

			<ul style="list-style-type: none"> ● Búsqueda de infografías sobre microbiota, probióticos y prebióticos en niños. ● Elección y recopilación de la información. ● Continuación de recopilación de información de infografías en documento word. ● Búsqueda y entrega de artículos de alimentación en niños y adolescentes para padres y docentes.
Septiembre	6	30 agosto-3 septiembre de 2021	<ul style="list-style-type: none"> ● Revisión de la plataforma "Aprende con Reyhan" para la elaboración de una guía práctica para el curso de primero de secundaria. ● Envío de la guía. ● Revisión de los manuales para padres y docentes para corrección ortográfica. ● Revisión de trabajos y bibliografía sobre "malnutrición en la niñez y adolescencia". ● Elaboración de un resumen creativo sobre el tema "malnutrición en la niñez y adolescencia". ● Reunión vía zoom con la Dra. Araceli y mis compañeras de equipo para organizar la elaboración de la "Guía de navegación para cursos y desarrollos tecnológicos". ● Entrega de resumen creativo. ● Elaboración de "Guía de navegación para cursos y desarrollos tecnológicos".
	7	6- 10 de septiembre del 2021	<ul style="list-style-type: none"> ● Búsqueda y envío de temas de "VIDA SALUDABLE" para tercer grado de secundaria. ● Búsqueda y envío de artículos sobre los temas de los cursos. ● Revisión de referencias de la tabla de nutrimentos.

			<ul style="list-style-type: none"> ● Corrección de las referencias de la tabla de nutrimentos y porciones para niños y adolescentes. ● Reunión con la Dra. Araceli y compañeros para organizar la forma de trabajo y equipos para los cursos de 2do y 3ro. ● Reunión por equipos para organizar nuestra forma de trabajo para los cursos.
	8	13- 17 de septiembre del 2021	<ul style="list-style-type: none"> ● Búsqueda de imágenes por grupos de alimentos. ● Llamada con la Dra. Araceli para aclarar la actividad a realizar la semana y media siguiente. ● Revisión de formato word con grupos de alimentos. ● Revisión de los grupos de alimentos en la calculadora para comparar con el documento word.
	9	20-24 de septiembre del 2021	<ul style="list-style-type: none"> ● Elaboración del Manual Orientativo de Porciones de Alimentos. ● Reunión con la Dra. Araceli para revisar los avances del manual. ● Seguimiento de la elaboración del manual.
Octubre	10	27 de septiembre - 1 de octubre del 2021	<ul style="list-style-type: none"> ● Reunión para presentar avances del manual de porciones de alimentos y envío del formato revisado. ● Seguimiento de la elaboración del manual. ● Reenvío del último formato revisado.
	11	4-8 de octubre del 2021	<ul style="list-style-type: none"> ● Edición del manual. ● Reunión para presentar avances del manual. ● Envío de la penúltima versión final del manual así como de algunas de las referencias.

	12	11- 15 de octubre del 2021	<ul style="list-style-type: none"> ● Revisión y corrección del manual según las observaciones señaladas. ● Reunión con Getsamani revisar y tratar dudas sobre las observaciones del manual. ● Corrección del manual. ● Envío del manual con una parte modificada. ● Envío de la versión final del manual.
	13	18-22 de octubre del 2021	<ul style="list-style-type: none"> ● Indicaciones para llevar a cabo la revisión de preguntas realizadas por mis compañeras. ● Revisión de los reactivos de Cecilia y Jimena. ● Revisión de los reactivos de Ana y Aline. ● Revisión de los reactivos de Mónica y Renata ● Revisión de los reactivos de Aline Renata y Ana. ● Envío y de la bibliografía del manual de porciones de alimentos en formato word. ● Revisión de los reactivos de Ana. ● Reunión con Cecilia y Jimena para corrección de sus reactivos.
	14	25- 29 de octubre del 2021	<ul style="list-style-type: none"> ● Búsqueda bibliográfica sobre el tema "Prematuros y alimentación" y "Encuestas para padres de niños 1 a 2 años (alimentación, lactancia...)" ● Creación de la carpeta en drive para vaciar la información encontrada. ● Búsqueda bibliográfica sobre el tema "Los primeros 1000 días y alimentación" ● Entrega de la información recopilada sobre los temas mencionados.
Noviembre	15	1-5 de noviembre del 2021	<ul style="list-style-type: none"> ● Indicaciones para realizar la actividad de la semana, distribución de los temas e inicio de la búsqueda.

			<ul style="list-style-type: none"> ● Elaboración de mitos sobre temas de alimentación.
	16	8- 12 de noviembre del 2021	<ul style="list-style-type: none"> ● Continuación de la elaboración de mitos de la alimentación. ● Búsqueda bibliográfica del tema "inseguridad alimentaria" en niños. ● Reunión para tratar temas para las exposiciones en escuelas. ● Revisión de presentaciones.
	17	15-19 de noviembre del 2021	<ul style="list-style-type: none"> ● Reunión con la Dra. Araceli para nuevas indicaciones de actividades a realizar. ● Revisión de presentación previa sobre mi tema asignado. ● Revisión de speeches con audios de las presentaciones del curso 1, 2 y 3.
	18	22-26 de noviembre del 2021	<ul style="list-style-type: none"> ● Búsqueda bibliográfica sobre los temas del curso 1 de la sesión 5 de tercero de secundaria. ● Colaboración en la presentación del curso 1 de la sesión 5 de tercero de secundaria.
Diciembre	19	29 de noviembre al 3 de diciembre del 2021	<ul style="list-style-type: none"> ● Realización de la presentación de la sesión 5 del curso 1 de tercero de secundaria. ● Revisión de la ortografía de las presentaciones de la plataforma, de la sesión 1 a la 8.
	20	6-10 de diciembre del 2021	<ul style="list-style-type: none"> ● Realización de la presentación de la sesión 5 del curso 1 de tercero de secundaria.
	21	13- 17 de diciembre del 2021	<ul style="list-style-type: none"> ● Entrega de la presentación de la sesión 5 del curso 1 de tercero de secundaria.
Enero	22	3- 7 de enero del 2022	<ul style="list-style-type: none"> ● Colaboración en los documentos de la sesión 5, curso 1 de tercero de secundaria.

	23	10-14 de enero del 2022	<ul style="list-style-type: none"> Entrega de documentos de la sesión 5, curso 1 de 3ro de secundaria. Búsqueda bibliográfica sobre los temas del curso 2 de la sesión 5 de tercero de secundaria. Colaboración en la presentación del curso 2 de la sesión 5 de tercero de secundaria.
	24	17- 21 de enero del 2022	<ul style="list-style-type: none"> Entrega de la presentación y documentos de la sesión 5, curso 2 de tercero de secundaria.
	25	24-28 de enero del 2022	<ul style="list-style-type: none"> Búsqueda bibliográfica sobre los temas del curso 3 de la sesión 5 de tercero de secundaria. Colaboración en la presentación del curso 3 de la sesión 5 de tercero de secundaria.
Febrero	26	31 de enero al 4 de febrero del 2022	<ul style="list-style-type: none"> Entrega de la presentación de la sesión 5, curso 3 de tercero de secundaria.
Marzo	27	28 de febrero al 14 de marzo	<ul style="list-style-type: none"> Entrega de documentos de la sesión 5, curso 3 de tercero de secundaria.

Objetivos y metas alcanzadas.

Tabla 1. Cumplimiento de objetivos

Objetivos y metas alcanzadas.		
Objetivos		Metas alcanzadas
General	Identificar la presencia de casos de ansiedad y/o depresión en adolescentes de la secundaria técnica no. 78 mediante la aplicación de la escala HAD.	100%
Específicos	<ul style="list-style-type: none"> Identificar la presencia de ansiedad y depresión en los adolescentes. 	100%

	<ul style="list-style-type: none"> Promover la prevención y educación respecto a estos trastornos. 	100%
	<ul style="list-style-type: none"> Elaboración de materiales educativos para prevenir la ansiedad y depresión. 	100%
	<ul style="list-style-type: none"> Brindar recomendaciones para prevenir ansiedad y depresión. 	100%

● XI. 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 2 se observa la prevalencia de ansiedad y depresión en ambas fases, donde se puede observar una disminución significativa de la depresión con 8.3 puntos porcentuales (pp.) y de la ansiedad con 9.8 pp.

Tabla 2. Prevalencia de ansiedad y depresión. Fase inicial y fase final.

		Fase inicial		Fase final	
		n	%	n	%
Depresión	Sin depresión	386	72.4	386	72.4
	Probable depresión	66	12.4	110	20.6
	Depresión	81	15.2	37	6.9
Ansiedad	Sin ansiedad	351	65.9	376	70.5
	Probable ansiedad	72	13.5	99	18.6
	Ansiedad	110	20.6	58	10.9

Con el propósito de comprobar si la intervención influyó en la modificación de la salud mental, se hizo una comparación con las medidas del diagnóstico de ansiedad y depresión, 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 es de 0.001 y por lo tanto puede afirmarse que el tratamiento sí tuvo efecto.

Tabla 3. Prueba t para muestras dependientes

PRUEBA DE MUESTRAS DEPENDIENTES

		DIFERENCIA					t	df	p
		Media	DE	Error	95% Intervalo de confianza				
					Bajo	Alto			
Par 1	Diagnóstico Depresión	0.083	0.275	0.012	0.059	0.106	6.919	532	0.001
Par 2	Diagnóstico Ansiedad	0.144	0.352	0.015	0.115	0.174	9.478	532	0.001

DE. Desviación estándar

Finalmente, en la tabla 1 se observa que para promover la prevención y educación de la ansiedad y depresión, se realizaron materiales educativos como presentaciones (ver anexos 7-15) que ayudan a la difusión y explicación de estos trastornos. Los materiales educativos como cuestionarios permitirán evaluar la retención de conocimientos en los alumnos, lo que a su vez, brindará herramientas necesarias para identificar posibles conductas de riesgo. A lo largo de los cursos elaborados, durante las ponencias se brindan recomendaciones para prevenir estos trastornos.

● XII. Conclusiones.

Diversos estudios científicos han evidenciado la importancia que tiene el entorno escolar como uno de los principales filtros en el cual se puede realizar una detección temprana de síntomas que indiquen la presencia de depresión o ansiedad en los adolescentes. Es bien conocido que la adolescencia se caracteriza por una serie de alteraciones intensas tanto físicas como mentales y emocionales que predisponen a los adolescentes a sufrir algún trastorno de tipo mental, ya que aún son muy inmaduros para comprender lo que les sucede y gestionar correctamente todos esos cambios.

Los resultados obtenidos en el presente trabajo evidencian la eficacia de una estrategia para identificar e intervenir en casos de ansiedad y depresión, dando una disminución significativa de estos casos. La intervención puede enseñar a los y las adolescentes una forma adecuada de gestionar las emociones negativas, sin dejar de lado la importancia del tratamiento de los síntomas que pueden estar presentes,

recomendando los casos específicos acudir o buscar atención psicológica o psiquiátrica según lo requiera.

El uso de materiales educativos principalmente digitales puede favorecer a este tipo de población que tiene acceso a dispositivos electrónicos, tanto en el entendimiento, identificación y un mejor aprendizaje sobre ansiedad y depresión, siendo útil para aquellos adolescentes sanos como para aquellos adolescentes que estén en situación de ansiedad y/o depresión.

● **XIII. Recomendaciones**

Recomendaciones	
Adolescentes	
Recomendaciones para mejorar la depresión y/o ansiedad.	Establecer horarios de sueño que sean regulares y realizar higiene de sueño para evitar insomnio y desvelo.
	Realizar alguna actividad recreativa o deportiva que dé paso al buen desarrollo neurocognitivo.
	Aprender a gestionar sus emociones, teniendo como guía a sus padres.
	Buscar cuidar la alimentación, implementando una dieta equilibrada, disminuyendo alimentos poco nutritivos.
Padres de familia	
Prevención y detección de ansiedad y/o depresión.	Mantener un vínculo cercano con sus hijos que permita establecer la confianza para que estos compartan sus sentimientos y experiencias negativas.
	De ser necesario se recomienda incluir la terapia familiar como tratamiento de la ansiedad y/o depresión del adolescente.
	El apoyo familiar adecuado puede ser el un medio adecuado para el afrontamiento de estos padecimientos, se recomienda brindar; tolerancia,

	<p>paciencia, entendimiento y cualquier estímulo positivo necesario.</p> <p>Brindar la accesibilidad para incluir un abordaje psicológico y/o psiquiátrico para tratar la salud mental de sus hijos.</p>
Personal educativo	
Sugerencias para una detección y atención a la salud mental de los y las adolescentes.	Capacitar a los docentes y personal de las escuelas para conocer los signos y síntomas de estos trastornos, para que posteriormente sean capaces de brindar psicoeducación.
	Comunicar a los padres de aquellos alumnos que se identifiquen con probables síntomas para que se tomen las medidas de intervención necesarias.
	Realizar dinámicas de integración que permitan la inclusión de todos los alumnos y así evitar situaciones como bullying, etc.
	Elaborar material informativo en conjunto con los estudiantes para educar a los padres sobre la ansiedad y depresión a modo de que sirva como retroalimentación, así como abordar los sentimientos de fracaso y culpa, los cuales suelen estar presentes en la depresión.
	Debido a la necesidad de percibir profesionales cercanos a su entorno escolar, se debe considerar brindar a los adolescentes una actitud amistosa y buena comunicación, así como ofrecerles apoyo y evitar juzgarlos.

● XIV. Referencias.

Basantes Moscoso, D. R., Villavicencio Narvaez, L. C., Alvear Ortiz, L. F. Arteño Ramos, R. y Valdes Gonzalez, E. M. (2020). Ansiedad y depresión en adolescentes. *Revista Boletín Redipe*, 10(2), 182-189.
<https://revista.redipe.org/index.php/1/article/view/1205/1122>

- Bermúdez, V. E. (2018). Ansiedad, depresión, estrés y autoestima en la adolescencia. Relación, implicaciones y consecuencias en la educación privada. *Cuestiones Pedagógicas*, 26, 37-52.
<https://revistascientificas.us.es/index.php/Cuestiones-Pedagogicas/article/view/5351>
- Borrás Santisteban, T. (2014). Adolescencia: definición, vulnerabilidad y oportunidad. *Correo Científico Médico de Holguín (CCM)*, 18(1), 5-7.
<http://scielo.sld.cu/pdf/ccm/v18n1/ccm02114.pdf>
- Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades [CEVECE]. (2020). *Depresión en Adolescentes*. Gobierno del Estado de México.
<https://salud.edomex.gob.mx/cevece/docs/tripticos/2020/Semana%204.pdf>
- Diario Oficial de la Federación [DOF]. (2015, 20 de febrero). *Norma Oficial Mexicana (NOM-047-SSA2-2015) Para la atención a la salud del Grupo Etario de 10 a 19 años de edad*. <http://evaluacion.ssm.gob.mx/pdf/normateca/NOM-047-SSA2-2015.pdf>
- Diverio, I. S. (2007). La adolescencia y su interrelación con el entorno. Instituto de la Juventud (Injuve), 11-118.
http://www.injuve.es/sites/default/files/adjuntos/2022/06/la_adolescencia_y_su_interrelacion_con_el_entorno.pdf
- Eddy (2014). La identidad del Adolescente. Cómo se construye. *Revista de Formación Continua de la Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia*, 2(2), 14-18.
<https://cdn.adolescenciasema.org/usuario/documentos/02-01%20Mesa%20debate%20-%20Eddy.pdf>

- Espada, J. P., Orgilés, M., Méndez, X. y Morales, A. (2021). Problemas relacionados con la regulación emocional: Depresión y problemas de ansiedad. En Fernández Hermida, J. R. y Villamarín Fernández, S. (Eds.), *Libro Blanco de la Salud Mental Infanto-Juvenil* (pp. 18-31). Consejo General de la Psicología de España.
https://www.observatoriodelainfancia.es/ficherosoia/documentos/7459_d_LibroBlanco-Volumen1.pdf#page=22
- García Suárez, C. I. y Parada Rico, D. A. (2018). Construcción de adolescencia”: una concepción histórica y social inserta en las políticas públicas. *Universistas Humanística*, (85), 347-375.
- García-Escalera, J., Valiente, R. M., Sandín, B., Ehrenreich-May, J. y Chorot, P. (2020). Los efectos de un programa de prevención de la ansiedad y la depresión para adolescentes en variables educativas y de bienestar. *Revista de Psicodidáctica*, 25(2), 142-149.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S113610342030006X?via%3Dihub>
- García, A. I. A. (2014). Evaluación de un programa de prevención de la ansiedad en adolescentes. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 1(1), 53-60.
- González-Forteza, C., Hermsillo de la Torre, A. E., Vacio-Muro, M. A., Peralta, R. y Wagner, F. A. (2015). Depresión en adolescentes. Un problema oculto para la salud pública y la práctica clínica. *Boletín Médico del Hospital Infantil de México*, 72(2), 149-155. <http://www.scielo.org.mx/pdf/bmim/v72n2/1665-1146-bmim-72-02-00149.pdf>

- Guillén, E. G., Montañó, M. J. G., Fernández, I. R., Gordillo, M. D. G., & Solanes, T. G. (2013). ¿Depresión o evolución?: revisión histórica y fenomenológica del concepto aplicado a la infancia y adolescencia. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 499-506. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349852173034>.
- Irarrázaval, M. y Hernández Otero, I. (2015). Depresión en niños y adolescentes. u uso es demasiado peligroso. En *Manual de Salud Mental Infantil y Adolescente de la IACAPAP*. (pp. 1-41). https://iacapap.org/_Resources/Persistent/883344f93c51becb1a17259846a99aa88abdc7ec/E.1-Depresión-Spanish-2017.pdf
- Moreno-Gordillo, G. J., Trujillo-Olivera, L. E., García.Chong, N. R. y Tapia-Garduño, F. (2018). Suicidio y depresión en adolescentes: una revisión de la literatura. *Revista Chilena de Salud Pública*, 23(1), 31-41. <https://nuevosfoliosbioetica.uchile.cl/index.php/RCSP/article/view/55041/58091>
- Nagle, B. J. Holub C. M., Barquera, S., Sánchez-Romero, M., Eisenberg, C. M., Rivera-Dommarco, J. A., Mehta, S. M., Lobelo, F., Arredondo, E. M. & Elder, J. P. (2013). Interventions for the treatment of obesity among children and adolescents in Latin America: A systematic review. *Salud Pública de México*, 55(3), 434-440.
- Ochando Perales, G. y Peris Cancio, S. P. (2017). Actualización de la ansiedad en edad pediátrica. *Pediatría Integral*, 21(1). <https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2017-01/actualizacion-de-la-ansiedad-en-la-edad-pediatrica-2017/>

- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2018, 30 de marzo). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2019, 28 de noviembre). *Trastornos mentales*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2020). *Salud mental del adolescente*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Organización Panamericana de la Salud [OPS]. (s.f.). *Depresión*. <https://www.paho.org/es/temas/depresion>.
- Ruiz-Cárdenas, C. T., Jiménez Flores, J., García Méndez, M., Flores Herrera, L. M. y Trejo Márquez, H. D. (2020). Factores del ambiente familiar predictores de depresión en adolescentes escolares: análisis por sexo. *Revista Digital Internacional de Psicología y Ciencia Social*, 6(1), 104-122. <https://cuved.unam.mx/revistas/index.php/rdpcs/article/view/197/584>
- Secretaría de Salud (2015). *¿Qué es la adolescencia?*. <https://www.gob.mx/salud/articulos/que-es-la-adolescencia>.
- Secretaría de Salud. (2015, 20 de agosto). *¿Qué es la adolescencia?*. Gobierno de México. <https://www.gob.mx/salud/articulos/que-es-la-adolescencia>
- Somoza Rodríguez, M., Mahamud Angulo, K., y Pimenta Rocha, H. H. (2015). Emociones y sentimientos en los procesos de socialización política: una mirada desde la historia de la educación. *Historia y memoria de la Educación*, (2), 7-44. <http://revistas.uned.es/index.php/HMe/article/view/15541/13660>

Tejero Pociello, A., Guimerá Querol, E. M., Farré Martí, J. M. y Peri, J. M. (1986).
Uso clínico del HAD (Hospital Anxiety and Depression Scale) en población
psiquiátrica: Un estudio de su sensibilidad, fiabilidad y validez. *Revista del
Departamento de Psiquiatría de la Facultad de Medicina de Barcelona*, 13(5),
233-238.

- **XV. Anexos**

**Anexo 1. Colaboración en la elaboración y exposición del manual de citas y referencias APA
7ª edición.**



TRABAJO
SECRETARÍA DEL TRABAJO
Y PREVISIÓN SOCIAL

LA DIRECCIÓN GENERAL DE CONCERTACIÓN
Y CAPACITACIÓN LABORAL
OTORGA LA PRESENTE

CONSTANCIA

A

**ANA KAREN
CORONA MORA**

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

Anexo 2. Colaboración en la elaboración y exposición del manual de citas y referencias APA 7ª edición.

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

ACOSTA VALDIVIA ALINE ISABEL
CORONA MORA ANA KAREN
PEREZ DOMINGUEZ CECILIA

- 🍏 Elige alimentos saludables y apetecibles para los niños. Cuida el aspecto y la presentación de los alimentos. Si dispones de recipientes divertidos para los niños, úsalos para el desayuno. La comida les resultará más atractiva (Cáncer, 2021).
- 🍏 Reducir la disponibilidad de refrigerios con alto contenido de grasas y azúcar o salados puede ayudar a sus hijos a desarrollar hábitos de alimentación saludables (CDC, 2021).

Anexo 3. Colaboración en la elaboración preguntas de falso y verdadero de “Higiene del personal manipulador de alimentos”.

FINAL-PREGUNTAS DE HIGIENE DEL PERSONAL MANIPULADOR DE ALIMENTOS (4201) .XLSX

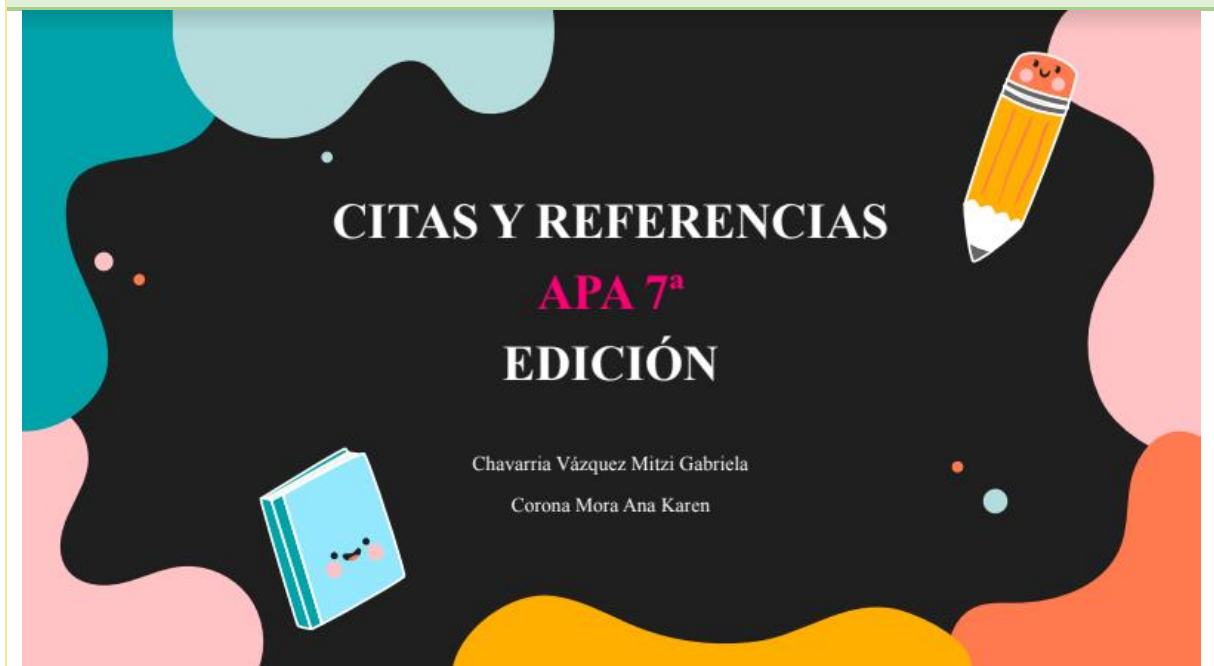
Archivo Editar Ver Insertar Formato Datos Herramientas Ayuda El 9 de mayo se realizó la última modificación.

100% \$ % .0 .00 123 Arial 11 B I S A

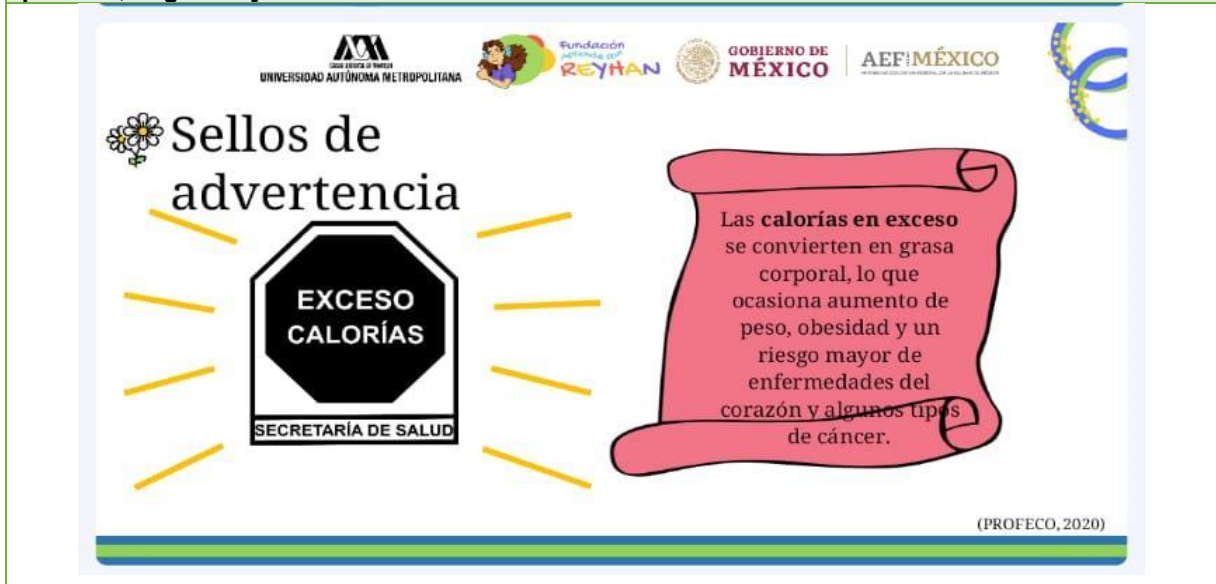
A1:E1 fx HIGIENE DE MANOS

	A	B	C	D
1	HIGIENE DE MANOS			
2	PREGUNTA	RESPUESTA	RESPUESTA	RETROALIMENTACIÓN
3	¿Para evitar la propagación del SARS-CoV-2 no es necesario lavarse las manos antes de pelar y cortar los alimentos?	CIERTO	FALSO*	La enfermedad COVID-19 puede transmitirse de una persona infectada a otra. La infección puede ocurrir al tocar la nariz, la boca o los ojos, por ello es importante lavarse frecuentemente, antes, durante y después de manipular alimentos.
4	¿Es recomendable lavar la mayoría de las frutas y verduras en cuanto ingresan al área de cocina?	CIERTO*	FALSO	Manipular alimentos es un acto que se realiza frecuentemente y es importante que cuando ingresen las frutas a la cocina se laven y desinfecten perfectamente, especialmente las frutas susceptibles a descomponerse con el lavado como la lechuga, el tomate y el pepino.

Anexo 4. Colaboración en la elaboración y exposición del manual de citas y referencias APA 7ª edición.







Anexo 5. Revisión y corrección de referencias y citas de las presentaciones utilizadas para, primero, segundo y tercero de secundaria.



Anexo 6. Colaboración en la revisión y corrección de de referencias de los documentos utilizados en las presentaciones de 1ro, 2do y 3ro de secundaria.


	<p>canal de la Autoridad Educativa Federal de la Ciudad de México (AEFCM). ¡Hasta la próxima!</p>	
<p>REFERENCIAS DE LA SESIÓN</p> <p>Babio, N., Casas-Agustench, P. y Salas-Salvadó, J. (2020). <i>Alimentos ultraprocesados. Revisión crítica, limitaciones del concepto y posible uso en salud pública. Unidad de Nutrición Humana.</i> Universitat Rovira i Virgili. http://www.nutricio.urv.cat/media/upload/domain_1498/imatges/llobres/ULTRAPR</p>		

Anexo 7. Colaboración en la presentación de la sesión 7 del curso 1 “Emociones y conductas de riesgo” de 2do de secundaria.





UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA    GOBIERNO DE MÉXICO  AEF MÉXICO

Sesión 7:

Emociones y conductas de riesgo




Anexo 8. Colaboración en la presentación de la sesión 7 del curso 2 “Emociones y conductas de riesgo” de 2do de secundaria.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA    GOBIERNO DE MÉXICO  AEF MÉXICO

Sesión 7:

Emociones y conductas de riesgo



Anexo 9. Colaboración en los resúmenes de las presentaciones de la sesión 7 del curso 1 “Emociones y conductas de riesgo” de 2do de secundaria.



1. Sentimientos y emociones

Las emociones y sentimientos se manifiestan por medio de impulsos, los cuales son captados por uno o más de los cinco sentidos.

Emoción vs sentimiento

- **Emoción:** Es el estado afectivo de alta intensidad y corta duración en donde se actúa de manera impulsiva.
- **Sentimiento:** Es el estado afectivo de baja intensidad y larga duración, colvea el uso de la razón.



Tipos de sentimientos

- ✓ **Odio:** Enorme repulsión hacia alguien que nace después de que una persona haya hecho cosas que se interpretan como negativas o hagan daño.
- ✓ **Celos:** Es un sentimiento negativo que nace de pensamientos fundamentados o que generan principalmente miedo.
- ✓ **Afecto:** Es un sentimiento positivo que nace después de analizar cómo se relacionan las personas con aquellas que se conectan a nivel emocional.

SESIÓN 7: “EMOCIONES Y CONDUCTAS DE RIESGO”

3. Capacidades y valores.

Las capacidades se definen como los procesos a través de los cuales los seres humanos reúnen las condiciones para aprender y cultivar distintos campos del conocimiento. Por otro lado, los valores universales son el conjunto de normas de convivencia válidas en un tiempo y época determinada.



- ✓ **Identidad:** Es la inquietud que tiene la persona de saber quién es, pues necesita sentirse respetado y amado.
- ✓ **Lealtad:** Es usado para identificar a un individuo fiel a sus acciones y comportamientos. Es una persona que se caracteriza por ser dedicada y cumplidora.
- ✓ **Honradez:** Es la rectitud de ánimo y la integridad en el obrar. Quien es honrado se muestra como una persona recta y justa, que se guía con aquello considerado como correcto y adecuado a nivel social.

2. Comportamientos.

El comportamiento es el conjunto de actos exhibidos por el ser humano y determinados por la cultura, las actitudes, las emociones, los valores de la persona, los valores culturales, la ética, el ejercicio de la autoridad y la genética.

Tipos de comportamiento

- ✓ **Dominante:** Personas que toman la iniciativa, saben que quieren y a dónde quieren ir.
- ✓ **Influente:** Este se centra en las relaciones interpersonales, por lo que los conceptos de empatía, apertura e influencia son centrales.
- ✓ **Estable:** Es un tipo de comportamiento tranquilo, apacible, que da mucha importancia a la seguridad propia, se juega un papel pasivo ante la mayoría de las situaciones.
- ✓ **Cumplidor:** Comportamiento perfeccionista, es aquel que posee una enorme capacidad para contemplar los detalles, son personas metódicas y analíticas, pueden ser percibidas por los demás como “frías”.



Anexo 10. Colaboración en los resúmenes de las presentaciones de la sesión 7 del curso 2 “Emociones y conductas de riesgo” de 2do de secundaria.



1. El entorno y las emociones

Las emociones dependen de la valoración del entorno, la percepción del ambiente, los conocimientos previos y las creencias de las personas.

Tipos de entorno:

- ✓ **Individual:** Incluye el conocimiento y el control de las propias emociones, la capacidad de motivarse a unos mismo y el reconocimiento de las emociones ajenas.
- ✓ **Familiar:** Está integrado por los padres, hijos y en ciertos casos otros familiares, conviven de manera constante y favorecen el desarrollo físico, emocional y psicológico.
- ✓ **Social:** Mediante este entorno los adolescentes adquieren conocimientos, actitudes y habilidades necesarias para tomar decisiones responsables.
- ✓ **Ambiental:** Este entorno incluye a la familia, los medios de comunicación, la escuela y los espacios públicos.
- ✓ **Escolar:** Dentro de la educación del adolescente se busca el aprendizaje de actitudes, hábitos, normas y el reconocimiento de las emociones.

SESIÓN 7: “EMOCIONES Y CONDUCTAS DE RIESGO”

3. Pérdidas y sus duelos

El duelo es un proceso natural y adaptativo debido a una pérdida significativa e irremediable, se caracteriza por ser única y transferible.

Manifestación de las emociones negativas
Dependiendo del tipo, las emociones negativas tendrán diferente manifestación, como son:

- ✓ **Física.**
- ✓ **Cognitiva.**
- ✓ **Conductual.**
- ✓ **Espiritual.**

Tipos de duelo

- ✓ **Anticipado:** Cuando existe una enfermedad.
- ✓ **Agudo:** No da signos de malestar.
- ✓ **Crónico:** No evoluciona y se extiende en el tiempo.
- ✓ **Enmascarado:** No muestra dolor, pero si una enfermedad.
- ✓ **Desautorizada:** No es reconocida abiertamente.
- ✓ **Patológico:** Acumulación constante de pérdidas sin resolver.

2. Manejo de las emociones negativas

Las emociones negativas (ira, miedo, ansiedad, etc.) producen sentimientos desagradables ante una situación percibida como amenazante.

¿Qué hacer ante emociones negativas?

- ✓ **Identificar** la emoción.
- ✓ **Reconocer** que generan sentimientos de malestar.
- ✓ **Aceptar** las emociones.
- ✓ **Hacer** lo necesario para solucionar la situación.
- ✓ **Aceptar** la situación y cambiar la actitud ante ella.
- ✓ **Practicar** técnicas que ayuden a disminuir esa emoción.



Anexo 11. Colaboración con Speech de la sesión 7 del curso 1 “Emociones y conductas de riesgo” de 2do de secundaria.



Speech Sesión 7 “Emociones y conductas de riesgo” Curso 1 para segundo de Secundaria.

Lámina 1	Hola, bienvenidas y bienvenidos a la sesión 7 “Emociones y conductas de riesgo” del curso 1.
Lámina 2	Agradecemos a la Fundación Aprende con Reyhan, a la Universidad Autónoma Metropolitana, a la Secretaría de Educación Pública y a la Autoridad Educativa Federal en la Ciudad de México.
Lámina 3	En esta sesión se analizarán los temas: <ol style="list-style-type: none"> 1. Sentimientos y emociones. 2. Comportamiento. 3. Capacidades y valores.

Anexo 12. Colaboración con Speech de la sesión 7 del curso 2 “Emociones y conductas de riesgo” de 2do de secundaria.



Speech Sesión 7 “Mejora tus hábitos” Curso 2 para Segundo de secundaria

Lámina 1	Hola, bienvenidas y bienvenidos a la sesión 7 "Emociones y conductas de riesgo" del curso 2.
Lámina 2	Agradecemos a la Fundación Aprende con Reyhan, a la Universidad Autónoma Metropolitana, a la Secretaría de Educación Pública y a la Autoridad Educativa Federal en la Ciudad de México.
Lámina 3	En esta sesión se analizarán los temas: <ol style="list-style-type: none"> 1. El entorno y las emociones. 2. El manejo de las emociones negativas. 3. Las pérdidas y sus emociones.

Anexo 13. Colaboración con la carta descriptiva del curso 1, sesión 7 “Emociones y conductas de riesgo” de 2do de secundaria.



CARTA DESCRIPTIVA SESIÓN 7 CURSO 1, SEGUNDO DE SECUNDARIA

ESTRATEGIA “EMOCIONES Y CONDUCTAS DE RIESGO”

ESLOGAN

Aprende con Reyhan a conocer e identificar tus emociones, sentimientos y valores, así como a evitar comportamientos de riesgo.

OBJETIVO GENERAL

Anexo 14. Colaboración con el cuestionario de la sesión 7 del curso 1 “Emociones y conductas de riesgo” de 2do de secundaria.



Evaluación del conocimiento Sesión 7 “Emociones y conductas de riesgo” Curso 1.

1. Las emociones son la fuerza que impulsa el comportamiento humano, esta energía que experimenta el cuerpo lo prepara para la acción.
 - a) Verdadero.
 - b) Falso.

Retroalimentación pregunta 1: Las emociones representan la fuerza impulsora más poderosa del comportamiento humano, la energía electroquímica que provocan las emociones recorre las células de nuestro cuerpo preparándolo para la acción.

Anexo 15. Colaboración con el cuestionario de la sesión 7 del curso 2 “Emociones y conductas de riesgo” de 2do de secundaria.



Evaluación del conocimiento Sesión 7 “Emociones y conductas de riesgo” Curso 2.

1. Las emociones dependen de la valoración de lo que ocurre en el entorno y cómo afecta el bienestar, a partir únicamente de los conocimientos previos.
 - a) Verdadero.
 - b) Falso.**

Retroalimentación pregunta 1: Las emociones dependen de la valoración de la que ocurre en el entorno y cómo afecta el bienestar, a partir de la percepción del ambiente, los conocimientos previos, que tan importante es para la persona y las creencias.

Anexo 16. Colaboración en la revisión y corrección de referencias de las diferentes Guías utilizadas para los cursos.



REFERENCIAS. GUÍA PRÁCTICA ETIQUETADO 1...

Todavía no se guardó.



Referencias

Pérez-Izquierdo, O., Cárdenas-García, S., Aranda-González, I., Perera-Ríos, J. y Barradas Castillo, M. R. (2020). Consumo frecuente de alimentos industrializados y su percepción en adolescentes indígenas Mayas con sobrepeso y obesidad. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25(11), 4423



Anexo 17. Colaboración en la elaboración de referencias de infografías de la App de Adultos, así como elaboración del reporte final.

HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA	
TEXTO DE INFOGRAFÍA	REFERENCIA APA
Los índices más altos de exceso de peso se encuentran en Estados Unidos y México, donde 70% de la población padece sobrepeso y obesidad, por lo que es de suma importancia tener acciones que ayuden a disminuir dicho porcentaje.	Dávila-Torres, J., González-Izquierdo, J. J. y Barrera-Cruz, A. (2015). Panorama de la obesidad en México. <i>Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social</i> , 53 (2), 241-249. https://www.redalyc.org/pdf/4577/457744936020.pdf
	(Dávila-Torres et al., 2015)

Nombre de quien realiza	Numero de carpeta																								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
Ana Karen																									
Benigni																									
Elena																									
Elizabeth																									
Gabriela																									
Jimena																									
Karla																									
Monica																									

Referencias

1. ABC de la Alimentación

Academia Nacional de Medicina [ANM] y Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología [CONACYT]. (2015). *Guías alimentarias y de actividad física: En contexto de sobrepeso y obesidad en la población mexicana. Documento de postura*. Editores Intersistemas.

Anexo 18: Constancia de participación en el curso “Aprende con Reyhan hábitos y estilos de vida saludable en el trabajo”



TRABAJO
SECRETARÍA DEL TRABAJO
Y PREVISIÓN SOCIAL

LA DIRECCIÓN GENERAL DE CONCERTACIÓN
Y CAPACITACIÓN LABORAL
OTORGA LA PRESENTE

CONSTANCIA

A

**LESLIE ASTRID
BENITEZ QUIROZ**

Anexo 19: Colaboración en la realización de la tabla de nutrimentos infantil.

Edad	2-5 años		6 a 10 años		11 a 18 años		Mayores de 65 años	
Grupo de alimentos	Porciones por día	corresponde a:	Porciones por día	corresponde a:	Porciones por día	corresponde a:	Porciones por día	corresponde a:
Verduras ¹²⁻¹⁶	2 a 3	Una porción corresponde a: 1 plato de lechuga, repollo, coliflor, apio o brócoli - 1 tomate regular - ½ taza de acelgas, espinacas, zanahoria	3	1 plato de lechuga, repollo, coliflor, apio o brócoli - 1 tomate regular - ½ taza de acelgas, espinacas, zanahorias	3	1 plato de lechuga, repollo, coliflor, apio o brócoli - 1 tomate regular - ½ taza de acelgas, espinacas, zanahorias	3	1 plato de lechuga, repollo, coliflor, apio o brócoli - 1 tomate regular - ½ taza de acelgas, espinacas, zanahorias
Frutas ¹²⁻¹⁶	2	Una porción corresponde a: 1 naranja, manzana, pera - 2 duraznos, kiwis o tuna - 2 ciruelas - 1 rebanada de melón - 1 taza de uvas o cerezas	2	Una porción corresponde a: 1 naranja, manzana, pera - 2 duraznos, kiwis o tuna - 2 ciruelas - 1 rebanada de melón - 1 taza de uvas o cerezas	2-4	Una porción corresponde a: 1 naranja, manzana, pera - 2 duraznos, kiwis o tuna - 2 ciruelas - 1 rebanada de melón - 1 taza de uvas o cerezas	2-4	Una porción corresponde a: 1 naranja, manzana, pera - 2 duraznos, kiwis o tuna - 2 ciruelas - 1 rebanada de melón - 1 taza de uvas o cerezas
Alimentos de Origen Animal ¹²⁻¹⁶	1	Una porción corresponde a: - 1 pieza de pescado - 1 pieza pollo o pavo sin piel - 1 bistec chico	1	Una porción corresponde a: - 1 pieza de pescado - 1 pieza pollo o pavo sin piel - 1 bistec chico	2-4	Una porción corresponde a: - 1 pieza de pescado - 1 pieza pollo o pavo sin piel - 1 bistec chico	2-4	Una porción corresponde a: - 1 pieza de pescado - 1 pieza pollo o pavo sin piel - 1 bistec chico
Huevo ¹²⁻¹⁶	1	- 1 pieza	1	1 pieza	1	1 pieza	1	1 pieza
Leguminosas ¹²⁻¹⁶	1	1 taza de frijoles,	1	1 taza de frijoles,	1	1 taza de frijoles,	1	1 taza de frijoles,

Anexo 20: Tabla de requerimientos nutricionales en niños y adolescentes.

The image shows a Google Docs document titled 'NUTRIMENTOS TABLA.docx' and a PDF document titled 'Tabla 2: Recomendación Diaria de Nutrimentos Inorgánicos para Niños y Adolescentes Mexicanos'.

Google Docs Document:

GRUPO DE EDAD	Preescolar (4-8 años)		Escolar (9-13 años)		Adolescente (14-18 años)	
Nutrimento	Hombre	mujer	hombre	mujer	hombre	mujer
Vitamina A (µg) ^{1, 2}	400		600		900	700
Vitamina D (µg) ^{1, 2}	5-15		5-15		15	
Vitamina E (mg) ^{1, 2}	7		11		15	
Vitamina K (mg) ^{1, 2}	25		45-75	45	57-75	57-65
Vitamina K (µg) ^{1, 2}	55		60		75	
Vitamina B1 (Tiamina) (mg) ^{1, 2}	0.5-0.6		0.7-0.9		1.0-1.2	0.9-1
Vitamina B2 (Riboflavina) (mg) ^{1, 2}	0.5-0.6		0.7-0.9		1.0-1.3	0.9-1.2
Vitamina B3 (Niacina) (mg) ^{1, 2}	8		12		16	14
Vitamina B5 (Ácido pantoténico) (mg) ^{1, 2}	3.0		4.0		5.0	
Vitamina B6 (Piridoxina) (mg) ^{1, 2}	0.5-0.6		0.7-1.0		1.1-1.3	0.9-1.2
Vitamina B7 (Biotina) (µg) ^{1, 2}	12-13		20		25	
Vitamina B9 (Folato) (µg) ^{1, 2}	200-230		300-360		390-400	390-400
Vitamina B12 (cobalamina) (µg) ^{1, 2}	1.2-1.3		1.7-1.8		2.2-2.4	
Sodio (mg) ^{1, 2}	700		1200/1600 ¹ -1200/1600 ¹		1600	

PDF Document:

Tabla 2: Recomendación Diaria de Nutrimentos Inorgánicos para Niños y Adolescentes Mexicanos

Edad y sexo	Sodio (mg)	Cloro (mg)	Potasio (mg)	Calcio (mg)	Fosfato (mg)	Magnesio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Cobre (µg)	Cromo (µg)	Iodo (µg)	Fluor (mg)	Selenio (µg)
NINOS													
4-8 años	700	1100	1100	800	500	130	15	6.5	440	15	65	1.1	30
9-13 años	1200/1600 ¹	1100/2500 ¹	2200/3100 ¹	1300	1250	240	20	11.6	700	25	73	1.9	35
14-18 años	1600	2500	3500	1300	1250	360	22	13.9	890	37	95	2.8	52
NINAS													
4-8 años	700	1100	1100	800	500	130	15	6.5	440	15	65	1.1	30
9-13 años	1200/1600 ¹	1100/2500 ¹	2200/3100 ¹	1300	1250	240	16	11.6	700	21	73	1.9	35
14-18 años	1600	2500	3500	1300	700	320	22	12.2	890	29	95	2.5	48

¹ 7-10 años: 1200 mg/día
¹ 11-14 años: 1600 mg/día

Anexo 21: Búsqueda bibliográfica de temas para primero, segundo y tercer grado.

ACTIVAR

Abarzúa V (2019) Efectividad de ejercicio físico intervalado de alta intensidad en las mejoras del fitness cardiovascular muscular y composición corporal en adolescentes.

Avarez-Pitti (2020) Ejercicio físico como medicina en enfermedades crónicas durante la infancia y la adolescencia.

Cardoso(2020)The Effect of a Strength Training Programme in Adolescent in Physical Education Classes.

Gelabert (2020) Efectos de un programa de ejercicio interválico de intensidad moderada-vigorosa sobre la condición física y la composición corporal en escolares de 11 y 12 años.

Sánchez Ruiz-Cabello (2019) Promoción de la actividad física en la infancia y la adolescencia (parte 2).

ALIMENTACIÓN CORRECTA

Delgado-Floody (2019) The association between children's food habits, anthropometric parameters and health-related quality of life in Chilean school-age children.

Martínez Ángulo (2020) Principales bacterias transmitidas por alimentos, preservación y control.

EMOCIONES Y CONDUCTAS DE RIESGO

Arrivillaga (2020) USO PROBLEMÁTICO DEL SMARTPHONE Y AJUSTE PSICOLÓGICO EN ADOLESCENTES EL PAPEL CLAVE DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL.

Delgado-Floody (2020) Negative feelings and behaviour are associated with low nutritional level, unhealthy lifestyle, and cardiometabolic risk factors in Chilean schoolchildren.

González A. (2020) Mujeres adolescentes (con) viviendo en pareja. Negociación en sexualidad y autonomía en la toma de decisiones desde la perspectiva de género.

González-Quiliones (2019) Cambios en prevalencias de conocimientos, actitudes y prácticas de sexualidad en adolescentes escolarizados, Bogotá, 2011-2015.

González-Villaseñor (2020) Ansiedad en presencia de alimentos en escolares de Baja California Sur.

Maganto M. (2019) El bienestar psicológico en la adolescencia variables psicológicas asociadas y predictoras.

Valdez-Santiago (2021) Comparative Analysis of Lifetime Suicide Attempts among Mexican Adolescents, over the Past 12 Years.

Vivanco S. (2019) Relación entre el nivel de conocimiento y la capacidad de autocuidado en salud sexual de los adolescentes de una Institución Educativa Pública.

MEJORA TUS HÁBITOS

Bazán-Riverón (2019) Validación de una escala sobre estilo de vida para adolescentes mexicanos

Crespo C. (2019) Intervención educativa sobre nivel de conocimientos en salud bucal en adolescentes de "Rafael Freyre".

García R. (2020) INTERRELACION ENTRE CALIDAD, HÁBITOS DE SUEÑO Y AJUSTE ESCOLAR EN ADOLESCENTES DE UN DISTRITO URBANO DE GALICIA.

Rabla O. (2020) Sleep Quality and Associated Factors among Adolescents.

NUTRIMENTOS Y ETIQUETADO

De los Santos Vazquez (2020) EL HUERTO ESCOLAR COMO HERRAMIENTA DIDÁCTICA PARA EJERCER EL DERECHO A UNA ALIMENTACIÓN SANA EN UN BACHILLERATO RURAL DESDE LA PERSPECTIVA DEL BUEN VIVIR.

Pérez-Izquierdo (2020) Alimentación derecho fundamental de niñas, niños y adolescentes en México.

Anexo 22: Búsqueda bibliográfica de alimentación de adolescentes para padres.

The screenshot shows a Google Drive interface with a folder named "Información extra para padres y docentes". The folder contains several PDF documents related to adolescent nutrition. The main window displays a list of articles under the heading "Artículos alimentación de adolescentes para padres".

Artículos alimentación de adolescentes para padres

- o Amelia Martí, Carmen Calvo, Ana Martínez (2020) Consumo de alimentos ultraprocesados y obesidad una revisión sistemática
- o Eva M. Samatán-Ruiz, Pedro M. Ruiz-Lázaro. (2021) Trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes durante pandemia covid-19.
- o Ingelmo Guevara(2020)Valoración de los hábitos de alimentación en Educación Secundaria en la ciudad de Salamanca. Análisis según sexo y curso escolar.
- o J.M. Moreno Villares, M.J. Galiano Segovia. (2019) Nutrición en el adolescente - aclarando mitos
- o Luis A. Moreno A. et. al. (2020) Papel del desayuno y su calidad en la salud de los niños y adolescentes en España.
- o Octavio Martínez-Villegas, Héctor A Baptista-González (2019) Anemia por deficiencia de hierro en niños - un problema de salud nacional.
- o Pablo Pazmiño-Tandazo, Susana Heredia-Aguirre, Patricio Yáñez-Moretta (2019) Factores de riesgo relacionados con deficiencia nutricional en niños de una comunidad centro andina de Ecuador.
- o Raquel Miravalls, et.al. (2019) Factores relacionados con el estilo de vida y la condición física que se asocian al IMC en función del género en preadolescentes españoles
- o Rodrigo Martínez-Rodríguez, Eduard Baladía (2019) Modificar el estilo de vida para mejorar la salud de los escolares ¿qué aporta la Revista Española de Nutrición Humana y Dietética en este campo?
- o Verónica Gaet P. Carolina López C. Rama de adolescencia sociedad chilena de pediatría (2020) Trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes: rol del pediatra. Recomendaciones de la Rama de Adolescencia de la Sociedad Chilena de Pediatría
- o Yngrid V Colmenares C. et. al. (2020) Hábitos de alimentación saludable en estudiantes de secundaria.

The right sidebar shows the folder's contents:

- Eva M. Samatán-Ruiz, Pedro M. Ruiz-Lázaro. (2021) Trastornos de la conducta alimentaria...
- Gabriela, Nazar (2020). Actitudes y prácticas parentales de alimentación infantil Una revisi... la literatura.pdf
- González, Jiménez, Cárdenas (2020).Escolares como promotores en salud alimenticia.pdf
- IMSS (2020). Cartera de la alimentacion.pdf
- Ingelmo Guevara(2020)Artículo OriginalValoración de los hábitos de alimentación en Educ...
- J.M. Moreno Villares, M.J. Galiano Segovia. (2019) Nutrición en el adolescente - aclarando...
- Luis A. Moreno A. et. al. (2020) Papel del desayuno y su calidad en la salud de los niños y ...
- Maria del Socorro (2020) Nutrición y dieta sana.pdf
- Melgar (2019). La enseñanza para una alimentación saludable en escuelas para la nines m...

Anexo 23: Búsqueda de infografías de la microbiota intestinal en niños.

Un conjunto de microorganismos que habitan el intestino, clave para el desarrollo del sistema inmunológico y la salud. Como las huellas digitales, es diferente en cada persona.

MICROBIOTA INTESTINAL

Se adquiere Desde el nacimiento a través de la madre mediante su microbiota vaginal e intestinal, así como de la leche materna, la exposición al ambiente y más importante de la alimentación.

Probióticos
 que son microorganismos vivos que en cantidades adecuadas producen beneficios a la salud y promueven el desarrollo y mantenimiento de bacterias buenas.

Prebióticos
 Son ingredientes no digeribles que estimulan el crecimiento o actividad de bacterias buenas. En términos simples, son alimento para microorganismos beneficiosos.

Funciones

- Contribuye al funcionamiento adecuado del sistema inmunológico.
- Facilita la digestión de ciertos alimentos.
- Mantiene controlados a los organismos peligrosos.
- Ayuda al tratamiento de molestias digestivas y reduce el riesgo o duración de infecciones respiratorias y vaginales.
- Producen vitaminas y contribuyen con la absorción.

Se encuentran en

- Productos lácteos fermentados
- Yogurt, Kéfir, Chucrut
- Suplementos probióticos

Se encuentran en

- En etiquetas descritas como: **Galactooligosacáridos, Fructooligosacáridos, almidón, fibra de achicoria e inulina.**
- En alimentos como: ajo, cebolla, plátano, alcachofa o agregados a yogures, cereales, panes, etc.
- Se debe consumir granos enteros, frutas, vegetales y otros alimentos ricos en fibra.
- Consumir al menos 5 g / día.

Funciones generales: Producen ácidos grasos, vitamina K, D, calcio, hierro y magnesio. Hacen frente a la invasión de microorganismos extraños.

Factores que la favorecen: Respetar horarios de comida, consumo de alimentos ricos en fibra (prebióticos), alimentos fermentados (probióticos), y agua. Practicar ejercicio y gestionar el estrés.

Factores que la desequilibran: Alimentación incorrecta, fármacos, lacteo, el estrés y las infecciones gastrointestinales. Estas alteraciones pueden provocar: Colitis, SII, alteraciones y deficiencias nutricionales

Referencias

- Catayud A. (2018). Probióticos y microbiota intestinal. 25 de agosto de 2021, de Farmacología en AP sitio web: <https://twitter.com/HeelSpain/status/1018824421895794688/photo/1>
- https://twitter.com/HeelSpain/status/1018824421895794688/photo/1 Clínica Universitaria de Salud Reproductiva y Sexual. (2021). ¿Qué es la microbiota intestinal? 25 de agosto de 2021, de Universidad Veracruzana Sitio web: <https://www.uv.mx/cas/general/informacion-microbiota-intestinal/>
- European Society of Neurogastroenterology & Motility. (2018). Conozca los probióticos y sus beneficios: una infografía de laSAPP. 25 de agosto de 2021, de European Society of Neurogastroenterology & Motility Sitio web: <https://www.uv.mx/microbiotaforhealth.com/es/conozca-los-probioticos-y-sus-beneficios-una-infografia-de-la-sapp/>
- European Society of Neurogastroenterology & Motility. (2017). Probiotics. 25 de agosto de 2021, de European Society of Neurogastroenterology & Motility. Sitio web: <http://4cau4salar1zalka3wrmie1wepengine.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/2019/04/Probiotics-Infographic-rev1029.pdf>
- Federación Mexicana de Diabéticos, A.C (2018) Probióticos y prebióticos. 25 de agosto de 2021, de Federación Mexicana de Diabéticos, A.C. Sitio web: <http://mexdiabetes.org/probioticos-y-prebioticos/>
- Instituto de nutrición y salud. (s/f). Microbiota Intestinal. 25 de agosto de 2021, de Kellogg's. Sitio web: https://www.insk.com/media/33367/microbiota_intestinal.pdf
- Instituto de nutrición y salud. (s/f). Microbiota Intestinal. 25 de agosto de 2021, de Kellogg's. Sitio web: https://www.insk.com/media/33367/microbiota_intestinal.pdf
- Ortol M. (2020) Factores Que Favorecen Tu Microbiota Intestinal. 25 de agosto de 2021, de Miréia Ortol nutrición integral. Sitio web: <https://mireraiortol.com/2020/11/27/factores-que-favorecen-tu-microbiota-intestinal/>
- Pedro L. González. (2021). Diferencias entre los alimentos Probióticos y Prebióticos. 25 de agosto de 2021, de AXA Health Keeper Sitio web: <https://www.axahealthkeeper.com/blog/diferencias-entre-los-alimentos-probioticos-y-prebioticos/>

Anexo 24: Revisión de la plataforma "Aprende con Reyhan" para la elaboración de una guía práctica para el curso de primero de secundaria.

GUÍA PRÁCTICA SEGUNDO

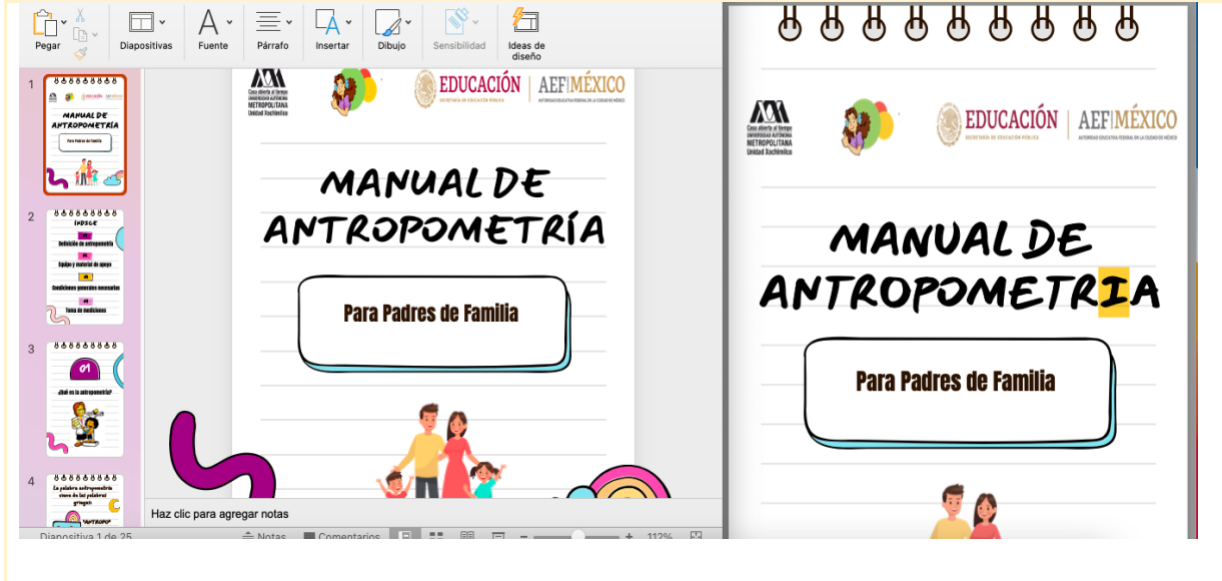
¿Cómo entrar en la plataforma?

- Es importante identificar la pestaña a la que te corresponde ingresar (alumno, padres o maestros), donde encontrarás los siguientes apartados, a los cuales puedes ingresar dando clic.
 - NAVEGACIÓN: aquí se tendrá el acceso a esta guía que podrás consultar cada que tengas dudas sobre cómo ingresar al curso.
 - GUÍA ACADÉMICA: en este apartado podrás encontrar con los objetivos del curso, los requisitos que debes cumplir, la forma de evaluación y cómo navegar dentro de los cursos
 - EXAMEN DIAGNÓSTICO : encontrarás una evaluación inicial que te permite conocer tu nivel de conocimientos previos sobre los temas.
 - SESIONES: en cada unidad encontrarás un botón para acceder al contenido y otro para realizar la evaluación. En cada apartado encontrarás información presentada de forma didáctica y videos que te ayudarán a comprender mejor los temas y la evaluación, consta de preguntas sobre la unidad que acabas de revisar.
 - aquí encontrarás apartados con la frase "para saber más.", donde tienes que dar click para acceder a la información complementaria
 - BIBLIOGRAFÍA: aquí se muestran los recursos que al mismo tiempo puedes descargar para consultar.

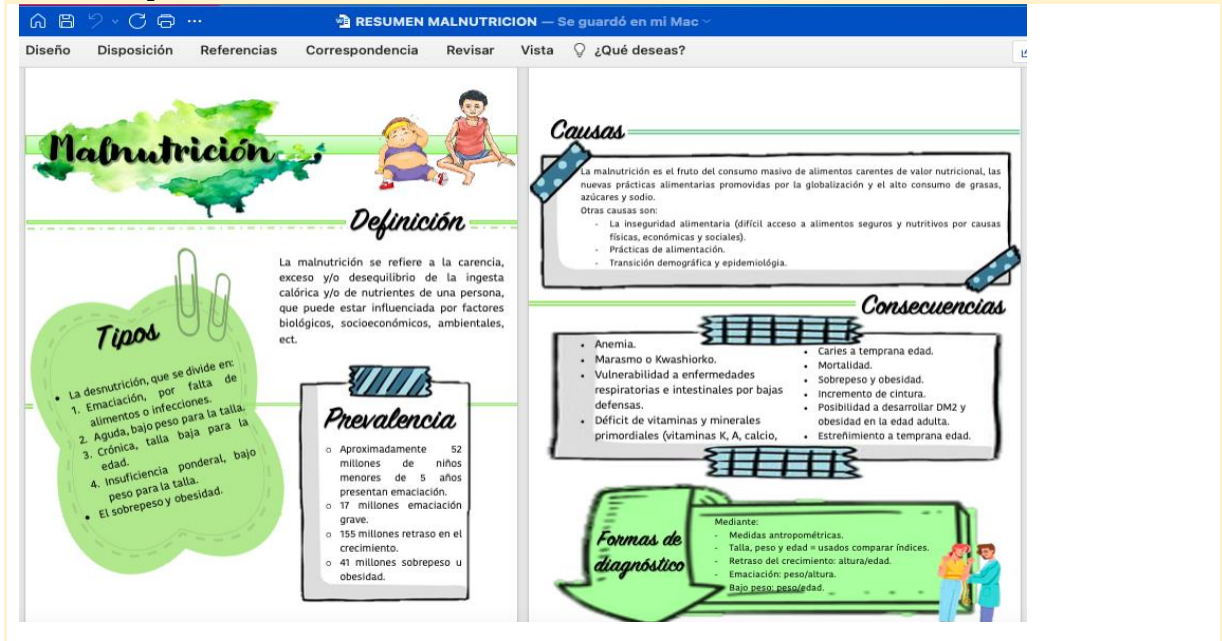
Para navegar dentro de las sesiones debes asegurarte que el volumen de tu dispositivo está activado, va que algunas sesiones cuentan con audio.

APRENDE CON REYHAN, A. C.

Anexo 25: Revisión de los manuales para padres y docentes para corrección ortográfica.



Anexo 26: Elaboración de un resumen creativo sobre el tema “malnutrición en la niñez y adolescencia”.



Anexo 27: Elaboración de "Guía de navegación para cursos y desarrollos tecnológicos".



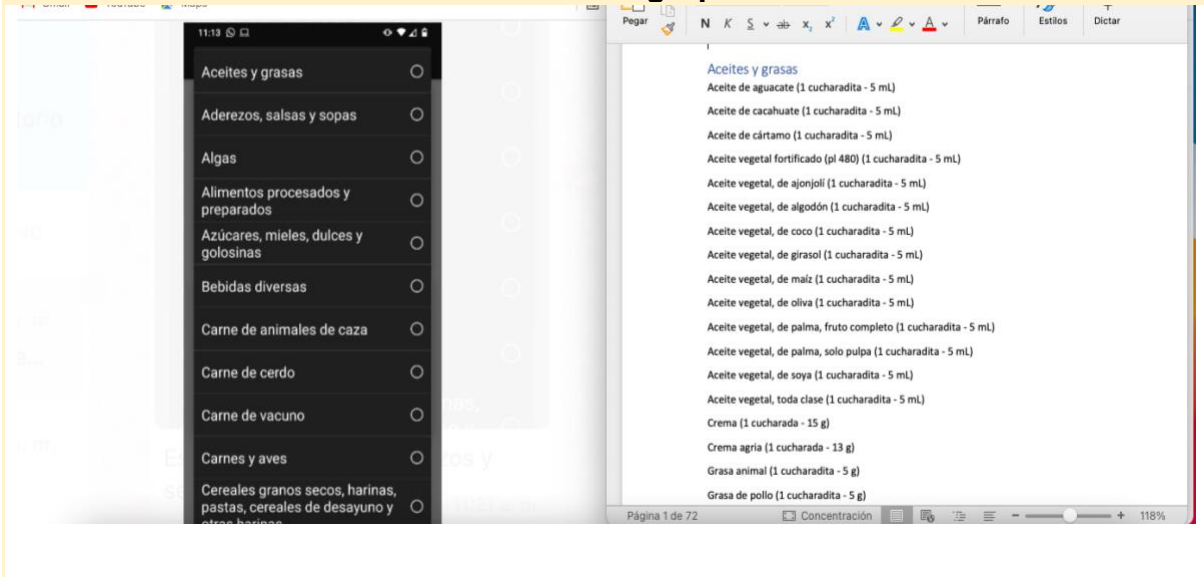
Anexo 28: Búsqueda y envío de temas de "VIDA SALUDABLE" para tercer grado de secundaria.

Jimena González
Leslie Benítez

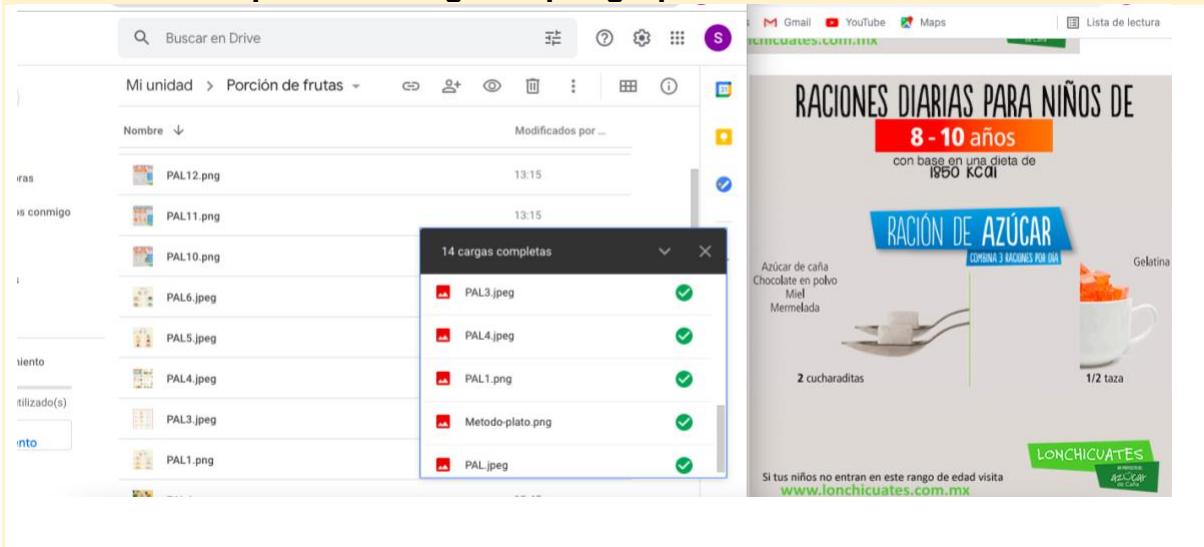
TEMAS DE VIDA SALUDABLE TERCER GRADO

SEMANA	ASIGNATURA	APRENDIZAJE ESPERADO	NOMBRE DEL PROGRAMA	ENFASIS
Programación especial de reforzamiento 02 a 06 de agosto.	Ciencias Química	Analiza el aporte calórico de diferentes tipos de alimentos y utiliza los resultados de su análisis para evaluar su dieta personal y la de su familia.	¿Cuál tipo de comida contiene más energía?	Analizar el aporte energético de los alimentos que ingiere en la dieta con la intención de evaluar su dieta personal y la de su familia.
Programación especial de reforzamiento 09 a 13 de agosto.	Ciencias Química	Analiza los riesgos para la salud debido al consumo frecuente de alimentos ácidos con el fin de tomar decisiones para una dieta correcta que incluya el consumo de agua potable.	¿Qué medidas puedo tomar para evitar el consumo frecuente de alimentos ácidos que provocan acidez estomacal?	Analizar los riesgos para la salud debido al consumo frecuente de alimentos ácidos que provocan acidez estomacal, y tomar medidas para evitar este padecimiento.
Semana 4		Vivir sano.		Autoestima y depresión. Bullying.
Semana 5		Vivir sano: roles laborales y escolares. Vivir sano: Ocio y proyecto de vida.		

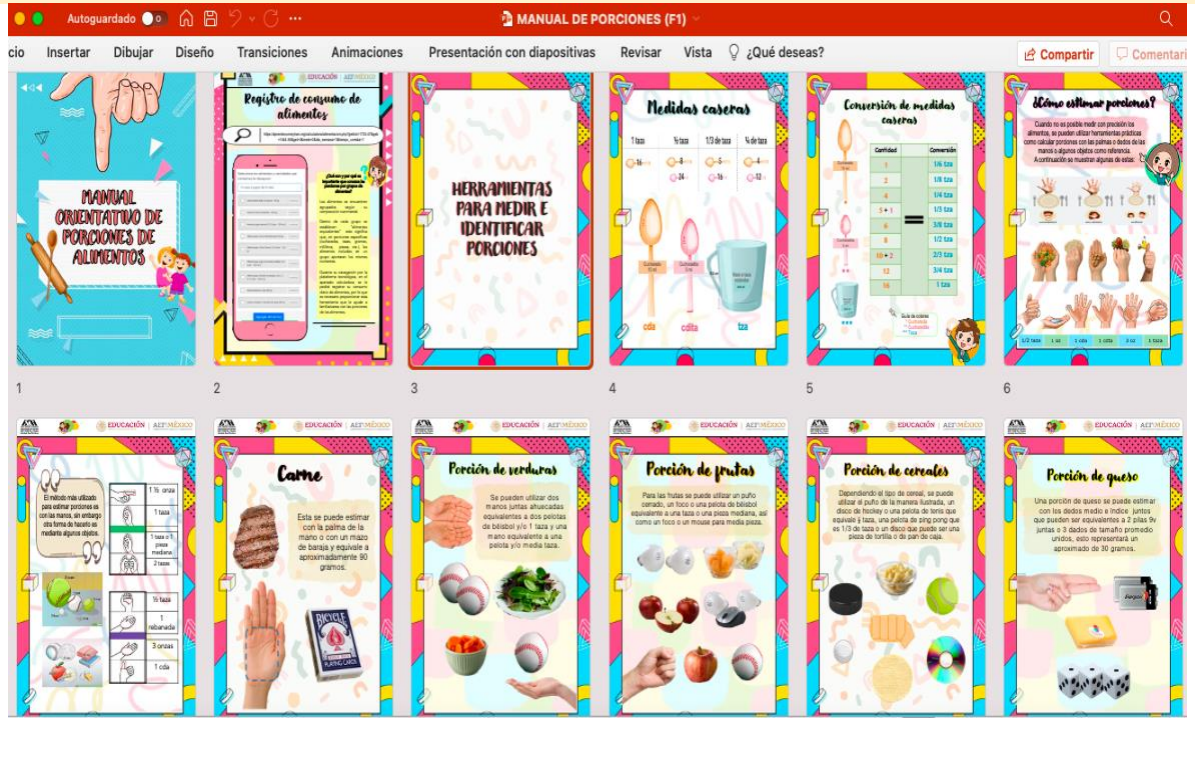
Anexo 29: Revisión de formato word con grupos de alimentos.



Anexo 30: Búsqueda de imágenes por grupos de alimentos.



Anexo 31: Elaboración del Manual Orientativo de Porciones de Alimentos.



Anexo 32: Revisión de reactivos de compañeras.

HIGIENE DE MANOS				
A	B	C	D	E
PREGUNTA	RESPUESTA	RESPUESTA	RETROALIMENTACIÓN	CITA APA
¿Para evitar la propagación del SARS-CoV-2 no es necesario lavarse las manos antes de pelar y cortar los alimentos?	CIERTO	FALSO*	La enfermedad COVID-19 puede transmitirse directamente de una persona infectada a otra. La infección puede entrar por medio de la nariz, la boca o los ojos, por ello es importante el lavado de manos frecuentemente, antes, durante y después de preparar o consumir alimentos.	(Organismo Internacional Regional de Sanidad Agropecuaria [OIRSA], 2020); (Autoridad de Supervisión de la Seguridad Social de Corto Plazo [ASUSS], 2020)
¿Es recomendable lavar la mayoría de las frutas y verduras en cuanto ingresan al área de cocina?	CIERTO*	FALSO	Manipular alimentos es un acto que se realiza a diario, es recomendable que cuando ingresen las frutas y verduras al área de cocina se laven y desinfecten perfectamente, las que sean susceptibles a descomponerse con el lavado se recomienda limpiar la bolsa o empaque y desinfectar hasta su uso.	(ASUSS, 2020); (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura [FAO] y Organización Panamericana de la Salud. [OPS], 2016)
¿Es importante mantener las uñas cortas y limpias al momento de preparar los alimentos?	CIERTO*	FALSO	Es importante mantener las uñas cortas y limpias al momento de preparar los alimentos, esta es una manera de reducir la propagación de microorganismos en los alimentos y a su vez reducir enfermedades por el consumo de estos.	(Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura [FAO] y Organización Panamericana de la Salud. [OPS], 2017)
¿Manipular los alimentos siempre con las manos limpias y evitar los gremios...			Manipular los alimentos resulta una actividad que repercute	

Anexo 33: Búsqueda bibliográfica sobre el tema "Prematuros y alimentación" y "Encuestas para padres de niños 1 a 2 años (alimentación, lactancia...)".

<p>Referencias Prematuros y alimentación</p> <p>Avila-Pérez, M. G., Caja-Muja, O. E., Pérez-Molina, J. J. y Almoré-Lemus, L. A. (2019). Conceptos claves de la nutrición parental agresiva en prematuros: a 29 años de su descripción inicial. <i>Revista Médico-Científica de la Secretaría de Salud Jalisco</i>. 6(3), 181-187. https://www.medigrapho.com/img-bitstream/suman/epi/DARTICULO/82847</p> <p>García Reymundo, M., Hurtado Suarez, J. A., Calvo Aguilar, J., Soriano Faura, F. J., Ginovat Galiana, G., Martín Paredor, Y., Jiménez Moya, A. y Domestico Guasch X. (2019). Recomendaciones de seguimiento del prematuro tardío. <i>Anales de Pediatría</i>. 90(5), 318. https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2020.12.002</p> <p>Hernández Gutiérrez, M. F., Díaz Gómez, N. M., Jiménez Sosa, A., Díaz Gómez, J. M. y Domenech Martínez E. (2020). Eficacia de 2 intervenciones para la alimentación oral independiente en preterminos. <i>Anales de Pediatría</i>. 12(02): 1-9. https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2020.12.002</p> <p>Menéndez, A. M., Vecchiarelli, C. y Pita Martín de Portales, M. L. (2018). Intervenciones para prevenir la anemia ferropénica del niño prematuro. <i>Controversias. Revista de Nutrición Clínica y Metabolismo</i>. 1(1), 64-75. https://doi.org/10.35454/mcom.v1n1.078</p> <p>Paramón-Teixido, C. J., Gómez-Ganda, L., García-Palop, B., Lirio-Palazón, M., Blanco-Gras, A., Montoro-Rosano, J. B. y Clemente-Bautista, S. (2021). Influencia del aporte proteico parental en las alteraciones electrolíticas en recién nacidos prematuros: Influencia del aporte proteico parental en las alteraciones electrolíticas en recién nacidos prematuros. <i>Anales de Pediatría</i>. 95(3), 139-146. https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2020.03.022</p>	<p>Rojas Beyría, J. P., Carriaga Irazabalzai, J., Castro Guerrero, F., Domingo Carrasco, P., Fernández Pérez, K., Pavez Ortiz, I., Hurtado Gualta, N. G. y Silva Dreyer, A. M. (2020) Percepción del equipo de salud sobre los beneficios del calostro como factor protector de enterocolitis necrotizante en recién nacidos prematuros. <i>Revista Chilena de Pediatría</i>. 91(4), 636-644. https://doi.org/10.32641/rchped.v91i4.1522</p> <p>Sánchez-Consuegra, R., Hernández, V., Hernández, R. y Montaño-Bandera, J. (2019). Comportamiento del peso en recién nacidos tratados con nutrición parental. <i>Revista Pediatría</i>. 82(3), 49-74. https://doi.org/10.14295/rp.2019.06.006</p> <p>Salazar-Santander, C., Miana-Mena, M. T., González-de-la-Prada, B. y López-Cabezas, C. (2018). Análisis bioquímico como método eficiente para aumentar la seguridad de la nutrición parental en neonatos. <i>Farmacía Hospitalaria</i>. 42(5), 239-243. https://doi.org/10.7399/issn.11054</p> <p>Tapscott, S. N. (2019). Solely human milk diets for preterm infants. <i>Seminars in Perinatology</i>. 41(4)(2019), 1-7. https://doi.org/10.1053/j.semper.2019.06.006</p> <p>Tjertstra Tjertstra, G., Duck Hernández, E., Oskali Skvirsky, D., Escobedo Berumen, L. y Ramírez Nova, S. (2021). Descripción de los esquemas de inicio de la alimentación enteral en el recién nacido prematuro en un hospital privado de tercer nivel. <i>Medigraphic Anales Médicos</i>. 66(1), 13-18. https://doi.org/10.35365/AM.664</p> <p>Leguizamón Gálvez, P. (2021) https://doi.org/10.33881/1657-2513.ar.21106 Criterios para iniciar la succión nutritiva en un neonato con dificultades respiratorias: una revisión literaria. <i>Revista Anali</i>, 21(1), 67-75. https://doi.org/10.33881/1657-2513.ar.21106</p> <p>Rosendo, N. H. y Aparicio, N. A. (2020). Alimentación total oral en prematuros menores de 30 semanas de gestación internados en Unidad de Cuidados Intensivos Neonatal. <i>South Florida Journal of Health</i>. 2(2), 183-187. DOI: 10.46981/sfjh.v2i2-032</p> <p>Valencia Valecillo, D. y Benavides Núñez, R. (2020). Caracterización de pacientes</p>	<p>pretermino según actividad refeja primitiva. <i>Revista Colombiana de Medicina Física y Rehabilitación</i>, 30(1), 34-44. http://dx.doi.org/10.28957/rmfmr.v30n1a3</p> <p>Referencias Instrumentos para padres</p> <p>Madero-Zambrano, K., Marañón-López, D., Ruidiaz-Gómez, K. y Rivera-Gómez, J. (2021). Aplicación de prácticas clave: lactancia materna, alimentación complementaria, microrruidos, desarrollo mental y social de niños menores de 5 años. <i>Archivos de Medicina</i>. 21(1), 81-106. https://doi.org/10.30554/archmed.21.1.3876.2021</p> <p>Ortiz Félix, R. E., Cárdenas Villarreal, V. M., Guevara Valtier, M. C., Miranda Félix, P. E., Rizo-Baeza, M. M. y Cortés-Castel, E. (2020). Diseño y evaluación de propiedades psicométricas de la Escala de Percepción de Señales de Hambre y Saciedad en Lactantes menores de 6 meses. <i>Revista Española de Nutrición Humana y Dietética</i>. 24(1), 39-49. https://doi.org/10.14306/renhyd.24.1.774</p> <p>Sipp, J. P., Mart, D. A., Llanes, I. A., Rivas, F. P. y Riermansman, C. N. (2019). Validación de un instrumento para identificar conocimientos y prácticas maternas de alimentación complementaria en una población vulnerable. <i>Revista Española de Nutrición Comunitaria</i>. 16(2), 1135-3074</p>
<p>Referencias Primeros 1000 días</p> <p>Jimeno-Martínez, A., Maneschy, I., Rupérez, A. I. y Moreno, L. A. (2021). Factores determinantes del comportamiento alimentario y su impacto sobre la ingesta y la obesidad en niños. <i>Journal of Behavior and Feeding How, why and why</i>, 1(1), 60-67. http://www.jbf.cusur.udg.mx/index.php/JBF/article/view/20</p>	<p>J., Vilda Puerta, E. y Montesdeoca Alfonso, M. R. (2020). La importancia de los 1000 primeros días de vida. <i>Canarias pediátrica</i>. 44(1), 38-43. https://doi.org/10.33881/1657-2513.ar.21106</p> <p>Berman Parks, I., Ortiz Ramirez, O. E., Pinada Bahena, L. G. y Rüdheimer Wahnmuß, R. (2016). Los primeros mil días de vida. Una mirada rápida. <i>Anales Médicos</i>, 61(4),</p>	<p>Barrera-Sánchez, L. F. y Ospina-Díaz J. M. (2019). Intervenciones de enfermería para prevenir trastornos nutricionales en niños de 0 a 2 años. <i>Duzary</i>. 16(2), 161-172. DOI: https://doi.org/10.21876/2389783X.2950</p>

Anexo 34: Elaboración de mitos sobre temas de alimentación.

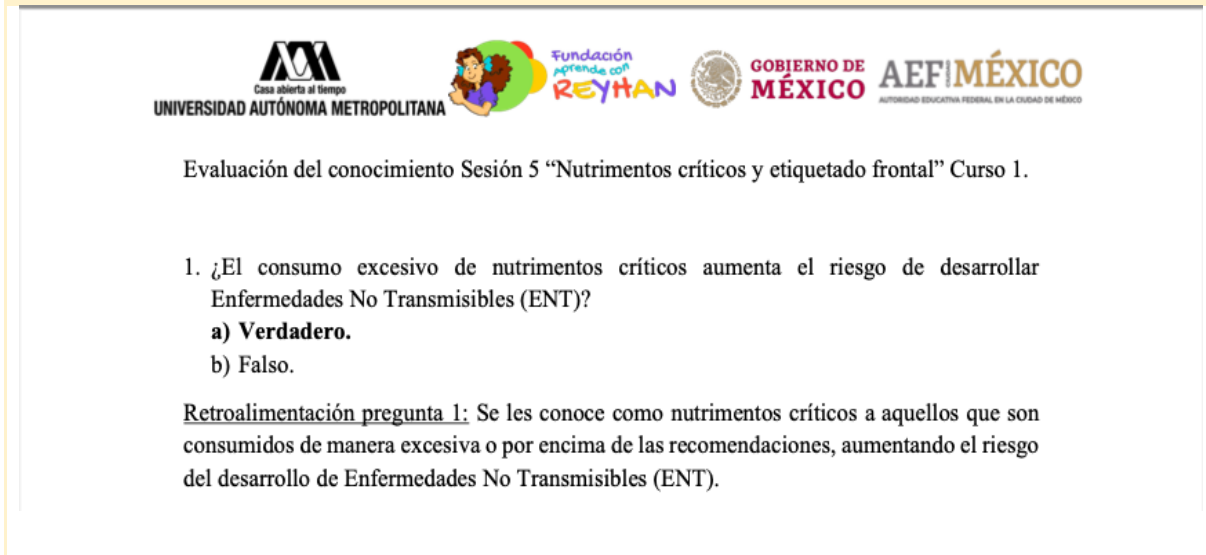
Es mejor consumir pan tostado porque contiene menos calorías que el tradicional.	composición.	(Redacción Los Andes, 20
La fruta aumenta el peso.	La fruta no aumenta tu peso, su consumo habitual está relacionado con un menor riesgo de obesidad. Las personas que comen más fruta a lo largo del día, ingieren menos alimentos ya que esta aporta saciedad.	(Nestlé, 2021)
La fruta tiene exceso de azúcar.	La fruta es uno de los alimentos más ricos en azúcares, pero debemos distinguir entre los azúcares que se encuentran de forma natural en los alimentos (que va acompañada de nutrientes) y el azúcar refinada que se añade a productos elaborados y en recetas.	(Nestlé, 2021)
Comer fruta de noche aumenta tu peso.	La fruta aporta las mismas calorías y nutrientes en cualquier momento del día. Por lo tanto, es lo mismo comerla recién levantados o antes de acostarnos.	(Nestlé, 2021)
Los productos etiquetados como light, bajo en grasa o sin grasa, no contienen calorías y se pueden consumir a libre demanda.	Una ración de este tipo de alimentos puede ser más bajo en calorías que una ración del mismo producto con toda su grasa. Sin embargo, hay muchos alimentos procesados etiquetados de dicha manera, pero que tienen igual o más calorías que el mismo alimento con la cantidad completa de en su versión tradicional.	(National Institute of Diet
	Este mito supone que el pan integral tiene menos calorías que el	

Anexo 35: Colaboración en la presentación del curso 1 de la sesión 5 de tercero de secundaria.



The image shows a screenshot of a presentation slide. The slide is titled "Sesión 5: Nutrimientos críticos y etiquetado frontal". It features logos for Universidad Autónoma Metropolitana, Fundación Aprende con REYHAN, GOBIERNO DE MÉXICO, and AEFIMÉXICO. A cartoon illustration of a girl with curly hair is on the right. The slide is part of a presentation with a sidebar on the left showing a table of contents with 5 slides.

Anexo 36: Colaboración en el cuestionario del curso 1 de la sesión 5 de tercero de secundaria.



The image shows a screenshot of a questionnaire slide. It features logos for Universidad Autónoma Metropolitana, Fundación Aprende con REYHAN, GOBIERNO DE MÉXICO, and AEFIMÉXICO. The text on the slide is as follows:

Evaluación del conocimiento Sesión 5 “Nutrimientos críticos y etiquetado frontal” Curso 1.

1. ¿El consumo excesivo de nutrimentos críticos aumenta el riesgo de desarrollar Enfermedades No Transmisibles (ENT)?

a) Verdadero.
b) Falso.

Retroalimentación pregunta 1: Se les conoce como nutrimentos críticos a aquellos que son consumidos de manera excesiva o por encima de las recomendaciones, aumentando el riesgo del desarrollo de Enfermedades No Transmisibles (ENT).

Anexo 37: Colaboración en el speech del curso 1 de la sesión 5 de tercero de secundaria.

Speech Sesión 5 “Nutrimentos críticos y etiquetado frontal” Curso 1 para tercero de secundaria.

Lámina 1	Hola, bienvenidos a la sesión 5 “Nutrimentos críticos y etiquetado frontal” del curso 1.
Lámina 2	Agradecemos a la Fundación Aprende con Reyhan, a la Universidad Autónoma Metropolitana, a la Secretaría de Educación Pública y a la Autoridad Educativa Federal en la Ciudad de México.
Lámina 3	En esta sesión se analizará el tema: ✓ Nutrimentos críticos y etiquetado frontal.
Lámina 4	El objetivo de esta sesión es que conozcas y aprendas a identificar los nutrimentos críticos presentes en los alimentos. Al final de esta sesión obtendrás conocimientos sobre los nutrimentos críticos, lo que te permitirá reconocerlos en las etiquetas y sellos que los contengan: además, aprenderás la importancia de conocer e identificarlos v

Anexo 38: Colaboración en la carta descriptiva del curso 1 de la sesión 5 de tercero de secundaria.



CARTA DESCRIPTIVA SESIÓN 5, CURSO 1, TERCERO DE SECUNDARIA

ESTRATEGIA “CONOCE LOS NUTRIMENTOS CRÍTICOS Y APRENDE SOBRE EL ETIQUETADO FRONTAL”

ESLOGAN

Aprende con Reyhan a conocer los nutrimentos críticos y el etiquetado frontal.

OBJETIVO GENERAL

Para el proyecto:

Identificar y conocer los nutrimentos críticos y el etiquetado frontal presente en los productos industrializados que consumen los adolescentes de secundarias técnicas de la Ciudad de México.

Para el alumno (a):

Que el alumno conozca y aprenda a identificar los nutrimentos críticos presentes en los alimentos.

Anexo 39: Colaboración en el resumen del curso 1 de la sesión 5 de tercero de secundaria.

2. ¿Qué son los nutrimentos críticos?

Los nutrimentos críticos son aquellos que son consumidos de manera excesiva o por encima de la ingesta recomendada.

Los principales nutrimentos críticos son:

- ✓ Sodio.
- ✓ Azúcar.
- ✓ Grasas saturadas.

3. Lista de ingredientes.

El etiquetado frontal está integrado por 5 sellos en forma de octágono, los cuales indican cuando algún producto contiene nutrimentos críticos y exceso de calorías.

Los sellos son:

- ✓ Exceso de sodio.
- ✓ Exceso de azúcar.
- ✓ Exceso de grasas saturadas.
- ✓ Exceso de grasas trans.
- ✓ Exceso de calorías.

5. Productos sin sellos.

Los productos que no llevan etiquetado de advertencia son aquellos que contienen un solo ingrediente y/o no contienen ningún aditivo, como: especias, agua, vinagre, alimentos preparados en restaurantes, frutas, verduras y bebidas alcohólicas, estas últimas no son recomendadas en adolescentes

SESIÓN 5

NUTRIMENTOS CRÍTICOS Y ETIQUETADO FRONTAL

1. Productos que contienen exceso de nutrimentos. Críticos.

Los productos que contienen nutrimentos críticos en exceso son:

- ✓ Alimentos preparados.
- ✓ Frituras.
- ✓ Sopas instantáneas.
- ✓ Enlatados.
- ✓ Galletas y chocolates.
- ✓ Refrescos.

4. Consumo recomendado.

- ✓ Las recomendaciones de sodio en adolescentes mujeres y hombres es de 1600 miligramos por día.
- ✓ La recomendación máxima de azúcar al día es de 10% o menos de la ingesta calórica total.
- ✓ La recomendación máxima del consumo de ácidos grasos saturados es del 10% de las calorías totales.
- ✓ La recomendación máxima del consumo de ácidos grasos trans es del 1% de las calorías totales.

6. Nutrimentos críticos.

La lista de ingredientes debe aparecer de mayor a menor cantidad, ingrediente por ingrediente al final de la etiqueta.

- ✓ Los alérgenos (albúmina, caseína o gluten) deben colocarse con la palabra “**Contiene**” en negritas.
- ✓ Si existe la posibilidad de contaminación con un alérgeno se debe incluir: “**Puede contener trazas de...**” y el alérgeno correspondiente.

Anexo 40: Colaboración en la presentación del curso 2 de la sesión 5 de tercero de secundaria.

3

4

5

6

7

Sesión 5:

Nutrimentos críticos y etiquetado frontal

Haz clic para agregar notas

Anexo 41: Colaboración en el speech del curso 2 de la sesión 5 de tercero de secundaria.



Speech Sesión 5 “Nutrimentos críticos y etiquetado frontal” Curso 2 para tercero de Secundaria.

Lámina 1	Hola, bienvenidos a la sesión 5 “Nutrimentos críticos y etiquetado frontal” del curso 2.
Lámina 2	Agradecemos a la Fundación Aprende con Reyhan, a la Universidad Autónoma Metropolitana, a la Secretaría de Educación Pública y a la Autoridad Educativa Federal en la Ciudad de México.
Lámina 3	En esta sesión se analizarán los temas: 1. Aditivos alimentarios. 2. Colorantes. 3. Antioxidantes.
Lámina 4	El objetivo de esta sesión es que obtengas conocimientos sobre los aditivos alimentarios, sus tipos y usos y aprendas a identificar los aditivos alimentarios y en qué alimentos se encuentran; además, conocerás los usos de los aditivos presentes en los alimentos, así como el nivel de toxicidad y los efectos secundarios que estos provocan en el cuerpo.

Anexo 42: Colaboración en el resumen del curso 2 de la sesión 5 de tercero de secundaria.



Anexo 43: Colaboración en la carta descriptiva del curso 2 de la sesión 5 de tercero de secundaria.



CARTA DESCRIPTIVA SESIÓN 5, CURSO 2, TERCERO DE SECUNDARIA

ESTRATEGIA “CONOCE LOS NUTRIMENTOS CRÍTICOS Y APRENDE SOBRE EL ETIQUETADO FRONTAL”

ESLOGAN

Aprende con Reyhan que son los aditivos alimentarios y su uso en la industria alimentaria.

OBJETIVO GENERAL

Para el proyecto:

Dar a conocer los diferentes aditivos alimentarios presentes en los productos industrializados que consumen los adolescentes de secundarias técnicas de la Ciudad de México.

Para el alumno (a):

Anexo 44: Colaboración en el speech del curso 2 de la sesión 5 de tercero de secundaria.



Speech Sesión 5 “Nutrimentos críticos y etiquetado frontal” Curso 2 para tercero de Secundaria.

Lámina 1	Hola, bienvenidos a la sesión 5 “Nutrimentos críticos y etiquetado frontal” del curso 2.
Lámina 2	Agradecemos a la Fundación Aprende con Reyhan, a la Universidad Autónoma Metropolitana, a la Secretaría de Educación Pública y a la Autoridad Educativa Federal en la Ciudad de México.
Lámina 3	En esta sesión se analizarán los temas: 1. Aditivos alimentarios. 2. Colorantes. 3. Antioxidantes.
Lámina 4	El objetivo de esta sesión es que obtengas conocimientos sobre los aditivos alimentarios, tipos y usos. Además, aprenderás a identificar en qué alimentos se encuentran; así como el nivel de toxicidad y los efectos secundarios que estos provocan en el cuerpo.
Lámina 5	¿Qué son los aditivos alimentarios?

Anexo 45: Colaboración en la presentación del curso 3 de la sesión 5 de tercero de secundaria.

The collage features a central pink slide with the title "Sesión 5: Nutrimientos críticos y etiquetado frontal" and an illustration of a girl reading. To the left are four smaller slides numbered 5, 6, 7, and 8, each with a question about sweeteners and their effects. Logos for Universidad Autónoma Metropolitana, Fundación Aprende con Reyhan, Gobierno de México, and AEF México are visible at the top.

Anexo 46: Colaboración en el cuestionario del curso 3 de la sesión 5 de tercero de secundaria.

Logos: Universidad Autónoma Metropolitana, Fundación Aprende con Reyhan, Gobierno de México, AEF México

Evaluación del conocimiento Sesión 5 “Nutrimientos críticos y etiquetado frontal” Curso 3.

1. Los aditivos edulcorantes no calóricos proporcionan energía al organismo.
 - a) Verdadero.
 - b) **Falso.**

Retroalimentación pregunta 1: Los aditivos edulcorantes son sustancias que se usan para proporcionar sabor dulce a los alimentos, estos no proporcionan energía al organismo.
2. Los edulcorantes se clasifican en naturales y artificiales según su procedencia.
 - a) **Verdadero.**
 - b) Falso.

Retroalimentación pregunta 2: Los edulcorantes se pueden clasificar según su procedencia en: naturales y artificiales.

Anexo 47: Colaboración en el speech del curso 3 de la sesión 5 de tercero de secundaria.



Speech Sesión 5 “Nutrimentos críticos y etiquetado frontal” Curso 3 para tercero de Secundaria.

Lámina 1	Hola, bienvenidos a la sesión 5 “Nutrimentos críticos y etiquetado frontal” del curso 3.
Lámina 2	Agradecemos a la Fundación Aprende con Reyhan, a la Universidad Autónoma Metropolitana, a la Secretaría de Educación Pública y a la Autoridad Educativa Federal en la Ciudad de México.
Lámina 3	En esta sesión se analizarán los temas: 1. Edulcorantes. 2. Potenciadores de sabor. 3. Saborizantes.
Lámina 4	El objetivo de esta sesión es que obtengas conocimientos sobre los aditivos alimentarios, edulcorantes, potenciadores de sabor y saborizantes. Al final de esta sesión podrás identificar los edulcorantes, potenciadores de sabor y saborizantes presentes en los alimentos; además, conocerás el nivel de toxicidad y los efectos secundarios que los edulcorantes, potenciadores de sabor y saborizantes provocan en el cuerpo.
Lámina 5	<u>¿Qué son los edulcorantes?</u> Los edulcorantes son sustancias que estimulan el sentido del gusto produciendo un sabor dulce. Algunos ejemplos pueden ser: ✓ Azúcar de mesa (Sacarosa). ✓ Jarabe de glucosa. ✓ Miel, etc.
Lámina 6	<u>¿Qué son los aditivos edulcorantes?</u>

Anexo 48: Colaboración en la carta descriptiva del curso 3 de la sesión 5 de tercero de secundaria.



CARTA DESCRIPTIVA SESIÓN 5, CURSO 3, TERCERO DE SECUNDARIA

ESTRATEGIA “CONOCE LOS NUTRIMENTOS CRÍTICOS Y APRENDE SOBRE EL ETIQUETADO FRONTAL”

ESLOGAN

Aprende con Reyhan cuáles son los usos de los edulcorantes, potenciadores de sabor y saborizantes en la industria alimentaria.

OBJETIVO GENERAL

Para el proyecto:

Dar a conocer el uso de los edulcorantes, potenciadores de sabor y saborizantes presentes en los productos industrializados que consumen los adolescentes de secundarias técnicas de la Ciudad de México.

Anexo 49 Colaboración en el resumen del curso 3 de la sesión 5 de tercero de secundaria.

SESIÓN 5 "NUTRIMENTOS CRÍTICOS Y ETIQUETADO FORNTAL"

1. Edulcorantes.

Los edulcorantes son sustancias que se usan para proporcionar sabor dulce a los alimentos, estos proporcionan poca energía al organismo.

- ✓ Los edulcorantes se clasifican según su procedencia en naturales y no naturales.

- ✓ Los edulcorantes se pueden clasificar según su aporte energético en calóricos y no calóricos.

- ✓ Algunos ejemplos son: El Aspartamo (E951), la sucralosa (E955) y el acesulfamo K (E950) son algunos ejemplos de edulcorantes.

3. Saborizantes.

Los saborizantes son sustancias que confieren sabor y aroma a los alimentos, estos actúan sobre los sentidos del gusto y el olfato, pueden reforzar o transmitir un sabor o aroma determinado haciendo más apetitoso un alimento.

Los alimentos que no se consideran saborizantes son aquellos que confieren un sabor exclusivamente dulce, amargo o salado como el vinagre, azúcar y la sal.

Las funciones principales de los saborizantes son:

1. Mejorar los sabores de alimentos y bebidas.
2. Enmascarar sabores amargos de medicamentos.
3. Proporcionar color y olor.
4. Algunos, por sus características pueden ser utilizados a altas o bajas temperaturas.
5. Necesita de mínimas cantidades para proporcionar sabor.
6. Pueden ser solubles en agua o aceite.

2. Potenciadores de sabor.

Los potenciadores de sabor son sustancias que refuerzan o intensifican los sabores ya presentes en los alimentos. Estos son usados para equilibrar, combinar y resaltar el carácter de otros sabores.

- ✓ Algunos potenciadores de sabor utilizados en la industria son: L-leucina (E641), Guanilato cálcico (E-629) y Glutamato monosódico (E-621)

Se utilizan en:

- ✓ Caldos y sopas instantáneas.
- ✓ Alimentos precocinados.
- ✓ Aperitivos salados.
- ✓ Productos congelados.
- ✓ Alimentos enlatados.
- ✓ Mayonesas y catsup.