UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANAUNIDAD XOCHIMILCO
DIVISIÓN DE CIENCIAS BIOLÓGICAS Y DE LA SALUD
LICENCIATURA EN NUTRICIÓN HUMANA

PROTOCOLO DE INVESTIGACIÓN
"ALIMENTACIÓN COMPLETA Y VARIADA: GUÍA NUTRICIONAL RÁPIDA, INTERACTIVA Y ECONÓMICA PARA ADOLESCENTES, 2202032328"

PRESENTA

BENITEZ GONZÁLEZ DIEGO ANTONIO MATRÍCULA: 2202032328

ROJO ZAMBRANO IVY ANDREA MATRÍCULA: 2202033932

ASESORES

INTERNO
DRA. CLAUDIA CECILIA RADILLA VÁZQUEZ
NO. ECONÓMICO 37008

EXTERNO
MTRA. ARACELI MARTÍNEZ CORONADO
CÉD. PROFESIONAL 10094247

PERIODO DE REALIZACIÓN DEL SERVICIO SOCIAL DEL 22 DE OCTUBRE DE 2024 AL 22 DE ABRIL DE 2025

ÍNDICE

I. DENOMINACIÓN Y DATOS GENERALES 3
II. INTRODUCCIÓN 3
III. JUSTIFICACIÓN 4
IV. OBJETIVOS 5
4.1. Objetivo General 5
4.2. Objetivos Específicos 5
V. MARCO TEÓRICO 5
5.1. Importancia de la Alimentación Saludable en la Adolescencia 5
5.2. Factores que Afectan la Alimentación de los Adolescentes 6
5.3. Nutrimentos Esenciales Durante la Adolescencia 6
5.4. Estrategias para Promover una Alimentación Saludable 9
5.5. El Impacto de los Hábitos Alimenticios en la Salud a Largo Plazo 9
VI. METODOLOGÍA 10
6.1. Diseño del estudio: 10
6.2. Población y muestra: 10
6.3. Instrumentos: 10
6.4. Intervención: 11
6.5. Procedimiento 11
VII. LUGAR DE REALIZACIÓN 11
VIII. DURACIÓN Y ETAPAS 11
8.1. Cronograma 12
IX. ACTIVIDADES REALIZADAS 13
X. OBJETIVOS Y METAS ALCANZADOS 15
10.2 METAS ALCANZADAS 15
XI. RESULTADOS 15
XII. CONCLUSIONES 16
XIII. RECOMENDACIONES 17
XIV. LICENCIATURA QUE COMPRENDE 17
XV. NÚMERO DE PARTICIPANTES 17
XVI. RECURSOS NECESARIOS 17
XVII. ASESOR O ASESORES RESPONSABLES 17
XVIII. TIEMPO DE DEDICACIÓN 18
XIX. CRITERIOS DE EVALUACIÓN 18
XX. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS 19
XXI. ANEXOS 21

I. DENOMINACIÓN Y DATOS GENERALES

Alimentación completa y variada: Guía nutricional rápida, interactiva y económica para adolescentes.

LUGAR Y PERIODO DE REALIZACIÓN

Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco.

Fecha de inicio: 22 de octubre del 2024.

Fecha de término: 22 de abril del 2025.

UNIDAD, DIVISIÓN Y LICENCIATURA

Unidad Xochimilco.

División de Ciencias Biológicas y de la Salud.

Licenciatura en Nutrición Humana.

NOMBRE DE LOS ASESORES RESPONSABLES

Asesor interno: Dra. Claudia Cecilia Radilla Vázquez 37008.

Asesor interno: Mtra. Araceli Martínez Coronado 10094247

II. INTRODUCCIÓN

La adolescencia es una etapa clave en el desarrollo de las personas, caracterizada por rápidos cambios físicos y emocionales que exigen una mayor atención a las necesidades nutricionales. Comprende el periodo de cambio entre la niñez y la edad adulta y, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), se extiende de los 10 hasta los 19 años. Durante esta etapa, los adolescentes experimentan un crecimiento acelerado y un aumento de la actividad física, lo que hace que sus requerimientos de nutrimentos sean más elevados. Sin embargo, las elecciones alimentarias durante esta fase no siempre son las más adecuadas, lo que puede derivar en deficiencias nutricionales, desequilibrios energéticos y el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas a largo plazo, como la obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares (Aragón, 2020).

El tener acceso a información clara, veraz, confiable y práctica es crucial para que los adolescentes puedan tener una mejora en sus hábitos alimentarios. Sin embargo, muchos jóvenes no cuentan con los recursos necesarios para entender cómo una alimentación sana puede beneficiarlos y mucho menos comprender cómo llevarla a cabo. Hay infinidad de temas que no se hablan por lo

que el intentar empezar un nuevo estilo de alimentación más balanceado resulta imposible para muchos. Algunos factores como la falta de tiempo, no contar con el apoyo familiar, carencias económicas y las influencias sociales hacen que el adoptar hábitos saludables resulte en un desafío (Salazar, 2023).

En base a esto, el presente protocolo propone desarrollar una guía nutricional práctica, rápida, interactiva y económica diseñada para adolescentes de secundaria. La guía busca ser una herramienta fácil de entender, vistosa y económica para promover una alimentación equilibrada y variada, enfocándose siempre en ofrecer ideas e información que no resulte costosa y pueda adecuarse a cualquier bolsillo. A través de un formato mucho más vistoso, se busca atrapar la atención de los jóvenes y proporcionarles los conocimientos y herramientas necesarias para que puedan tomar decisiones informadas sobre su alimentación, como pueden mejorar en base a su estilo de vida actual y favorecer su salud y bienestar.

III. JUSTIFICACIÓN

Es común que los adolescentes adopten hábitos alimentarios negativos para su salud, influenciados por factores como la falta de tiempo, el acceso y disponibilidad de alimentos procesados, la presión social, el desconocimiento de una alimentación equilibrada y las dificultades económicas. Dichos hábitos pueden tener consecuencias negativas para su salud tanto a corto como largo plazo, así como la predisposición a padecer enfermedades crónicas no transmisibles, deficiencias nutricionales y trastornos relacionados con la alimentación (Salazar, 2023).

En este contexto, desarrollar una guía nutricional rápida, interactiva y económica dirigida a los adolescentes responde a una necesidad urgente de promover hábitos alimenticios más saludables. La simplicidad y accesibilidad de información certera y basada en la literatura científica son esenciales para que los jóvenes se aseguren de comprender fácilmente cómo mejorar su alimentación sin sentirse presionados o con una carga extra a su día a día. Además, una guía visualmente atractiva que puede ayudarlos a involucrarse aún más y despertar esa curiosidad de aprender de una manera más efectiva (Salazar, 2023).

La creación de una guía económica es fundamental, ya que muchos adolescentes y sus familias enfrentan restricciones presupuestarias que dificultan el acceso a alimentos saludables. Proponer opciones nutritivas, de fácil acceso y prácticas a la hora de prepararlas, buscan mantener un equilibrio de macronutrientes y micronutrientes, permitiendo que los jóvenes puedan hacer cambios en sus hábitos sin tener que sacrificar gran parte de su tiempo o presupuesto a la realización de sus comidas.

IV. OBJETIVOS

4.1. Objetivo General

Desarrollar una guía nutricional rápida, interactiva y económica que promueva la alimentación completa y variada en adolescentes, así como consejos para la buena elección de alimentos saludables con el fin de fomentar hábitos alimenticios saludables y mejorar su bienestar general.

4.2. Objetivos Específicos

- Identificar las necesidades nutricionales específicas de los adolescentes para garantizar una dieta equilibrada y completa.
- Diseñar un formato interactivo y accesible que facilite la comprensión y aplicación de la información sobre alimentación saludable. Evaluar opciones económicas de alimentos que mantengan un balance nutricional adecuado y sean accesibles para la población adolescente.
- Promover estrategias educativas que motiven a los adolescentes a adoptar y mantener hábitos de alimentación saludable.

V. MARCO TEÓRICO

5.1. Importancia de la Alimentación Saludable en la Adolescencia

La adolescencia es una etapa de transición entre la infancia y la adultez. De acuerdo con la OMS, abarca las edades de 10 a 19 años y se subdivide en tres fases: la adolescencia temprana, que va de los 10 a los 13 años; la adolescencia media, entre los 14 y los 16 años; y la adolescencia tardía, de los 17 a los 19 años. Este periodo coincide con el fin del desarrollo biológico y la consolidación de la madurez psicosocial; las necesidades nutricionales durante esta etapa son significativamente altas, tanto en términos de requerimientos energéticos como de calidad nutricional (Aragón A., 2020). Proporcionar una buena alimentación a los adolescentes durante estas etapas favorece el crecimiento de sus cuerpos y cerebros, lo que, a su vez, mejora su rendimiento académico, sus habilidades cognitivas y desempeño escolar (Unicef, s.f.).

Asimismo, la nutrición durante la adolescencia desempeña un papel fundamental en la regulación del crecimiento y la mineralización ósea. Su importancia radica en aportar los nutrimentos esenciales para generar energía y formar tejidos; por otro, interactúa con las hormonas responsables del desarrollo, como la hormona del crecimiento y las gonadotropinas. Estas, a su vez, influyen en los niveles de factores clave como el factor de crecimiento similar a la insulina 1 (IGF-1) y los esteroides gonadales, que son determinantes en el proceso de maduración. La

adolescencia representa una oportunidad crucial para preparar al joven desde el punto de vista nutricional, favoreciendo una vida adulta más saludable. Es el momento ideal para consolidar hábitos alimenticios adecuados, reforzar programas educativos y minimizar los factores de riesgo que podrían persistir a lo largo del tiempo (Aragón, 2020).

5.2. Factores que Afectan la Alimentación de los Adolescentes

Durante la adolescencia, se producen importantes cambios biopsicosociales que impactan significativamente en los hábitos de vida, patrones alimentarios, niveles de actividad física y percepción de la imagen corporal. Este periodo es particularmente vulnerable desde una perspectiva nutricional, ya que los adolescentes enfrentan un aumento en sus requerimientos de energía y nutrimentos, al mismo tiempo que están expuestos a diversos factores que influyen en su conducta alimentaria (Salazar, 2023).

Factores de riesgo alimentario en la adolescencia (Salazar, 2023; Matamoros B., 2020):

- Omisión de comidas principales: Es común que los adolescentes se salten comidas esenciales, reemplazándolas por opciones poco saludables como snacks altos en grasas saturadas, carbohidratos refinados, sal, y bajos en fibra, vitaminas y minerales. El desayuno es una de las comidas más frecuentemente omitidas.
- Consumo de alimentos y bebidas procesadas.
- Picoteo entre comidas.
- Hábitos tóxicos como el consumo de alcohol y tabaco.
- Dietas restrictivas o específicas.
- Medios de comunicación.
- Sedentarismo e inactividad física.
- Tecnologías de la información (TICs) como televisión y redes sociales.

5.3. Nutrimentos Esenciales Durante la Adolescencia

Si bien los requerimientos nutricionales varían en función de la edad, el sexo, la complexión física y algunos otros factores que afectan el consumo diario, podemos englobar muchos de estos macro y micronutrientes por etapas de la vida, dándonos un promedio de ingesta. Especialmente durante la adolescencia, el consumo suficiente de diversos nutrimentos es de suma importancia ya que, de no ser así, puede haber pérdidas en el peso y talla, siendo este último un punto sin retroceso una vez que se comienzan a ver una baja talla para la edad. No solo esto, sino que además podemos enfrentarnos a problemas para el suministro de energía (trayendo consigo fatiga, falta de energía, problemas del sueño) y para la formación de estructuras (afectando la regulación del crecimiento y mineralización del esqueleto (Aragón, 2020).

La ingesta de nutrimentos y energía suelen estar igualadas en ambos sexos hasta que se llega a la pubertad, que es la etapa donde se comienzan a establecer las diferencias en base a la edad y los niveles de actividad física se comienzan a establecer. Los lípidos, proteínas e hidratos de carbono han sido objeto de estudio para explicar los principales problemas que conlleva una dieta deficiente, como los anteriormente mencionados, mientras que se dejan en segundo plano nutrimentos cuya deficiencia suelen tener afectaciones a largo plazo y síntomas que pueden ser pasados por alto mucho más fácilmente. Entre los micronutrientes que se suele observar menor consumo en la población adolescente se encuentran el hierro, zinc, yodo y selenio, ya sea por su disponibilidad en grupos de alimentos específicos o por el desconocimiento y falta de educación nutricional que nos ha venido afectando (Aragón, 2020).

El hierro si bien es de los micronutrientes más hablados y estudiados en el campo nutricional, sigue siendo uno de los problemas de salud pública en México que afecta especialmente a niños y adolescentes, principalmente los pertenecientes a las poblaciones más pobres. De acuerdo con la ENSANUT 2022, la prevalencia de anemia causada por deficiencias de hierro (anemia ferropénica) fue de 3.8% en niños de 5-11 años y 10.1% en adolescentes de 12-19 años (Rodríguez et al., 2022).

Suelen estar en mayor riesgo los adolescentes que cursan con sangrados menstruales abundantes, embarazo, parto o lactancia, desnutrición, alimentación pobre en hierro o aquellos con padecimientos digestivos, tales como úlceras. La anemia ferropénica afecta al funcionamiento físico y mental, además de predisponer a otras enfermedades (IMSS, s.f.).

El zinc tiene vital importancia en los procesos de crecimiento, maduración y reparación tisular. Se encuentra en importante medida con una mayor biodisponibilidad en los alimentos de origen animal y en menor proporción en los de origen vegetal, por lo que, si bien no es tan difícil conseguirlo con una dieta rica en productos animales, el factor económico y el acceso a este tipo de alimentos no propician su consumo (Aragón, 2020).

El selenio ayuda al cuerpo a producir antioxidantes (proteínas especializadas que ayudan que previenen el daño celular), protege al organismo de infecciones, regula el metabolismo y mantiene el cabello y uñas sanos. “Su deficiencia se asoció con una cardiomiopatía que afectaba sobre todo a la infancia poniendo sobre aviso sobre los aportes correctos” (Aragón, 2020). Se encuentra principalmente en mariscos, carnes y vísceras, mientras que en frutas y verduras es muy escaso (NIH, 2024).

El yodo es un nutriente esencial que ayuda al desarrollo, crecimiento y funcionamiento del cuerpo mediante la producción de hormonas tiroideas, encargadas de regular estas funciones, además de propiciar el correcto desarrollo de los huesos y el cerebro, especialmente durante las etapas más

jóvenes. “Una deficiencia de yodo menos grave puede dar lugar a un coeficiente intelectual inferior al normal en bebés y niños y reducir la capacidad de los adultos para trabajar y pensar con claridad. El bocio, un aumento del tamaño de la glándula tiroidea, suele ser el primer signo visible de la deficiencia de yodo” (NIH, 2024).

Las siguientes tablas hacen referencia a ingesta diaria recomendada (DRI) de vitaminas (Tabla I) y de minerales y oligoelementos (Tabla II) en niños y adolescentes de 9 a 18 años (Aragón, 2020).

Tabla I. Ingestas dietéticas recomendadas de vitaminas (DRI) en adolescentes				
Vitamina	9 a 13 años		14 a 18 años	
	Hombres (mg)	Mujeres (mg)	Hombres (mg)	Mujeres (mg)
A	900	700	900	700
D	5	5	5	5
E	11	11	15	15
K	60	60	75	75
C	45	45	75	65
Tiamina	0.9	0.9	1.2	1
Riboflavina	0.9	0.9	1.3	1
Niacina	12	12	16	14
B6	1	1	1.3	1.2
Folato	300	300	400	400
B12	1.8	1.8	2.4	2.4
Pantotenato	4	4	5	5
Biotina	20	20	25	25
DRI: Ingestas Dietéticas de referencia				

Aragón (2020). Nutrición y adolescencia, página 70-71.

Tabla II. Ingesta recomendada de minerales y oligoelementos (DRI) en adolescentes				
Vitamina	9 a 13 años		14 a 18 años	
	Hombres (mg)	Mujeres (mg)	Hombres (mg)	Mujeres (mg)
Calcio	1.300	1.300	1.300	1.300
Cobre	700	700	700	700
Flúor	2	2	3	3
Fósforo	1.250	1.250	1.250	1.250
Hierro	12	15	12	15
Magnesio	240	240	410	360

Manganeso	1,9	1,6	2,2	1,6
Selenio	40	40	55	55
Yodo	150	150	150	150
Zinc	8	8	11	8
DRI: Ingestas Dietéticas de referencia				

Aragón (2020). Nutrición y adolescencia, página 70-71.

5.4. Estrategias para Promover una Alimentación Saludable

Actualmente niños, niñas y adolescentes en México tienen una alimentación deficiente "donde millones no comen la cantidad suficiente de alimentos que necesitan para un desarrollo adecuado, mientras que millones más, consumen en exceso lo que no necesitan, las dietas deficientes son uno de los principales factores de riesgo de muerte" (SIPINNA, 2021).

Promover educación nutricional, dar herramientas a los jóvenes e impulsar a que se adquiera una alimentación saludable es necesario si queremos reducir las enfermedades y problemas relacionados a la alimentación. La educación desde las etapas más tempranas es la base para poder crear un criterio propio sobre qué alimentos elegir. La manera para poder acercarse a los adolescentes puede venir en formatos visuales, pláticas, exposiciones, talleres, inclusive clases dedicadas al tema, sin embargo, la información siempre debe ser lo más fácil de digerir posible, así como interesante y que ellos puedan sentirse parte de lo que están viendo/escuchando (Vallejo-Figueroa, 2022).

Sin embargo, no solo recae en dar y comunicar información, se debe ser parte de los programas de salud y entender que deficiencias han tenido desde su implementación buscando mejorar las debilidades actuales. "Bajo este marco, la promoción de la alimentación saludable no debe ser entendida únicamente como procesos de información, educación y comunicación, sino también la definición de políticas/planes/programas/estrategias que permitan mejorar los entornos en donde se mueven las personas, adicionalmente, para el abordaje de los determinantes sociales en salud, estas acciones no solo deben incluir al sector salud, sino debe fomentarse procesos e intervenciones intra y transectoriales" (Vallejo-Figueroa, 2022) .

5.5. El Impacto de los Hábitos Alimenticios en la Salud a Largo Plazo

Patrones y hábitos tales como la omisión de una o más comidas del día, consumo común de alimentos procesados, poca variedad de alimentos, el momento de comer del día o comer fuera de casa son algunos de los factores que propician una dieta deficiente, el aumento de peso y problemas relacionados como lo son triglicéridos y colesterol elevados (Maza et al., 2022).

Por lo anterior, surge la necesidad de cambiar dichas conductas aprendidas, siendo algo particularmente complicado ya que por lo general involucra hacer cambios en la forma en que la familia se alimenta, cambios en sus hábitos y costumbres que pueden no ser aceptados o difícilmente se lleven a cabo. "Los malos hábitos alimenticios inciden en el desarrollo de factores de riesgo, tales como sobrepeso/obesidad y la diabetes, que pueden desencadenar en enfermedades crónicas no transmisibles como el cáncer, las enfermedades cardiovasculares y los accidentes cerebrovasculares" (Maza et al., 2022).

"El hábito de comer rápido y saltarse el desayuno es un factor de riesgo de obesidad, debido a la alta probabilidad de comer en exceso en la siguiente comida, lo que puede causar trastornos metabólicos, conducir a niveles elevados de colesterol sérico y diabetes mellitus tipo 2" (OMS, 2018).

Implementar y llevar hábitos saludables a lo largo de la vida ayuda a prevenir la malnutrición en todas sus formas, así como diferentes enfermedades no transmisibles y trastornos (OMS, 2018).

VI. METODOLOGÍA

6.1. Diseño del estudio:

Se llevará a cabo un estudio documental y participativo enfocado en la recopilación y análisis de información basada en evidencia para llevar a cabo una guía nutricional rápida, interactiva y económica que promueva la alimentación completa y variada en adolescentes, así como consejos para la elección de alimentos saludables con el fin de formar hábitos alimenticios sanos para mejorar su bienestar general.

Se proporcionarán imágenes, infografías y QRs interactivos con información asertiva sobre los hábitos saludables para adolescentes.

Se recabará información bibliográfica a partir de base de datos científicas en plataformas como Google scholar, Bidi UAM, Bibliotecas universitarias, Organismos como: OMS, OPS, Colegio Mexicano de Nutriólogos, instituto Nacional de salud Pública (INSP) y revistas científicas en línea.

6.2. Población y muestra:

La población objetivo serán adolescentes de 10 a 19 años, hombres y mujeres que tengan acceso a diferentes plataformas tanto físicas como digitales.

La población fuera de este concepto también tendrá acceso al material proporcionado.

6.3. Instrumentos:

- Sitios web para la publicación de la guía (por definir).

6.4. Intervención:

- Creación de contenido educativo en formato interactivo en base a recopilación de información basada en la literatura.
- Los contenidos estarán alineados con información basada en evidencia y adaptados al público objetivo.

6.5. Procedimiento

- Fase 1: Selección y recopilación de bibliografía. Se seleccionará información veraz relacionada a los principales factores de riesgo que afectan la alimentación de los adolescentes, así como los nutrimentos esenciales en la adolescencia y las estrategias para promover una alimentación saludable.
- Fase 2: Desarrollo de material didáctico en la plataforma digital CANVA. Dentro de esta plataforma digital se encuentran herramientas de fácil acceso que nos permitirán elaborar la guía de forma interactiva.
- Fase 3: Implementación de QR que nos permita explorar juegos didácticos relacionados a la alimentación en diferentes plataformas online.
- Fase 4: Implementación de colores e ilustraciones para ser más vistoso.
- Fase 5: Redacción de la guía con la finalidad de hacerla entendible para la población en general.
- Fase 6: Entrega y publicación de guía en plataforma.

VII. LUGAR DE REALIZACIÓN

Plataformas digitales para editar como Canva Pro y Educaplay.

VIII.DURACIÓN Y ETAPAS

Fecha de inicio: 22 de octubre de 2024. Fecha
de término: 22 de abril de 2025.

8.1. Cronograma

Objetivo	Actividades a realizar	Mes 1	Mes 2	Mes 3	Mes 4	Mes 5	Mes 6
Desarrollar una guía nutricional rápida, interactiva y económica que promueva la alimentación completa y variada en adolescentes, así como consejos para la buena elección de alimentos saludables con el fin de fomentar hábitos alimenticios saludables y mejorar su bienestar general.	Actividades asignadas por parte del equipo Fundación aprende con Reyhan y colaboración con escuelas secundarias						
	Título y objetivos.						
	Elección e identificación de temas y títulos.						
	Selección y recopilación de bibliografía.						
	Desarrollo de material didáctico en la plataforma digital Canva.						
	Implementación de QR con juegos didácticos relacionados a la alimentación saludable.						
	Implementación ilustraciones, colores y ajustar información para el público.						
	Redacción de resultados y conclusiones.						
	Entrega final.						

IX. ACTIVIDADES REALIZADAS

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

Actividades realizadas		
Mes	**Semana**	**Actividades**
Octubre	1 (28 octubre-1 noviembre).	Investigación general sobre la fundación, realización de cursos Aprende con Reyhan I y II.
Noviembre	2 (2 noviembre-8 noviembre).	Finalización cursos Aprende con Reyhan II y III. Edición de la presentación sobre fundamentos de la nutrición.
	3 (11 noviembre-15 noviembre).	Finalización de cursos prende con Reyhan IV y V. Recabar información para diapositivas presentación fundamentos de nutrición.
	4 (18 noviembre-22 noviembre).	Búsqueda de información complementaria para diapositivas. Edición y formato de diapositivas presentación fundamentos de nutrición.
	5 (25 noviembre-29 noviembre).	Correcciones de protocolo, agregué logos oficiales a diapositivas e información faltante de fundamentos de nutrición Asistir a capacitación para escuelas, reunión para aspectos del protocolo.
Diciembre	6 (2 diciembre-6 diciembre).	Asistir a sec. 40 a presentación del proyecto de escuelas. Edición de presentación determinantes de la nutrición y salud en población adulta.
	7 (9 diciembre-13 diciembre).	Complementación de presentación de determinantes de la salud y nutrición. Búsqueda de artículos sobre los temas de las diapositivas.
	8 (16 diciembre-20 diciembre).	Corrección de diapositivas sin información. Buscando y agregando referencias por cada artículo que buscaron los alumnos para la presentación.
	9 (23 diciembre-27 diciembre).	Finalización de segunda presentación de determinantes de nutrición. Continuar referenciando artículos de las presentaciones.
Enero	10 20 diciembre-3 enero).	Continuar referenciando los artículos de la presentación de determinantes de salud y nutrición.
	11 (6 enero-10 enero).	Acudir a secundaria no. 155 y no. 39 Citar artículos de la primera presentación sobre fundamentos
	12 (13 enero-17 enero).	Recoger documentos no. 39 Apoyar en toma de mediciones secundaria no. 157.
	13 (20 enero-24 enero).	Acudir a secundaria no. 39 a realizar y armar juegos de cuestionarios. Se acudió toda la semana a aplicar y recoger cuestionarios y hojas de aprobación.
	14 (27 enero-31 enero).	Seguir citando artículos de fundamentos de nutrición. Apoyar en toma de medidas y aplicación de cuestionarios secundaria no. 155.
Febrero	15 (3 febrero-7 febrero).	Apoyar en mediciones y cuestionarios Colegio Heraldo. Terminar de buscar artículos faltantes.
	16 (10 febrero-14 febrero).	Apoyar en secundaria no. 84 a toma de mediciones. Terminar presentación de fundamentos y perspectiva de nutrición Comenzar a acomodar carpetas de tca.
	17	Comenzar a buscar artículos nuevos para anorexia nerviosa y

	(17 febrero-21 febrero).	subtemas (5 cada uno). Comenzar a buscar artículos nuevos para atracón y subtemas. Agregar y nombrar artículos sobre anorexia nerviosa y atracón.
	18 (24 febrero-28 febrero).	Terminar de buscar artículos para temas y subtemas de anorexia nerviosa y trastorno de atracón. Agregar y cambiar nombres de adulto sano a carpeta y seguir buscando artículos relevantes. Terminar de Buscar nombrar y agregar artículos nuevos a la carpeta TANE (tca).
Marzo	19 (3 marzo-7 marzo).	Comenzar a buscar bibliografía ara carpetas de conductas y trastornos de riesgo. Agregar artículos a carpetas que solo faltaba 1 o 2 artículos de trastornos de riesgo en general. Terminar de agregar artículos para carpeta de Otros_Transtornos y comencé a buscar para carpeta Transtorno_Atracón.
	20 (10 marzo-14 marzo).	Apoyar en toma de mediciones y cuestionarios secundaria no. 39. Terminar de buscar bibliografía para carpeta de trastorno atracón y comencé nuevas carpetas. Comenzar con creación de usuarios para escuelas secundarias.
	21 (17 marzo-21 marzo).	Crear usuarios de grupos que se encontraban incompletos. Creación de usuarios esc. No. 177.
	22 (24 marzo-28 marzo).	Apoyar en la creación de usuarios y contraseñas de secundaria D. 118 grupo 2ª. Apoyé en la creación de usuarios y contraseñas de secundaria no. 177.
Abril	23 (31 marzo-4 abril).	Creación de usuarios y contraseñas secundaria no. 299 grupo 1A. Creación de usuarios y contraseñas secundaria no. 299 grupo 1B. Creación de usuarios y contraseñas secundaria no. 71 grupo 3C.
	24 (7 abril-11 abril).	Creación de usuarios y contraseñas secundaria no. 39 grupo1 L. Creación de usuarios y contraseñas secundaria no. 39 grupo 1K. Creación de usuarios y contraseñas secundaria no. 39 grupo 3B. Creación de usuarios y contraseñas secundaria no. 39 grupo 2F.
	25 (14 abril-18 abril).	Búsqueda y revisión de artículos para carpeta de tca y comenzar a nombrarlos. Creación de usuarios sec. No. 188 grupo 3C. Revisar y nombrar artículos de carpeta características clínicas de Transtorno_Atracón.
	26 (21 abril-25 abril).	Comenzar búsqueda y revisión de artículos para carpeta de criterios clínicos de bulimia. Terminar carpetas de epidemiología y Diagnóstico Clínico de carpeta Trastorno de atracón. Realizar carpetas de clasificación, instrumentos diagnósticos y definiciones y características de bulimia.
	27 (26 abril-30 abril).	Terminar las carpetas que aún no tenían artículos de carpeta TANE, agregar los artículos a carpetas correspondientes de Transtortnos_conducta y finalicé carpetas de bulimia. Terminar de agregar artículos a carpetas de clasificación, prevención, diagnósticos y etiología de otros trastornos.

X. OBJETIVOS Y METAS ALCANZADOS

10.1 OBJETIVO GENERAL

Crear una guía que ayude a los jóvenes a lograr cambios en su alimentación de manera positiva mediante información, tips y consejos con fundamentos científicos.

10.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Dar recomendaciones que no involucren recurrir a gastos excesivos ni costos elevados en productos, tomando en cuenta la alimentación de los mexicanos y la canasta básica.

Ser un primer acercamiento a la nutrición para los jóvenes, donde la redacción e información presentada sea de fácil interpretación y pueda ser puesta en práctica por todos

Fomentar la adopción de hábitos alimenticios saludables a través de estrategias prácticas y sostenibles que los jóvenes puedan aplicar en su día a día

10.2 METAS ALCANZADAS

- Se elaboró una guía clínica nutricional adaptada específicamente para un público joven, utilizando un lenguaje claro, cercano y amigable. 100% alcanzada.

- Se integraron recomendaciones y estrategias alimentarias con respaldo científico, pero explicadas de forma sencilla para facilitar la comprensión y aplicación. 100% alcanzada.

- Se diseñaron propuestas prácticas y accesibles, sin requerir productos costosos, lo que permite una mayor viabilidad económica para los jóvenes. 100% alcanzada.

- Se promovió la creación de hábitos saludables a través de ejemplos cotidianos, tips funcionales y recordatorios motivacionales. 100% alcanzada.

- Se logró un equilibrio entre la información teórica y herramientas prácticas, sirviendo como introducción a la nutrición y al autocuidado desde una perspectiva juvenil. 100% alcanzada.

XI. RESULTADOS

- La guía consiguió transformar información científica complicada en contenido sencillo y atractivo, para que los jóvenes puedan entender mejor la nutrición.

- Se creó un recurso que toma en cuenta el presupuesto y las realidades de los adolescentes, haciendo que la información sea accesible para todos.

- El diseño visual e interactivo ayuda a que los jóvenes se interesen y se motiven a probar hábitos más saludables.

- Al hacer la guía, se detectaron los principales problemas que tienen los jóvenes para alimentarse bien, lo que sirve para pensar en mejores soluciones a futuro.

- Esta guía es un primer paso para que los jóvenes se animen a cambiar sus hábitos y puede usarse en escuelas, hogares o comunidades para seguir aprendiendo y mejorando.

XII. CONCLUSIONES

La realización de este proyecto permitió reconocer la importancia de ofrecer herramientas útiles, prácticas y comprensibles para fomentar una alimentación saludable entre los adolescentes, especialmente en un contexto donde abundan los malos hábitos alimenticios y la desinformación. La adolescencia es una etapa fundamental en el desarrollo humano, donde las decisiones que se toman en cuanto a la alimentación pueden impactar directamente en la salud presente y futura. Sin embargo, factores como la falta de tiempo, la influencia del entorno social, la publicidad, los recursos económicos limitados y la escasa educación nutricional dificultan la adquisición de hábitos adecuados.

Ante esta realidad, el diseño de una guía nutricional rápida, visual, interactiva y económica representa una respuesta concreta a esta problemática. El objetivo fue crear un recurso accesible que no solo brindara información confiable, sino que también resultara atractivo para el público adolescente, adaptándose a sus gustos, necesidades y estilo de vida. A través del uso de plataformas digitales, recursos visuales llamativos y actividades didácticas, se buscó hacer de la nutrición un tema más cercano, entendible y útil en el día a día.

El proceso de investigación y creación del material permitió identificar los principales errores y carencias alimentarias que afectan a los adolescentes, así como los nutrientes que suelen faltar en su dieta y las consecuencias que esto puede traer si no se corrige a tiempo. También fue posible reconocer que el cambio de hábitos no depende solo del conocimiento, sino de la forma en que se transmite la información. Por ello, se dio prioridad a un lenguaje claro, una estructura simple y un diseño que invite a la curiosidad y participación activa.

En ese sentido, esta guía no pretende sustituir la orientación profesional, sino funcionar como un primer acercamiento hacia una alimentación más balanceada, consciente y realista. Se buscó que las recomendaciones fueran prácticas y alcanzables, tomando en cuenta las distintas realidades económicas de las y los adolescentes y sus familias. Además, al ser un material de fácil distribución, se espera que pueda difundirse ampliamente y servir como base para futuras intervenciones educativas en escuelas, comunidades o incluso en el hogar.

En conclusión, este proyecto reitera la necesidad de seguir generando propuestas creativas e inclusivas para abordar la salud nutricional desde una perspectiva preventiva. Educar en nutrición desde etapas tempranas es una inversión a largo plazo que puede marcar una diferencia significativa en la vida de las personas. Si logramos que los adolescentes comprendan el valor de lo que comen y aprendan a elegir mejor, no solo se beneficiarán ellos, sino también las futuras generaciones.

XIII.RECOMENDACIONES

A continuación, se engloban las recomendaciones que se abordaron a partir de criterios que se consideró tenían influencia en la toma de decisiones con impacto en el estado nutricional:

- Priorizar el consumo diario de frutas y verduras frescas, aprovechando su variedad y beneficios nutricionales.
- Limitar la ingesta de alimentos ultraprocesados y productos con alto contenido de azúcares añadidos.
- Elaborar snacks caseros nutritivos y económicos para evitar opciones poco saludables.
- Mantener una adecuada hidratación consumiendo agua regularmente a lo largo del día.
- Interpretar las etiquetas nutricionales para tomar decisiones informadas sobre los alimentos consumidos.
- Evitar dietas restrictivas o extremas, promoviendo una alimentación equilibrada y sostenible.
- Incorporar la actividad física cotidiana, como caminar, practicar deportes o actividades recreativas.
- Fomentar la participación de familiares y amigos en la adopción y mantenimiento de hábitos alimentarios saludables.

XIV.LICENCIATURA QUE COMPRENDE

Nutrición Humana.

XV. NÚMERO DE PARTICIPANTES

Dos.

XVI.RECURSOS NECESARIOS

- Computadora.
- Celular.
- Internet.
- Paquetería Microsoft Office (Word, PowerPoint, Excel).
- Artículos web.
- Libros.
- Páginas web.
- Apps para editar (Canva, Educaplay).

XVII. ASESOR O ASESORES RESPONSABLES

Asesor interno: Dra. Claudia Cecilia Radilla Vázquez 37008. Asesor externo: Mtra. Araceli Martínez Coronado 10094247.

XVIII. TIEMPO DE DEDICACIÓN

4 horas de lunes a viernes, 20 horas a la semana durante 6 meses, con el fin de cumplir un total de 480 horas solicitadas.

XIX.CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Informe diario de las actividades realizadas y revisiones semanales para dar seguimiento al cumplimiento de objetivos y etapas.

XX. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Aragón, A. (2020). Nutrición y adolescencia. *Nutrición Clínica En Medicina,* Vol. XIV (Número 2 - 2020 pp. 64-84. http://www.aulamedica.es/nutricionclinicamedicina/pdf/5090.pdf

Vallejo-Figueroa, P. E. (2022). *Estrategia de promoción de alimentación saludable*. Ministerio de Salud y Protección Social.https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SSNAB/estrategia-promocion-alimentacion-saludable.pdf

Instituto Mexicano del Seguro Social [IMSS]. (s/f). *Nutrición.*https://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias_salud/adolescentes/guiaadolesc_nutricion.pdf

Matamoros, B. (2020). Hábitos de consumo alimentario y factores que afectan en la adolescencia. Universidad de Extremadura. Escuela de Ingenierías Agrarias. https://dehesa.unex.es/bitstream/10662/11290/1/TFGUEX_2020_Besa_Matamoros.pdf

Maza, F., Caneda, M., Vivas, A. (2022). Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. *Psicogente*.*25*(47), 1-31.http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-01372022000100110#:~:text=Los%20malos%20hábitos%20alimenticios%20inciden,Canova%2DBarrios%2C%202017

National Institues of Health [NIH]. (2024). *Yodo*.National Institutes Of Health. Office Of Dietary Supplements. https://ods.od.nih.gov/factsheets/Iodine-DatosEnEspanol/

Olvera G., Veloz, P., Vásquez, A. (2024). Factores de riesgo de nutrición y alimentación en la atención integral de los adolescentes. *Revista Científica de Investigación Actualización del Mundo de las Ciencias,* *8*(1), 125-135. https://doi.org/10.26820/reciamuc/8.(1).ene.2024.125-135

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2018). Alimentación sana. World Health Organization (WHO). Recuperado 20 de noviembre de 2024, de https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet

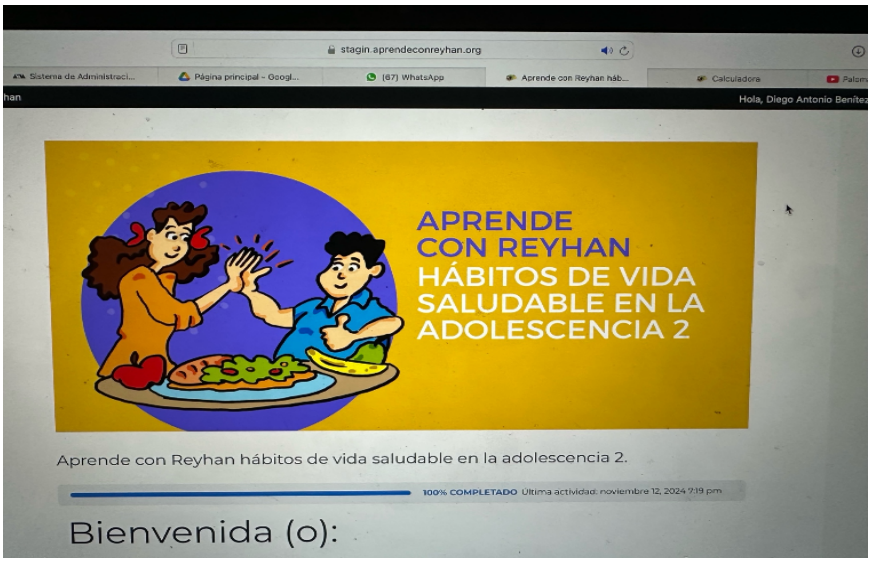
Rodríguez, F., Mundo, V., García, A., López, Eric., Levy, T., Villalpando, S., De la Cruz, V.2022). Prevalencia de anemia en la población mexicana: análisis de la Ensanut Continua 2022. Salud Pública de México. https://doi.org/10.21149/14771

Salazar, J. (2023). Nutrición en el adolescente. Asociación Española de Pediatria; Quero. https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/38_nutricion_adolescente.pdf

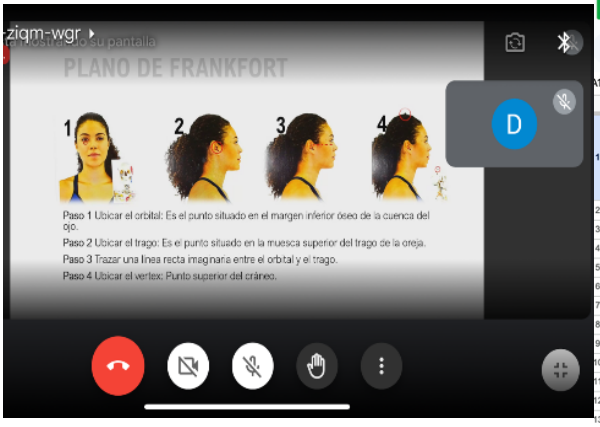
Sistema Nacional de Protección de Niñas, Niños y Adolescentes [SIPINNA]. (2021). Recomendaciones para una alimentación adecuada en niñas, niños y adolescentes. Sistema Nacional de Protección de Niñas, Niños y Adolescentes. https://www.gob.mx/sipinna/articulos/recomendaciones-para-una-alimentacion-adecuada-en-ninas-ninos-y-adolescentes?idiom=es

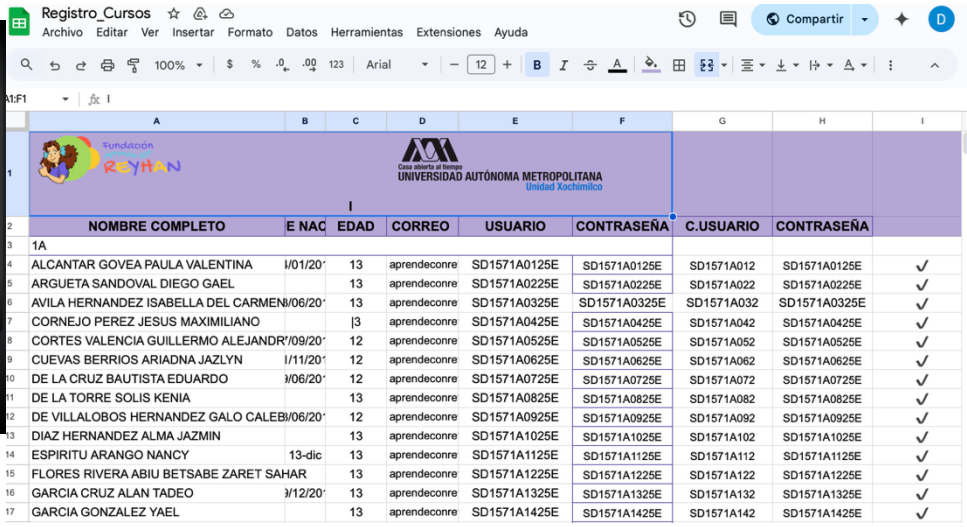
XXI.ANEXOS

Anexo 1: Realización de los cursos Aprende con Reyhan.



Anexo 2: Capacitación y apoyo en mediciones de escuelas secundarias, así como creación de usuarios y contraseñas para plataformas.

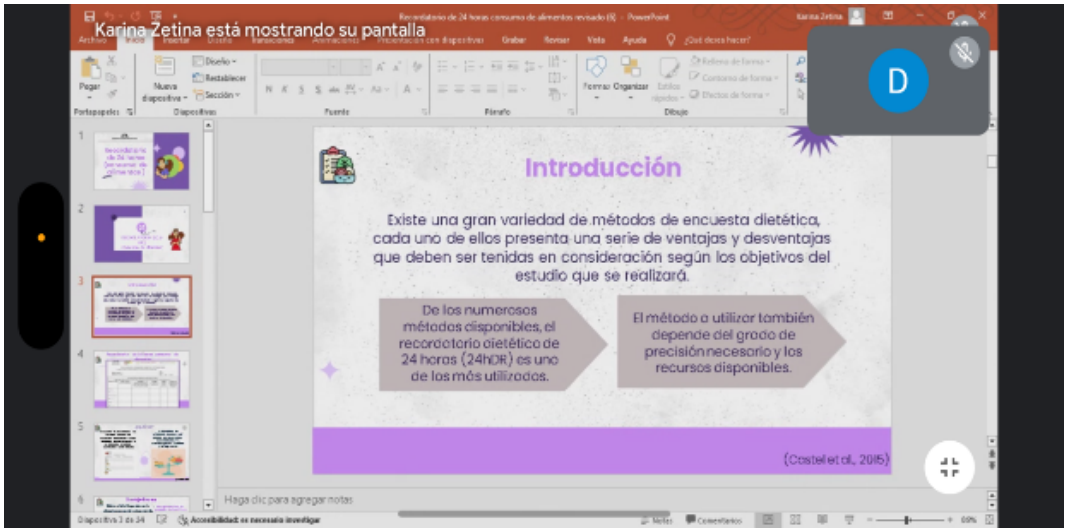




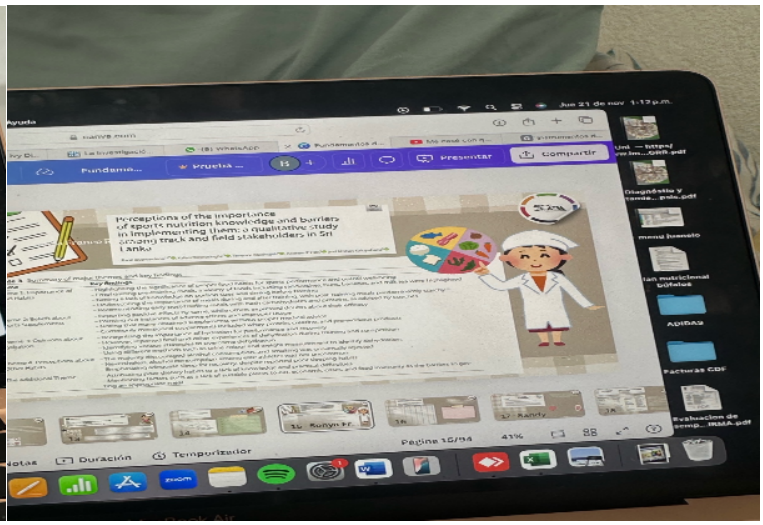
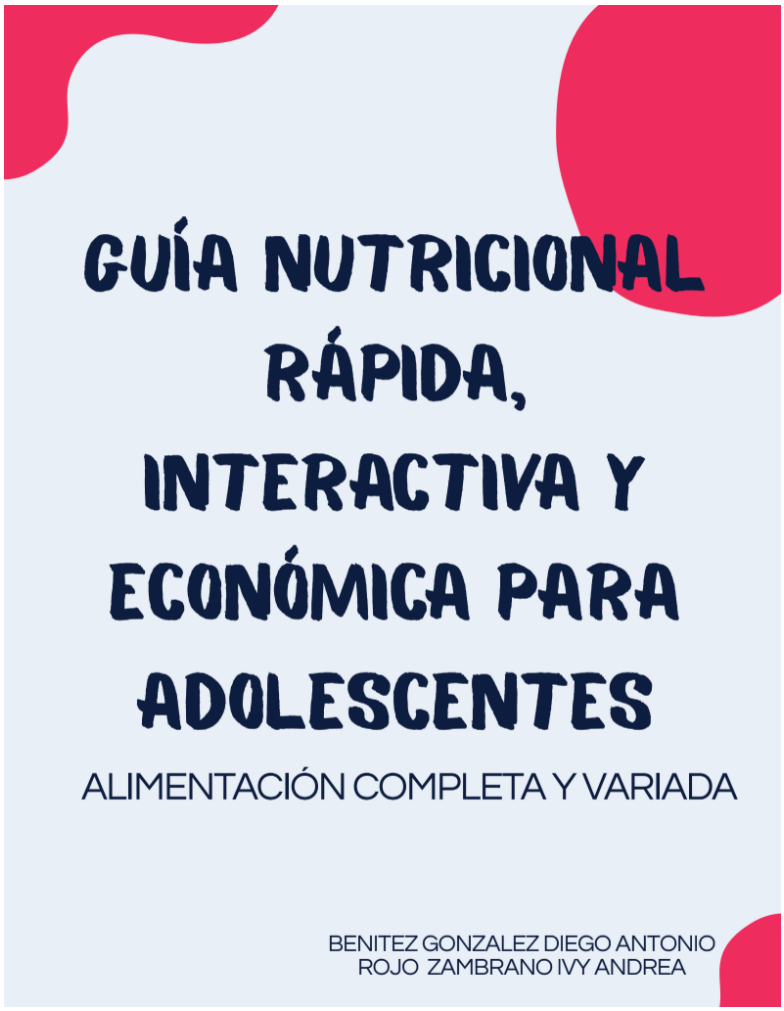
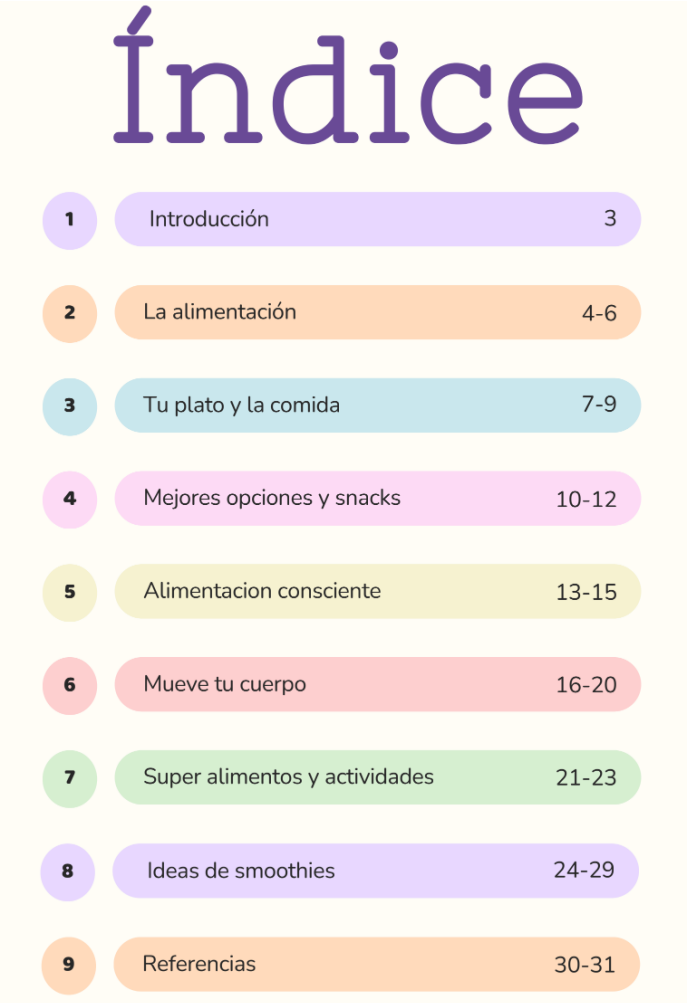
Registro_Cursos

Fundación REYHAN — UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco

NOMBRE COMPLETO	E NAC	EDAD	CORREO	USUARIO	CONTRASEÑA	C.USUARIO	CONTRASEÑA	
1A								
ALCANTAR GOVEA PAULA VALENTINA	/01/20	13	aprendeconre	SD1571A0125E	SD1571A0125E	SD1571A012	SD1571A0125E	✓
ARGUETA SANDOVAL DIEGO GAEL		13	aprendeconre	SD1571A0225E	SD1571A0225E	SD1571A022	SD1571A0225E	✓
AVILA HERNANDEZ ISABELLA DEL CARMEN	/06/20	13	aprendeconre	SD1571A0325E	SD1571A0325E	SD1571A032	SD1571A0325E	✓
CORNEJO PEREZ JESUS MAXIMILIANO		13	aprendeconre	SD1571A0425E	SD1571A0425E	SD1571A042	SD1571A0425E	✓
CORTES VALENCIA GUILLERMO ALEJANDR	/09/20	12	aprendeconre	SD1571A0525E	SD1571A0525E	SD1571A052	SD1571A0525E	✓
CUEVAS BERRIOS ARIADNA JAZLYN	/11/20	12	aprendeconre	SD1571A0625E	SD1571A0625E	SD1571A062	SD1571A0625E	✓
DE LA CRUZ BAUTISTA EDUARDO	/06/20	12	aprendeconre	SD1571A0725E	SD1571A0725E	SD1571A072	SD1571A0725E	✓
DE LA TORRE SOLIS KENIA		13	aprendeconre	SD1571A0825E	SD1571A0825E	SD1571A082	SD1571A0825E	✓
DE VILLALOBOS HERNANDEZ GALO CALEB	/06/20	12	aprendeconre	SD1571A0925E	SD1571A0925E	SD1571A092	SD1571A0925E	✓
DIAZ HERNANDEZ ALMA JAZMIN		13	aprendeconre	SD1571A1025E	SD1571A1025E	SD1571A102	SD1571A1025E	✓
ESPIRITU ARANGO NANCY	13-dic	13	aprendeconre	SD1571A1125E	SD1571A1125E	SD1571A112	SD1571A1125E	✓
FLORES RIVERA ABIU BETSABE ZARET SAHAR		13	aprendeconre	SD1571A1225E	SD1571A1225E	SD1571A122	SD1571A1225E	✓
GARCIA CRUZ ALAN TADEO	/12/20	13	aprendeconre	SD1571A1325E	SD1571A1325E	SD1571A132	SD1571A1325E	✓
GARCIA GONZALEZ YAEL		13	aprendeconre	SD1571A1425E	SD1571A1425E	SD1571A142	SD1571A1425E	✓



Anexo 3: Enriquecimiento y edición de artículos y presentaciones sobre fundamentos de la nutrición.



Anexo 4: Acceso a guía nutricional rápida, económica e interactiva.
Link de acceso:
https://drive.google.com/file/d/18MWFcQHgzs5dtfajsZskSKNZde6_0rcW/view?usp=sharing