

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA UNIDAD 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, 2202033932”**

PRESENTA

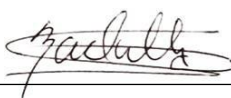
ROJO ZAMBRANO IVY ANDREA

MATRÍCULA: 2202033932

BENITEZ GONZÁLEZ DIEGO ANTONIO

MATRÍCULA: 2202032328

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 08 DE OCTUBRE DE 2024
AL 08 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.	Nutrientes 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	16
XI.	RESULTADOS.....	16
XII.	CONCLUSIONES	16
XIII.	RECOMENDACIONES	17
XIV.	LICENCIATURA QUE COMPRENDE.....	18
XV.	NÚMERO DE PARTICIPANTES.....	18
XVI.	RECURSOS NECESARIOS.....	18
XVII.	ASESOR O ASESORES RESPONSABLES.....	18
XVIII.	TIEMPO DE DEDICACIÓN	18
XIX.	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	18
XX.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	18
XXI.	ANEXOS.....	20

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: 08 de octubre del 2024.

Fecha de término: 08 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 nutrientes 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 nutrientes, 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. Nutrientes Esenciales Durante la Adolescencia

Si bien los requerimientos nutricionales varían en función de la edad, el sexo, la complejidad 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 nutrientes 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 nutrientes 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 nutrientes 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 adquiriera 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: 08 de octubre de 2024.

Fecha de término: 08 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.

TABLA 1. ACTIVIDADES REALIZADAS		
Mes	Semana	Actividad
Octubre	1 (8 de Octubre-15 de Octubre)	Inicio de curso “Aprende con Reyhan”
	2 (16 de Octubre- 23 de Octubre)	Selección de tema de investigación
	3 (24 de Octubre- 31 de Octubre)	Inicio de curso PROCADIST
Noviembre	4 (01 de noviembre-8 de noviembre)	Correcciones de protocolo de investigación y continuación de cursos AR y PROCADIST
	5 (11 de noviembre-18 de noviembre)	Asignación de actividades e iniciación de infografías
	6 (18 de noviembre-25 de noviembre)	Búsqueda de artículos para protocolo y finalización de infografías (Actividad física y salud mental, AF en el embarazo)
	7 (25 de noviembre-02 de diciembre)	Clase con Lic. Ángel, corrección de referencias del protocolo
Diciembre	8 (02 de diciembre-09 de diciembre)	Búsqueda de artículos para la realización de la “Guía alimentaria para adolescentes” y asistí a capacitación para escuelas. Asistí a la práctica de composición corporal y a escuelas para mediciones.
	9 (09 de diciembre-16 de diciembre)	Asistí a escuelas para mediciones, revisión de artículos para subrayado “adultos jóvenes CARs”
	10 (16 de diciembre-23 de diciembre)	Reunión de artículos CARs y trastornos alimenticios
	11 (23 de diciembre-30 de diciembre)	Asistí a curso de “Estrategias de Promoción

	diciembre)	de Hábitos de Vida Saludable”
Enero	12 (30 de diciembre-06 de enero)	Revisión y búsqueda de artículos CARs
	13 (06 de enero-13 de enero)	Asistí a escuelas secundarias (155 y 39) para dar seguimiento a las mediciones
	14 (13 de diciembre- 20 de enero) 15 (20 de enero-27 de enero)	Se dejaron consentimientos informados en secundaria 39 Asistí a escuelas para mediciones
	16 (27 de enero-03 de febrero)	Aplicación de cuestionarios en Colegio Heraldos
Febrero	17 (03 de febrero-10 de febrero)	Asistí a escuelas para mediciones #39 Resumí artículos subrayados de CARs y TCA en adultos jóvenes y universitarios, se agregaron archivos al drive
	18 (10 de febrero-17 de febrero)	Asignación de nuevas actividades con horario establecido. Se elaboraron plantillas base para próximos resúmenes de los temas del 5to modulo POBLACIONES
	19 (17 de febrero-24 de febrero)	Inicio del manual de Lactancia materna para poblaciones
	20 (24 de febrero- 03 de marzo)	Búsqueda e inicio de manual para alimentación complementaria dirigido a poblaciones
Marzo	21 (03 de marzo- 10 de marzo)	Entrega y correcciones de los manuales de Lactancia materna y alimentación complementaria
	22 (10 de marzo-17 de marzo)	Búsqueda de información de alimentación saludable para preescolares y escolares, inicio de propuestas de recetas

		saludables para prácticas culinarias para poblaciones
	23 (17 de marzo- 24 de marzo)	Se realizaron propuestas de recetas económicas, saludables y fáciles de conseguir para las prácticas culinarias para poblaciones
	24 (24 de marzo- 31 de marzo)	Mediciones en escuela #39
Abril	25 (31 de marzo- 07 de Abril)	Continuación de manual “Alimentación saludable para preescolares”, “Body Project” del Dr. Stice para formato UAM
	26 (07 de Abril-14 de abril)	Realización de manuales BODY PROJECT para facilitadores y participantes y finalización de manual de alimentación saludable para preescolares y escolares, Inicio de manual para adultos mayores, mujeres embarazadas, adolescentes y pacientes psiquiátricos

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/SSNA/B/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 Institutes 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](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>

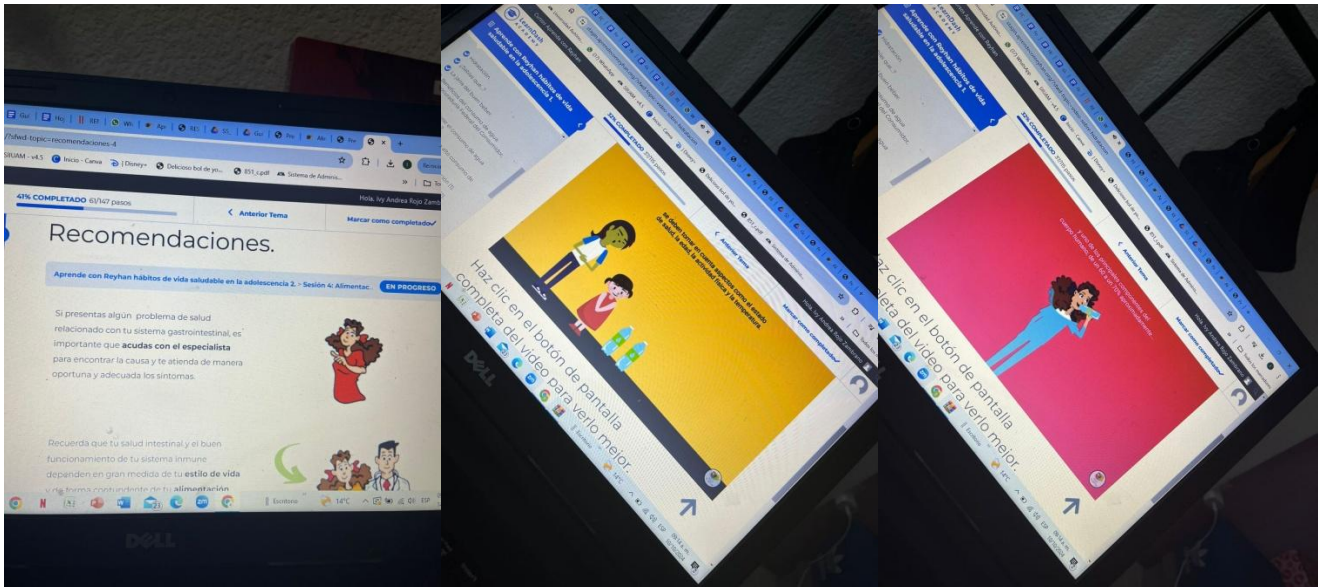
Rodríguez, F., Mundo, V., García, A., López, Eric., Levy, T., Villalpando, S., De la Cruz, V.(2022). Prevalencia de anemia en la población mexicana: análisis de la Ensanut Continua 2022. Salud Pública de México. <https://doi.org/10.21149/14771>

Salazar, J. (2023). Nutrición en el adolescente. Asociación Española de Pediatría; 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->

XXI.ANEXOS

Anexo 1: Realización de los cursos Aprende con Reyhan y curso procadist.



Anexo 2: Revisión de artículos sobre CAR, trastornos de la conducta alimentaria y Vegetarianismo.

1. MARCO TEÓRICO

1.1. Adulto joven

1.1.1 Características generales.

1.2. Conductas alimentarias de riesgo

1.2.1. Definición y características

1.2.2. Clasificación

1.2.3. Epidemiología

1.2.4. Factores de riesgo

1.2.5. Instrumentos de evaluación

1.2.6. Diagnóstico clínico

1.2.7. Prevención

1.3. Trastornos de la conducta alimentaria

1.3.1. Definición y características

1.3.2. Epidemiología

1.3.3. Factores generales de riesgo

1.3.4. Clasificación

1.3.4.1 Anorexia nerviosa

1.3.4.1.1 Definición y características

Clasificación

1.3.4.1.2 Epidemiología

1.3.4.1.1 Factores de riesgo

1.3.4.1.1.1 Instrumentos diagnósticos

1.3.4.1.1.2 Diagnóstico clínico

1.3.4.1.1.3 Prevención

1.3.5. Bulimia nerviosa

1.3.5.1. Definición

Anexo 3: Elaboración de infografías sobre actividad física y salud mental, actividad física en el embarazo, índice glucémico.



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL EMBARAZO?

SE ASOCIA CON MENOS COMPLICACIONES EN EL EMBARAZO Y EL PARTO

DENTRO DE SUS BENEFICIOS ESTA...

- 1 Ayuda a controlar la ganancia ponderal en la gestación
- 2 Ayuda a controlar la ganancia ponderal en la gestación
- 3 Mejora el estado de salud y los hábitos de sueño
- 4 Ayuda a reducir los problemas de presión alta y a prevenir la diabetes gestacional
- 5 Mejora el estado de ánimo
- 6 Mejora la salud cardiorrespiratoria
- 7 Mejora la tolerancia a la ansiedad, depresión, y autoestima al mejorar el concepto de imagen corporal
- 8 Disminución de leve a moderada del dolor pélvico y lumbar
- 9 Disminuye el riesgo de parto prematuro y el riesgo de parto por cesárea.

Cuido a mi bebé, cuido mi salud

REFERENCIAS

Robles P., Romero J. (2021). Revisión bibliográfica de la influencia de la Actividad Física durante el embarazo. Universidad de Cuenca. <https://dspace.uccuenca.edu.ec/bitstream/123456789/37543/1/TFrabajos20de12071titulacion.pdf>



Actividad Física (AF) y Salud Mental

Está bien darte un respiro.

¿CÓMO AYUDA LA AF?

La actividad física contribuye a la prevención de los desequilibrios psicológicos pues brinda un bienestar mental y aumenta la calidad de vida.

AL HACER EJERCICIO...

Estimulamos la liberación de endorfinas en nuestro cerebro, las cuales inducen a un estado de mayor felicidad y bienestar emocional. (Cornejo, 2022)

BENEFICIOS DEL EJERCICIO

1. AYUDA A REDUCIR LA TRISTEZA.
2. MEJORA LA AUTONOMÍA Y LA AUTOESTIMA.
3. MEJORA LA MEMORIA Y LA AGILIDAD MENTAL.
4. PROMUEVE SENSACIONES DE OPTIMISMO Y EUFORIA.

Cambia la rutina y cambia tu mente.

REFERENCIA

• Cornejo, R. (2022). La actividad física, aliada de la salud mental. Universidad de Piura. <https://www.udpe.edu.pe/hoy/2022/08/actividad-fisica-aliada-de-salud-mental/>

Vistanos!



Indice Glucémico

El índice glucémico clasifica los alimentos en función de su impacto sobre los niveles de glucosa en sangre, es decir los alimentos que contienen carbohidratos tienen un IG.

(National Library of Medicine, 2022)

La escala del IG se clasifica en:

- Índice glucémico bajo: de 1 a 55
- Índice glucémico medio: de 56 a 69
- Índice glucémico alto: 70 y más

(Mayo Clinic, 2023)

Índice glucémico bajo:
verduras verdes, la
mayoría de las frutas,
zanahorias crudas, frijoles
(porotos, alubias),
garbanzos y lentejas

(Mayo Clinic, 2023)



• Índice glucémico medio:
maíz dulce, plátanos, piña cruda,
pasas, cerezas, cereales de avena
para el desayuno y pan multigrano,
de trigo integral o de centeno

(Mayo Clinic, 2023)



• Índice glucémico alto: arroz
blanco, pan blanco y papas,
miel, azúcar, sandía

(Mayo Clinic, 2023)



Conocer el índice glucémico puede
ser una herramienta para ayudarte
a elegir alimentos más saludables.

REFERENCIAS

- National Library of Medicine. (2022). Índice glucémico: Lo que significa y por qué es importante. MedlinePlus. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000941.htm>
- Mayo Clinic. (2023). Dieta con índice glucémico: ¿Qué hay detrás de las afirmaciones? <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/low-glycemic-index-diet/art-20048478>



ziqm-wgr ▶

Estadando su pantalla

PLANO DE FRANKFORT

- 1
- 2
- 3
- 4

Paso 1 Ubicar el orbital: Es el punto situado en el margen inferior óseo de la cuenca del ojo.

Paso 2 Ubicar el trago: Es el punto situado en la muesca superior del trago de la oreja.

Paso 3 Trazar una línea recta imaginaria entre el orbital y el trago.

Paso 4 Ubicar el vertex: Punto superior del cráneo.

[illegible]

Pasos para iniciar: Alimentación complementaria

La alimentación complementaria se puede empezar a los 6 meses, pero ¿Cómo saber que los alimentos son adecuados para tu bebé?



01

¿COMO EMPEZAR?

Es importante reconocer que el mejor alimento para tu bebé antes de los 6 meses es la leche materna. Una vez cumplidos los 6 meses puedes comenzar a introducirle diferentes alimentos siempre y cuando tu bebé esté listo para ello.

02

¿COMO SÉ QUE MI BEBÉ ESTÁ LISTO?

- Comienza a prestar atención a tus alimentos
- Mantiene su cabeza erguida
- Se puede mantener sentado
- Toma objetos con las manos
- Acerca cosas a su boca



03

¿QUE ALIMENTOS PUEDO OFRECERLE?

- Lo ideal es ofrecer alimentos triturados en forma de puré o en trocitos muy delgados y blandos.

Estas dos maneras tienen ventajas y desventajas, debes de elegir y considerar al que mejor se **adapte** tu bebé.

Es importante que durante esta etapa, no apresures a tu bebé o lo llenes de alimento, debes tener mucha **paciencia**.

04

ALIMENTOS

-Frutas, cereales sin y con gluten, huevo, legumbres, verduras, pescado y carne

IMPORTANTE

- Evita alimentos prohibidos para menores de 12 meses como la miel, el azúcar, la sal, verduras de hoja verde o chocolate.
- Para el huevo se aconseja dar la yema y la clara por separado, dejando pasar unos días entre uno y otro ya que es un alimento muy alergénico.
- Evita alimentos crudos peligrosos que puedan causar atragantamiento como uvas enteras, salchichas, zanahoria cruda.



PRACTICAS CULINARIAS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA POBLACIONES

Rojo Zambrano Ivy Andrea

PRACTICA 1. 21 RECETAS DE PURES DE 6 A 12 MESES DE EDAD

	INGREDIENTES	PREPARACION
1	Zanahoria 30 gr	PURÉ DE ZANAHORIA Mondar la zanahoria y cocer, licuar utilizando agua de cocción.
2	Zanahoria 20 gr Betabel 20 gr	PURÉ DE ZANAHORIA CON BETABEL Mondar la zanahoria y betabel, cocer y licuar utilizando agua de cocción.
3	Zanahoria con manzana y mango 20 gr c/u	PURÉ DE ZANAHORIA CON MANZANA Y MANGO Mondar la zanahoria y manzana y licuar con el mango utilizando agua de cocción. Puede utilizar cubos de mango congelado.
4	Espinacas 50 gr	PURÉ DE ESPINACAS Lavar y desinfectar las espinacas, cocer y licuar utilizando agua de cocción.
5	Chayote 50 gr	PURÉ DE CHAYOTE Mondar los chayotes, retirar el corazón y cocer, licuar utilizando agua de cocción.
6	Chayote salteado 50 gr Aceite de cártamo 1 cdita Sal de mar	CHAYOTE SALTEADO Mondar los chayotes, retirar el corazón y picar finamente en cubitos, en un sartén sofreír con 1 cdita de aceite y sazonar con sal de mar.
7	Chayote con pollo 50 gr c/u	PURÉ DE CHAYOTE CON POLLO Mondar los chayotes, retirar el corazón y cocer junto con la pechuga de pollo sin piel, licuar utilizando agua de cocción.

PRACTICA 1. 21 RECETAS DE PURES DE 6 A 12 MESES DE EDAD

8	Calabacita 15 gr Zanahoria 15 gr Chayote 15 gr	PURÉ DE VEGETALES Mondar los vegetales y cocer, licuar utilizando agua de cocción.
9	Ejote 30 gr	PURÉ DE EJOTES Retirar los extremos de los ejotes y cocer, licuar utilizando agua de cocción.
10	Chicharo 30 gr	PURÉ DE CHICHARO Cocer los chicharos, licuar utilizando agua de cocción. Puede utilizar chicharos congelados.
11	Cereal de Avena 15 gr (3 cditas)	PURÉ DE CEREAL DE AVENA Mezclar el cereal de avena con agua hasta lograr una mezcla homogénea.
12	Avena en hojuelas ¼ taza Ciruela pasa sin hueso 2 pzas	PURÉ DE HOJUELAS DE AVENA CON CIRUELA Se pone a remojar la avena una noche anterior, se cuece junto con las ciruelas, licuar utilizando agua de cocción.
13	Avena en hojuelas ¼ taza Manzana, pera 15 gr c/u ciruela pasa sin hueso 1 pieza	PURÉ DE HOJUELAS DE AVENA CON MANZANA, PERA Y CIRUELA Se pone a remojar la avena una noche anterior, mondar la pera y manzana, se cuece todo junto con la ciruela, licuar utilizando agua de cocción.
14	Cereal de Trigo 15 gr (3 cditas)	PURÉ DE CEREAL DE TRIGO Mezclar el cereal de trigo con agua hasta lograr una mezcla homogénea.
15	Cereal de Arroz 15 gr (3 cditas)	PURÉ DE CEREAL DE ARROZ Mezclar el cereal de arroz con agua hasta lograr una mezcla homogénea.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

para adultos mayores

CON ESTRATEGIAS PARA LA
POBLACIÓN...



**RECOMENDACIONES
GENERALES PARA
LA POBLACIÓN
ALDULTA MAYOR**



Body Project

DR. STICE

Acerca de este proyecto

Población objetivo: Adolescentes de 14 a 18 años

Descripción general del programa: El body project se imparte a grupos de 6 a 10 participantes en cuatro sesiones de 1 hora aproximadamente, impartidas por uno o dos facilitadores.

Los participantes completan una serie de actividades verbales, conductuales y escritas en las que exploran colectivamente los efectos negativos de perseguir el ideal de apariencia irrealista que se propugna para las mujeres .. Estas actividades están diseñadas para reducir la búsqueda del ideal de belleza, lo que a su vez busca reducir la insatisfacción corporal, las dietas poco saludables, los afectos negativos, los síntomas de trastornos alimentarios, el riesgo de futuros trastornos alimentarios y los efectos nocivos del uso de las redes sociales.

Objetivos del programa

Los objetivos del Body Project son:

- Reducir la búsqueda del ideal de belleza delgada
- Promover la aceptación del cuerpo
- Reducir los síntomas actuales del trastorno alimentario
- Prevenir los trastornos alimentarios



6 BENEFICIOS DE LA ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

1

Proveer nutrientes adicionales que no están disponibles en la leche materna o fórmula, como hierro, zinc, y vitaminas.

2

Desarrollar habilidades de masticación y deglución para el bebé, a medida que aprende a comer alimentos sólidos.

3

Desarrollar habilidades de masticación y deglución para el bebé, a medida que aprende a comer alimentos sólidos.

6

Fomentar la aceptación de una variedad de alimentos para que el bebé se acostumbre a diferentes sabores y texturas.

4

Favorecer el desarrollo del gusto y la aceptación de diferentes alimentos: Introducir una variedad de sabores y texturas de manera gradual para fomentar una relación positiva con la comida. Esto ayuda al bebé a estar más dispuesto a aceptar diferentes alimentos a medida que crece.

5

Satisfacer las crecientes necesidades energéticas y nutricionales: A medida que el bebé crece, sus necesidades energéticas aumentan. La alimentación complementaria ayuda a cubrir estas necesidades adicionales de nutrientes, especialmente hierro, zinc y vitaminas, que no siempre se encuentran en suficiente cantidad en la leche materna o fórmula.



ALIMENTACIÓN SALUDABLE

para Preescolares y Escolares

CON ESTRATEGIAS PARA LA POBLACIÓN...



**¿COMO DEBO
CUIDAR LA
ALIMENTACIÓN
DE MIS HIJOS?**



En muchas ocasiones los padres y otros cuidadores pueden guiar a los niños para que desarrollen hábitos de estilo de vida que respaldarán su buena salud en los

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

para Preescolares y Escolares

CON ESTRATEGIAS PARA LA
POBLACIÓN...



**¿COMO DEBO
CUIDAR LA
ALIMENTACIÓN
DE MIS HIJOS?**



En muchas ocasiones los padres y otros cuidadores pueden guiar a los niños para que desarrollen hábitos de

MUJERES EMBARAZADAS

Vida saludable

CON ESTRATEGIAS PARA LA
POBLACIÓN...



RECOMENDACIONES GENERALES PARA MUJERES EMBARAZADAS

- Consume verduras y frutas de temporada
- Incluye alimentos ricos en calcio, hierro y ácido fólico
- Disminuye el consumo de pan dulce, pastelitos, galletas, frituras, pizzas, hamburguesas, hot-dogs, refrescos y postres. Estos son alimentos con alto contenido de grasa y azúcares y con pocas vitaminas, minerales y fibra.

ADOLESCENTES

Estilo de vida saludable

CONDUCTAS PARA EL FUTURO

La adolescencia es el periodo de transición que existe entre la niñez y la edad adulta. Este es un momento de la vida en la que se producen una serie de cambios importantes; en el que se asientan y se fijan conductas para el futuro.

Inculcar una serie de actividades de hábitos saludables durante la adolescencia será de gran beneficio para cada joven que así lo decida.

Los hábitos saludables son todas aquellas conductas propias de la vida cotidiana que resultan beneficiosas para la salud. Estas conductas contribuyen a disfrutar un estilo de vida más saludable.

Adquirir estos hábitos en la adolescencia permitirá que el joven se acostumbre a ellos y los repita de forma habitual en la edad adulta.

Los hábitos saludables son actividades indispensables y fundamentales que contribuyen al desarrollo integral del adolescente. Además, juegan un papel crucial durante la

PX. PSIQUIATRICOS

Estilo de vida saludable

INTRODUCCIÓN

La nutrición en el campo de la salud mental continúa siendo un tema de controversia. Ejemplo de ello es la suplementación con vitamina D, la cual se describió en condiciones neurodegenerativas, incluidas la enfermedad de Alzheimer, la de Parkinson y la esclerosis múltiple, y de este modo es reconocida por

Body Project: facilitador

DR. STICE

Información para el facilitador

El manual de los facilitadores del Body Project es una guía detallada diseñada para ayudar a los instructores o facilitadores a implementar el programa con eficacia. Este manual proporciona los pasos, las estrategias y las actividades necesarias para guiar a los participantes a través de las sesiones del Body Project, con el fin de prevenir trastornos alimentarios y promover una imagen corporal saludable.

Aunque el manual completo no es fácilmente accesible de forma pública sin una formación específica o la afiliación a una institución que implemente el programa, a continuación se describe información



Anexo 6: Asistí al Comité Logístico del Primer Seminario Nacional de Promoción de Hábitos de Vida Saludable para el Bienestar de los Ciudadanos y al Comité Logístico del Primer Seminario Nacional de Promoción de Hábitos de Vida Saludable para el Bienestar de los Ciudadanos



Anexo 7: Acceso a guía nutricional rápida, económica e interactiva. Link de acceso:
https://drive.google.com/file/d/18MWFcQHgzs5dtfajsZskSKNZde6_0rcW/view?usp=sharing

GUÍA NUTRICIONAL RÁPIDA, INTERACTIVA Y ECONÓMICA PARA ADOLESCENTES

ALIMENTACIÓN COMPLETA Y VARIADA

BENITEZ GONZALEZ DIEGO ANTONIO
ROJO ZAMBRANO IVY ANDREA

Índice

1	Introducción	3
2	La alimentación	4-6
3	Tu plato y la comida	7-9
4	Mejores opciones y snacks	10-12
5	Alimentación consciente	13-15
6	Mueve tu cuerpo	16-20
7	Super alimentos y actividades	21-23
8	Ideas de smoothies	24-29
9	Referencias	30-31