Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco

División de Ciencias Biológicas y de la Salud

Licenciatura en Nutrición Humana

Informe final de Servicio Social

Elaboración de material educativo para fomentar la actividad física moderada en población adulta mexicana

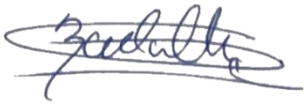
Presenta:

Melanie Sherlin Rosas Del Aguila

Matrícula: 2222029809

Asesoras

Asesora interna:



Dra. Claudia Cecilia Radilla Vázquez.

No. Económico 37008.

Asesora externa:



Mtra. Araceli Martínez Coronado.

Cédula profesional: 10094247.

Periodo de realización de servicio social:

03 de noviembre de 2025 a 03 de mayo de 2026.

ÍNDICE

I. DATOS GENERALES Y MATRÍCULA DEL PRESTADOR 4

II. LUGAR Y PERIODO DE REALIZACIÓN 4

III. UNIDAD, DIVISIÓN Y LICENCIATURA 4

IV. NOMBRE DEL PLAN, PROGRAMA O PROYECTO 4

V. NOMBRE DE LOS ASESORES 4

VI. INTRODUCCIÓN 4

VII. MARCO TEÓRICO 6

7.1 Actividad Física 6

7.2 Actividad física moderada. 6

7.3 Sedentarismo 7

7.4 Barreras para la actividad física 8

7.5 Importancia del material educativo en actividad física 10

VIII. OBJETIVOS 11

8.1 Objetivo general 11

8.2 Objetivos específicos 11

IX. METODOLOGÍA UTILIZADA 11

X. ACTIVIDADES REALIZADAS EN EL SERVICIO SOCIAL 12

XI. METAS ALCANZADAS 18

XII. RESULTADOS..... 19

XIV. CONCLUSIÓN..... 22

XV. RECOMENDACIONES 23

XVI. REFERENCIAS 25

XVII. ANEXOS 29

17.1 Anexo 1. Material educativo elaborado. 29

17.2 Anexo 2. Actividades realizadas en la FAR..... 32

17.3 Anexo 3. Material educativo elaborado e intervención presencial en la Feria de la Salud...... 38

I. DATOS GENERALES Y MATRÍCULA DEL PRESTADOR

Nombre: Rosas Del Aguila Melanie Sherlin.

Matrícula: 2222029809.

II. LUGAR Y PERIODO DE REALIZACIÓN

Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco.

Fecha de inicio: 03 de noviembre de 2025.

Fecha de término: 03 de mayo de 2026.

III. UNIDAD, DIVISIÓN Y LICENCIATURA

Unidad Xochimilco.

División de Ciencias Biológicas y de la Salud.

Licenciatura en Nutrición Humana.

IV. NOMBRE DEL PLAN, PROGRAMA O PROYECTO

Generación de un modelo de intervención para la promoción de hábitos y estilos de vida saludable creando y usando tecnologías de salud móvil para adolescentes y adultos de la Ciudad de México.

V. NOMBRE DE LOS ASESORES

- Asesor interno: Dra. Claudia Radilla Vázquez No. Económico 37008.
- Asesor externo: Mtra. Araceli Martínez Coronado Céd. Prof. 10094247.

VI. INTRODUCCIÓN

En la actualidad, la inactividad física representa uno de los principales factores de riesgo para la salud a nivel mundial. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2024), la actividad física regular contribuye a prevenir enfermedades no transmisibles como las

cardiovasculares, diabetes tipo 2 y algunos tipos de cáncer, además de mejorar la salud mental y el bienestar general. Sin embargo, se estima que alrededor del 31% de los adultos a nivel global no cumplen con los niveles recomendados de actividad física, lo que refleja una problemática creciente de sedentarismo (Organización Panamericana de la Salud [OPS], 2024).

En el contexto mexicano, esta situación también resulta preocupante. De acuerdo con Instituto Nacional de Salud Pública (INSP, 2023), el 19.2% de los adultos de entre 20 y 64 años no cumple con las recomendaciones de actividad física establecidas, lo que evidencia una prevalencia importante de inactividad física en este grupo poblacional. Asimismo, se ha reportado que el 11.8% de los adultos pasa más de 7 horas al día en actividades sedentarias, lo cual incrementa el riesgo de alteraciones en indicadores de salud como niveles elevados de glucosa, colesterol y presión arterial. Además, se identifican diferencias por sexo, ya que un mayor porcentaje de mujeres (21.1%) no cumple con las recomendaciones de actividad física en comparación con los hombres (17.1%), mientras que los hombres presentan mayores niveles de sedentarismo.

A pesar de la amplia evidencia científica sobre los beneficios de la actividad física, persisten diversas barreras que limitan su práctica, tales como la falta de tiempo, el desconocimiento, la desmotivación y la escasa disponibilidad de información clara y accesible, lo cual dificulta la adopción de hábitos saludables en la población (Aguilera et al., 2023).

No obstante, uno de los principales retos en salud pública radica en traducir estas recomendaciones en acciones prácticas y comprensibles para la población. Por ello, el desarrollo de materiales educativos representa una herramienta clave para facilitar la adopción de hábitos saludables, al permitir que la información científica sea accesible, atractiva y aplicable en la vida cotidiana.

En este contexto, el presente trabajo tiene como finalidad la elaboración de material educativo orientado a fomentar la actividad física moderada en la población adulta mexicana, con el propósito

de contribuir a la prevención de enfermedades, la mejora del bienestar físico y mental, y la promoción de estilos de vida saludables.

VII. MARCO TEÓRICO

7.1 Actividad Física

La actividad física se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que implica un gasto de energía, incluyendo actividades realizadas en distintos contextos como el trabajo, el transporte, las tareas domésticas y el tiempo libre (OMS, 2024).

La práctica regular de actividad física es fundamental para el mantenimiento de la salud, ya que contribuye a mejorar la capacidad cardiorrespiratoria, la fuerza muscular y la salud ósea, además de favorecer el control del peso corporal y el adecuado funcionamiento metabólico (Medina et al., 2023). Asimismo, se ha documentado que la actividad física tiene efectos positivos sobre la salud mental, al disminuir los niveles de estrés, ansiedad y depresión, y mejorar la calidad de vida (Hossain et al., 2024).

En este sentido, la actividad física forma parte esencial de un estilo de vida saludable, al contribuir al bienestar integral del individuo y al adecuado funcionamiento del organismo en las diferentes etapas de la vida.

7.2 Actividad física moderada.

La actividad física moderada se refiere a aquella que incrementa de manera perceptible la frecuencia cardiaca y respiratoria, permitiendo mantener una conversación, pero no cantar durante su realización. Este tipo de actividad implica un esfuerzo intermedio y se caracteriza por generar un aumento del gasto energético sin llegar a niveles de intensidad elevada (National Heart, Lung, and Blood Institute, 2022).

Desde el punto de vista energético, la actividad física moderada se sitúa entre 3 y 6 equivalentes metabólicos (METs), lo que representa un nivel de esfuerzo suficiente para obtener

beneficios significativos en la salud sin requerir un alto grado de condición física. Entre las actividades más comunes de esta intensidad se encuentran caminar a paso ligero, andar en bicicleta a velocidad moderada, bailar, realizar tareas domésticas activas o participar en actividades como golf (Ministerio de Sanidad, 2022).

La práctica regular de actividad física moderada ha demostrado ser eficaz en la mejora de la salud cardiovascular, el control del peso corporal y la regulación metabólica. Además, a nivel fisiológico, este tipo de ejercicio favorece la oxidación de ácidos grasos como principal fuente de energía, lo que contribuye a una mayor eficiencia en el metabolismo lipídico. Asimismo, puede generar adaptaciones específicas en el perfil lipídico, incluyendo cambios en glicerofosfolípidos y triglicéridos, los cuales se asocian con mejoras en la aptitud cardiorrespiratoria y la sensibilidad a la insulina. Estas adaptaciones metabólicas pueden influir positivamente en la función mitocondrial, la producción de energía y la respuesta antiinflamatoria del organismo, contribuyendo no solo a la prevención de enfermedades crónicas, sino también a la optimización del rendimiento físico y la recuperación celular (Zhang et al., 2025).

Debido a su menor exigencia física en comparación con la actividad vigorosa, la actividad física moderada es considerada una de las estrategias más viables para fomentar la adopción de estilos de vida activos en la población adulta, especialmente en aquellos individuos que presentan bajos niveles de actividad física o que inician un proceso de cambio de hábitos. En este sentido, se recomienda que los adultos realicen entre 150 y 300 minutos de actividad física moderada a la semana para obtener beneficios significativos en la salud y reducir el riesgo de enfermedades crónicas (OMS, 2022).

7.3 Sedentarismo

El sedentarismo es un comportamiento habitual caracterizado por la realización de actividades de bajo gasto energético (≤1.5 equivalentes metabólicos [METs]), como aquellas que implican permanecer sentado o recostado, incluyendo actividades como estudiar, viajar o el uso

prolongado de dispositivos electrónicos como televisión, computadoras y teléfonos móviles. En las últimas décadas, los avances tecnológicos han favorecido una transición en los estilos de vida, pasando de patrones más activos, como caminar o realizar actividades físicas cotidianas, hacia conductas predominantemente sedentarias (Goyal & Rakhra, 2024).

De acuerdo con estos autores, permanecer sentado durante periodos prolongados puede tener consecuencias negativas para la salud, incluso en personas que realizan actividad física. Se ha observado que permanecer sentado más de 7 horas al día se asocia con un incremento aproximado del 5% en el riesgo de mortalidad por todas las causas por cada hora adicional de sedentarismo.

Asimismo, el comportamiento sedentario, en conjunto con la inactividad física, incrementa el riesgo de obesidad en la población adulta (Silveira et al., 2022). Además, se ha señalado que el sedentarismo constituye un factor de riesgo independiente, ya que sus efectos negativos pueden presentarse incluso en personas que cumplen con las recomendaciones de actividad física. Este fenómeno, conocido como la "paradoja del sedentario activo", indica que, aunque una persona realice actividad física de forma regular, pasar largos periodos sentada durante el resto del día se asocia con un mayor riesgo de presentar alteraciones metabólicas, como aumento del índice de masa corporal, mayor perímetro de cintura y niveles elevados de glucosa en ayunas, así como una mayor prevalencia de síndrome metabólico y diabetes tipo 2 (Medina et al., 2023; Zarazúa et al., 2025). Estos efectos evidencian que el sedentarismo representa un factor de riesgo independiente que impacta negativamente en la salud, más allá de la práctica de actividad física.

En este sentido, la reducción del sedentarismo y la promoción de la actividad física se presentan como estrategias complementarias fundamentales para mejorar la salud de la población adulta, destacando la importancia de incorporar movimiento de manera regular en la vida cotidiana.

7.4 Barreras para la actividad física

La adopción de la actividad física en la población adulta está influenciada por múltiples factores que pueden actuar como barreras para su práctica regular. Estos factores se manifiestan en

distintos niveles, incluyendo el intrapersonal (como la motivación, el tiempo disponible o el estado de salud), el social (como el apoyo de familiares) y el ambiental (como la disponibilidad y accesibilidad de espacios adecuados para la actividad física). Este enfoque, basado en el modelo socioecológico, permite comprender cómo la interacción entre características individuales y contextuales condiciona los comportamientos relacionados con la salud, lo cual es consistente con lo reportado por Doegah y Acquah (2022), quienes identifican diversas barreras asociados a factores personales, sociales y del entorno.

Asimismo, se han identificado barreras frecuentes para la práctica de actividad física en el tiempo libre, el cansancio, la falta de compañía y las condiciones climáticas, evidenciando que estos factores pueden variar según el contexto y las características de la población (Ávila et al., 2021). Por otro lado, en un estudio realizado en población adulta universitaria se han descrito como principales barreras la carga académica, la falta de organización del tiempo, el estrés y la escasa disponibilidad de espacios adecuados para la práctica de actividad física (Espinoza & Díaz, 2023).

En conjunto, estos hallazgos evidencian que las barreras para la actividad física son multifactoriales y dependen de la interacción entre factores individuales, sociales y ambientales, lo que resalta la importancia de abordarlas de manera integral para favorecer estilos de vida activos.

Además, se ha observado que la falta de apoyo social y de estrategias educativas adecuadas limita la adherencia a programas de actividad física, lo que contribuye a la persistencia de bajos niveles de actividad en la población adulta (Craig et al., 2026). En este sentido, la identificación de estas barreras resulta fundamental para el diseño de intervenciones efectivas que promuevan estilos de vida activos.

Por lo tanto, el desarrollo de material educativo adaptado a las características y necesidades de la población adulta puede contribuir a disminuir estas barreras, facilitando el acceso a información comprensible y promoviendo la adopción de hábitos de actividad física moderada.

7.5 Importancia del material educativo en actividad física

El material educativo constituye una herramienta fundamental en la promoción de la salud, ya que actúa como un puente entre la evidencia científica y la adopción de conductas saludables por parte de la población. Su objetivo principal es fortalecer la alfabetización en materia de salud, entendida como la capacidad de los individuos para acceder, comprender y utilizar la información de manera que les permita tomar decisiones informadas y mantener un adecuado estado de salud y bienestar para sí mismos y para su entorno (OMS, 2025).

En el contexto de la actividad física moderada, el uso de materiales educativos, ya sean visuales, escritos o digitales, resulta clave para facilitar la comprensión y aplicación de las recomendaciones en la vida cotidiana. En primer lugar, estos materiales permiten la clarificación de conceptos técnicos, como los equivalentes metabólicos (METs) o la intensidad moderada, en acciones cotidianas y comprensibles para el adulto mexicano, facilitando la identificación de actividades que cumplen con las recomendaciones de la OMS (2025).

Asimismo, el material educativo contribuye a modificar la percepción de barreras previamente identificadas, como la falta de tiempo o de recursos económicos. Al presentar alternativas accesibles, como el transporte activo o la integración de la actividad física en tareas cotidianas, se facilita la adopción de hábitos activos dentro de las rutinas diarias, lo cual se ha señalado como un elemento clave en intervenciones efectivas en salud (Herreros et al., 2021).

Por otro lado, desde la perspectiva de la Teoría Social Cognitiva, el material educativo puede favorecer el desarrollo de la autoeficacia, al incluir instrucciones claras, ejemplos prácticos y guías paso a paso que incrementen la confianza del individuo en su capacidad para realizar actividad física de manera regular (Yuan et al., 2025). Este aspecto es especialmente relevante, ya que la autoeficacia se reconoce como uno de los principales predictores de la adherencia a largo plazo en conductas saludables (Streetman et al., 2026).

VIII. OBJETIVOS

8.1 Objetivo general

- Elaborar material educativo basado en evidencia científica para promover la práctica de actividad física moderada en la población adulta mexicana.

8.2 Objetivos específicos

- Recopilar y analizar información científica actualizada sobre actividad física moderada, sedentarismo, beneficios para la salud y recomendaciones dirigidas a la población adulta mexicana.
- Diseñar material educativo claro, accesible y visualmente atractivo que facilite la comprensión de la importancia de la actividad física moderada y promueva estilos de vida saludables.
- Elaborar infografías digitales con contenido basado en evidencia científica para la difusión de información relacionada con la actividad física moderada en población adulta mexicana.

IX. METODOLOGÍA UTILIZADA

El presente estudio se desarrolló bajo un enfoque de revisión sistemática de material científico publicado en los últimos 5 años sobre los principales factores que influyen en la práctica de la actividad física y el sedentarismo en la población adulta. La búsqueda se realizó considerando fuentes y bases de datos científicas reconocidas, como PubMed, SciELO, Redalyc, Dialnet y Google Académico, así como documentos oficiales, artículos publicados de revisión científica y guías emitidas por organismos internacionales y nacionales como la Organización Mundial de la Salud (OMS), la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y el Instituto Nacional de Salud Pública (INSP). La revisión abordó cuatro ejes temáticos fundamentales:

- Actividad física moderada: conceptualización, equivalentes metabólicos (METs), gasto energético, adaptaciones metabólicas individuales y su relación con la optimización del rendimiento físico y celular.

- Sedentarismo y conducta sedentaria: análisis del impacto fisiológico del tiempo prolongado frente a pantallas o inactividad, y la prevalencia del comportamiento sedentario independiente a la actividad física regular en la salud metabólica.
- Barreras para la práctica de actividad física: identificación de factores multifactoriales a nivel intrapersonal, social y ambiental que limitan la adopción de estilos de vida activos en los adultos mexicanos.
- Alfabetización y educación para la salud: importancia del uso de materiales didácticos visuales y digitales para traducir la evidencia científica en recomendaciones cotidianas y viables, promoviendo el desarrollo de la autoeficacia.

A partir de este fundamento teórico, se diseñó un material didáctico integral, cuyo objetivo es fomentar la actividad física moderada en población adulta mexicana. Para el diseño del material se empleó la plataforma Canva, procurando que los contenidos presentaran un lenguaje accesible, una organización visual adecuada y recomendaciones fundamentadas en evidencia científica, con la finalidad de facilitar su comprensión y favorecer la promoción de estilos de vida saludables.

X. ACTIVIDADES REALIZADAS EN EL SERVICIO SOCIAL

Mes	**Semana**	**Fecha**	**Actividad realizada**
Noviembre	Semana 1	03/11/25 al 08/11/25	● Inicio de SS, registro de datos, asignación de actividades. ● Inicie vaciado de cuestionarios de hábitos de vida saludables del Colegio Lowell, así como el cálculo de recordatorios de 24 horas de consumo de alimentos de dicho Colegio (Anexo 1).

	Semana 2	10/11/25 al 16/11/25	● Continue con el vaciado de cuestionarios de hábitos de vida saludables del Colegio Lowell, así como el cálculo de recordatorios de 24 horas de consumo de alimentos de dicho Colegio (Anexo 2).
	Semana 3	17/11/25 al 21/11/25	● Finalización del vaciado de cuestionarios y recordatorios de 24 horas de consumo de alimentos del colegio Lowell y entrega de los mismos en coordinación. ● Asignación y recolección de nuevos recordatorios en coordinación de la secundaria 118 y 256 (Anexo 2).
	Semana 4	24/11/25 al 30/11/25	● Reunión con la Dra. Araceli para asignación de nuevas actividades. ● Inicie búsqueda de información y elaboración de infografías sobre métodos de cocción saludables, específicamente los métodos de cocción al vapor y a la plancha. ● Continue vaciado de recordatorios de 24 horas de consumo de alimentos (Anexo 2).

Diciembre	Semana 5	01/12/25 al 07/1/25	● Continue vaciado de recordatorios de 24 horas de consumo de alimentos (Anexo 2).
	Semana 6	08/12/25 al 14/12/25	● Continue vaciado de recordatorios de 24 horas de consumo de alimentos (Anexo 2).
	Semana 7	15/12/25 al 21/12/25	● Continue vaciado de recordatorios de 24 horas de consumo de alimentos (Anexo 2).
	Semana 8	22/12/25 al 28/12/25	● Continue vaciado de recordatorios de 24 horas de consumo de alimentos (Anexo 2).
	Semana 9	29/12/25 al 04/01/26	● Continue vaciado de recordatorios de 24 horas de consumo de alimentos (Anexo 2).
Enero	Semana 10	05/01/26 al 11/01/26	● Reunión mensual con la Dra. Araceli. ● Continue vaciado de recordatorios de 24 horas de consumo de alimentos (Anexo 2).
	Semana 11	12/01/26 al 16/01/26	● Finalización del vaciado de recordatorios de 24 horas de consumo de alimentos de las secundarias 118 y 256 (Anexo 2).

	Semana 12	19/01/26 al 25/01/26	● Entrega de recordatorios de la secundarias 118 y 256 en la coordinación. ● Asignación y recolección de recordatorios de la Secundaria 281 e inicio de su vaciado (Anexo 2).
	Semana 13	26/01/26 al 01/02/26	● Continue vaciado de recordatorios de 24 horas de consumo de alimentos (Anexo 2).
Febrero	Semana 14	02/02/26 al 06/02/26	● Finalización del vaciado de recordatorios de 24 horas de consumo de alimentos de las secundaria 281 (Anexo 2).
Marzo	Semana 15	21/03/26 al 29/03/26	● Inicie búsqueda de información y elaboración de infografías para fomentar la actividad física en población adulta (Anexo 1). ● Realice curso hábitos de vida saludable en la adolescencia 1 y 2 (Anexo 2).
	Semana 16	30/03/26 al 05/04/26	● Continuación y desarrollo de curso hábitos de vida saludable en la adolescencia 1 y 2 (Anexo 2). ● Continue búsqueda de información y diseño de material educativo para

			fomentar la actividad física en población adulta (Anexo 1).
Abril	Semana 17	06/04/26 al 10/04/26	● Continue búsqueda de información y diseño de material educativo para fomentar la actividad física en población adulta (Anexo 1).
	Semana 18	27/04/26 al 03/05/26	● Asistencia a la coordinación para la asignación por parte de la Dra. Araceli del vaciado de cuestionarios 13 y 14 de las secundarias 178 y 71. ● Inicie vaciado de los cuestionarios asignados (Anexo 2).
Mayo	Semana 19	04/05/26 al 08/05/26	● Continuación y finalización del vaciado de cuestionarios 13 y 14 de las secundarias 178 y 71 (Anexo 2).
	Semana 20	11/05/26 al 15/05/26	● Entrega de los cuestionarios vaciados en coordinación. ● Asignación de nuevos recordatorios de actividad física del Colegio Heraldos de Mexico y de las secundarias 281 y 291. ● Tome capacitación sobre el cálculo y vaciado de estos recordatorios de actividad física e inicie su vaciado (Anexo 2).

	Semana 21	18/05/26 al 22/05/26	● Continue vaciado de recordatorios de actividad física (Anexo 2).
	Semana 22	25/05/26 al 31/05/26	● Continue vaciado de recordatorios de actividad física. ● Diseñe y elabore material informativo para la feria de la salud (Anexo 3).
Junio	Semana 23	01/06/26 al 07/06/26	● Continue vaciado de recordatorios de actividad física. ● Participación presencial en el taller de hábitos saludables dentro de la feria de la salud (Anexo 3).
	Semana 24	08/06/26 al 12/06/26	● Continue vaciado de recordatorios de actividad física (Anexo 2).
	Semana 25	15/06/26 al 19/06/26	● Continue vaciado de recordatorios de actividad física (Anexo 2).

XI. METAS ALCANZADAS

	Objetivos	Metas alcanzadas
General	● Elaborar material educativo basado en evidencia científica para promover la práctica de actividad física moderada en la población adulta mexicana.	**100 %**
Específicos	● Recopilar y analizar información científica actualizada sobre actividad física moderada, sedentarismo, beneficios para la salud y recomendaciones dirigidas a la población adulta mexicana.	**100 %**
	● Diseñar material educativo claro, accesible y visualmente atractivo que facilite la comprensión de la importancia de la actividad física moderada y promueva estilos de vida saludables.	**100 %**
	● Elaborar infografías digitales con contenido basado en evidencia científica para la difusión de información relacionada con la actividad física moderada en población adulta mexicana.	**100 %**

XII. RESULTADOS

Durante la realización del servicio social se cumplieron satisfactoriamente los objetivos planteados para el diseño, desarrollo y elaboración de material educativo enfocado en fomentar la actividad física moderada en población adulta mexicana. Como resultado principal del presente trabajo, se elaboró un material educativo digital conformado por infografías orientadas a fomentar la práctica de actividad física moderada en población adulta mexicana. El contenido del material educativo aborda los siguientes ejes temáticos:

- Beneficios de la actividad física moderada para la salud física y mental, con énfasis en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles.
- Recomendaciones vigentes para la práctica de actividad física en adultos, que incluyen la realización de 150 a 300 minutos semanales de actividad moderada y ejercicios de fortalecimiento muscular dos o más días por semana, acompañadas de ejemplos de actividades cotidianas que permiten cumplir con estas metas.
- Estrategias prácticas para reducir el sedentarismo en la vida diaria, como la incorporación de pausas activas durante la jornada laboral, el uso de transporte activo y la realización de actividades domésticas que impliquen movimiento.

El contenido fue elaborado con un lenguaje claro y accesible, en el cual los conceptos técnicos fueron traducidos a ejemplos cotidianos comprensibles para la población adulta mexicana, con la finalidad de facilitar la aplicación de las recomendaciones en la vida cotidiana. El material educativo se sustenta en información actualizada proveniente de organismos internacionales y nacionales, así como de literatura científica revisada, lo que garantiza que las recomendaciones presentadas sean confiables y estén alineadas con las guías vigentes. Los materiales elaborados se presentan en el Anexo 1.

XIII. DISCUSIÓN

La inactividad física y el sedentarismo continúan representando importantes desafíos para la salud pública debido a su estrecha relación con el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles y el deterioro de la calidad de vida de la población adulta. La evidencia científica consultada, así como los datos reportados por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2024) y la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT, 2022), ponen de manifiesto la necesidad de fortalecer las estrategias de promoción de la actividad física mediante acciones de educación para la salud dirigidas a la población adulta mexicana. Esto concuerda con lo descrito por Goyal y Rakhra (2024), quienes sostienen que el sedentarismo actúa como un factor de riesgo cardiometabólico independiente, haciendo indispensable la intervención oportuna a través de canales informativos accesibles.

En este contexto, la elaboración de material educativo basado en evidencia científica constituye una estrategia que favorece la promoción de la actividad física moderada al facilitar el acceso a información clara, confiable y comprensible. La adaptación de la información científica a un lenguaje accesible, acompañada de recursos visuales, permite que la población comprenda con mayor facilidad conceptos relacionados con los beneficios de la actividad física, las recomendaciones para su práctica y la importancia de reducir el sedentarismo, fortaleciendo así la alfabetización en salud (OMS, 2025). Al respecto, Yuan et al. (2025) señalan que la traducción del conocimiento científico a formatos didácticos incrementa de manera significativa la autoeficacia y la adherencia al ejercicio en adultos, disminuyendo las barreras individuales percibidas.

Asimismo, el proceso de elaboración del material educativo implicó la búsqueda, análisis y síntesis de información proveniente de literatura científica actualizada, lo que permitió desarrollar contenidos sustentados en evidencia y adaptados a las características de la población adulta mexicana. Este proceso resulta fundamental para garantizar la calidad de la información de orientación alimentaria y de actividad física de manera estructurada con un sustento académico sólido,

asegurando que las recomendaciones sobre estilos de vida activos sean pertinentes y aplicables en la vida cotidiana.

No obstante, es importante reconocer las limitaciones del presente trabajo. El material educativo elaborado, si bien se fundamenta en evidencia científica actualizada, no fue sometido a un proceso de validación con la población objetivo mediante pruebas de campo, grupos focales o evaluación de comprensibilidad, por lo que no se cuenta con datos empíricos que permitan confirmar su grado de aceptación, claridad o efectividad para modificar conductas relacionadas con la actividad física. Asimismo, el contenido se basa en recomendaciones generales para población adulta sana, sin considerar condiciones de salud particular, limitaciones físicas, niveles de condición física inicial o barreras contextuales específicas (como disponibilidad de espacios seguros, recursos económicos o tiempo disponible) que pueden influir en la práctica de actividad física en distintos subgrupos poblacionales. De igual forma, el formato digital del material, si bien facilita su difusión, puede presentar limitaciones de acceso en sectores de la población con baja alfabetización digital o sin conectividad a internet, lo que podría reducir su alcance en ciertos grupos.

Estas limitaciones, sin embargo, abren puntos de oportunidad para fortalecer futuras intervenciones. En primer lugar, sería recomendable diseñar un estudio que evalúe la efectividad del material educativo mediante un diseño preexperimental o cuasiexperimental, midiendo cambios en el nivel de conocimiento, autoeficacia percibida e intención de realizar actividad física antes y después de su aplicación en un grupo de adultos mexicanos. Asimismo, se sugiere complementar el material con estrategias multimodales que incluyan asesoría personalizada y vinculación con programas comunitarios de activación física, con el fin de abordar las barreras contextuales e individuales identificadas. Por otro lado, sería valioso adaptar el contenido a diferentes niveles de alfabetización en salud y a diversas realidades socioculturales (incluyendo versiones en lenguas indígenas), así como incorporar testimonios o narrativas de adultos mexicanos que hayan logrado incorporar exitosamente la actividad física a su rutina diaria, lo que podría incrementar la identificación y motivación de la

audiencia. Finalmente, se recomienda explorar la viabilidad de distribuir el material en formatos impresos para llegar a poblaciones con acceso limitado a tecnologías digitales.

En conjunto, la evidencia revisada respalda que la promoción de la actividad física mediante estrategias educativas representa una herramienta relevante para fomentar estilos de vida saludables y contribuir a la prevención de enfermedades crónicas. En este sentido, el desarrollo de materiales educativos constituye un recurso de apoyo para las acciones de promoción de la salud, al facilitar la difusión de información científica de manera accesible y favorecer la sensibilización de la población adulta sobre la importancia de incorporar la actividad física moderada como parte de su vida diaria.

XIV. CONCLUSIÓN

El presente trabajo permitió cumplir con el objetivo de elaborar material educativo basado en evidencia científica para promover la práctica de actividad física moderada en la población adulta mexicana. Para ello, se realizó una revisión y análisis de literatura científica actualizada, lo que permitió integrar información confiable sobre los beneficios de la actividad física, las recomendaciones vigentes, el sedentarismo y su impacto en la salud, adaptándola a un formato claro, accesible y visualmente atractivo.

La elaboración de material educativo representa una estrategia de apoyo para las acciones de promoción de la salud, al facilitar la difusión de información científica de manera comprensible y contribuir al fortalecimiento de la alfabetización en salud. Asimismo, este tipo de recursos puede favorecer que la población adulta conozca la importancia de incorporar la actividad física moderada como parte de un estilo de vida saludable y como una medida para la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles.

Finalmente, el desarrollo de este trabajo pone de manifiesto la importancia de fundamentar las estrategias de educación para la salud en información científica actualizada y de calidad, con el propósito de generar materiales educativos confiables que contribuyan a la promoción de hábitos saludables y al bienestar de la población adulta mexicana.

XV. RECOMENDACIONES

RECOMENDACIÓN	DE QUÉ CONSTA
Promover el cumplimiento de las recomendaciones de actividad física	Se recomienda fomentar la realización de al menos 150 a 300 minutos semanales de actividad física aeróbica moderada, complementados con ejercicios de fortalecimiento muscular dos o más días por semana, de acuerdo con las recomendaciones internacionales.
Reducir el tiempo de comportamiento sedentario	Se recomienda disminuir los periodos prolongados de permanencia sentado e incorporar pausas activas frecuentes durante las actividades laborales, académicas o recreativas.
Desarrollar material educativo basado en evidencia científica	Los materiales educativos deben elaborarse utilizando información actualizada proveniente de literatura científica y organismos especializados, garantizando información clara, confiable y segura.
Utilizar un lenguaje claro y recursos visuales	Se recomienda emplear infografías e ilustraciones con lenguaje sencillo que faciliten la comprensión y favorezcan la alfabetización en salud.

Adaptar las estrategias educativas a la población objetivo	El contenido debe considerar las características, necesidades y contexto sociocultural de la población adulta mexicana para incrementar su pertinencia y aceptación.
Promover actividades físicas accesibles	Se recomienda priorizar actividades como caminar, subir escaleras, bailar o andar en bicicleta, por ser opciones fáciles de incorporar a la vida cotidiana.
Fortalecer la educación para la salud	Es recomendable implementar programas permanentes de promoción de la actividad física en instituciones educativas, laborales y comunitarias mediante materiales educativos y estrategias participativas.
Fomentar la continuidad de los hábitos saludables	La promoción de la actividad física debe acompañarse de estrategias de seguimiento y motivación que favorezcan la adherencia a largo plazo.

XVI. REFERENCIAS

Aguilera Rojas, S. E., Torres Reyes, P., García Peña, A. R., & Ruiz Garcia, L. A. (2023). Imaginarios, Barreras y Creencias que Limitan la Adopción de Hábitos y Estilos de vida Saludable en la Población Adulto Joven de la Zona Urbana de Zipaquirá. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, *7*(5), 5764-5782. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i5.8173

Ávila, F. D. J., Méndez, J. C., Silva, J. M., & Gómez, O. Á. (2021). Actividad física y su relación con el rendimiento académico. RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo, 12(23). https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-74672021000200125

Craig, B.-A. P., Paglione, V., Morrison, L., Mcdonough, M. H., Stephen, S. A., Sabiston, C. M., Bennett, E. V., Doré, I., Won, S., Culos-Reed, S. N., Din, C., Hewson, J., Kenny, S. J., Zimmer, C., Wurz, A., Kitchen, A., Stone, K., Jones, S., Giancarlo, A., & Mcdonough, R. (2026). Social support strategies within in-person and online physical activity programs for adults: A rapid review. https://doi.org/10.1080/1750984X.2026.2625711

Doegah, P. T., & Acquah, E. (2022). Promoting healthy lifestyles among nurse trainees: Perceptions on enablers and barriers to dietary and physical activity behaviours. PLOS ONE, 17(6), e0270353. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0270353

Espinoza, J. C., & Diaz, M. A. (2024). Barreras y facilitadores de actividad física en estudiantes de enfermería del VIII ciclo, de una universidad privada en Chiclayo, 2023. ACC CIETNA: Revista De La Escuela De Enfermería, 11(2), e1204. https://doi.org/10.35383/cietna.v11i2.1204

Goyal, J., & Rakhra, G. (2024). Sedentarism and Chronic Health Problems. Korean journal of family medicine, 45(5), 239–257. https://doi.org/10.4082/kjfm.24.0099

Herreros, D., Guzmán, J., Mahecha, S., Kovalskys, I., Gómez, G., Rigotti, A., Cortés, L. Y., Yépez, M. C., Pareja, R. G., Herrera, M., Farías, C., Marques, A., Leme, A. C. B., Fisberg, M., Drenowatz, C., & Ferrari, G. (2021). Association between active transportation and public transport with an objectively measured meeting of moderate-to-vigorous physical activity and daily steps guidelines in adults by sex from eight Latin American countries. International Journal of Environmental Research and Public Health, 18(21), 11553. https://doi.org/10.3390/ijerph182111553

Hossain, M. N., Lee, J., Choi, H., Kwak, Y. S., & Kim, J. (2024). The impact of exercise on depression: how moving makes your brain and body feel better. Physical activity and nutrition, 28(2), 43–51. https://doi.org/10.20463/pan.2024.0015

Instituto Nacional de Salud Pública. (2023). Movimiento: Actividad física, conducta sedentaria y sueño en población mexicana. ENSANUT 2022 (Informe Analítico). https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanutcontinua2022/doctos/analiticos/33-Movimiento.en.poblacion-ENSANUT2022-14754-72522-2-10-20230619.pdf

Medina, C., Jáuregui, A., Campos, I., & Barquera, S. (2023). Prevalencia de actividad física y conducta sedentaria en niños, adolescentes y adultos mexicanos: Ensanut 2022. Salud Pública de México, 65(supl 1), S230-S237. https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanutcontinua2022/doctos/analiticos/33-Movimiento.en.poblacion-ENSANUT2022-14754-72522-2-10-20230619.pdf

Ministerio de Sanidad, & Ministerio de Cultura y Deporte. (2022). Plan de fomento de la actividad física y el deporte en el sistema sanitario español. Gobierno de España. https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/actividadFisica/docs/Recomendaciones_ActivFisica_para_la_Salud.pdf

National Heart, Lung, and Blood Institute. (2022). La actividad física y el corazón – Tipos. National Institutes of Health. https://www.nhlbi.nih.gov/es/salud/corazon/actividad-fisica/tipos

OMS. (2025). *Health literacy*. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/health-literacy

Organización Mundial de la Salud. (2024). Physical Activity. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity

Organización Mundial de la Salud. (2022). Informe sobre la situación mundial de la actividad física 2022: Resumen operativo. Organización Mundial de la Salud. https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240060449

Organización Panamericana de la Salud. (2024). Cerca de 1.800 millones de adultos corren el riesgo de enfermar por falta de actividad física. https://www.paho.org/es/noticias/26-6-2024-cerca-1800-millones-adultos-corren-riesgo-enfermar-por-falta-actividad-fisica

Silveira, E. A., Mendonça, C. R., Delpino, F. M., Elias Souza, G. V., Pereira de Souza Rosa, L., de Oliveira, C., & Noll, M. (2022). Comportamiento sedentario, inactividad física, obesidad abdominal y obesidad en adultos y adultos mayores: una revisión sistemática y metaanálisis. Clinical Nutrition ESPEN, 50, 63–73. https://doi.org/10.1016/j.clnesp.2022.06.001

Streetman, A. E., Walden, R. L., Orr, C. J., & Heerman, W. J. (2026). Exercise empowerment: a scoping review of randomized controlled trials and quasi-experimental physical activity interventions. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 23(5). https://doi.org/10.1186/s12966-025-01859-9

Yuan, Y., Omar Dev, R., Soh, K. G., & Ji, X. (2025). Enhancing exercise adherence through self-efficacy: Mechanisms, moderators, and interventions. International Journal of Academic

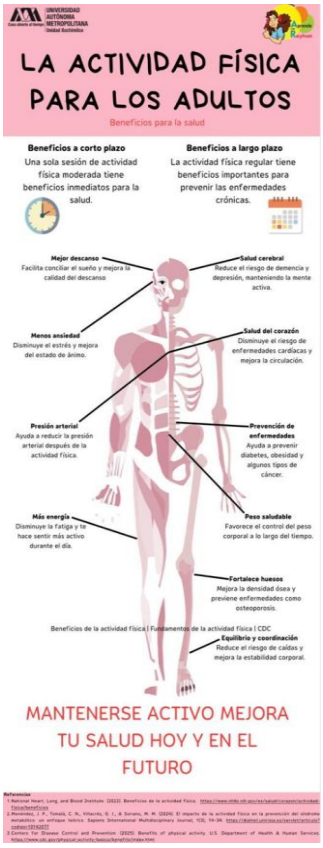
Research in Business and Social Sciences, 15(3). https://www.researchgate.net/publication/390204220_Enhancing_Exercise_Adherence_through_Self-Efficacy_Mechanisms_Moderators_and_Interventions

Zarazúa, M. Fernanda, Basurto, M. Lourdes, Bonifaz, G., Ruiz, E, López, G., & Amores, A. (2025). Decálogo de la prediabetes: recomendaciones para su identificación y manejo integral. Gaceta médica de México, 161(3), 274-281. https://www.gacetamedicademexico.com/frame_esp.php?id=1067

Zhang, Y., Zhang, Z., Martinez, B., Di, X., Kindt, A., Kohler, I., Osuna, F. J., Clark, C., Drouin, N., Harris, A., Hankemeier, T., Ruiz, J. R., & Jurado, L. (2025). Moderate-intensity exercise training uniquely modulates circulating lipid species beyond classical lipid levels in humans. eBioMedicine, 118, Artículo 105849. https://doi.org/10.1016/j.ebiom.2025.105849

XVII. ANEXOS

17.1 Anexo 1. Material educativo elaborado.






UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA
Unidad Xochimilco
SALUD SIN
SIN MITOS
La actividad física es para todos sin importar la edad
Rompe creencias y empieza a moverte hoy
MITO
"YA ESTOY GRANDE PARA EMPEZAR"
VERDAD
Siempre es buen momento para realizar actividad física
✓ Mejora tu energía diaria
✓ Aumenta tu bienestar físico y mental
✓ Te ayuda a mantener tu independencia
Empezar poco a poco también cuenta
MITO
"SI ME DUELE ALGO, NO DEBO MOVERME"
VERDAD
El movimiento adecuado puede ayudar a sentirte mejor
✓ Reduce la rigidez
✓ Fortalece músculos y articulaciones
✓ Puede ayudar en molestias como la artritis
Si el dolor es intenso o constante, consulta a un profesional
MITO
"NECESITO IR A UN GIMNASIO"
VERDAD
Puedes mantenerte activo en tu día a día
✓ Caminar
✓ Subir escaleras
✓ Hacer limpieza
✓ Bailar
Todo suma para tu salud
PRIMEROS PASOS SEGUROS
• Divide tu tiempo: Empieza con 10 min, 3 veces al día.
• Sustituye traslados: Camina a la tienda o usa las escaleras.
• Usa ropa cómoda: No necesitas uniforme, solo estar a gusto.
• ¡Invita a alguien!: Hacerlo en grupo motiva más.
"NO NECESITAS HACERLO PERFECTO, SOLO EMPEZAR"


UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA
Unidad Xochimilco
COCCIÓN A LA PLANCHA
¿EN QUÉ CONSISTE?
La cocción a la plancha consiste en cocinar los alimentos sobre una superficie metálica caliente utilizando muy poca o ninguna grasa. El calor se transmite directamente al alimento, permitiendo una cocción rápida que conserva gran parte de sus propiedades nutricionales cuando se realiza a la temperatura adecuada.
VENTAJAS
Conserva el valor nutricional
Al ser una cocción rápida, ayuda a preservar vitaminas hidrosolubles como algunas del complejo B y minerales presentes en los alimentos.
Reduce el consumo de grasas
Requiere poca cantidad de aceite, favoreciendo preparaciones con menor contenido calórico.
Realza el sabor natural
El contacto directo con la plancha genera un ligero dorado que intensifica el aroma y el sabor sin necesidad de empanizados.
Mantiene una buena textura
Los alimentos conservan firmeza por fuera y jugosidad por dentro cuando se cocinan correctamente.
DESVENTAJAS
Puede resecar los alimentos
Si el tiempo de cocción es excesivo, carnes, pescados y verduras pueden perder humedad.
Riesgo de formación de compuestos nocivos
Temperaturas muy elevadas o alimentos quemados pueden favorecer la formación de aminas heterocíclicas e hidrocarburos aromáticos policíclicos.
Requiere control constante
Es necesario vigilar la temperatura para evitar que el alimento se queme.
No es ideal para todos los alimentos
Preparaciones con mucho líquido o muy delicadas pueden cocinarse mejor con otros métodos.
ALIMENTOS IDEALES
Carnes magras
• Pechuga de pollo
• Res magra
• Lomo de cerdo
Pescados y mariscos
• Salmón
• Atún
• Tilapia
• Camarones
Verduras
• Calabaza
• Berenjena
• Pimiento
• Espárragos
• Champiñones
• Cebolla
Otros alimentos
• Queso panela
• Tofu
• Hamburguesas vegetales
TIEMPO OPERATIVO
Los tiempos dependen del grosor del alimento y de la temperatura de la plancha.
• Proteínas:
• Pechuga de pollo: 5-7 minutos por lado.
• Filete de pescado: 3-5 minutos por lado.
• Carne de res (1.5-2 cm): 5-6 minutos por lado, según el término deseado.
• Camarones: 2-3 minutos por lado.
• Verduras:
• Calabaza: 5-6 minutos.
• Espárragos: 4-6 minutos.
• Champiñones: 5 minutos.
Estos tiempos son aproximados y pueden variar según el grosor y la potencia de la plancha.
RECOMENDACIONES
✓ Precalentar la plancha antes de colocar los alimentos.
✓ Utilizar una pequeña cantidad de aceite vegetal con brocha o atomizador.
✓ No perforar las carnes para evitar la pérdida de jugos.
✓ Voltear los alimentos únicamente cuando se hayan sellado correctamente.
✓ Evitar que los alimentos se carbonicen.
✓ Marinar previamente carnes y pescados para mejorar el sabor y reducir la formación de compuestos potencialmente dañinos durante la cocción.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA
Unidad Xochimilco

COCCIÓN AL VAPOR

Realizó: Melanie Sherlin Rosas Del Aguila

¿EN QUÉ CONSISTE?

Consiste en cocinar los alimentos mediante el vapor del agua caliente, sin sumergirlos en agua. De esta forma se cocina con calor húmedo, pero evitando el contacto directo del alimento con el agua cociente.





VENTAJAS

-Retiene mejor las vitaminas y antioxidantes: Conserva significativamente más vitamina C, betacarotenos y flavonoides
-Menor necesidad de grasas o aceites: No requiere grasas añadidas, lo que reduce calorías innecesarias.
-Textura y sabor natural, digestiva y ligera: Los alimentos tienden a mantener su color, firmeza y sabor más natural, lo que favorece la digestión.

DESVENTAJAS

-No produce dorado o costra: Si buscas texturas crujientes, doradas o sabores "ahumados" o "tostados", el vapor no va a generar esos efectos.
-Puede requerir utensilios especiales: Puede necesitar vaporera, cestas especiales o rejillas, lo que puede limitar su uso.
-Sabor menos intenso sin condimentos: Como no se usan aceites ni grasas, el sabor puede ser más "simple" si no se compensa con hierbas, especias, cítricos u otros condimentos





ALIMENTOS IDEALES PARA COCCIÓN EN VAPOR

- Verduras (brócoli, zanahoria, espinaca, coles, espárragos, etc.)
- Pescados y mariscos delicados (filetes de pescado, camarones, etc.)
- Legumbres suaves y tofu

TIEMPO ORIENTATIVO

Depende bastante del tipo de alimento, grosor, cantidad, etc. Pero la idea general es:
• Verduras ligeras: entre 5 y 10 minutos
• Pescado o mariscos suaves: tiempo moderado (según grosor) para evitar sobrecocción
• Verduras más densas / piezas más grandes: un poco más de tiempo, pero controlando que no se sobrepase

(ESTOS TIEMPOS SON ORIENTATIVOS — LO IDEAL ES REVISARLOS EN FUNCIÓN DEL ALIMENTO Y TEXTURA DESEADA.)





RECOMENDACIONES

- Siempre usar tapa para mantener el vapor dentro y asegurar cocción uniforme.
- Cortar los alimentos en tamaños similares: ayuda a que se cocinen de forma uniforme.
- Evitar sobrecocinar: una cocción excesiva, aunque al vapor, puede aún disminuir nutrientes.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA
Unidad Xochimilco

ENTRENA CON INTELIGENCIA ☺

APRENDE A CONTROLAR LA INTENSIDAD DE TU EJERCICIO

No se trata de hacer más...sino de hacerlo mejor

¿QUÉ ES LA INTENSIDAD DE LA ACTIVIDAD FÍSICA?

Es el grado de esfuerzo que exige realizar la actividad física y determinar durante cuánto tiempo puedes mantener el ejercicio y qué tan efectivo es.

De manera que:

- Más intensidad = menos tiempo
- Menos intensidad = más duración

NIVELES DE INTENSIDAD

Percepción del esfuerzo	Tipo de actividad	% FCmax	Test del habla	Iconografía
Reposo total / Muy ligera	Actividad leve	< 35%	Habla y respira normalmente.	
Ligero	Actividad leve	25-59 %		
Pesado	Actividad moderada	60-79 %		
Muy pesado	Actividad vigorosa	80-89 %		
Máximo	Actividad muy intensa	90-94 %		
Extremo	Actividad de máximo esfuerzo	95-100 %		

MIDE TU INTENSIDAD

Hay métodos simples para medir la intensidad como los siguientes:

- **Escala de esfuerzo (BORG)** -> Es cómo percibes el esfuerzo en tu cuerpo.

Del 0 al 10:
• 0 = descanso
• 5-6 = moderado
• 8-10 = muy intenso

- **Frecuencia cardiaca (FC)**

Es el número de latidos por minuto y se puede estimar ya sea a través del pulso o mediante un pulsómetro o reloj inteligente.

- **Estimación indirecta de la Frecuencia Cardiaca Máxima (FCmax)**

Se puede estimar a través de fórmulas como la siguiente:

FC máxima ≈ 220 - edad

Ejemplo: Persona de 30 años → 220 - 30 = 190 latidos/min, siendo el promedio máximo de veces que su corazón debe latir por minuto durante el ejercicio.

¿CÓMO SACAR TU ZONA DE ENTRENAMIENTO?

Solo multiplica tu FC máxima por el porcentaje:
Ejemplo (persona de 30 años):
✓ Intensidad moderada (60-70%)
• 190 × 0.60 = 114 lpm
• 190 × 0.70 = 133 lpm
→ **Tu rango moderado es: 114 - 133 latidos por minuto**
✓ Intensidad intensa (70-85%)
• 190 × 0.70 = 133 lpm
• 190 × 0.85 = 162 lpm
→ **Tu rango intenso es: 133 - 162 latidos por minuto**

USA TU INTENSIDAD A TU FAVOR

- **VARIA** tu intensidad para construir tu resistencia poco a poco
- **ESCUCHA** a tu cuerpo, si sientes mareo o dolor, baja la intensidad
- **DESCANSA** lo suficiente para recuperar energía.

FACTORES QUE INFLUYEN

Tu rendimiento puede cambiar por:
• Falta de sueño
• Mala alimentación
• Deshidratación
• Estrés

→ **No todos los días rendirás igual**

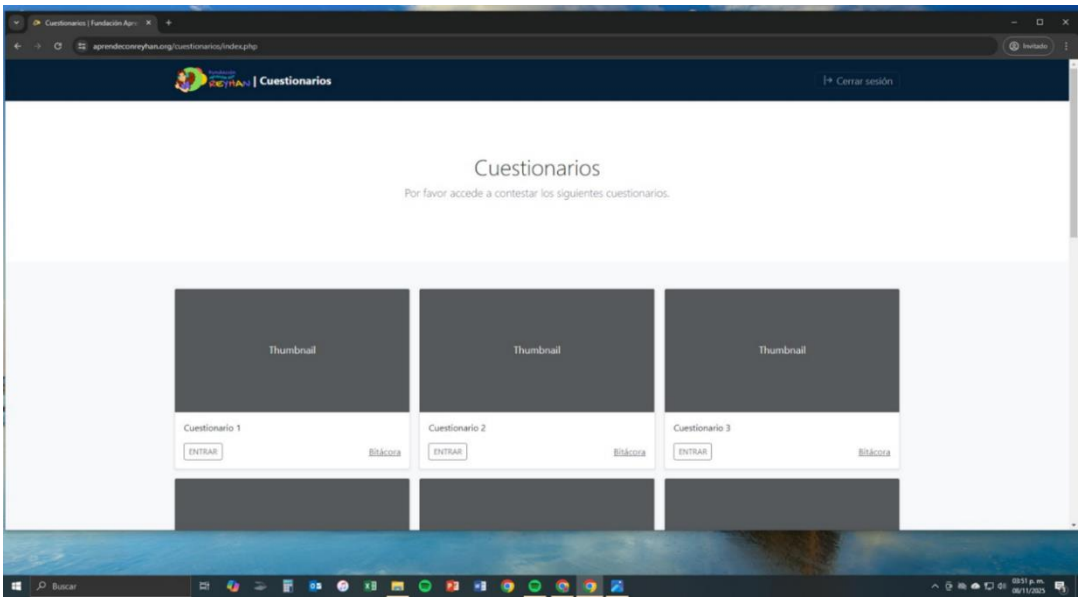
NO NECESITAS MATARTE ENTRENANDO

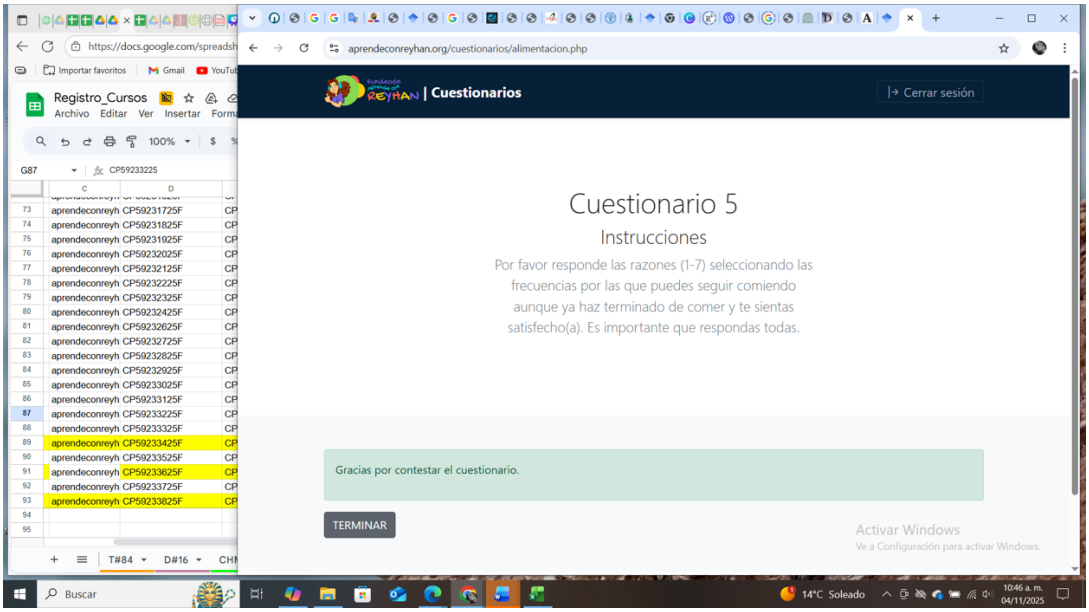
✓ La intensidad moderada es suficiente
✓ Es segura y efectiva
✓ Mejora tu salud

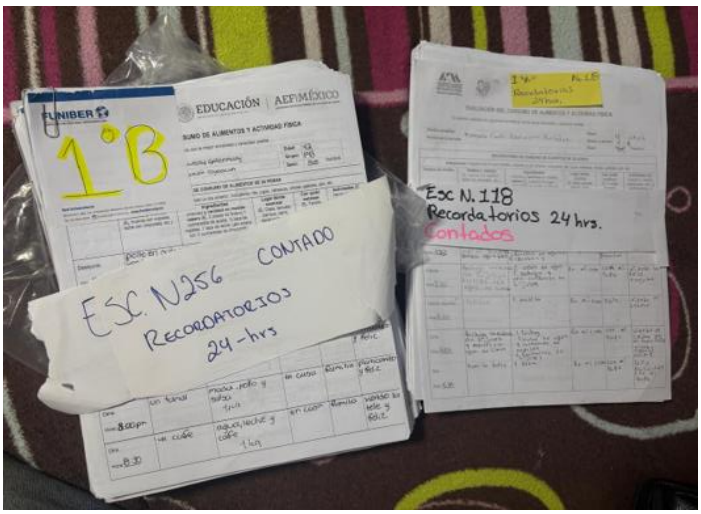
CUANDO ENTIENDES TU CUERPO, ENTRENAR SE VUELVE MÁS FÁCIL

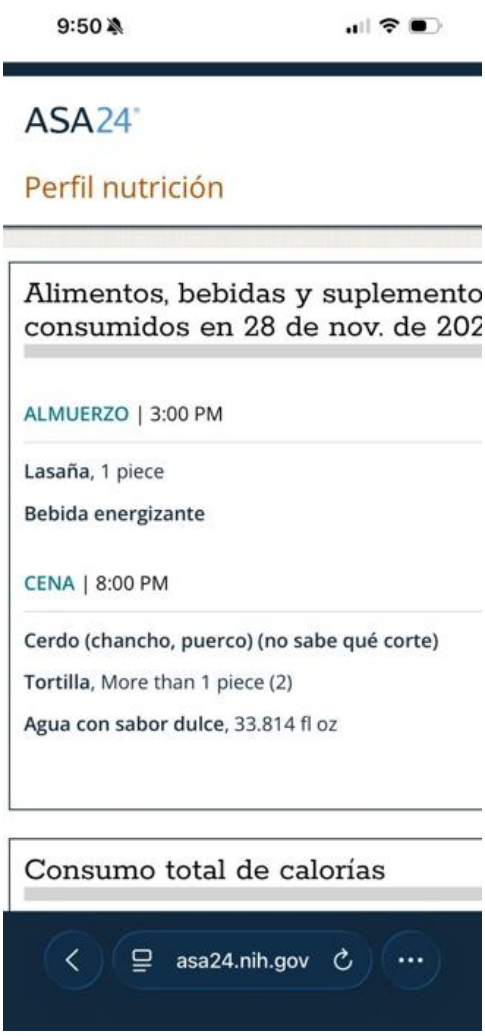
Referencias

17.2 Anexo 2. Actividades realizadas en la FAR



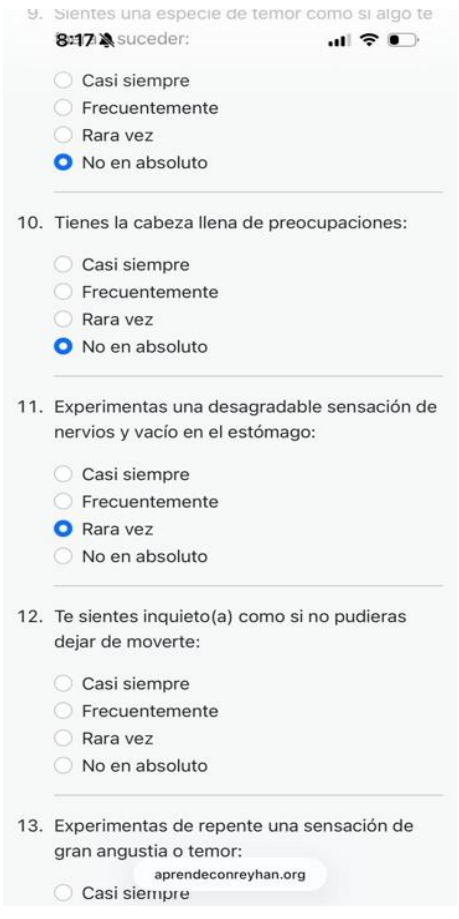


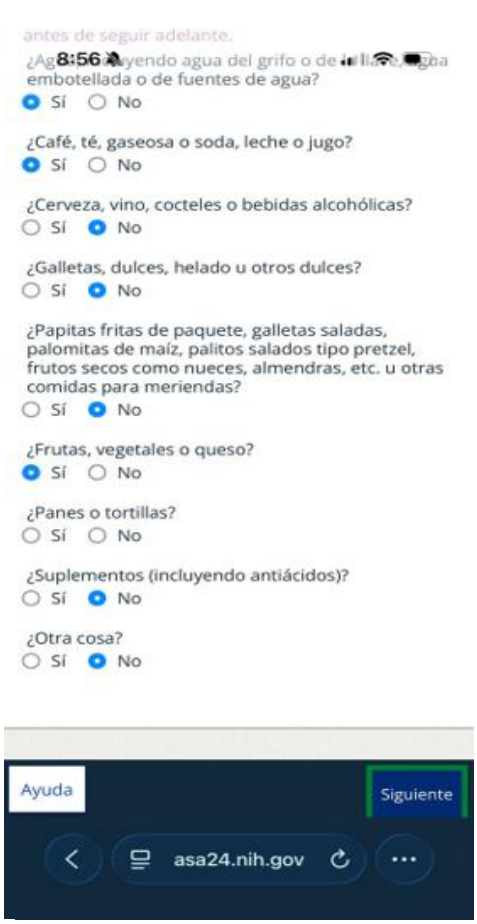


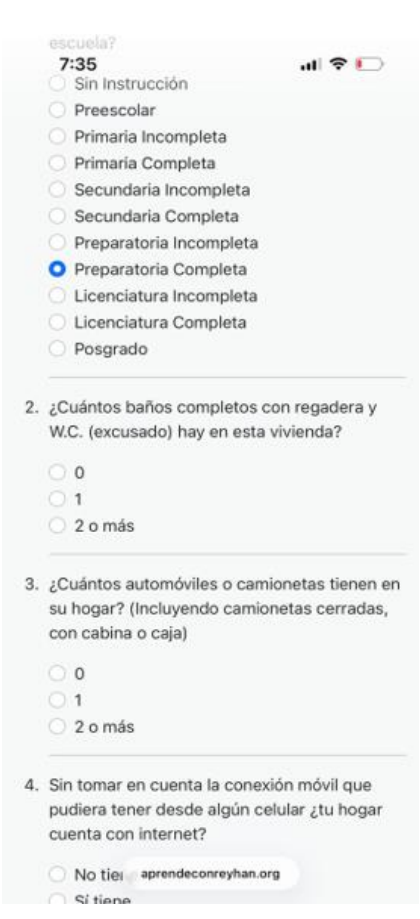

9:50
ASA24
Perfil nutrición
Alimentos, bebidas y suplemento
consumidos en 28 de nov. de 202
ALMUERZO | 3:00 PM
Lasaña, 1 piece
Bebida energizante
CENA | 8:00 PM
Cerdo (chancho, puerco) (no sabe qué corte)
Tortilla, More than 1 piece (2)
Agua con sabor dulce, 33.814 fl oz
Consumo total de calorías
asa24.nih.gov


2:52
ASA24
Ver consejos
Terminar Desp
Informar sobre
Detalles
Mis alimentos y bebidas
desde el domingo, 7 de diciembre – 12:00am
ALMUERZO
domingo 10:00am
Chilaquile (guisado (cazuela) de tortilla, no lo preparó usted mismo)
DESAYUNO
domingo 6:00pm
Pechuga de pollo
Spaghettios
Refresco o néctar de fruta
asa24.nih.gov


7:02
ASA24
Ver consejos
Terminar Después
Informar sobre
Detalles
Revisar
Cantidad de alimentos reportados
¿Qué tan habitual era la cantidad que usted reportó?
La cantidad de alimentos y bebidas que consumí ayer desde: el miércoles, 24 de diciembre – 12:00am hasta el miércoles, 24 de diciembre – 11:59pm fue:
Mucho más que lo usual
Usual
Mucho menos que lo usual
Si selecciona Siguiente, no podrá agregar ni editar el día de su retiro. Para volver a editar su retiro, seleccione el ícono de inicio. Para detener el retiro ahora y regresar más tarde, seleccione "Terminar Después" arriba.
Ayuda
Siguiente
asa24.nih.gov

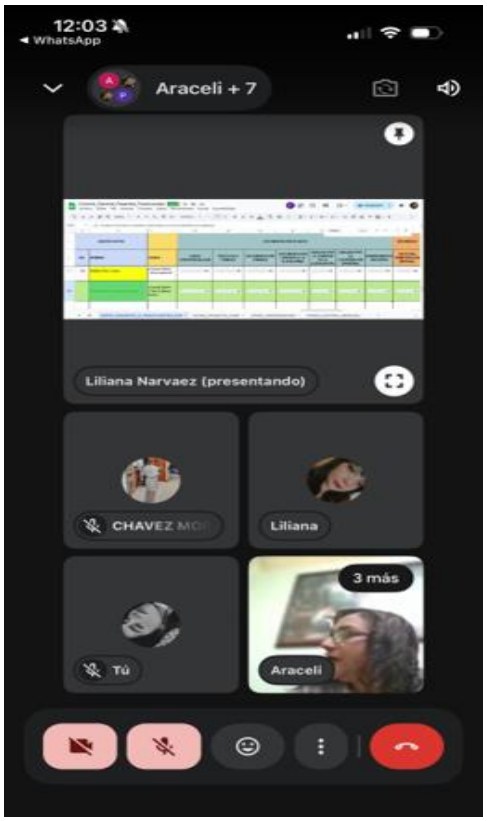

9. Sientes una especie de temor como si algo te
8:17
suceder:
Casi siempre
Frecuentemente
Rara vez
No en absoluto
10. Tienes la cabeza llena de preocupaciones:
Casi siempre
Frecuentemente
Rara vez
No en absoluto
11. Experimentas una desagradable sensación de nervios y vacío en el estómago:
Casi siempre
Frecuentemente
Rara vez
No en absoluto
12. Te sientes inquieto(a) como si no pudieras dejar de moverte:
Casi siempre
Frecuentemente
Rara vez
No en absoluto
13. Experimentas de repente una sensación de gran angustia o temor:
Casi siempre
aprendeconreyhan.org

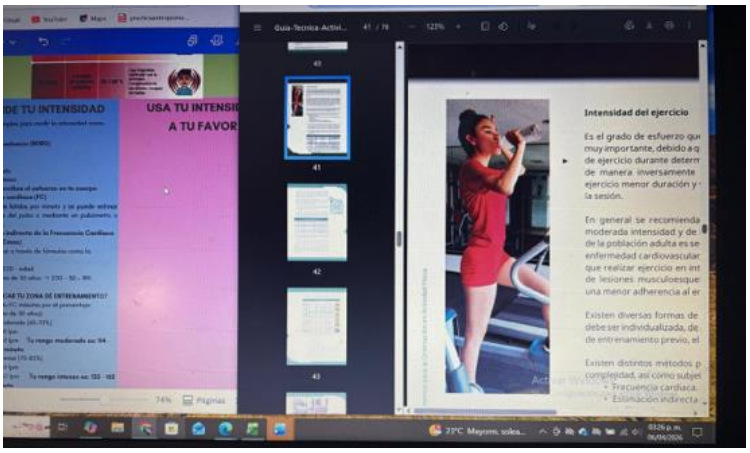

antes de seguir adelante.
8:56
embotellada o de fuentes de agua?
Sí No
¿Café, té, gaseosa o soda, leche o jugo?
Sí No
¿Cerveza, vino, cocteles o bebidas alcohólicas?
Sí No
¿Galletas, dulces, helado u otros dulces?
Sí No
¿Papitas fritas de paquete, galletas saladas, palomitas de maíz, palitos salados tipo pretzel, frutos secos como nueces, almendras, etc. u otras comidas para meriendas?
Sí No
¿Frutas, vegetales o queso?
Sí No
¿Panes o tortillas?
Sí No
¿Suplementos (incluyendo antiácidos)?
Sí No
¿Otra cosa?
Sí No
Ayuda
Siguiente
asa24.nih.gov

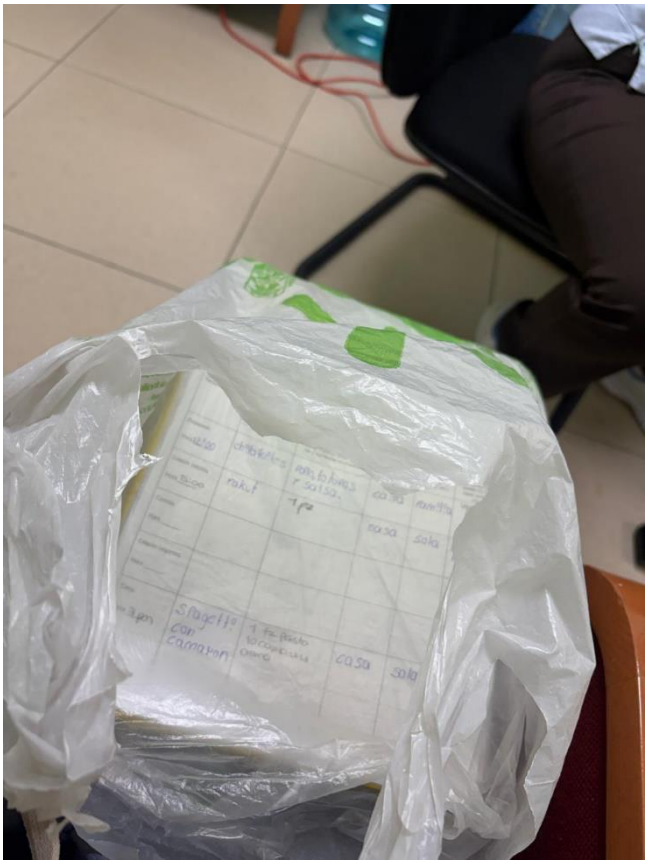

escuela?
7:35
Sin Instrucción
Preescolar
Primaria Incompleta
Primaria Completa
Secundaria Incompleta
Secundaria Completa
Preparatoria Incompleta
Preparatoria Completa
Licenciatura Incompleta
Licenciatura Completa
Posgrado
2. ¿Cuántos baños completos con regadera y W.C. (excusado) hay en esta vivienda?
0
1
2 o más
3. ¿Cuántos automóviles o camionetas tienen en su hogar? (Incluyendo camionetas cerradas, con cabina o caja)
0
1
2 o más
4. Sin tomar en cuenta la conexión móvil que pudiera tener desde algún celular ¿tu hogar cuenta con internet?
aprendeconreyhan.org

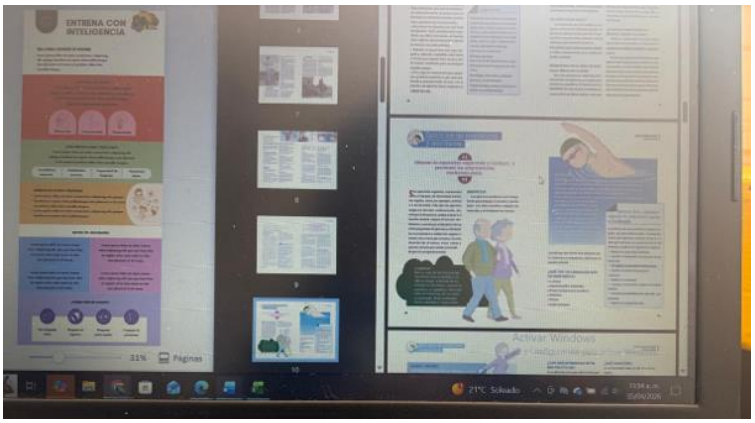

11:56
Informar sobre
Detalles
Revisar
Agregar detalles a su Cereal (no sabe la clase)
Cena el jueves, 13 de noviembre – 8:00pm
Cereal (no sabe la clase): ¿Qué tanta cantidad comió en realidad?
1 Taza
CANTIDAD:
1 Taza
Ayuda
Siguiente
asa24.nih.gov

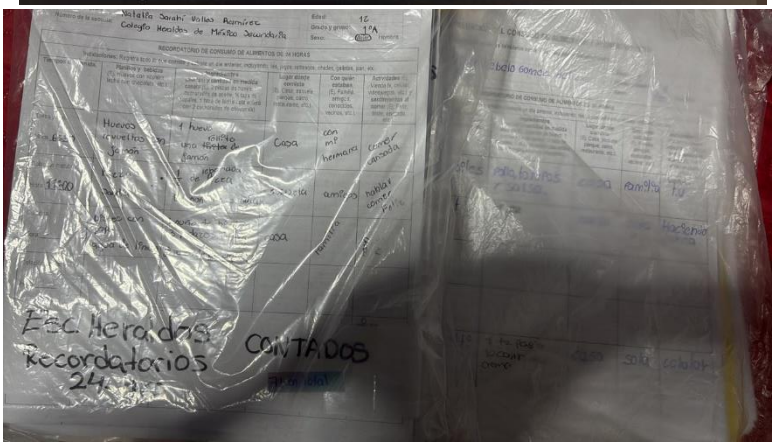

1:45
Araceli + 7
Natalie Hernandez (presentando)
N
A
Araceli
3 más
Tú
Dania


12:03
WhatsApp
Araceli + 7
Liliana Narvaez (presentando)
CHAVEZ
Liliana
3 más
Tú
Araceli

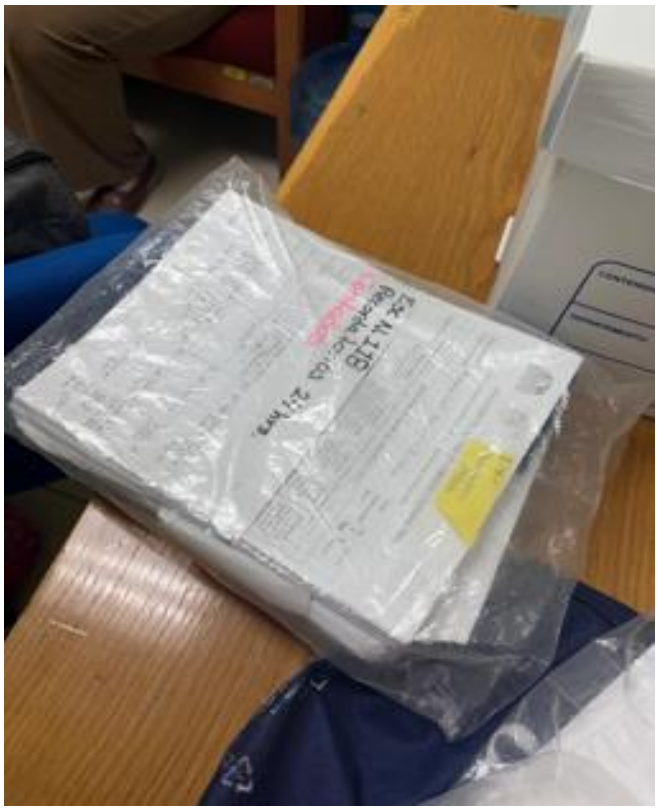

Intensidad del ejercicio

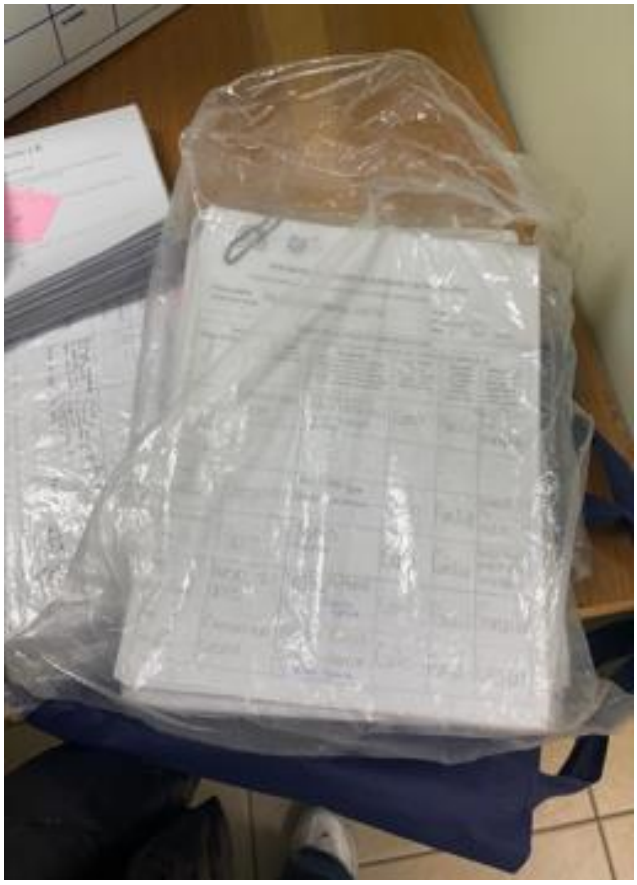


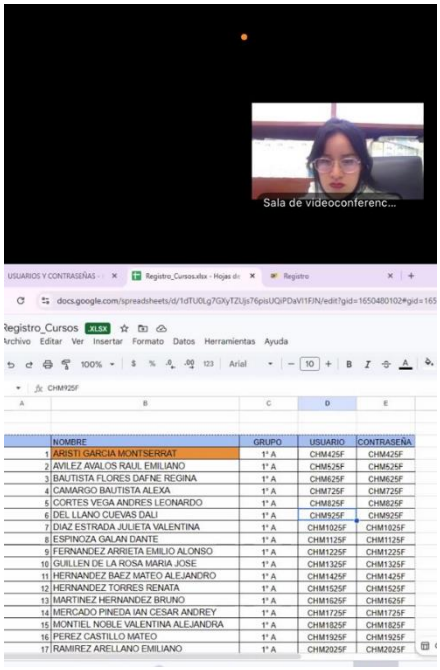

ENTRENA CON INTELIGENCIA

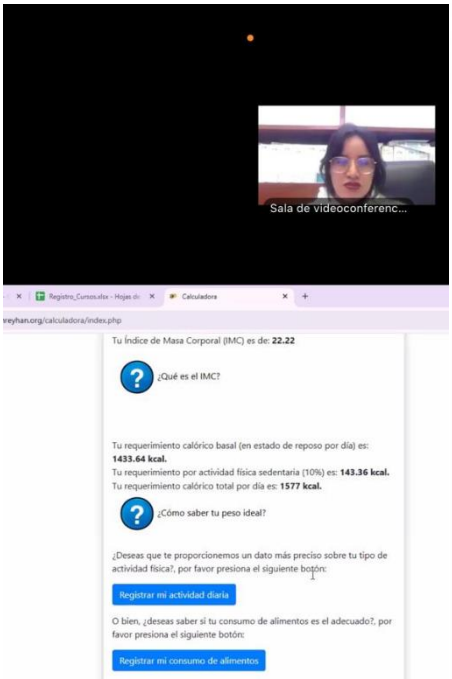

Recordatorios
24

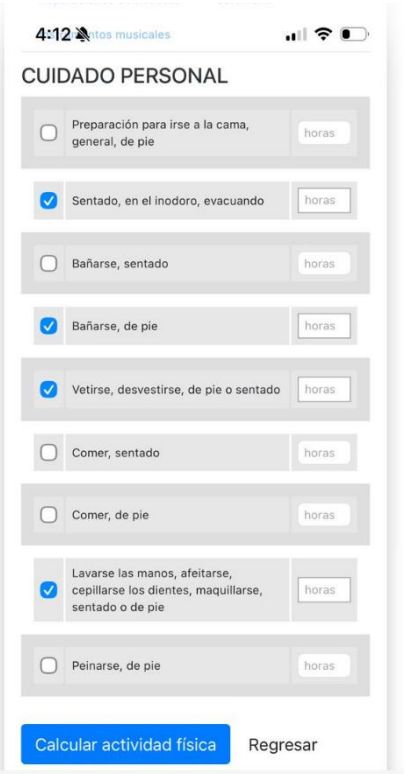


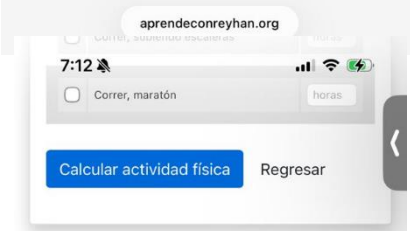


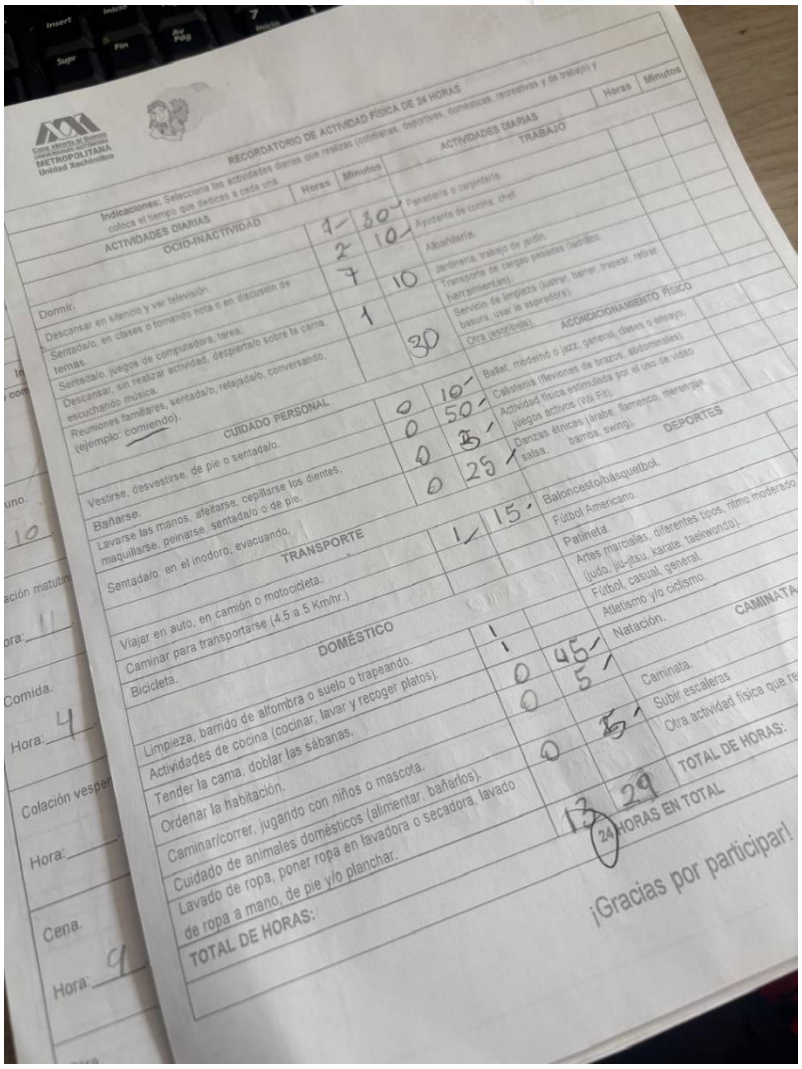


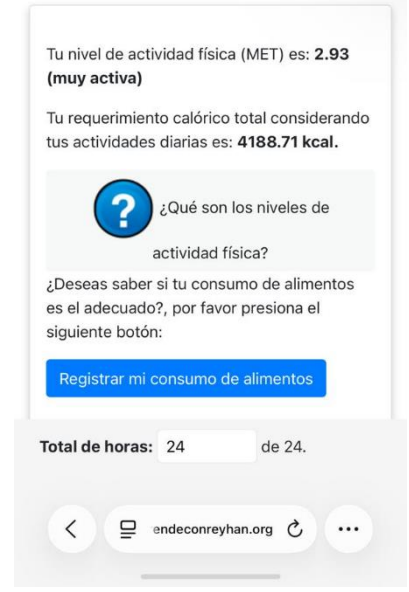

Sala de videoconferenc...
Registro_Cursos
Archivo Editar Ver Insertar Formato Datos Herramientas Ayuda
NOMBRE GRUPO USUARIO CONTRASEÑA
1 ARISTI GARCIA MONTSERRAT 1° A CHM425F CHM425F
2 AVILEZ AVALOS RAUL EMILIANO 1° A CHM525F CHM525F
3 BAUTISTA FLORES DAFNE REGINA 1° A CHM625F CHM625F
4 CAMARGO BAUTISTA ALEXA 1° A CHM725F CHM725F
5 CORTES VEGA ANDRES LEONARDO 1° A CHM825F CHM825F
6 DEL LLANO CUEVAS DALI 1° A CHM925F CHM925F
7 DIAZ ESTRADA JULIETA VALENTINA 1° A CHM1025F CHM1025F
8 ESPINOZA GALAN DANTE 1° A CHM1125F CHM1125F
9 FERNANDEZ ARRIETA EMILIO ALONSO 1° A CHM1225F CHM1225F
10 GUILLEN DE LA ROSA MARIA JOSE 1° A CHM1325F CHM1325F
11 HERNANDEZ BAEZ MATEO ALEJANDRO 1° A CHM1425F CHM1425F
12 HERNANDEZ TORRES RENATA 1° A CHM1525F CHM1525F
13 MARTINEZ HERNANDEZ BRUNO 1° A CHM1625F CHM1625F
14 MERCADO PINEDA IAN CESAR ANDREY 1° A CHM1725F CHM1725F
15 MONTIEL NOBLE VALENTINA ALEJANDRA 1° A CHM1825F CHM1825F
16 PEREZ CASTILLO MATEO 1° A CHM1925F CHM1925F
17 RAMIREZ ARELLANO EMILIANO 1° A CHM2025F CHM2025F


Sala de videoconferenc...
Calculadora
Tu Índice de Masa Corporal (IMC) es de: 22.22
¿Qué es el IMC?
Tu requerimiento calórico basal (en estado de reposo por día) es: 1433.64 kcal.
Tu requerimiento por actividad física sedentaria (10%) es: 143.36 kcal.
Tu requerimiento calórico total por día es: 1577 kcal.
¿Cómo saber tu peso ideal?
¿Deseas que te proporcionemos un dato más preciso sobre tu tipo de actividad física?, por favor presiona el siguiente botón:
Registrar mi actividad diaria
O bien, ¿deseas saber si tu consumo de alimentos es el adecuado?, por favor presiona el siguiente botón:
Registrar mi consumo de alimentos


4:12
CUIDADO PERSONAL
Preparación para irse a la cama, general, de pie
Sentado, en el inodoro, evacuando
Bañarse, sentado
Bañarse, de pie
Vetirse, desvestirse, de pie o sentado
Comer, sentado
Comer, de pie
Lavarse las manos, afeitarse, cepillarse los dientes, maquillarse, sentado o de pie
Peinarse, de pie
horas
Calcular actividad física
Regresar
Total de horas: 20.5 de 24.

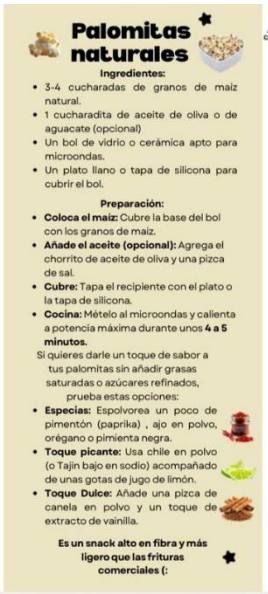

aprendeconreyhan.org
7:12
Correr, maratón
horas
Calcular actividad física
Regresar


RECORDATORIO DE ACTIVIDAD FÍSICA DE 24 HORAS
Indicaciones: Selecciona las actividades diarias que realizas (cotidianas, deportivas, domésticas, recreativas y de trabajo) y coloca el tiempo que le dedicas a cada una.
ACTIVIDADES DIARIAS
OCIO-INACTIVIDAD
Dormir.
Descansar en silencio y ver televisión.
Sentado/o, en clases o tomando nota o en discusión de temas.
Sentado/o, juegos de computadora, tarea.
Descansar, sin realizar actividad, despierto/o sobre la cama.
Sentado/o, escuchando música.
Reuniones familiares, sentada/o, relajada/o, conversando. (ejemplo: comiendo).
CUIDADO PERSONAL
Vestirse, desvestirse, de pie o sentado/o.
Bañarse.
Lavarse las manos, afeitarse, cepillarse los dientes, maquillarse, peinarse, sentada/o o de pie.
TRANSPORTE
Sentado/o, en el inodoro, evacuando.
Viajar en auto, en camión o motocicleta.
Caminar para transportarse (4.5 a 5 Km/hr.)
Bicicleta.
DOMÉSTICO
Limpieza, barrido de alfombra o suelo o trapeando.
Actividades de cocina (cocinar, lavar y recoger platos).
Tender la cama, doblar las sábanas.
Ordenar la habitación.
Caminar/correr, jugando con niños o mascota.
Cuidado de animales domésticos (alimentar, bañarlos).
Lavado de ropa, poner ropa en lavadora o secadora, lavado de ropa a mano, de pie y/o planchar.
TOTAL DE HORAS:
TRABAJO
Panadería o carpintería.
Ayudante de cocina, chef.
Albañilería.
Jardinería, trabajo de jardín.
Transporte de cargas pesadas (ladrillos).
Herramientas).
Servicio de limpieza (subir, barrer, trapear, retirar basura, usar la aspiradora).
Otra (especifique):
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO
Ballet, midanné o jazz, general, clases o ensayo.
Calistenia (flexiones de brazos, abdominales).
Actividad física estimulada por el uso de video juegos activos (Wii Fit).
Danzas étnicas (árabe, flamenco, merengue, salsa, bamba, swing).
DEPORTES
Baloncesto/básquetbol.
Fútbol Americano.
Patineta.
Artes marciales, diferentes tipos, ritmo moderado (judo, jiu-jitsu, karate, taekwondo).
Fútbol, casual, general.
Atletismo y/o ciclismo.
Natación.
CAMINATA
Caminata.
Subir escaleras
Otra actividad física que
TOTAL DE HORAS:
HORAS EN TOTAL
¡Gracias por participar!


Tu nivel de actividad física (MET) es: 2.93 (muy activa)
Tu requerimiento calórico total considerando tus actividades diarias es: 4188.71 kcal.
¿Qué son los niveles de actividad física?
¿Deseas saber si tu consumo de alimentos es el adecuado?, por favor presiona el siguiente botón:
Registrar mi consumo de alimentos
Total de horas: 24 de 24.
endeconreyhan.org

17.3 Anexo 3. Material educativo elaborado e intervención presencial en la Feria de la Salud.











¿Por qué elegir snacks saludables?

- Proporcionan energía durante el partido.
- Aportan vitaminas, minerales y fibra.
- Ayudan a cuidar la salud cardiovascular.
- Permiten disfrutar de alimentos deliciosos sin exceso de grasa, azúcar o sodio.
- Favorecen hábitos alimentarios saludables para toda la familia.

Consejos para un consumo saludable durante el partido

- Prefiere agua natural en lugar de refrescos o bebidas azucaradas.
- Sirve las botanas en porciones para evitar comer en exceso.
- Incluye frutas y verduras para aumentar el consumo de fibra y vitaminas.
- Reduce el consumo de alimentos con exceso de sal, azúcar y grasas saturadas.
- Mantén un estilo de vida activo antes y después del partido.



Fruta Picada con Pepino y Cacahuate

Ingredientes:
• 1 taza de fruta picada (sandía, melón, mango o piña).
• ½ pepino cortado en cubos.
• 1 cucharada de cacahuates naturales picados.
• Jugo de 1 limón.
• Chile en polvo bajo en sodio al gusto.

Preparación:
1. Lava y desinfecta las frutas y el pepino.
2. Corta todos los ingredientes en cubos pequeños.
3. Colócalos en un recipiente y mezcla suavemente.
4. Agrega el jugo de limón y espolvorea chile en polvo.
5. Añade los cacahuates al final para conservar su textura crujiente.





