



Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco

División de Ciencias Biológicas y de la Salud

Licenciatura en Nutrición Humana

Protocolo de Investigación

“Evaluación de la actividad física en adolescentes de escuelas secundarias técnicas de la CDMX”.

Presenta

Atziry Marcial Jurado

Matricula: 2182035376

Asesor interno
Dra. Claudia Radilla Vázquez 37008

Asesor interno
Dr. Rey Gutiérrez Tolentino 23443

El periodo de la prestación de servicio social será del 26 de septiembre del 2022 al 26 de marzo del 2023.

INDICE

I.	4	
II.	4	
III.	4	
IV.	4	
V.	4	
VI.	5	
VII.	7	
VIII.	7	
General		7
Específicos		8
IX.	8	
X.	14	
XI.	14	
XII.	23	
XIII.	23	
XIV.	28	
XV.	33	
Anexo 1. Constancia: Curso Aprende con Reyhan hábitos y estilos de vida saludable en el trabajo.		37
Anexo 2. Constancia de acreditación del Curso Aprende con Reyhan Hábitos de Vida Saludable en la Adolescencia 1		38
Anexo 3 Constancia de acreditación del Curso Aprende con Reyhan Hábitos de Vida Saludable en la Adolescencia 2		39
Anexo 4 Constancia de acreditación del Curso Aprende con Reyhan Hábitos de Vida Saludable en la Adolescencia 3		40
Anexo 5 Colaboración en el formato de Carta de Consentimiento Informado		41
Anexo 7 colaboración en la Guía de Navegación 1		42
Anexo 8 colaboración en la Guía de Navegación 2		43
Anexo 8 Colaboración en la Guía de Navegación 3		44
Anexo 9 Colaboración en la Presentación para profesores Grupo de intervención 1		45
Anexo 10 Colaboración en la Presentación para profesores Grupo de intervención 2		46
Anexo 11 Colaboración en la Presentación para profesores Grupo control		47
Anexo 12 Colaboración en el ejemplo de Recordatorio de 24 horas		48

Anexo 13 Colaboración en la aplicación Recordatorio de Actividad física de 24 horas	49
Anexo 14 Colaboración en la lección de links	50
Anexo 15 Colaboración en mediciones antropométricas	51
Anexo 16 Colaboración en la Propuesta de calendario	52
Anexo 17 Constancia de curso de acreditación Aprende con Reyhan la importancia de la alimentación y nutrición: Curso para Coordinadores de Servicios de Alimentación en escuelas de tiempo completo.	53

I. DATOS GENERALES

Atziry Marcial Jurado

2182035376

Créditos cubiertos 100%

II. LUGAR Y PERIODO DE REALIZACIÓN

Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco.

- Fecha de inicio: 26 de septiembre 2022.
- Fecha de terminación: 26 de marzo 2023

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 tecnología de salud móvil para adolescentes y adultos de la Ciudad de México.

V. NOMBRES DE LOS ASESORES

Dra. Claudia Radilla Vázquez 37008

Dr. Rey Gutiérrez Tolentino 23443

VI. INTRODUCCIÓN

La actividad física es considerado como cualquier movimiento corporal que se realiza con el sistema músculo- esquelético e implica un gasto de energía por encima del nivel basal normal, el realizar actividad física ha demostrado tener beneficios como aumentar la resistencia a la fatiga, mejorar la circulación, la capacidad pulmonar, por su parte en los adolescentes se favorece su crecimiento y desarrollo no sólo físico sino psicomotor, cognitivo y social (Camargo, 2010).

Actividad física y ejercicio no deberían de ser clasificados igual, ya que, es una subcategoría de actividad física, esta es planeada, estructurada y repetitiva, el objetivo es mejorar o mantener el estado físico, esta se va a clasificar como: actividad física moderada o intensa y beneficiosa para la salud al igual que el ejercicio, está con la diferencia de que se realiza en el tiempo de ocio (ONU, 2021).

La adolescencia es el periodo de crecimiento después de la niñez y previo a la edad adulta, que va desde los 10 hasta los 19 años de edad, según la OMS (UNICEF, 2022).

Para la evaluación de actividad física es necesario la aplicación de instrumentos para la medición, estos deben de cumplir ciertas propiedades psicométricas de reproducibilidad y validez, en el caso de la evaluación de esta, en adolescentes es necesario considerar la edad, el contexto social y cultural en el que están creciendo (Cancela et al., 2015).

Para poder medir el nivel de actividad física es útil el uso de cuestionarios de autoreporte los cuales resultan una herramienta práctica debido a que se pueden aplicar a poblaciones grandes implicando un costo bajo sin mencionar el periodo corto de aplicación, sin embargo se debe considerar aspectos importantes como: depende de la memoria, el período de recuerdo, la minuciosidad de la medición, el formato impreso o digital, el género, la edad, la escolaridad y el desarrollo cognitivo de quienes responden lo cual dará pie a cuestionar su validez y reproductibilidad (Cancela et al., 2015).

Dentro de la AF se consideran ciertas actividades como los son juegos, deporte, desplazamiento, así como, actividades recreativas, educación física o ejercicios previamente programados ya sea en un contexto escolar, familiar o en un entorno comunitario para los adolescentes (Cancela et al., 2015).

En la Ciudad de México el Sistema Educativo Nacional está compuesto por los tipos: Básico, Medio Superior y Superior, en las modalidades escolar, no escolarizada y mixta. La

educación de tipo básico está compuesta por los niveles Preescolar, Primaria y Secundaria (Secretaría de Educación Pública/f).

En la educación básica de Secundaria hay diversos tipos: la primera denominada Secundaria general que se diferencia por contar con área de desarrollo personal y social, la telesecundaria también forma parte del Sistema de Educación Básica de México. Estos planteles atienden a los alumnos que no tienen acceso a secundarias generales o técnicas. Por su parte la secundaria técnica de igual manera se encarga de brindar materias y áreas al igual que las Secundarias generales, sin embargo a estas se les suma el conocimiento en el área técnica que los capacita a los estudiantes en actividades tecnológicas industriales, comerciales, agropecuarias, pesqueras y forestales; con el fin de preparar al alumno para que ingrese al nivel medio superior y brindarle también la oportunidad de incorporarse a un trabajo con una educación tecnológica de carácter propedéutico (Secretaría de Educación Pública,s/f).

Dentro de los planes de estudio de las Secundarias Técnicas se imparten algunas asignatura como: español, matemáticas, tutoría, artes visuales, danza, música, teatro, inglés (segunda lengua), geografía, tecnología (taller), ciencias (Biología, física, química), Geografía de México y del Mundo, historia formación cívica y ética y educación física (Secretaría de Educación Pública, s/f).

Esta última asignatura como disciplina escolar está dirigida a que los alumnos integren un aprendizaje cognitivo, comunicativo, motriz, social y de bienestar que les permitan desenvolverse adecuadamente en la sociedad ya que en cada deporte se promueve la integración y valores como el respeto, la cooperación, la igualdad y el trabajo en equipo. En pocas palabras, esta materia contribuye con el desarrollo académico, social y personal de los estudiantes (Secretaría de Educación Pública /f).

Los estudiantes de Educación Primaria suelen tener una alta motivación en la asignatura de Educación Física por lo mismo un considerable nivel de actividad física y deportiva en su vida cotidiana. Sin embargo, en los adolescentes los niveles de actividad física van descendiendo conforme a la edad. Existen estudios que relacionan las nuevas tecnologías con el sedentarismo como nueva forma de ocio (Madrona,2012).

De acuerdo a la ENSANUT 2016, en México los niñas, niños y adolescentes de entre 10 y 14 años son inactivos al menos el 83%, el 87% de las niñas no cumple con las recomendaciones de la OMS, respecto a los niños el porcentaje es de 78, siendo que en la

población de los adolescentes es el 35%. También se indica que los adolescentes pasan tiempo frente a pantalla con un promedio de 2 horas al día, siendo los varones quienes pasan más tiempo frente a pantalla que las mujeres.

VII. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y JUSTIFICACIÓN:

Según el Censo de Población y Vivienda del 2020, en México habitan 37.8 millones de personas que tienen entre 12 y 29 años (30 % total de la población), la distribución de esta población por sexo muestra que hay 19 millones de mujeres (50.2 %) mientras que hay 18.8 millones de hombres (49.8 %). El mayor número de porcentaje fue para los jóvenes que tienen entre 15 y 19 años (28.6 %) (ENSANUT, 2018-19)

De acuerdo a los datos de ENSANUT (niños de entre 10 a 14 años) el 51.4 % dijo no haber realizado ningún tipo de actividad competitiva en los últimos 12 meses, respecto al sexo las niñas el 58.7% no reportaron realizar actividad física respecto a los niños con un 44.5%, de acuerdo al área geográfica los habitantes de zonas urbanas reportaron no realizar actividades competitivas en mayor porcentaje (52.9 %) en comparación con los habitantes de las zona rural reportan (47.2 %).

En escolares (10 a 14 años) se reportó que no cumplen con la recomendación de actividad física diaria (60 minutos moderada-vigorosa), además en su mayoría el sexo femenino no cumplió con dicha recomendación (87.4 %).

En el caso de los adolescentes (15 a 19 niños) el 53.7 % cumplen con la actividad física recomendada, los primeros en cumplir esta recomendación son los hombres con 60.9 % en relación con las mujeres con un 46.5 % (ENSANUT, 2018-19).

Por ello en el presente trabajo se enfoca en evaluar la actividad física que realizan los adolescentes de las secundarias técnicas en la CDMX y de esta forma brindarles sugerencias respecto a las recomendaciones de actividad física que hace la OMS para este grupo de edad.

VIII. OBJETIVO:

General

- Evaluar la actividad física en los adolescentes

Específicos

- Identificar el nivel de actividad física.
- Determinar la importancia de la actividad física.
- Comparar el tipo de actividad física que realizan los adolescentes.
- Brindar sugerencias para que se cumplan las recomendaciones de actividad física.

IX. MARCO TEÓRICO:

Adolescentes

En el latín la palabra adolescencia viene del adolescere que significa lucir y pubertad y de pubertas, esto quiere decir apto para reproducción. La adolescencia es el periodo de crecimiento que sucede después de la niñez y previo a la edad adulta, es una etapa que abarca de los 10 a los 19 años según la Organización Mundial de la Salud (OMS), y a su vez esta etapa se subdivide en dos, la primera es considerada como adolescencia temprana (12 a 14 años) y la segunda la adolescencia tardía (15 a 19 años). En estas etapas se presentan cambios tanto fisiológicos, estructurales, psicológicos y culturales y/o sociales (García et al., 2015)

La adolescencia es una etapa del desarrollo humano, en la que hay cambios importantes como psicológicos, biológicos y sociales; son cambios bruscos, repentinos, rápidos o demorados. Este ritmo acelerado puede crear ansiedad e inquietudes. En esta etapa ocurre la pubertad que es el periodo final del crecimiento donde ocurre la maduración reproductiva que termina con la infancia e inicia con la edad adulta, la pubertad inicia cuando aparecen los caracteres sexuales secundarios y cuando hay se presenta un aumento en la velocidad de crecimiento, y como resultado se alcanza la talla adulta, madurez psicosocial y la fertilidad (UNICEF, s/f).

Por su parte la Norma Oficial Mexicana (NOM-008-SSA2-1993) del Control de la nutrición, crecimiento y desarrollo del niño y del adolescente define la etapa escolar a la edad comprendida de 5 a 9 años y a los adolescentes a los que tienen de 10 a 18 años (Norma Oficial Mexicana, 1994).

Etapas de la adolescencia

Las etapas de la adolescencia se clasifican de la siguiente manera:

Adolescencia temprana: Esta etapa va de los 10 a 13 años, las hormonas sexuales empiezan a hacerse notar y es por eso los cambios físicos a tan temprana edad como el cambio de

voz, aparición de vello púbico y en axilas, olor corporal notorio, sudoración, acné, su círculo social crece (UNICEF, s/f).

Adolescencia media: abarca de los 14 a 16 años, inician los cambios a nivel psicológico y junto con su búsqueda de identidad de cómo quieren verse o cómo quieren que los vean, en esta etapa suelen ser más propensos caer en situaciones de riesgo ya que, empiezan a ser un poco independientes de sus padres (UNICEF,s/f).

La adolescencia tardía: es desde los 17 años de edad y puede durar hasta los 21 años, una de las características más importantes de esta edad es que empiezan a aceptar su cuerpo y con ello buscan definir su identidad, tienden a pensar más en su futuro y sus decisiones las toman a partir de sus aspiraciones, priorizan con convivencia con grupos o relaciones afectivas (UNICEF,s/f).

Cambios en la adolescencia

En esta etapa hay conductas intensas de riesgo en los adolescentes, estas pueden ser acciones voluntarias o involuntarias que las realizan individualmente con en comunidad que pueden tener consecuencias nocivas. En esta etapa hay varias características específicas de la edad en las que se destacan la sensación de no poder sufrir daño, herida u ofensa de nadie o nada.

La adolescencia se considera una etapa muy importante para el crecimiento y desarrollo, puede abarcar de los 9 hasta los 14 años en mujeres y en el caso de los hombres la edad va de los 10 a 16 años.

En la pubertad ocurren cambios biológicos como la madurez sexual, acumulación de masa esquelética, cambios en la composición corporal y aumento de talla y peso.

Las mujeres aumentan de peso por año 8.3 kg y los hombres 9 kg, las primeras señales de maduración es la estatura. En mujeres se presentan los cambios hormonales, aumentan los estrógenos y la progesterona provocando aumento de grasa 1.14 kg por año, es aquí cuando aparece la menstruación y la acumulación máxima de masa muscular. Para los hombres existe un aumento de testosterona esto presenta un alto aumento de masa esquelética y magra junto con el aumento testicular (Unikel, 2002).

Algunas investigaciones han reportado que en la edad escolar surge la preocupación por la estética del cuerpo relacionado con popularidad y éxito, rehusándose a la ganancia

de peso. También, en la adolescencia se ve reducida la incidencia familiar y aumenta en rango de importancia lo que el entorno social dicta que incluye la construcción de hábitos de alimentación (Urzúa M. et al, 2010) (Sámano R. et al, 2012).

El desarrollo cognoscitivo de los adolescentes se ha asociado a la percepción del peso y el aspecto físico (15). Desde hace algunos años, se ha alertado sobre las consecuencias en la salud que traen consigo los estereotipos de belleza porque son representaciones de bajo peso y delgadez extrema (16). La tendencia a los cuerpos delgados por parte de los adolescentes los convierte en el grupo con mayor riesgo a desarrollar trastornos de la conducta alimentaria (TCA) (Redondo F., et al, 2014) (Vázquez C., 2015).

Actividad física

La OMS define a la actividad física como cualquier movimiento corporal que producen los músculos esqueléticos y promueve el consumo de energía incluso si existe sedentarismo (ejemplo: desplazarse de un lugar a otro o como parte de actividades diarias, caminar, subir y bajar escaleras, levantar objetos, barrer o limpiar entre otros). La actividad física moderada como intensa ayuda a mejorar la salud (Actividad física, 2020).

En la adolescencia realizar actividad física ayuda a desarrollar un aparato locomotor (huesos, músculos y articulaciones) y un sistema cardiovascular (corazón y pulmones) sanos; además de contribuir al aprendizaje del control de sistema neuromuscular (coordinación y control de los movimientos) y a mantener un peso corporal saludable. También se le atribuyen efectos benéficos en el ámbito psicológico como el control de la ansiedad y depresión en dicha etapa (Pazos, 2021).

METS

Equivalente metabólico o MET es la energía consumida mientras se está sentado en estado de reposo, es así como se puede medir la actividad física.

Para poder identificar los distintos tipos de actividad física es necesario conocer el gasto energético en reposo ya que estos se categorizan de acuerdo a su MET relativo al gasto energético en reposo.

- Actividad física ligera: gasto energético menor a 3 MET, por ejemplo dormir, estar sentado (conducir, estudiar trabajar, jugar videojuegos) o de pie (caminar, vestirse, vender).

- Actividad física moderada: gasto energético entre 3 y 5.9 MET, por ejemplo: tareas en el hogar, jardinería, nadar, subir escaleras o alguna actividad deportiva de moderada intensidad
- Actividad física vigorosa: gasto energético igual o mayor a 6 MET algunos ejemplos son: Trabajos de carga y descarga (sobre todo con objetos pesados), Cualquier disciplina deportiva practicada de forma intensa o profesional (Ejercicio físico y hábitos de vida, s/f).

Tipos de AF

Se sabe que existen al menos cuatro tipos de actividad física

1. Actividad física aeróbica: se refiere a la actividad deportiva que dispone de ejercicios que hacen uso de oxígeno además de elevar la frecuencia cardiaca. Algunos ejemplos son: andar en bicicleta, correr, nadar, caminar, etc.
 2. Actividad física anaeróbica: esta actividad requiere del uso de máquinas mecánicas enfocadas en la definición y fortalecimiento de músculos, cabe mencionar que en este tipo de actividad no se requiere de oxígeno y utiliza la fuerza como energía de impulso. Algunos ejemplos son: pesas libres, abdominales, bandas elásticas ,etc.
 3. Actividad física de resistencia: abarca actividades físicas que se enfocan en lograr el dominio de una disciplina deportiva determinada, también se busca fortalecer el sistema cardíaco, la capacidad pulmonar además de activar la circulación. Algunos ejemplos son: bicicleta estática, ejercicios enfocados en piernas y glúteos, caminatas.
 4. Actividad física de flexibilidad: este tipo de actividad busca fortalecer el músculo por medio de estiramientos para poder originar la elasticidad del músculo antes y después de haber realizado alguna actividad física o bien algún deporte, con el propósito de evitar desgarros musculares, calambres o entumecimiento. Algunos ejemplos son: pilates, yoga. tai chi, etc.
- (EUROINNOVA, s./f)

Determinantes de la AF

La actividad física es una actividad que se determinará por distintos factores estos pueden favorecer o bien limitar el diseño y priorización de la A.F, los determinantes se clasifican en: biológicos y del desarrollo, psicológicas y emocionales, socioculturales y

ambiente físico (Camargo et al., 2010). En los factores biológicos y del desarrollo, en los primeros años de la niñez es importante para las habilidades motoras; sin embargo, la relación entre tener un buen nivel de activador física aún no es tan clara porque estas habilidades van mejorando durante la práctica de la actividad física y estas pueden disminuir con la edad (Camargo et al., 2010). Se ha visto que los niños son más activos a diferencia de las niñas, realizando más actividad física vigorosa, esto podría explicar las diferencias en las habilidades motoras, la destreza y composición corporal durante el crecimiento. Cabe señalar que la maduración biológica y el crecimiento son factores controlables e independientes de cada infante. Se ha encontrado una correlación entre la AF y el gusto por realizarla, debido a que el disfrute de la actividad ocasiona que se realiza con mayor frecuencia (Camargo et al., 2010).

Beneficios de la actividad física

Existen varios beneficios que se ven favorecidos por la práctica de la actividad física así se ha reportado en varios estudios, algunos beneficios que podemos ver es en los niños y adolescentes que favorece su crecimiento y desarrollo no solo por la parte física sino que también la parte psicomotora, cognitiva y social. Algunos estudios apoyan que es importante fomentar la actividad física como un estilo de vida desde edades tempranas (Camargo, 2010).

El realizar actividades aeróbicas en las que el peso del cuerpo caiga en ambas piernas o realizar actividades de resistencia permite el aumento de formación del hueso, además de estimular a los osteoblastos y dando paso al crecimiento de crecimiento. Por otro lado en la edad adulta el haber realizado actividades como saltar, caminar, jugar básquetbol y fútbol ayudará a prevenir en la edad adulta enfermedades como osteoporosis o fracturas relacionadas con caídas (Camargo et al., 2010).

Hay una relación muy clara entre la actividad física que se realiza durante la infancia y la adolescencia y la condición de la salud en la edad adulta. Cabe destacar que contribuye a prevenir y controlar ciertas enfermedades como la obesidad y diabetes tipo 2, mejorando la sensibilidad de los receptores de membrana por la adrenalina e insulina, estas son las encargadas de metabolizar los hidratos de carbono (Camargo et al., 2010).

Un crecimiento normal en niños, el peso aumenta progresivamente se relaciona de manera inversa con la práctica de la actividad física y el metabolismo de los hidratos de carbono, quiere decir que si hay un déficit de uno de estos factores hay una falta de

equilibrio entre el peso del infante, aumentando su IMC, esto favorece factores de riesgo y de predisposición alimenticia (Camargo et al., 2010).

Otro beneficio que brinda el realizar actividad física es que contribuye a mejorar el estado de ánimo además de ayudar a tener una mejor adaptabilidad a las diferentes situaciones que se presentan diariamente (estrés), en la adolescencia particularmente ayuda a ir formando la autoimagen y autoconcepto. También se sabe que la AF contribuye a un mejor rendimiento escolar, además de aminorar enfermedades de salud mental como lo son la ansiedad y depresión dando paso a mejores relaciones con sus pares (Camargo et al., 2010).

Por lo anterior se ha demostrado que la actividad física tiene repercusiones en los distintos sistemas corporales lo que sugiere que es necesario fomentar la actividad física de manera regular en adolescentes con el propósito de mejorar su calidad de vida y prevenir enfermedades en la edad adulta (Camargo et al., 2010).

Motivación y limitantes para realizar actividad física

Se ha planteado que dentro de las motivaciones para realizar algún tipo actividad física son : la diversión, la realización de ejercicio físico, el convivir y pertenecer a un grupo (estar con amigos), afiliarse con un grupo, además del placer obtenido por la práctica, mantener o mejorar la salud y por mantener la forma física. Por el contrario algunos motivos más frecuentes para no realizar actividad física son: la falta de tiempo, la pereza o bien la falta de gusto por la actividad física o el cansancio ya sea por el trabajo o por estudios (Navas & Soriano, 2016).

Secundarias técnicas en la CDMX

En la Ciudad de México existe la modalidad de secundarias técnicas, la enseñanza que imparten incluye materias de educación básica (secundaria) junto con asignaturas para capacitar a los estudiantes en actividades como: industriales, comerciales, agropecuarias y forestales, además busca incorporar al mercado laboral, también tiene como finalidad proporcionar formación humanística, científica y artística, brindar una educación tecnológica básica que permita al alumno la adquisición de conocimientos, habilidades y destrezas (Escuelas Secundarias Técnicas, 2021; (Educación Secundaria, s. f.)

X. METODOLOGÍA

Para evaluar el nivel de actividad física de los adolescentes, la muestra fue de 250 alumnos de Escuelas Secundarias Técnicas de la CDMX, se excluyeron a quienes no contaban con consentimiento informado o no desearan participar.

Se aplicaron recordatorios de actividades en los cuales los alumnos registraron las actividades que realizaron en un día. El cuestionario consta de 8 clasificaciones los cuales son: ocio-inactividad, cuidado personal, doméstico, trabajo, acondicionamiento físico, deportes y caminata- carrera.

Para la aplicación del Recordatorio de Actividad Física de 24 horas, primero se les pidió anotar su nombre completo, el nombre de su escuela, edad, grupo y su sexo. En donde debían seleccionar las actividades diarias que realizan y colocar el tiempo que le dedican a cada una de ellas recordando que todas sus actividades tenían que dar un total de 24 hrs.

En el recordatorio (anexo 13) se les indicó que en la primera columna tenían registrada las horas y en la segunda columna los minutos también se les hizo hincapié en que contestaran con la mayor sinceridad y veracidad posible, recalando que no hay respuestas correctas o incorrectas y toda esta información es confidencial.

Para la búsqueda bibliografía se realizó mediante la consulta en diferentes bases de datos como Redalyc, Scielo, PubMed, Revistas Científicas y también se obtuvo información de Organizaciones Internacionales.

XI. ACTIVIDADES REALIZADAS

En la tabla 1 se observan las actividades realizadas a lo largo de la intervención educativa por semana y día.

Tabla 1. Actividades Realizadas			
Mes	Semana	Fecha	Actividades realizadas
Septiembre	Semana 1	26/09/2022 Al 30/09/2022	✓ Participación en el curso Aprende con Reyhan hábitos y estilos de vida saludable en el trabajo. ✓ Participación en la selección de

			<p>escuelas secundarias técnicas de la Ciudad de México para realizar la intervención.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Participante en la capacitación del uso de Inbody 270. ✓ Entrega del resumen de la capacitación y actualización del curso de antropometría (Analizador de composición corporal, INBODY 270). ✓ Participación en reunión de bienvenida por medio de Google Meet para la asignación de tareas. ✓ Realización como participante de cursos aprende con Reyhan hábitos de vida saludable en la adolescencia curso 1, 2 y 3. ✓ Colaboración en la revisión de identificación de errores en trípticos, guiones, consentimientos informados y cuestionarios de evaluación. ✓ Colaboración en la revisión carta de consentimiento informado para la intervención. ✓ Terminación como participante de los cursos "Aprende con Reyhan hábitos de vida saludable en la adolescencia".
Octubre	Semana 2	03/10/2022 Al 7/10/22	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Reunión semanal con la Maestra Araceli Martínez Coronado para conocer y revisar nuevas actividades y pendientes. ✓ Participación en la revisión y

			<p>corrección de las guías de navegación.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Colaboración grupal en la revisión y corrección de guías de navegación para la intervención. ✓ Reunión semanal con la Maestra Araceli Martínez Coronado para para la revisión y modificación de la guía de navegación de los tres cursos (Daniela Morales, Paola Nava y Atziry Marcial).
Octubre	Semana 3	10/10/2022 Al 14/10/2022	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Reunión con la Maestra Araceli para la revisión y modificación de la guía de navegación de los tres cursos. ✓ Reunión de equipo (Brenda Vázquez y Atziry Marcial) y para realizar presentación para profesores. ✓ Reunión de equipo (Brenda Vázquez y Atziry Marcial) y para edición y revisión de la presentación para profesores ✓ Reunión de equipo (Brenda Vázquez y Atziry Marcial) y para edición y revisión final de la presentación para profesores. ✓ Participación en reunión con la Maestra Araceli Coronado por medio de "Google Meet.
Octubre	Semana 4	17/10/2022 Al 21/10/2022	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Reunión con Maestra Araceli para la asignación de actividades: <ul style="list-style-type: none"> -Speech de recordatorio de 24 horas. ✓ Elaboración del cartel de

			<p>recordatorio de 24 horas</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Reunión con la maestra Araceli para revisar las actividades de cada una. ✓ Reunión semanal para revisar pendientes (Speech de Inbody, de ejemplos de r24 y de ejercicio). Reunión con la doctora Araceli Martínez para verificar pendientes. ✓ Reunión con la doctora Araceli Martínez para la explicación de recursos y links de la plataforma. ✓ Reunión con Araceli para revisión de documentos para el Servicio Social y asignación de actividades para revisión de documentos para el Servicio Social y asignación de actividades. ✓ Participación y colaboración en la presentación de profesores con Damaris Real Espinosa.
Octubre	Semana 5	24/10/2022 Al 28/10/2022	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Participación y colaboración en la modificación en presentación de profesores con mi compañera Damaris Real Espinosa. ✓ Participación y colaboración en la revisión final en presentación de profesores con mi compañera Damaris Real Espinosa. ✓ Reunión con la Dra. Claudia para verificar documentos del Servicio social. ✓ Elaboración del protocolo de

			investigación.
Noviembre	Semana 6	31/10/2022 Al 4/11/2022	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Entrega de protocolo de investigación y documentación del Servicio Social a la Dra. Claudia Radilla Vázquez ✓ Reunión con la Maestra Araceli cambio de formatos de los documentos para la inscripción al Servicio Social ✓ Reunión de prestadoras de servicio social para el llenado de documentos del servicio social. ✓ Reunión con la Dra. Claudia Radilla Vázquez para revisión de trámites del servicio social.
Noviembre	Semana 7	7/11/2022 AL 11/11/2022	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Mediciones antropométricas en EST (Escuelas Secundarias Técnicas) en la CDMX, participación en Inbody 270.
Noviembre	Semana 8	14/11/2022 Al 18/11/2022	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Mediciones antropométricas en EST en la CDMX, participación en Inbody 270.
Noviembre	Semana 9	21/11/2022 Al 25/11/2022	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Mediciones antropométricas en EST en la CDMX, participación en recordatorio de 24 horas.
Diciembre	Semana 10	28/11/2022 Al 2/12/2022	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Mediciones antropométricas en EST en la CDMX, participación en recordatorio de 24 horas.
Diciembre	Semana 11	5/12/2022 Al 9/12/2022	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Mediciones antropométricas en EST en la CDMX, participación en recordatorio de actividad física.
Diciembre	Semana 12	12/12/2022 Al	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Mediciones antropométricas en EST en la CDMX, participación en

		16/12/2022	recordatorio de 24 horas.
Diciembre	Semana 13	19/12/2022 Al 23/12/2022	✓ Periodo vacacional en las EST
Diciembre	Semana 14	26/12/2022 Al 30/12/2022	✓ Periodo vacacional en las EST
Enero	Semana 15	2/01/2023 Al 6/01/2023	✓ Reunión con la Dra. Claudia para la presentación de propuesta del calendario para el servicio social en escuelas fijas.
Enero	Semana 16	9/01/2023 Al 13/01/2023	✓ Mediciones antropométricas en EST (Escuelas Secundarias Técnicas) en la CDMX, Participación en Inbody 270.
Enero	Semana 17	16/01/2023 Al 20/01/2023	✓ Reunión con la Dra. Claudia para aclarar dudas sobre las actividades a desempeñar en las escuelas fijas y propuesta de recordatorios.
Enero	Semana 18	23/01/2023 Al 27/01/2023	✓ Reunión con la Dra. Claudia para coordinar actividades a realizar en servicios fijos en las E.S.T No. 40 y No. 84.
Enero	Semana 19	30/01/2023 Al 3/02/2023	✓ Mediciones antropométricas en EST (Escuelas Secundarias Técnicas) en la CDMX, Participación en recordatorio de 24 horas.
Febrero	Semana 20	6/02/2023 Al 10/02/2023	✓ Se realizó R24H de actividad física y consumo en la EST 40 turno vespertino
		7/02/2023	✓ Aplicación de recordatorios de 24 horas y actividad física a los

			grupos 2o G , 2o H y 1oG
		8/02/2023	✓ Aplicación de recordatorios de 24 horas y actividad física a los grupos 2o G y 1o G
		9/02/2023	✓ Aplicación de recordatorios de 24 horas y actividad física a los grupos 3o G, 2o I, 2o K y 1o H
		9/02/2023	✓ Aplicación de recordatorios de 24 horas y actividad física a los grupos 1o K, 2o G, 3o J y 3o H.
Febrero	Semana 21	13/02/2023 Al 17/02/2023	✓ Se realizó R24H de actividad física y consumo en la EST 40 turno vespertino
		13/02/2023	✓ Aplicación de recordatorios de 24 horas y actividad física a los grupos 2o K, 1o I, 2o H, 1o J, 2o J
		14/02/2023	✓ Aplicación de recordatorios de 24 horas y actividad física a los grupos 3o K
		15/02/2023	✓ Aplicación de recordatorios de 24 horas y actividad física a los grupos 1o J ✓ Aplicación de ficha 2 Comidas principales 1 o H
		16/02/2023	✓ Aplicación de recordatorios de 24 horas y actividad física a los grupos 1o K ✓ Aplicación de ficha 2 Comidas principales 2o I
		17 /02/2023	✓ Aplicación de cuestionario 2 1o K y 2o G ✓ Aplicación de ficha 2 Comidas principales 3 o G
Febrero	Semana 22	20/02/2023 Al 24/02/2023	✓ Aplicación de Cuestionario 1,2,5 y 6 y término de aplicación de recordatorios de 24 horas y

			actividad física.
		20/02/2023	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Aplicación de recordatorios de 24 horas y actividad física 3o I ✓ Aplicación Cuestionario 2o K y 3o G
		21/02/2023	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Aplicación de recordatorios de 24 horas y actividad física 1o I ✓ Aplicación Cuestionario 2 3o H, 2o H y 2o I.
		22/02/2023	✓ Aplicación de cuestionarios 1,2, 5 y 6 a grupos 1o K, 1o I y 2o H.
		23/02/2023	✓ Aplicación de cuestionarios 1,2, 5 y 6 a grupos 3o G, 1o H y 3o H, 1o J y 1o G.
Marco	Semana 23	27/02/2023 Al 3/03/2023	✓ Aplicación de Cuestionario 1,2,5 y 6 y término de aplicación de recordatorios de 24 horas y actividad física.
		27/02/2023	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Aplicación de recordatorios de 24 horas y actividad física 3o K ✓ Aplicación Cuestionario 1, 2, 5 y 6 a los grupos 2o I y 3o J.
		28/02/2023	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Aplicación de recordatorios de 24 horas y actividad física 2o J ✓ Aplicación Cuestionario 1,2,4 ,5 y 6 a los grupos 2o G y 3o I.
		1/03/2023	✓ Aplicación Cuestionario 1,2,5 y 6 a los grupos 3o I, 2o J y 2o H.
		2/03/2023	✓ Aplicación de Cuestionario 4 a los grupos 3o I, 2o H, 2o K y 3o G
		3/03/2023	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Aplicación de Cuestionario 4 a los grupos 1o H, 1o K, 1o I y 1o G. ✓ Aplicación Cuestionario 1,2,5 y 6 al grupo 3o K
Marzo	Semana 24	6/03/2023	✓ Aplicación de Cuestionario 3, 4 y

		AI 10/03/2023	7.
		6/03/2023	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Aplicación de Cuestionario 4 al grupo 3o H ✓ Aplicación de Cuestionario 7 a los grupos 1o H y 1o G
		7/03/2023	✓ Aplicación de Cuestionario 4 al grupo 2o G
		9/03/2023	✓ Aplicación de Cuestionario 3 y 7 a los grupos 2o H y 1o K.
		10/03/2023	✓ Aplicación de Cuestionario 3,4, 7 y 11 a los grupos 1º G, 1o K, 1o J, 1o H y 1o I.
Marzo	Semana 25	13/03/2023 AI	✓ Aplicación de Cuestionario 11 y 12.
		16/03/2023	
		13/03/2023	✓ Aplicación de cuestionario 11 y 12 a los grupos 11 y 12 1º G, 1º H y 3º J
		14/03/2023	✓ Aplicación a los grupos 11 y 12 a los grupos 1º J, 3º G y 2º K
		15/03/2023	✓ Aplicación a los grupos 11 y 12 a los grupos 3º K, 2º H, 2º I y 2º J
		16/03/2023	✓ Aplicación a los grupos 11 y 12 a los grupos 3º H, 3º I y 1º I
Marzo	Semana 26	21/03/2023 AI	✓ Aplicación de Cuestionario 8,9 y 10
		24/03/2023	
		21/03/2023	✓ Aplicación de Cuestionario 8, 9 y 10 a los grupos 11 y 12 1º G, 1º H y 3º J
		22/03/2023	✓ Aplicación de Cuestionario 8,9 y 10 a los grupos 1º J, 3º G y 2º K
		23/03/2023	✓ Aplicación Cuestionario 8,9 y 10a los grupos 3º K, 2º H, 2º I y 2º J

		24/03/2023	✓ Aplicación Cuestionario 8,9 y 10 a los grupos 3º H, 3º I y 1º I
Fuente: Elaboración propia			

XII. METAS ALCANZADAS

La tabla 2. Hace referencia a los objetivos establecidos al inicio de la intervención educativa y a las metas alcanzadas al concluir el periodo de realización.

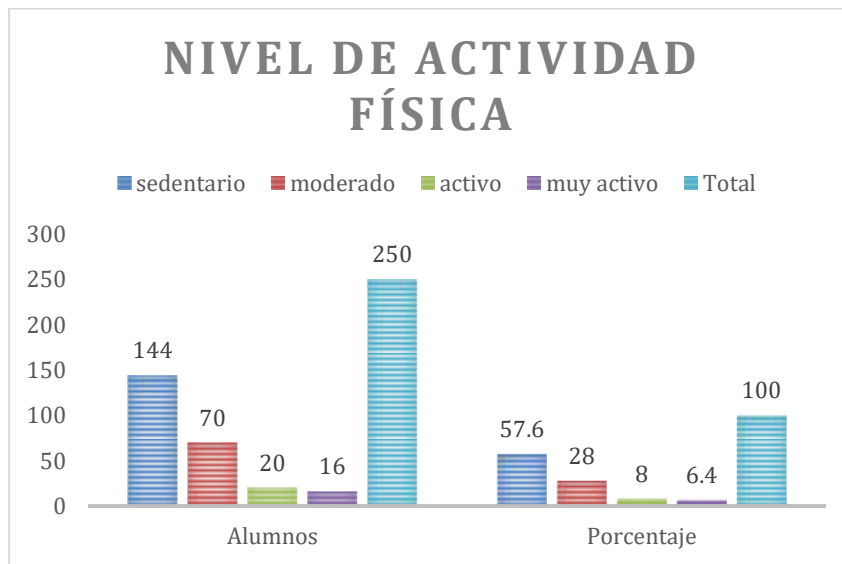
Tabla 2. Objetivos y metas alcanzadas.		
Objetivos		Metas alcanzadas
General	<ul style="list-style-type: none"> ● Evaluar la actividad física en los adolescentes 	100%
Específico	<ul style="list-style-type: none"> ● Identificar el nivel de actividad física. 	100%
	<ul style="list-style-type: none"> ● Determinar la importancia de la actividad física. 	100%
	<ul style="list-style-type: none"> ● Comparar el tipo de actividad física que realizan los adolescentes. 	100%
	<ul style="list-style-type: none"> ● Brindar sugerencias para que se cumplan las recomendaciones de actividad física. 	100%
Fuente: Elaboración propia		

XIII. RESULTADOS

El nivel de actividad física de los adolescentes en Escuelas Secundarias Técnicas de la CDMX se presentará en la tabla 3.

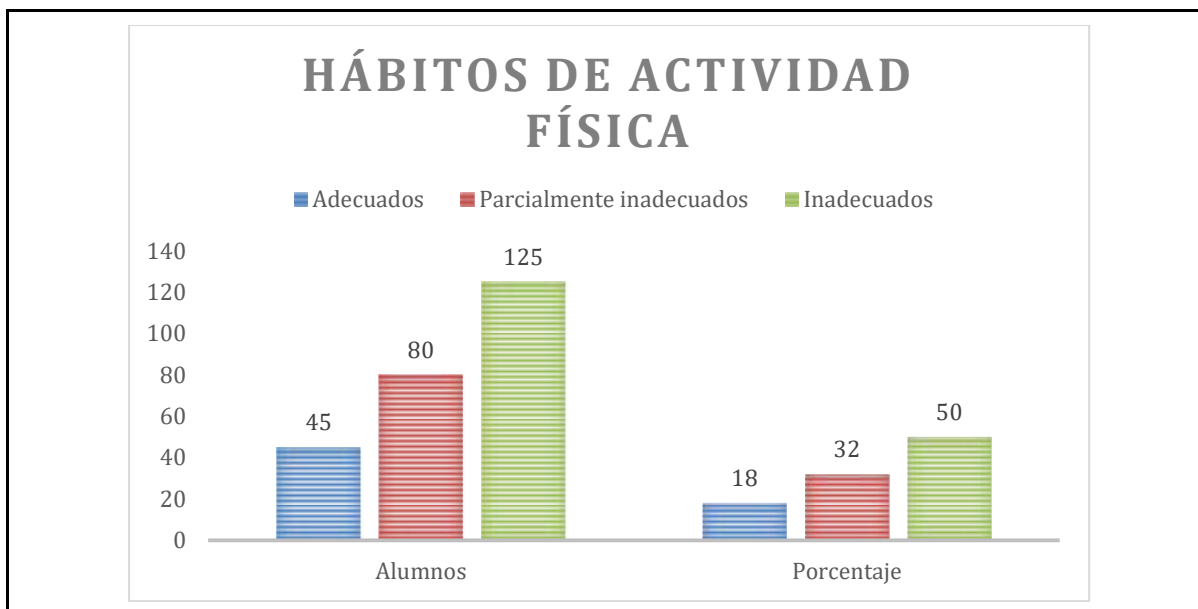
Se observa que más de la mitad de los alumnos son sedentarios (57.6%); siguiendo los que realizan actividad física moderada 28%, y en menor porcentaje se encuentran los alumnos que son activos 8%, sin embargo, los adolescentes que realizan una actividad física muy vigorosa son 16 (6.4%), en una muestra de 250 alumnos.

Tabla 3. Nivel de actividad física.



En la tabla 4 se observa la actividad física que realizan los alumnos desde caminar rápido hasta algún deporte. Los adolescentes indicaron que realizan esta actividad frecuentemente con un porcentaje de 45.2%, por otra parte los alumnos que manifestaron que casi nunca realizan fueron el 28.4% seguido de los que muy frecuentemente lo hacen 22.4% y por último solo el 4% dijo no hacer ningún tipo de actividad física.

Tabla 4. Realización de actividad física.



Se realizaron las propuestas del curso taller basado en la elaboración de contenido práctico previamente realizado para la intervención educativa para directivos, profesores, padres de familia y alumnos. Aplicación de recordatorios de 24h de consumo y actividad física y mediciones antropométricas (Tabla 5).

Tabla 5. Diseño de la propuesta del Curso-Taller con materiales educativos, aplicación de recordatorios de 24h de consumo y actividad física y mediciones antropométricas.

Propuesta del Curso - Taller con materiales educativos		
Material educativo	Contenido	Anexo
PROCADIST	Constancia de acreditación del curso: Aprende con Reyhan hábitos y estilos de vida saludable en el trabajo.	Anexo 1
Curso 1	Constancia de acreditación del curso Aprende con Reyhan Hábitos de Vida Saludable en la Adolescencia 1	Anexo 2
Curso 2	Constancia de acreditación del Curso Aprende con	Anexo

	Reyhan Hábitos de Vida Saludable en la Adolescencia 2	3
Curso 3	Constancia de acreditación del Curso Aprende con Reyhan Hábitos de Vida Saludable en la Adolescencia 3	Anexo 4
Carta consentimiento	Colaboración en la corrección de carta consentimiento que se les brindó a las/os alumnas/os también para poder participar que debió firmar la/el madre/padre o tutora/tutor	Anexo 5
Guía de navegación 1	<ul style="list-style-type: none"> ● Acceso al curso 1 ● Contenido del curso 1 ● Cuestionario inicial de hábitos ● Evaluación inicial de conocimientos ● Sesión del curso 1 ● Cerrar sesión ● Evaluación final del conocimientos ● Cuestionario final de hábitos ● Links de acceso 	Anexo 6
Guía de navegación 2	<ul style="list-style-type: none"> ● Acceso al curso 1 ● Contenido del curso 1 ● Cuestionario inicial de hábitos ● Evaluación inicial de conocimientos ● Sesión del curso 1 ● Cerrar sesión ● Evaluación final del conocimientos ● Cuestionario final de hábitos ● Links de acceso 	Anexo 7
Guía de navegación 3	<ul style="list-style-type: none"> ● Acceso al curso 3 ● Contenido del curso 3 ● Cuestionario inicial de hábitos ● Evaluación inicial de conocimientos 	Anexo 8

	<ul style="list-style-type: none"> • Sesión del curso 3 • Cerrar sesión • Evaluación final del conocimientos • Cuestionario final de hábitos • Links de acceso 	
Presentación para profesores grupo de intervención 1	<ul style="list-style-type: none"> • Objetivo general del proyecto • En qué consiste la estrategia • Plataforma tecnológica aprende con Reyhan • Calculadora • Videojuego educativo • Tres Cursos - taller • Tríptico informativo • Carta consentimiento informado • Actividades a realizar por las/0s profesores • Mediciones antropométricas • Cronograma general de la estrategia • Links de acceso 	Anexo 9
Presentación para profesores grupo de intervención 2	<ul style="list-style-type: none"> • Objetivo general del proyecto • En qué consiste la estrategia • Plataforma tecnológica aprende con Reyhan • Calculadora • Videojuego educativo • Tres Cursos - taller • Tríptico informativo • Carta consentimiento informado • Actividades a realizar por las/0s profesores • Mediciones antropométricas • Cronograma general de la estrategia • Links de acceso 	Anexo 10
Presentación para profesores grupo control	<ul style="list-style-type: none"> • Objetivo general del proyecto • En qué consiste la estrategia • Carta consentimiento informado • Actividades a realizar por las/0s profesores • Mediciones antropométricas 	Anexo 11

	<ul style="list-style-type: none"> • Cronograma general de la estrategia • Links de acceso 	
Cartel R24	Ejemplo de un recordatorio de 24 horas.	Anexo 12
Recordatorio de R24 de Consumo de Alimentos y Actividad Física	Instrumentos utilizados para recabar la información de un día anterior sobre las diferentes actividades realizadas (desde que se despertaron hasta que se durmieron)	Anexo 13
Links de presentación	Se presentan los links que facilita el acceso a los diferentes recursos como son la calculadora, el videojuego.	Anexo 14
Mediciones antropométricas	Evaluación del estado nutricional con la ayuda de un estadímetro “SECA” y de la báscula “INBODY 270”	Anexo 15
Propuesta de calendario	Propuesta de calendario para la distribución de actividades en escuelas fijas	Anexo 16
Curso	Constancia de curso de acreditación Aprende con Reyhan la importancia de la alimentación y nutrición: Curso para Coordinadores de Servicios de Alimentación en escuelas de tiempo completo.	Anexo 17
Fuente: elaboración propia		

XIV. RECOMENDACIONES

A continuación se enlistan recomendaciones para adolescentes, padres de familia, profesores y para las escuelas, con la finalidad de promover la actividad física enfocado al bienestar en los adolescentes en todo su entorno, tanto en casa, en la escuela o como fuera de ellas (tabla 6).

Tabla 6 de Recomendaciones para adolescentes

Propósito	Recomendaciones sobre Actividad Física
<p>Promocionar la Actividades físicas</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar una hora diaria por lo menos de actividad física con una intensidad de moderada a intensa. - Preferir usar las escaleras evitando usar elevadores, caminar o usar bicicleta para transportarse a lugares cercanos en lugar de el automóvil. - Disminuir el tiempo que pasan frente a pantalla, computadora, celular o videojuegos. - Preferir videojuegos que sean interactivos mejor conocidos como exergaming o videojuego activo. - Tener un grupo de amigos que disfruten la actividad física porque motivan a tener un hábito activo y contribuye con el desarrollo. - Incorporar durante los juegos actividades de mayor intensidad que requieran fuerza con el uso de aparatos o bandas elástica y potencia teniendo en consideración la madurez sexual . - Es necesaria la supervisión en los programas impartidos en las escuelas por profesionales en educación física o entrenador. - En el caso de haber una competición deportiva es necesario asistir con un médico quien deberá de brindar indicaciones específicas para la edad. - En las adolescentes que ya iniciaron la menstruación se recomienda la actividad física ya que ayuda a mejorar el estado de ánimo, disminuye los cólicos, sangrado excesivo y beneficia a la salud. - Mantener una adecuada postura en todo momento durante la actividad física además considerar que no es recomendable las cargas excesivas ya que pueden provocar lesiones - Disfrutar de los juegos o deportes que realizan sin la presión de padres o profesores - Previo a realizar actividad física se debe acudir a una evaluación médica para conocer medidas de cuidado

	<p>personal que se deben considerar para realizar actividad física.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Usar una vestimenta y calzado adecuados, tanto para realizar actividad física como para la protección del clima y la radiación solar. - Usar protector solar, gorras y/o lentes. - Participar en clases de educación física, en clases extracurriculares de la escuela (algún deporte) - Preferir hobbies que me mantengan en movimiento como las actividades físicas. - Ayudar en tareas domésticas que impliquen esfuerzo físico. - Practicar deportes o actividades que ayuden a mejorar la convivencia con la familia, amigos y/o compañeros de escuela. - Incentivar el manejo de la frustración cuando se realice esfuerzo físico o cuando los resultados en algún deporte o competencia no sean los esperados.
<p>Disminuir el sedentarismo</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ir a la escuela o trabajo caminando, en bicicleta o transporte público. - Es recomendable destinar los tiempos libres en la escuela para practicar juegos activos o alguna otra actividad al aire libre - Integrar a la familia para participar en tareas del hogar, como jardinería, barrer, etc. - Paseos en familia, caminatas, ir al supermercado, juegos o actividades divertidas en las que todos los miembros de la familia puedan integrarse. - Realizar actividades diarias como lavar el coche, jardinería, etc. - Optar por actividades que impliquen estar de pie y evitar pasar tiempo sentado - Se recomienda realizar algún ejercicio físico o actividad deportiva

Fuente: Elaboración propia	

Tabla 7 Recomendaciones para padres de familia y profesores y escuelas para aumentar la actividad física en adolescentes	
Dirigidas	Recomendaciones
Padres de familia	<ul style="list-style-type: none"> • Los padres de familia o personas cuidadoras pueden influir en distintos aspectos a los jóvenes a una buena alimentación y actividad física, ya que aumentaría la meta de la intervención. • Motivar a los padres a mejorar sus hábitos de actividad física para realizarlos en familia con el fin de reforzar la convivencia y unión familiar. • Que los padres de familia sean los encargados de mandar su lunch preparado desde casa para que los adolescentes no prefieran alimentos de poco aporte nutricional que venden dentro de la escuela. • Involucrar a los padres de familia para poder contribuir en la mejora de hábitos y estilos de vida saludable en los adolescentes, ya que esto contribuiría a alcanzar las recomendaciones de actividad física.
Profesores	<ul style="list-style-type: none"> • Es importante que el profesor conozca estrategias de enseñanza efectiva para poder brindar la información.

	<ul style="list-style-type: none"> ● Incentivar a los alumnos a mejorar su salud y bienestar con las clases de educación física. ● Aplicar los conocimientos y diferentes ● Que las clases sean en espacio adecuado, limpio y bonito para motivar a los alumnos a realizar AF. ● Revisar las posturas en los alumnos con el fin de evitar lesiones en la edad adulta ● Compartir con los estudiantes los objetivos de cada ejercicio o clase. ● Escuchar a los alumnos para saber cuál es el ejercicio o deporte que más les llama la atención. ● La participación de los docentes de la materia de “Vida saludable” y “Educación física” y “Ciencias naturales”, ayudará al aprendizaje para la promoción de estilos de vida saludables, en este sentido la capacitación resulta de suma importancia para que los estudiantes pongan en práctica el conocimiento adquirido en las aulas. ● El docente debe conocer el estado de salud de los alumnos, si realiza o no actividad física.
Escuelas	<ul style="list-style-type: none"> ● Que los alumnos tenga educación física diario ● Que tengan clases extracurriculares de algún deporte. ● Enseñar la importancia del beneficio que tiene la actividad física en cuanto al conocimiento sobre su desarrollo físico, mental, composición corporal y función y como la actividad física beneficia lo antes mencionado ● Asegurar un entorno físico adecuado y sin peligros ● En la escuela se deben vender alimentos nutritivos evitando juegos con alto contenido de azúcar o alimentos con exceso de grasas, sodio o azúcares. ● Realizar pausas activas entre cada hora de clase. ● Involucrar a directivos y personal para contribuir a la mejora de hábitos y estilos de vida saludables en los adolescentes

	en todo momento antes, durante y después de la intervención.
Fuente: Elaboración propia	

Tabla 7 Recomendaciones sobre alimentación para adolescentes
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se debe controlar el consumo de alimentos con el fin de disminuir obesidad acompañado de actividad física priorizando actividades que impliquen movimiento y que sea incluidos en sus actividades cotidianas. ✓ Asegurar el aporte de líquidos durante la actividad física al menos un litro sin ningún tipo de saborizante (en ambientes más caluroso de lo habitual) además incluir caldos o sopas. ✓ Se debe evitar el consumo de alimentos altamente procesados. ✓ La dieta de los adolescentes debe incluir cereales, lácteos, carne, huevos, frutas y verduras. ✓ Se recomienda que los adolescentes duerman mínimo de 8 a 10 horas.
Fuente: Elaboración propia

XV. REFERENCIAS

¿Qué es la adolescencia? (s. f.). UNICEF. <https://www.unicef.org/uruguay/que-es-la-adolescencia>

Access Denied. (s. f.). <https://www.gob.mx/salud/articulos/que-es-la-adolescencia>

Actividad física. (2020, 26 noviembre). Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Behar R, Alviña M, González T, Rivera N. Detección de actitudes y/o conductas predisponentes a trastornos alimentarios en estudiantes de enseñanza media de

tres colegios particulares de viña del mar. *Rev Chil Nutr.* 2007; 34: 240-49. DOI:

<http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182007000300008>

Camargo Lemos, D. M., & Ortiz Dallos, C. J. (2010). Actividad física en niños y adolescentes: Determinantes y medición. *Revista de la Universidad Industrial de Santander. Salud*, 42(2),153-165. ISSN: 0121-0807. Disponible en:

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=343835698008>

Cancela, José María, Lago, Joaquín, Ouviaña, Lara, & Ayán, Carlos. (2015). Validez del cuestionario de recuerdo de la actividad física realizada durante las 24h del día previo (PDPAR-24) en adolescentes españoles. *Nutrición Hospitalaria*, 31(4), 1701-1707. <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2015.31.4.8310>

Clasificación de actividades | Ejercicio físico y hábitos de vida. (s/f.). Disponible en:

https://formacion.intef.es/pluginfile.php/43331/mod_imsccp/content/3/clasificacin_de_actividades.html

COMUNICADO DE PRENSA NÚM. 436/22 10 DE AGOSTO DE 2022 PÁGINA 1/5

ESTADÍSTICAS A PROPÓSITO DEL DÍA INTERNACIONAL DE LA JUVENTUD.

(s/f). Org.mx. *Disponible en*

https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2022/EAP_Juventud_22.pdf

ENSANUT (S/f-b). Insp.mx. Recuperado el 28 de septiembre de 2022, de

https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2018/doctos/informes/ensanut_2018_informe_final.pdf

Educación Secundaria. (s. f.). Disponible en:

https://www.aefcm.gob.mx/que_hacemos/secundaria.html

Escuelas Secundarias Técnicas. (2021, 7 diciembre). *Normatividad Estatal - Escuelas Secundarias Técnicas.* Escuelas Secundarias Técnicas - Acción Táctica.

Disponible en <https://www.secundariastecnicasmorelos.gob.mx/normatividad-estatal/>

EUROINNOVA [EUROINNOVA]. (s. f.). *Cuántos tipos de actividades físicas existen*.

EUROINNOVA. *Disponible en: <https://www.euroinnova.mx/cuantos-tipos-de-actividades-fisicas-existen>*

Madrona, Pedro. (2012). Educación Física y hábitos de vida activa: percepciones de los adolescentes y relación con el abandono deportivo. *Aula Abierta*. Vol. 40, núm. 3,. pp. 115-124.

Navas, L., & Soriano, J. A. (2016). ANÁLISIS DE LOS MOTIVOS PARA PRACTICAR O NO ACTIVIDADES FÍSICAS EXTRACURRICULARES Y SU RELACIÓN CON EL AUTOCONCEPTO FÍSICO EN ESTUDIANTES CHILENOS. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 11(1), 69-76.

Norma Oficial Mexicana NOM-008-SSA2-1993, control de la nutrición, crecimiento y desarrollo del niño y del adolescente. Criterios y procedimientos para la prestación del servicio. Secretaría de Salud. *Diario Oficial de la Federación* 28 de noviembre de 1994.

ONU (2021, 24 octubre). *Un 80% de los adolescentes no hace suficiente actividad física*.

Noticias ONU. <https://news.un.org/es/story/2019/11/1465711>

Pazos, M. R. (2021, 13 enero). *Programa de intervención con madres y padres: Favorecer la adherencia a la práctica deportiva en los niños/as y adolescentes*. *Disponible en <https://riucv.ucv.es/handle/20.500.12466/1328>*

Redondo F, Carrasco M, Rivero B, Salcines M, Sobaler C, Noriega B, Amigo LT, Jaen C, Santamaría P, Antolín G, Casuso R. Autoimagen en las dos primeras fases de la adolescencia y factores relacionados. *BOL PEDIATR* 2014; 54: 5-13. Disponible en:
<https://repositorio.unican.es/xmlui/bitstream/handle/10902/10109/AutoimagenDosPrimeras.pdf?sequence=3&isAllowed=y>

Rosabal García, Enrique, Romero Muñoz, Nancy, Gaquín Ramírez, Keyla, & Hernández Mérida, Rosa A. (2015). Conductas de riesgo en los adolescentes. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 44(2), 218-229.

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0138-65572015000200010&lng=es&tlng=es.

Sámano R, Zelonka R, Martínez-Rojano H, Sánchez-Jiménez B, Ramírez C, Ovando G.

Asociación del índice de masa corporal y conductas de riesgo en el desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes mexicanos. *ALAN*. 2012 [citado 2021 Ene 13]; 62(2): 145-154. Disponible en:

http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-06222012000200007&lng=es.

Secretaría de Educación Pública, S. (s/f). *Secundaria. Programas de estudio*. gov.mx.

Disponible en: <https://www.gob.mx/sep/acciones-y-programas/secundaria-programas-de-estud>

UNICEF (s/f)¿*Qué Es La Adolescencia?*. Disponible en <https://www.unicef.org/uruguay/que-es-la-adolescencia#>

Unikel C, Saucedo T, Villatoro J, et al. Conductas alimentarias de riesgo y distribución del Índice de Masa Corporal en estudiantes de 13 a 18 años. *Salud Mental*. 2002;25(2):49-57.

Urzúa M, Avendaño H, Díaz C, Checura D. Calidad de vida y conductas alimentarias de riesgo en la preadolescencia. *Rev. chil. nutr.* 2010 [citado 2021 Ene 12]; 37(3): 282-292. DOI: <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182010000300003>.

Vázquez C, Vega S, Gutiérrez R, Barquera S, Barriguete JA, Coronel S. Prevalencia de conductas alimentarias de riesgo y su asociación con ansiedad y estado nutricional en adolescentes de escuelas secundarias técnicas del Distrito Federal. *México. Rev Esp Nutr Comunitaria*. 2015;21(1):15-21. Disponible en:

<http://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/web%20renc%202015-1-art%203.pdf>

Anexo 1. Constancia: Curso Aprende con Reyhan hábitos y estilos de vida saludable en el trabajo.



TRABAJO
SECRETARÍA DEL TRABAJO
Y PREVISIÓN SOCIAL

LA DIRECCIÓN GENERAL DE CONCERTACIÓN
Y CAPACITACIÓN LABORAL
OTORGA LA PRESENTE

CONSTANCIA

A

**ATZIRY
MARCIAL JURADO**

QUIEN APROBÓ EL CURSO EN LÍNEA

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

CUYA DURACIÓN FUE DE 30 HORAS DE CAPACITACIÓN
Y EN EL QUE OBTUVO UNA CALIFICACIÓN DE 9.25 / 10



Folio:
0440772196AM



Anexo 2. Constancia de acreditación del Curso Aprende con Reyhan Hábitos de Vida Saludable en la Adolescencia 1



LA FUNDACIÓN APRENDE CON REYHAN A.C.

Otorga la presente **CONSTANCIA** a:

Atziry Marcial Jurado

Por haber acreditado el Curso Aprende con Reyhan Hábitos de Vida Saludable en la Adolescencia 1

Ciudad de México, a 17 de enero del 2023.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Radilla', is written over a horizontal line.

Dra. Claudia Radilla Vázquez

Presidenta de la Fundación Aprende con Reyhan A.C

**Anexo 3 Constancia de acreditación del Curso Aprende con Reyhan Hábitos de
Vida Saludable en la Adolescencia 2**



LA FUNDACIÓN APRENDE CON REYHAN A.C.

Otorga la presente **CONSTANCIA** a:

Atziry Marcial Jurado

Por haber acreditado el Curso Aprende con Reyhan Hábitos de
Vida Saludable en la Adolescencia 2

Ciudad de México, a 14 de febrero del 2023.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Claudia Radilla Vázquez', is written over a horizontal line.

Dra. Claudia Radilla Vázquez

Presidenta de la Fundación Aprende con Reyhan A.C

**Anexo 4 Constancia de acreditación del Curso Aprende con Reyhan Hábitos de
Vida Saludable en la Adolescencia 3**



LA FUNDACIÓN APRENDE CON REYHAN A.C.

Otorga la presente **CONSTANCIA** a:

Atziry Marcial Jurado

Por haber acreditado el Curso Aprende con Reyhan Hábitos de
Vida Saludable en la Adolescencia 3

Ciudad de México, a 20 de marzo del 2023.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Claudia Radilla Vázquez', is written over a horizontal line.

Dra. Claudia Radilla Vázquez

Presidenta de la Fundación Aprende con Reyhan A.C.

Anexo 5 Colaboración en el formato de Carta de Consentimiento Informado

CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA MADRES/PADRES, TUTORAS/ES

Estimada/o Madre/Padre, Tutora/Tutor:

Le saludamos cordialmente y le solicitamos su autorización para que su hija/o participe en la estrategia Aprende con Reyhan "Modelo de intervención con materiales educativos y tecnologías de salud móvil para fomentar una vida saludable y reducir la obesidad en adolescentes de secundarias técnicas de la Ciudad de México durante y después de la pandemia por COVID-19". Un grupo académico de la Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco y la alumna del doctorado en Ciencias Biológicas y de la Salud Araceli Martínez Coronado, son responsables de este estudio, el cual servirá para conocer los hábitos y estilos de vida de las/os adolescentes usando tecnologías de salud móvil.

La participación de su hija/o en el estudio consiste en:

1. Permitir la toma de mediciones antropométricas (peso y estatura) al inicio y al final del estudio.
2. Participar en tres talleres psicoeducativos que permitirán un mejor aprendizaje sobre hábitos y estilos de vida saludable.
3. Responder cuestionarios que miden conocimientos, hábitos y estilos de vida.
4. Utilizar (de forma gratuita) tres desarrollos tecnológicos (2 App's y 1 videojuego educativo) de salud móvil para la promoción de hábitos y estilos de vida saludable.

Cabe mencionar que la participación de la/el menor no conlleva ningún riesgo y los datos que nos proporcione son confidenciales, es decir, que sólo se hará un reporte estadístico de la información recolectada con fines de investigación, así como para generar un modelo de intervención para la promoción de hábitos y estilos de vida saludable con el acompañamiento de profesionales de la salud. La participación en este estudio es absolutamente voluntaria. Usted está en plena libertad de negar o retirar la participación en cualquier momento. Su decisión de consentir o no la participación de su hija/o no afectará de ninguna manera las actividades que se realizan en la escuela. El programa no tiene ningún costo y representa un beneficio para su hija/o, si usted está de acuerdo en que participe, por favor firme en la línea de abajo. Si no quiere que participe regrese este documento en blanco. Cualquier aclaración o duda pueden contactarnos en el correo cradilla@correo.xoc.uam.mx o al teléfono 54837000 ext. 3647, con la Dra. Claudia Cecilia Radilla Vázquez, responsable principal del proyecto.

Autorización para que su hija/o participe:

Fecha (día, mes y año): _____.

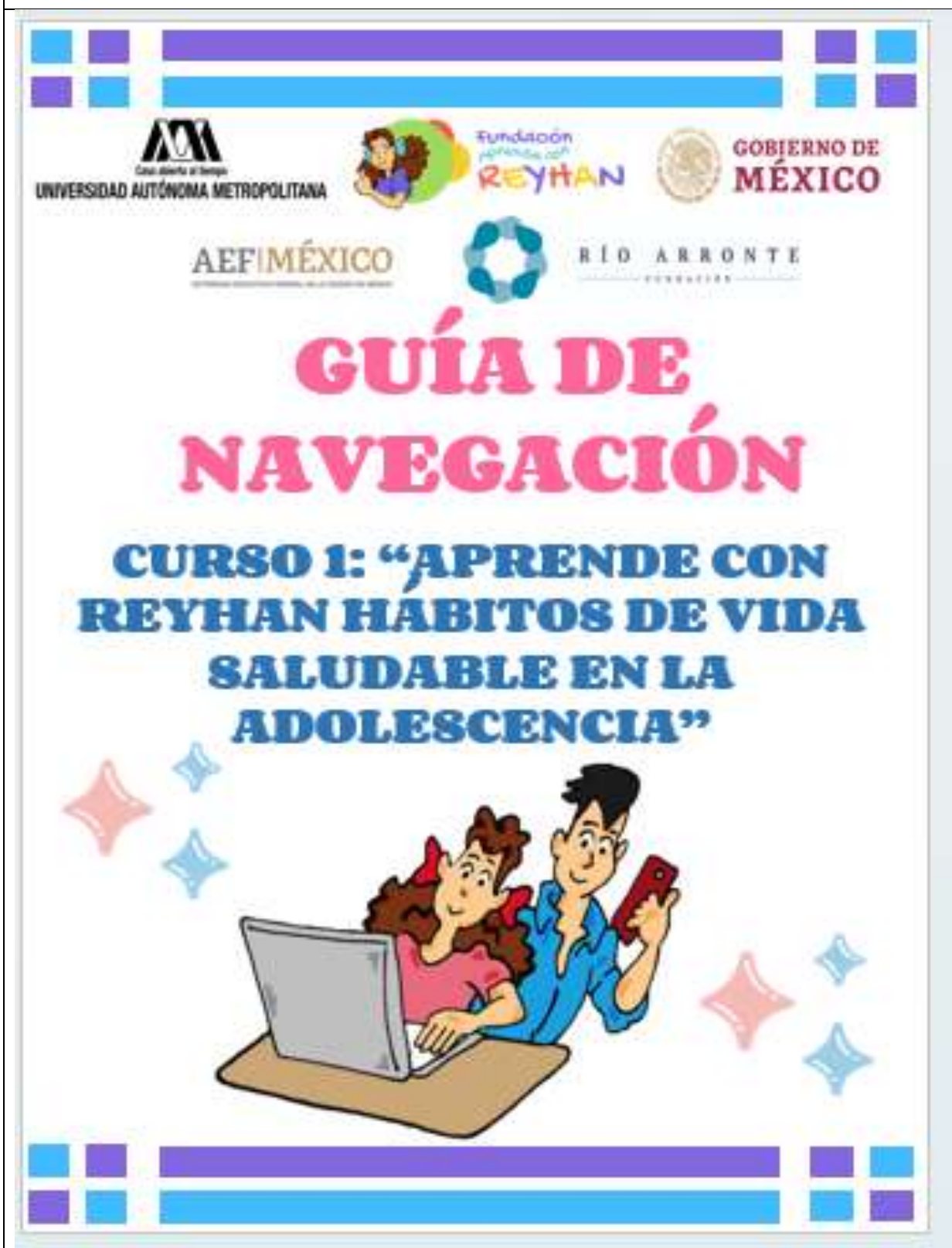
Nombre completo de la/el madre/padre o tutora/tutor: _____.

Correo electrónico de la/el madre/padre o tutora/tutor: _____.

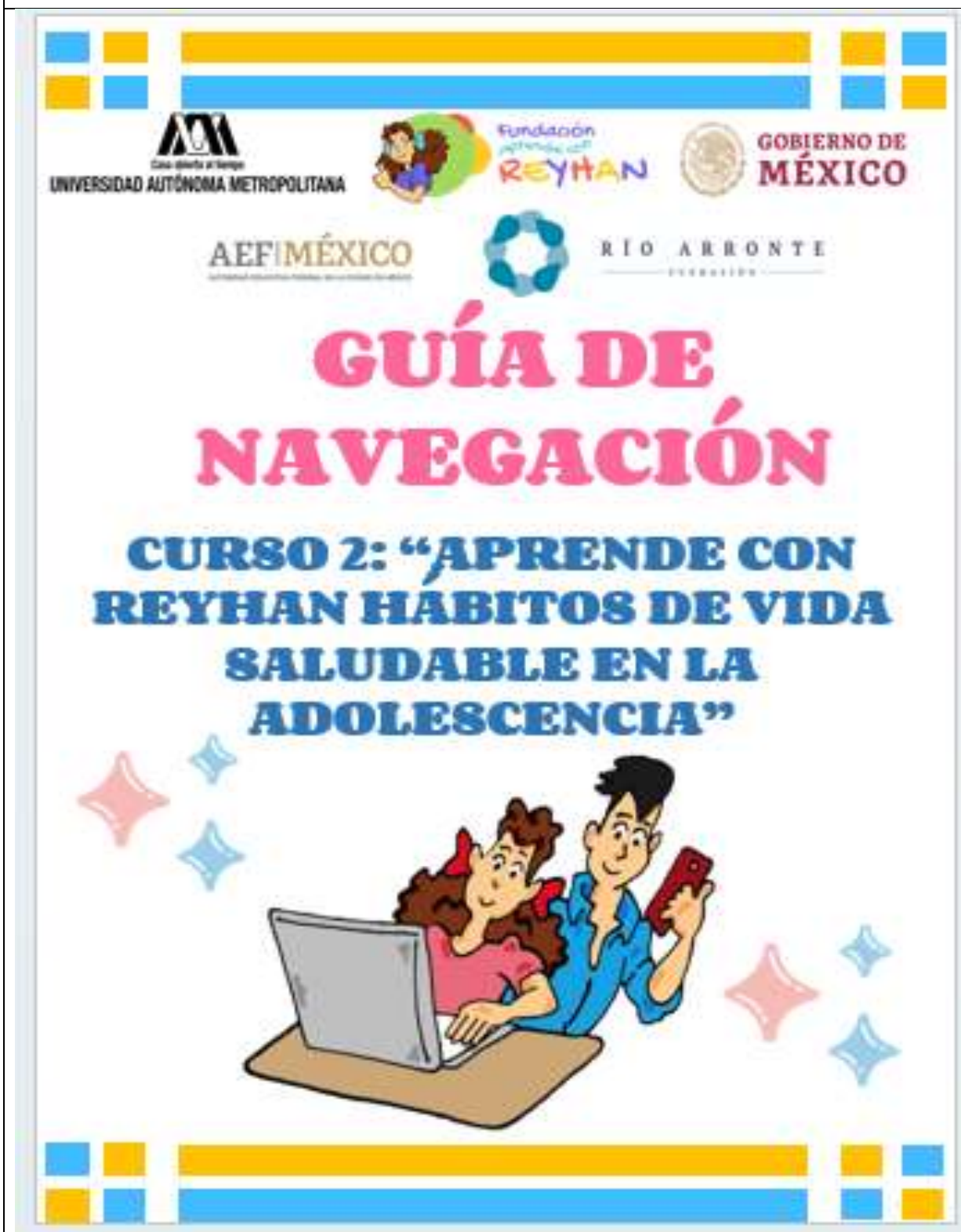
Nombre de la escuela de su hija/o: _____.

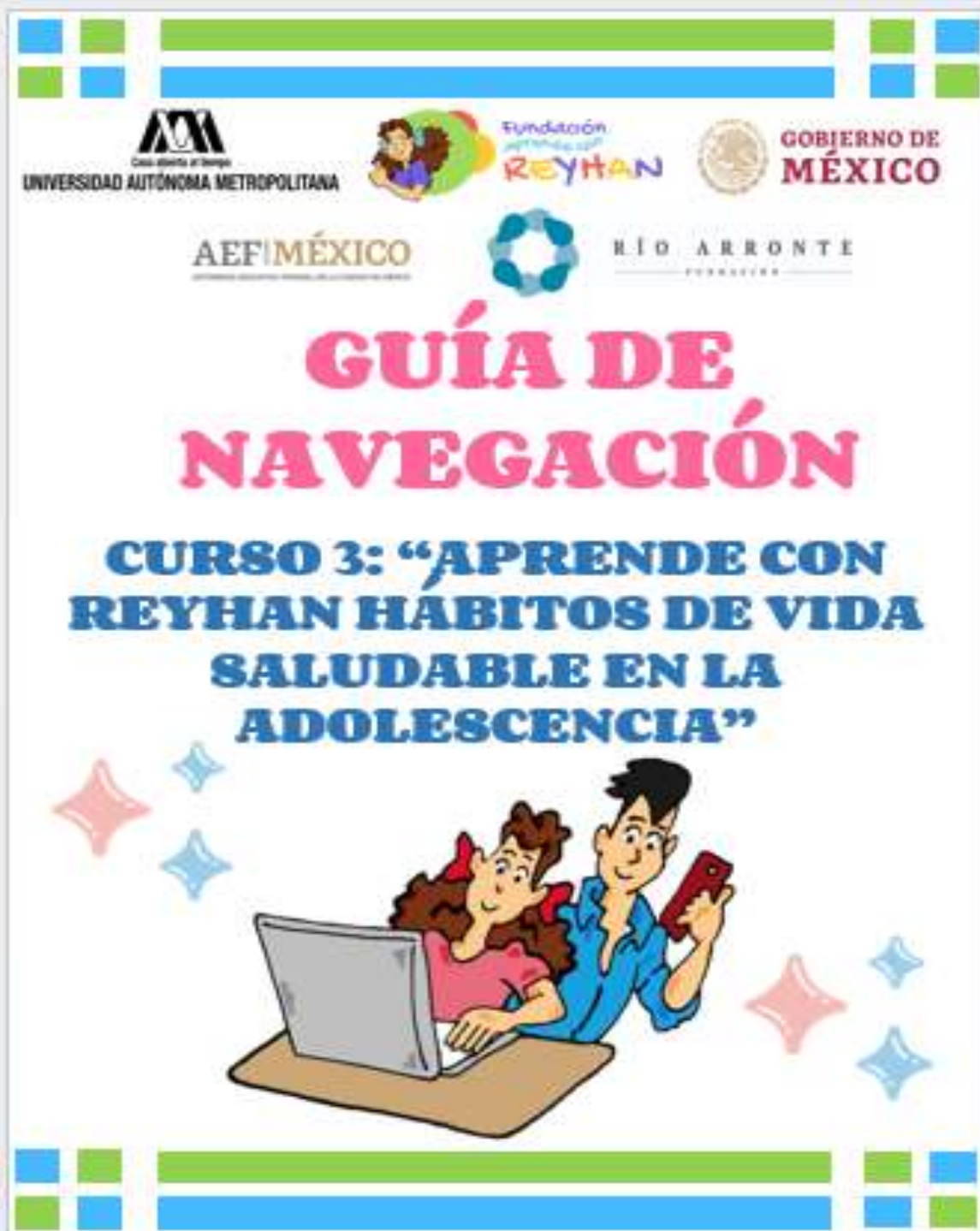
Acepto que mi hija/o participe en la estrategia Aprende con Reyhan (Si o No): _____.

Firma de la madre/padre, tutora/tutor.



Anexo 8 colaboración en la Guía de Navegación 2





Anexo 9 Colaboración en la Presentación para profesores Grupo de intervención 1



RÍO ARRONTE
ESTADÍSTICA

PRESENTACIÓN PARA PROFESORES

ESTRATEGIA APRENDE
CON REYHAN

"HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE
EN LA ADOLESCENCIA"

GRUPO INTERVENCIÓN 1



Anexo 10 Colaboración en la Presentación para profesores Grupo de intervención 2



RÍO ABRONTE

PRESENTACIÓN PARA PROFESORES

**ESTRATEGIA APRENDE
CON REYHAN**

**“HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE
EN LA ADOLESCENCIA”**

GRUPO INTERVENCIÓN 2



Anexo 11 Colaboración en la Presentación para profesores Grupo control



RÍO ABRRONTE
ORGANIZACIÓN

PRESENTACIÓN PARA DIRECTORES

**ESTRATEGIA APRENDE
CON REYHAN**

**"HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE
EN LA ADOLESCENCIA"**

GRUPO CONTROL



Anexo 12 Colaboración en el ejemplo de Recordatorio de 24 horas

Comida de un día anterior

DESAYUNO:

- ✓ **Cóctel de frutas:**
 - 1 ½ pieza de kiwi
 - 2 piezas de naranja
 - 1 taza de sandía picada
 - 1 ½ cucharada de chantilly
 - 10 almendras
 - 5 cucharaditas de chispas de chocolate
- ✓ **Sincronizada**
 - 2 rebanadas de jamón
 - 30 g de queso Oaxaca
 - Una tortilla de harina
 - ½ taza de frijol cocido
- ✓ **Una taza de leche descremada**

COLACION MATUTINA:

- ✓ **Duraznos con lechera**
 - 2 mitades de duraznos en almibar
 - 1 ½ cucharadita de lechera
- ✓ **Atún con lechuga y zanahoria**
 - 25 g de atún
 - 3 hojas de lechuga
 - ½ taza de zanahoria

COMIDA:

- ✓ **Consomé:**
 - 1 taza de caldo de pollo
 - ½ de pierna de pollo
 - ½ taza de zanahoria
 - ½ taza de calabaza
 - ½ taza de garbanzos
- ✓ **Arroz con elote**
 - ½ de taza de arroz cocido
 - 2 cucharadas de granos de elote
 - Pechuga de pollo a baño maría 25 g de pechuga de pollo
 - 1 cucharada de queso philadelphia
 - ½ taza de espinacas cocidas
 - 1 ½ cucharaditas de mantequilla
- ✓ **Ensalada de frutas:**
 - ½ de taza de piña picada
 - 1 pieza de manzana
 - 10 g de nuez picada
 - 3 hojas de lechuga
 - 10 piezas de pasas
 - 3 cucharaditas de media crema

CENA:

- ✓ **Gelatina**
 - 4 ½ cucharadas de gelatina
- ✓ **Leche**
 - 1 taza de leche semidescremada
- ✓ **Nueces**
 - 3 piezas de nuez

Nombre del platillo
Tiempo de comida
Preparación de alimentos
Ingredientes

Ejemplo

No olvides

- ✓ Llenar el recuadro con tus datos
- ✓ Anotar el nombre de platillos
- ✓ Si desconoces alguna cantidad de algún ingrediente anota un aproximado
- ✓ Incluir marcas
- ✓ Horas aproximadas

RECORDATORIO COMPLETO DE ALIMENTOS EN 24 HORAS

Indicaciones: Registra todo lo que comiste y bebió en 24 horas, incluyendo, té, jugos, refrescos, café, galletas, pan, etc.	Tiempo de comida	Platillo y Datos: (Ej. Nomenclatura, ingredientes, leche con chocolate, etc.)	Ingredientes: (Marca y cantidad de medida caso (Ej. 2 piezas de fresas, 1 cucharadita de jamón, ½ taza de requesón, 1 taza de leche condensada, 1 cucharada de chocolate)	Tiempo de comida	Con qué comiste (Café, leche, panqueque, etc., restaurante, etc.)	Con qué comiste (Café, leche, panqueque, etc., restaurante, etc.)	Marca	Nota
Desayuno:	07:00 de la mañana	Cóctel de frutas	1 ½ piezas de kiwi, 2 piezas de naranja, 1 taza de sandía picada, 1 ½ cucharada de chantilly, 10 almendras y 5 cucharaditas de chispas de chocolate		Casa	Leche	Persepolis	Preparado
Marca:	Leche descremada	Sincronizada	2 rebanadas de jamón, 30 g de queso Oaxaca, 1 tortilla de harina y ½ taza de frijol cocido					Leche descremada
Marca:	Una taza de leche descremada	Una taza de leche descremada	Leche descremada marca LULA					Leche descremada
Colación matutina:	09:00 de la mañana	Duraznos con lechera	2 mitades de duraznos en almibar y 1 ½ cucharadita de lechera		Casa	Leche	Persepolis	Leche
Marca:	Atún con lechuga y zanahoria	Atún con lechuga y zanahoria	25 g de atún, 3 hojas de lechuga y ½ taza de zanahoria					Lechuga
Comida:	12:00 de la mañana	Consomé	1 taza de caldo de pollo, ½ de pierna de pollo, ½ taza de zanahoria, ½ taza de calabaza y ½ taza de garbanzos		Casa	Leche	Persepolis	Lechuga
Marca:	Arroz con elote	Arroz con elote	½ de taza de arroz cocido, 2 cucharadas de granos de elote, pechuga de pollo a baño maría 25 g de pechuga de pollo, 1 cucharada de queso philadelphia, ½ taza de espinacas cocidas y 1 ½ cucharaditas de mantequilla					Lechuga
Marca:	Ensalada de frutas	Ensalada de frutas	½ de taza de piña picada, 1 pieza de manzana, 10 g de nuez picada, 3 hojas de lechuga, 10 piezas de pasas y 3 cucharaditas de media crema					Lechuga
Colación	15:00 de la tarde	No reportado	No reportado					
Marca:	Cena:	Gelatina	4 ½ cucharadas de gelatina marca LULA		Casa	Leche	Persepolis	Leche
Marca:	Leche	Leche	1 taza de leche semidescremada marca LULA					Leche descremada
Marca:	Nueces	Nueces	3 piezas de nuez					Leche descremada
Nota:	Cualquier duda pide ayuda al personal de la salud							

Anexo 13 Colaboración en la aplicación Recordatorio de Actividad física de 24 horas



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

AEF MÉXICO
AUTORIDAD EDUCATIVA FEDERAL EN LA CIUDAD DE MÉXICO

RECORDATORIO DE ACTIVIDADES FÍSICAS DE 24 HORAS					
Indicaciones: Seleccione las actividades diarias que realice (escolares, deportivas, domésticas, recreativas y de trabajo) y colócale el tiempo que dedique a cada una.					
ACTIVIDADES DIARIAS	Horas	Minutos	ACTIVIDADES DIARIAS	Horas	Minutos
OCIO-INACTIVIDAD			TRABAJO		
Dormir.			Perfección o carpintería.		
Descansar en sillón y ver televisión.			Ayudante de cocina, chef.		
Señalado, en clase o leyendo solo o en discusión de temas.			Albañilería.		
Señalado, juego de computadora, línea.			Jardinería, trabajo de jardín.		
Descansar, sin realizar actividad, despierto sobre la cama, escuchando música.			Transporte de cargas pesadas (cargas, mercancías).		
Reservar familiares, señalado, relajado, conversando, (ejem plio: comiendo).			Servicio de limpieza (jalar, barrer, limpiar, retirar basura, usar la aspiradora).		
			Otra (escriba):		
CUIDADO PERSONAL			ACONDICIONAMIENTO FÍSICO		
Verdugo, ejercicios, de pie o sentado.			Ballet, moderno o jazz, general, clases o ensayo.		
Bañarse.			Calistenia (ejercicios de brazos, abdominales).		
Lavar o las manos, alfileres, cepillos de dientes, maquinillas, peinados, señalado o de pie.			Actividad física estimulada por el uso de video juegos activos (Wii Fit).		
Señalado, en el inodoro, afeitando.			Danzas típicas (jarabe, flamenco, marraques, salsa, bambu, tango).		
TRANSPORTE			DEPORTES		
Viaje en auto, en camion o motocicleta.			Baloncesto/basketbol.		
Caminar para transporte (4.5 a 9 Km/hr.)			Fútbol Americano.		
Bicicleta.			Pádelo.		
DOMÉSTICO			Artes marciales, diferentes tipos, ritmo moderado (judo, Ju-Jitsu, karate, taekwondo).		
Limpieza, lavado de alfombra o suelo o tapizado.			Fútbol, soccer, general.		
Actividades de cocina (cocinar, lavar y recoger platos).			Atletismo y ciclismo.		
Tender la cama, doblar las sábanas.			Natación.		
Ordenar la habitación.			CAMINATA-CARRERA		
Caminar/correr, jugando con niños o mascota.			Gimnasia.		
Cuidado de animales domésticos (alimentar, bañarlos).			Subir escaleras.		
Lavado de ropa, poner ropa en lavadora o secadora, lavado de ropa a mano, de pie y/o planchar.			Otra actividad física que realice (escriba):		
TOTAL DE HORAS:			TOTAL DE HORAS:		
24 HORAS EN TOTAL					

¡Gracias por participar!

Anexo 14 Colaboración en la lección de links



12 Links de acceso a los recursos educativos.

En caso de no poder acceder desde los cursos-taller

- Link de acceso directo a la calculadora que evalúa el nivel de actividad física y alimentación: <https://aprendeconreyhan.org/calculadora/login.php>
- Link directo de los 12 cuestionarios que evalúan hábitos de las y los adolescentes: <https://aprendeconreyhan.org/cuestionarios/index.php>
- Link de la Fundación Aprende con Reyhan: <https://aprendeconreyhan.org/>
- Correo para dudas y sugerencias: aprendeconreyhan@correo.uam.mx o Intervenciónuamx@gmail.com



Anexo 15 Colaboración en mediciones antropométricas



Anexo 16 Colaboración en la Propuesta de calendario



GOBIERNO DE
MÉXICO

AEFIMÉXICO
AUTORIDAD EDUCATIVA FEDERAL EN LA CIUDAD DE MÉXICO



RÍO ARROYO
FUNDACIÓN

Cronograma proyecto de intervención

Actividad	Fecha	Participante	Responsables de las mediciones	Cuenta con estacionamiento
Mediciones antropométricas basales	Lunes, 07 de noviembre	EST No. 2.* Grupo de intervención 1 B878, Colonia Guerrero C. P. 06300. Cuauhtémoc. 55 55 26 04 95	Lic. Elizabeth Jazmin Ibañez P. N. Gabriela Abigail Méndez Barbosa P. N. Karina Velasco Montalvo P. N. Ana Paola Nava López P. N. Atziry Marcial Jurado	Si
Mediciones antropométricas basales	Martes, 08 de noviembre	EST No. 8.* Grupo de intervención 1 Carlos B. Zetina No. 32, Col. Exhipódromo Condesa C. P. 06170. Cuauhtémoc. 55 55 15 45 15	Lic. Elizabeth Jazmin Ibañez P. N. Brenda Arely Vázquez Ramos P. N. Damaris Alejandra Real Espinoza P. N. Daniela Morales López P. N. Gabriela Abigail Méndez Barbosa	No
Mediciones antropométricas basales	Miércoles, 09 de noviembre	EST No. 15.* Grupo de intervención 1 Calzada Azcapotzalco La Villa No. 259, Col. Santa Catarina C. P. 02250. Azcapotzalco. 55 53 94 52 86	Lic. Elizabeth Jazmin Ibañez P. N. Gabriela Abigail Méndez Barbosa P. N. Karina Velasco Montalvo P. N. Ana Paola Nava López P. N. Atziry Marcial Jurado	Si
Mediciones antropométricas basales	Jueves, 10 de noviembre	EST No. 17.* Grupo de intervención 1 Av. Miguel Hidalgo No. 62, Col. Coyoacán C. P. 04100. Coyoacán. 55 56 58 93 77	Lic. Elizabeth Jazmin Ibañez P. N. Brenda Arely Vázquez Ramos P. N. Damaris Alejandra Real Espinoza P. N. Daniela Morales López	No

Anexo 17 Constancia de curso de acreditación Aprende con Reyhan la importancia de la alimentación y nutrición: Curso para Coordinadores de Servicios de Alimentación en escuelas de tiempo completo.



**GOBIERNO DE
MÉXICO**

EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

AEF MÉXICO
AUTORIDAD EDUCATIVA FEDERAL EN LA CIUDAD DE MÉXICO

La Secretaría de Educación Pública a través de la
Autoridad Educativa Federal en la Ciudad de México
otorga la presente

CONSTANCIA

A

Atziry Marcial Jurado

**POR SU PARTICIPACIÓN EN EL CURSO EN LÍNEA
"APRENDE CON REYHAN LA IMPORTANCIA
DE LA ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN"
CON UNA DURACIÓN DE 6 HORAS**

IMPARTIDO POR LA
FUNDACIÓN APRENDE CON REYHAN, A.C.
CIUDAD DE MÉXICO, 2020.



Rosario Sánchez Ramos

Encargada de la Dirección General
de Innovación y Fortalecimiento
Académico

Claudia Cecilia Radilla Vázquez

Presidenta de la Fundación
Aprende con Reyhan, A.C.

