Título: Promoción de dietas sostenibles y saludables en primarias de la ciudad de México: consumo de frutas y verduras.

Reporte final de actividades cubiertas en el servicio social

Alumna: Anaya Aguilar Nayeli Katerin, Estudiante de Nutrición Humana, División de Ciencias Biológicas y de la Salud, Unidad Xochimilco, Universidad Autónoma Metropolitana.

Matrícula: 2222035263

Fecha de Inicio: 01/08/2025

Fecha de Conclusión: 31/01/2026

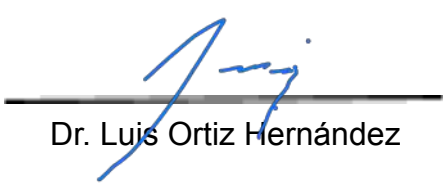
Docentes responsable:

Dr. Luis Ortiz Hernández, Profesor Investigador, División de Ciencias Biológicas y de la Salud, Unidad Xochimilco, Universidad Autónoma Metropolitana.

Dra. Mariela Hada Fuentes Ponce, Profesora investigadora, División de Ciencias Biológicas y de la Salud, Unidad Xochimilco, Universidad Autónoma Metropolitana.

Desarrollado en el proyecto: “Soberanía alimentaria: Sistema agroalimentario sostenible para la Ciudad de México” CASA-UAM Centro articulador para la sostenibilidad alimentaria (SECTEI/010/2024).

Dra. Mariela Haga Fuentes Ponce



Dr. Luis Ortiz Hernández

1. INTRODUCCIÓN

Una alimentación saludable busca optimizar el estado completo de bienestar físico, mental y social, la Comisión EAT Lancet (2019) caracteriza a una dieta saludable como aquella que tiene una ingesta calórica óptima y que se compone principalmente de alimentos de origen vegetal, bajas cantidades de alimentos de origen animal, tiene grasas insaturadas, cantidades limitadas de granos refinados, alimentos procesados y azúcares añadidos.

Con ello, una alimentación saludable y sostenible, además de buscar un beneficio para lograr un crecimiento y desarrollo adecuados en los individuos durante las diferentes etapas de la vida, también contribuye al cuidado y preservación de la salud del planeta (ESPM, 2024).

Ortiz, L y colaboradores, realizaron un informe sobre la situación de seguridad alimentarias en hogares de la Ciudad de México, el cual incluyó información relevante sobre el cumplimiento de recomendaciones nutricionales en los hogares de la Ciudad de México, datos que obtuvieron de la Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares (ENIGH, 2022). Se pudo observar que el 59.2% de los hogares no cumplían con las recomendaciones del consumo de frutas y verduras (200 g y 300 g/día, respectivamente), el 63.2% no cumplían con las recomendaciones del consumo de leguminosas (50 g/día), el 95.5% no cumplían con las recomendaciones de nueces (25 g/día) y el 88.1% no cumplían con las recomendaciones de fibra (26-35 g/día).

Estos datos demuestran que actualmente la dieta de algunos mexicanos aún no logra ser del todo sustentable, ya que justamente carece en los alimentos que tienen menor huella ambiental, como las frutas, verduras, leguminosas y nueces, además de ser alimentos que caracterizan a una dieta más saludable.

2. ANTECEDENTES

Dietas saludables

Dado que en muchas sociedades predominan las Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT), la Eat-Lancet Commission (2019) emitió recomendaciones para una dieta saludable y sostenible (Tabla 1). Se trata de una dieta saludable ya que de consumirla habría beneficios en la salud y reducción del riesgo de mortalidad. A la vez, esta dieta disminuirá el deterioro ambiental provocado por la producción masiva de alimentos. Una forma de sintetizar las recomendaciones es mediante las dietas o patrones de alimentación pescetariano y vegetariano. La dieta pescetariana está basada en reemplazar las fuentes de proteína obtenidas de la carne por una mezcla de frutas y verduras y productos del mar (pescados y mariscos). El patrón vegetariano se caracteriza por el consumo de proteína obtenida únicamente de fuentes como plantas, frutas y vegetales. En ambos patrones se consumen cantidades moderadas o mínimas de huevo y lácteos (Ortiz et al., 2025).

Tabla 1. Recomendaciones para una alimentación saludable y sostenibles de la Eat-Lancet Comission.

Grupo		Macronutriente	Kcal	Beneficios y riesgos
Carbohidratos (cereales y tubérculos)	Cereales integrales	232 g (0-60% de la energía total)	811	Los cereales refinados son la mayor fuente de energía. El refinado de los cereales provoca una pérdida de nutrientes y fibra. Además, estos cereales son fuente importante de carbohidratos de alto índice glucémico, teniendo efectos metabólicos adversos. La ingesta elevada de carbohidratos aumenta la concentración de triglicéridos en sangre, reduce la concentración de colesterol HDL y aumenta la presión arterial. La ingesta elevada de cereales integrales, por su aporte de fibra, se ha asociado con un menor riesgo de cardiopatía coronaria, diabetes tipo 2 y mortalidad general. Las papas contienen grandes concentraciones de potasio y otras vitaminas. Sin embargo, aportan gran cantidad de carbohidratos de rápida absorción o carga glucémica. Su consumo diario se ha asociado con
	Tubérculos	50 g (0 - 100 g)	39	

				mayor riesgo de diabetes tipo 2, hipertensión y aumento de peso.
Verduras	Todas las verduras. De las cuales: Verduras verde oscuro Verduras rojas o naranjas Otras verduras	300 g (200 - 600 g) 100 g 100 g 100 g	– 23 30 25	Las frutas y verduras son fuente esencial de muchos micronutrientes. Por ejemplo, contienen vitamina A, útil para la prevención de ceguera nocturna. Su consumo es importante para prevenir enfermedades cardiovasculares. El consumo elevado de verduras reduce la presión arterial y se asocia con un menor riesgo de diabetes tipo 2. Se recomienda consumir 5 porciones de frutas al día.
Frutas	Todas las frutas	200 g (100 - 300 g)	126	
Lácteos	Todos los tipos de leche y sus derivados equivalentes (yogur o queso)	250 g (0 - 500 g)	153	La ingesta óptima de calcio es incierta, pero una revisión de la OMS concluyó que 500 mg/día es adecuado. Por otra parte, en Reino Unido se concluyó que 700 mg/día de calcio es una ingesta adecuada. Estudios prospectivos indican que el riesgo de fracturas no se reduce sustancialmente con una ingesta de calcio superior a 500 mg/día. El alto consumo de leche se ha asociado con menor riesgo de cáncer colorrectal, pero también con un mayor riesgo de cáncer de próstata en los hombres, especialmente en casos avanzados. Otras evidencias sugieren que el yogur podría reducir el riesgo de diabetes y aumento de peso.
Fuentes de proteína	Carne de res y borrego	7 g (0 - 14 g)	15	La proteína de alta calidad es importante para el crecimiento de los infantes y los niños. Además, previene la pérdida de masa muscular en adultos mayores. Reemplazar el consumo excesivo de carbohidratos por proteína reduce la presión arterial y las concentraciones de lípidos en la sangre. La proteína de alta calidad maximiza la replicación celular aumentando el riesgo de cáncer. El consumo de carnes rojas se asocia con un mayor riesgo de desarrollar y morir por enfermedades cardiovasculares, infarto de miocardio y diabetes tipo 2. El riesgo aumenta con las carnes procesadas.
	Puerco	7 g (0 - 14 g)	15	
	Pollo y otras aves	29 g (0 - 58 g)	62	Su consumo está asociado con mejores resultados de salud en comparación con el consumo de

				carne roja.
	Huevo	13 g (0 - 25 g)	19	Reduce el riesgo de enfermedades no transmisibles. En niños, su consumo mejora la calidad de la dieta y reduce el retraso en el crecimiento. Posiblemente aumenta el riesgo de enfermedad cardiaca en personas con diabetes.
	Pescado	28 g (0 - 100 g)	40	Una dieta pescetariana o semi-vegana se asocia con un 12% menos de riesgo de mortalidad en comparación con la dieta omnívora. Su consumo está relacionado con menor riesgo de enfermedades cardiovasculares.
	Leguminosas (frijoles, lentejas y alverjón)	50 g (0 - 100 g)	40	Reducen las concentraciones de colesterol LDL, la presión sanguínea y el riesgo de enfermedad coronaria.
	Alimentos de soya	25 g (0 - 50 g)	112	Dietas basadas en plantas están relacionadas con menor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 y enfermedad cardiaca.
	Cacahuates	25 g (0 - 75 g)	142	Reducen las concentraciones de lípidos en sangre, el estrés oxidativo, la inflamación y la adiposidad visceral. Disminuyen la hiperglicemia y la resistencia a la insulina, el riesgo de diabetes tipo 2 o de enfermedad cardiovascular y la mortalidad en general. Promueven saciedad y ayudan a no ganar peso.
	Nueces	25 g	149	
Grasas añadidas	Aceite de palma	6.8 g (0 - 6.8 g)	60	En exceso, aumenta el riesgo de infarto al miocardio. Dietas bajas en grasa disminuyen la incidencia de enfermedades cardiovasculares.
	Grasas insaturadas	40 g (20 g - 80 g)	354	Ayudan a dar estructuras a las células, son reguladoras del ritmo cardiaco y reducen el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
	Grasas lácteas (crema, mantequilla y nata)	0 g	0	Su consumo está relacionado con mayor riesgo de cardiopatía coronaria.
	Manteca o sebo	5 g (0 - 5 g)	36	
Azúcares añadidos	Todos los endulzantes	31 g (0 g - 31 g)	120	Aumentan la concentración de triglicéridos en plasma sanguíneo y la mortalidad por enfermedad cardiovascular.

				Favorecen la ganancia de peso y el desarrollo de diabetes tipo 2.

Tomado de: Willett et al.

Dietas sostenibles

Como parte de promover una dieta saludable basada en sistemas alimentarios sostenibles, la Comisión EAT-LANCET (2019), en su informe anual, estableció dos objetivos principales: la adopción de una dieta saludable y la producción sostenible de alimentos. Este modelo de alimentación enfatiza un mayor consumo de frutas y verduras, legumbres, nueces y granos integrales, al mismo tiempo que se reduce la ingesta de carnes rojas y alimentos ultraprocesados, buscando beneficios tanto para la salud humana como para la del planeta. Tomando las mismas recomendaciones la Secretaría de Salud en el año 2023 publicó las “Guías Alimentarias Saludables y Sostenibles para la Población Mexicana 2023”, con 10 recomendaciones para disminuir el riesgo de mala nutrición y enfermedades crónicas, así como preservar la cultura alimentaria mexicana, proteger los recursos naturales y cuidar al medio ambiente (Secretaria de Salud, 2023). Además, promover un aumento en el consumo de frutas, verduras, leguminosas, cereales integrales; disminución en el consumo de carnes rojas y evitar alimentos ultraprocesados, estas guías incluyen 3 recomendaciones puntuales las cuales son: evitar el consumo de alcohol, aumentar la actividad física y disfrutar de los alimentos en familia.

Asimismo, Eat-Lancet Comission propuso la dieta de salud planetaria, la cual es rica en alimentos mínimamente procesados de origen vegetal, baja en grasas saturadas y alta en fibra, estas características posicionan a la dieta como posible protectora contra las ECNT. Sin embargo, se han analizado ciertas limitaciones que tiene dicha dieta, como que el consumo de fitatos provenientes de las leguminosas es elevado (>2400 mg) y no establece la biodisponibilidad de hierro asumida de la dieta; otra limitación es que los requerimientos de energía dietética se calcularon asumiendo que los individuos eran moderadamente activos o altamente activos, resultando en una suposición poco realista; otra limitación es

que no se evaluó por separado la adecuación nutricional para las mujeres en edad reproductiva, ya que debido a la menstruación, las necesidades de hierro aumentan.

Posteriormente, se hizo evidente que la propuesta original de las recomendaciones EAT-Lancet podrían ser insuficientes para cubrir los requerimientos de micronutrientes (Beal, T. et al, 2023), por lo que se modificó la original así como se muestra en la Tabla 2.

Tabla 2. Dieta de referencia saludable de EAT– Lancet y dieta hipotética adecuada en micronutrientes para adultos (25 años o más) para grupos de alimentos de la dieta de salud planetaria de EAT– Lancet y grupos de alimentos adicionales.

	EAT-Dieta de referencias saludable de The Lancet		Dieta adecuada para adultos (25 años y más)		
	Ingesta de macronutrientes (rango posible), g por día	Ingesta calórica, kcal por día	Ingesta de macronutrientes g por día	Ingesta calórica, kcal por día	Diferencia, kcal por día (g por día)
EAT- Grupos de alimentos de la dieta de salud planetaria de The Lancet					
Granos integrales	232 (0-60%)	811	171	300	-511 (-291)
Tubérculos o verduras con almidón	50 (0-100)	39	181	200	+161 (+146)
Verduras de hojas verdes oscuras	100	23	77	23	-
Verduras rojas y naranjas	100	30	89	30	-
Otras verduras	100	25	85	25	-
Toda la fruta	200 (100-300)	126	222	126	-
Leche entera o equivalentes derivados (por ejemplo, queso)	250 (0-500)	153	239	153	-
Carne de res y cordero	7 (0-14)	15	7	15	-
Cerdo	7 (0-14)	15	12	30	+15 (+6)
Pollo y otras aves de corral	29 (0-58)	62	40	92	+30 (+13)
Huevos	13 (0-25)	19	50	79	+60 (+38)

Pez	28 (0-100)	40	39	40	-
Frijoles secos, lentejas y guisantes	50 (0-100)	172	27	36	-136 (-102)
Alimentos de soja	25 (0-50)	112	61	100	-12 (-7)
Nueces	25 (0-75)	142	4	25	-117 (-19)
Frutos secos	25	149	4	25	-124 (-20)
Aceite de palma	7 (0-7)	60	7	60	-
Aceites insaturados	40 (20-80)	354	40	354	-
Gasas lácteas (incluidas la leche)	0	0	0	0	-
Manteca de cerdo o sebo	5 (0-5)	36	4	35	-
Todos los edulcorantes	31 (0-31)	120	30	120	-
Grupos de alimentos adicionales					
Granos refinados	-	-	68	100	+100 (+68)
Semillas	-	-	17	100	+100 (+17)
Carne de res	-	-	19	45	+45 (+19)
Vísceras	-	-	6	8	+8 (+6)
Pescado fresco	-	-	16	20	+20 (+16)
Pescado seco pequeño	-	-	3	10	+10 (+3)
Pescado enlatado con espinas	-	-	15	30	+30 (+15)
Crustáceos	-	-	34	30	+30 (+34)
Bivalvos	-	-	17	15	+15 (+17)
Total	-	2503	-	2227	-276

Tomado de: Beal et al.

Se puede observar que se aumentaron los alimentos de origen animal del 14% del total de kcal al 27% del total de kcal; se redujo el consumo de fitato dietético de 1985 mg a 1021 mg, reduciendo el consumo de leguminosas, esto con el fin de mejorar la absorción de hierro y zinc, permitiendo a la vez una proporción de 3:1 de granos integrales a refinados. Esta dieta modificada aumentó la ingesta diaria

de tubérculos y vegetales ricos en almidón en 161 kcal, aumentó la ingesta diaria de pescado y mariscos en 105 kcal, aumentó la ingesta diaria de huevos en 60 kcal, aumentó la ingesta diaria de carne de res en 45 kcal, aumentó la ingesta diaria de pollo y otras aves de corral en 30 kcal y aumentó la ingesta diaria de carne de cerdo en 15 kcal.

Además, la dieta modificada añadió una ingesta diaria media de cereales refinados de 100 kcal, añadió una ingesta diaria de semillas de 100 kcal y añadió una ingesta diaria de vísceras de 8 kcal. Para hacer espacio para estos aumentos y permitir una dieta isocalórica, la dieta modificada redujo la ingesta diaria de cereales integrales en 511 kcal, redujo la ingesta diaria de legumbres en 136 kcal, redujo la ingesta diaria de frutos secos en 124 kcal, redujo la ingesta diaria de cacahuetes en 117 kcal y redujo la ingesta diaria de alimentos de soja en 12 kcal.

Costo o accesibilidad

El consumo de alimentos está determinado en gran medida por el precio de estos y el ingreso de las personas. Además, cuando los hogares cuentan con ingresos restringidos intentan maximizar eligiendo alimentos de menor costo, sin importar sus cualidades nutricionales (Ortiz, 2006).

Actualmente de acuerdo con la Universidad Autónoma de México (2024), la inflación de productos básicos ha tenido impacto en la vida de las familias mexicanas.

En México la canasta alimentaria es un indicador que nos ayuda a medir la pobreza extrema, ya que representa el costo mínimo necesario para cubrir los requerimientos nutricionales esenciales (CONEVAL, s.f.). De acuerdo con la Organización de las Naciones Unidas (2020), garantizar el acceso a una canasta alimentaria adecuada es fundamental para la seguridad alimentaria y nutricional. Es por esto que es importante considerar las variaciones en los precios de los alimentos, ya que esto pueden afectar de manera diferenciada a los hogares, dependiendo del nivel de ingresos y su ubicación (Belmont y González, 2025).

A continuación, en las tablas 3, 4 y 5, se muestran los alimentos con precios más altos y más bajos de la canasta básica en la Ciudad de México con su última actualización hasta el mes de julio del año 2025, distribuido en Mercados Públicos, Mercados Móviles, Mercados sobre ruedas y Centros Comerciales. Recuperado de la Secretaría de Desarrollo Económico. Dirección General de Abasto Comercio y Distribución.

Tabla 3. Alimentos con precios más altos y más bajos en frutas, verduras y hortalizas encontrados en canales de Abasto de la Ciudad de México.

Producto	Mercados Públicos	Mercados Móviles	Mercado sobre Ruedas	Centros Comerciales	Promedio	Unidad de mediad
	Precio promedio	Precio promedio	Precio promedio	Precio promedio		
Nopales	$12.50	$15.00	$20.00	$37.40	$21.22	1 Kg
Zanahoria	$26.50	$20.00	$20.00	$19.80	$21.57	1 Kg
Cebolla blanca	$20.00	$20.00	$20.00	$45.80	$26.45	1 Kg
Calabacita italiana	$27.00	$21.00	$20.00	$52.40	$30.10	1 Kg
Papaya maradol	$32.50	$29.00	$30.00	$29.90	$31.10	1 Kg
Limón con semilla	$33.00	$26.25	$31.25	$34.90	$31.35	1 Kg.
Tomate verde	$27.00	$21.00	$21.00	$66.80	$33.95	1 Kg
Jitomate salladete	$30.00	$26.25	$27.50	$37.40	$36.28	1 Kg
Chayote sin espina	$30.00	$26.50	$26.00	$69.80	$38.07	1 Kg
Naranja	$32.50	$40.00	$35.00	$44.90	$38.10	1 Kg
Melón chino	$40.00	$40.00	$60.00	$29.90	$42.47	1Kg
Plátano Tabasco	$29.00	$25.00	$65.00	$58.80	$44.45	1 Kg
Espinacas (manojo)	$44.00	$22.50	$17.50	$94.00	$44.50	Aprox. 200g.
Chile serrano	$42.00	$32.50	$50.00	$54.90	$44.85	1 Kg
Manzana golden	$72.50	$45.00	$55.00	$51.75	$56.04	1 Kg

Aguacate hass	$75.00	$80.00	$82.50	$64.50	$75.50	1 Kg

Tomado de: Secretaría de Desarrollo Económico. Dirección General de Abasto Comercio y Distribución. 2025. Seguimiento de los precios de la canasta básica.

Tabla 4. Precios más altos y más bajos en cereales, leguminosas y derivados vegetales encontrados en canales de Abasto de la Ciudad de México.

Producto	Mercados Públicos	Mercados Móviles	Mercado sobre Ruedas	Centros Comerciales	Promedio	Unidad de mediad
	Precio promedio	Precio promedio	Precio promedio	Precio promedio		
Tortilla de maíz	$24.00	-	-	$14.50	$19.25	1 Kg
Harina de trigo	$29.50	$30.00	$30.00	$15.75	$26.31	1 Kg
Papa	$26.00	$26.50	$31.00	$34.70	$29.55	1 Kg
Avena	$34.00	$31.00	$30.00	$26.80	$30.45	1 Kg.
Arroz morelos	$32.00	$32.50	$33.00	$30.60	$32.03	1 Kg.
Azúcar morena	$26.50	$25.50	$34.50	$47.00	$33.38	1 Kg.
Frijol negro	$42.50	$40.00	$49.50	$34.90	$41.73	1 Kg
Aceite mixto	$49.00	$42.50	$50.00	$36.65	$45.22	1 Lt.
Lenteja	$39.50	$45.00	$41.50	$25.50	$87.88	1 Kg
Cacahuate	$56.00	$90.00	$110.00	$148.94	$101.21	1 Kg
Pepitas	-			$136.50	$136.50	1 Kg
Nuez pecana	$225.00			$95.00	$160.00[a]	1 Kg
Semilla de girasol	-			$180.00	$180.00[a]	1 Kg
Nuez de castilla	-			$240.00	$240.00[a]	1 Kg
Almendras	$150.00			$292.00	$221.00	1 Kg

Elaborado a partir de:

Secretaría de Desarrollo Económico. Dirección General de Abasto Comercio y Distribución. 2025. Seguimiento de los precios de la canasta básica.

[a] Precios obtenidos directamente de la página de Chedrahui, Bodega Aurrera, Sam´s Club y central de abastos.

Tabla 5. Precios más altos y más bajos en carnes y derivados animales encontrados en canales de Abasto de la Ciudad de México.

Producto	Mercados Públicos	Mercados Móviles	Mercado sobre Ruedas	Centros Comerciales	Promedio	Unidad de mediad
	Precio promedio	Precio promedio	Precio promedio	Precio promedio		
Leche entera	$28.50	$26.50	$0.00	$26.35	$20.24	1 L
Huevo blanco	$49.00	$45.00	$49.00	$57.50	$50.13	1 kg
Mojarra	$145.00	$144.00	$85.00	$80.00	$113.50	1 kg
Pechuga de pollo	$135.00	$130.00	$145.00	$105.00	$128.75	1 kg
Espaldilla de cerdo	$160.00	$150.00	$125.00	$144.40	$144.85	1 kg
Bistec de res	$240.00	$240.00	$218.00	$228.00	$231.50	1 kg

Tomado de: Secretaría de Desarrollo Económico. Dirección General de Abasto Comercio y Distribución. 2025. Seguimiento de los precios de la canasta básica.

Dos conceptos que derivan de la noción de derecho a la alimentación son los de seguridad alimentaria (SA) y -su contraparte- la inseguridad alimentaria (IA). En 1986, el Banco Mundial definió la seguridad alimentaria como un acceso suficiente al alimento para toda la gente y en todo momento, para el desarrollo de una vida activa y saludable (Ortiz et al., 2025).

Actualmente en la mayoría de los países de ingreso medio existe suficiente disponibilidad de alimentos, pero el problema radica sobre todo en el tipo de alimentos al que se tiene acceso de acuerdo con la capacidad adquisitiva de los individuos y las familias de tal forma que los alimentos de mayor precio son consumidos con menor frecuencia y cantidad por las personas con peor situación económica (Ortiz et al., 2025).

Disponibilidad

La disponibilidad de alimentos se define como la cantidad suficiente de alimentos de calidad adecuada, libres de sustancias nocivas y culturalmente aceptables,

proporcionados a través de diversas fuentes, como tiendas, puntos de venta de alimentos, importaciones y producción primaria. También considera factores como la ubicación e incluye alimentos básicos y tradicionales, así como la ayuda alimentaria (Ortiz, et al, 2025).

En el caso de México, se pueden encontrar diferentes establecimientos con acceso a alimentos frescos, procesados y ultraprocesados, explicados en la tabla 6.

Tabla 6. Establecimientos minoristas tradicionales de alimentos frescos, procesados y ultraprocesados.

Establecimiento minorista	Descripción	Alimentos o productos disponibles
Mercado	Se encuentran dentro de grandes edificios públicos, están permanentemente situados en el mismo lugar. Tienen puestos pequeños y puestos de comida, la mayoría de los alimentos que se venden son frescos o están mínimamente procesados.	Frutas y verduras frescas Pescado fresco Leguminosas Carne fresca Cereales y tubérculos no procesados Huevos Verduras procesadas Especias Pescado procesado y mariscos Grasas animales Aceites vegetables Azúcar
Tianguis	Se ubican directamente en la calle, son puestos móviles o montables. La mayoría de los alimentos son frescos.	
Tienda especializada	Venden de 1 o 2 grupos de alimentos: principalmente productos frescos y alimentos básicos, (es decir, los que la mayoría de la gente come y contribuyen significativamente a la ingesta de energía).	Cereales y tubérculos no procesados Cereales procesados Carne fresca Comidas preparadas Cereales procesados y ultraprocesados Frutas y verduras frescas Carne procesada Bebidas alcohólicas
Tienda de abarrotes	Se encuentran dentro de vecindarios y la mayoría son negocios familiares, por esta razón se suelen encontrar dentro de la vivienda. Se caracterizan por vender una variedad de alimentos procesados, ultraprocesados y frescos.	Leguminosas Lácteos Huevos Cereales procesados y ultraprocesados Verduras procesadas Especias Carnes procesadas Pescado y mariscos procesados Grasas animales Aceites vegetales

		Postres y dulces Azúcar Bebidas azucaradas Bebidas alcohólicas
Supermercados	Son establecimientos fijos que se ubican en diferentes lados del país. Se venden productos al por menor, desde alimentos frescos , procesados y ultraprocesados.	Pescado fresco Lácteos Huevos Verduras procesadas Especias Carne y pescado procesado Grasas animales Aceites vegetales Postres y dulces Azúcar Bebidas azucaradas
Tiendas de conveniencia	Se trata de un formato de comercio que se caracteriza por su tamaño reducido y sus horarios de apertura más extendidos. Ofrece compras de primera necesidad como alimentos, productos de limpieza, etc.	Bebidas alcohólicas Comida para preparar postres y dulces

Elaborado a partir de: Ortiz, L. Avilés, M. Chávez, J. 2022. Main Retailers In Which Houses Acquire Their Food Supply. Journal of nutrition education and Behavior; 54 (8).

Como se puede observar en la tabla 6, los establecimientos que cuentan con alimentos frescos y mínimamente procesados, son los mercados y tianguis. Por otro lado, los alimentos procesados y ultraprocesados suelen encontrarse en mayor cantidad en supermercados, tiendas de conveniencia y tiendas de abarrotes.

Conveniencia

Las comidas convenientes se refieren a aquellas que son fáciles de preparar y consumir, lo que puede incluir la elección de alimentos que requieren menos tiempo de preparación y cocinado, así como la selección de técnicas culinarias que permiten una preparación rápida y eficiente. Esto puede incluir el uso de alimentos frescos o la utilización de métodos de cocción que minimizan el tiempo de cocción y el esfuerzo físico. Además, las comidas convenientes pueden ser fáciles de almacenar y transportar, lo que facilita su consumo en diferentes momentos y lugares (Peltner, J. & Thiele, S., 2018).

Sin embargo, la conveniencia también se encuentra relacionada con alimentos ultraprocesados. Este tipo de alimentos son definidos por la clasificación NOVA, la cual señala que estos productos pasan por un proceso de fraccionamiento de alimentos como el maíz, trigo y caña de azúcar, para convertirlos en azúcares, proteínas, almidones, aceites y grasas y fibra. Posteriormente, estos productos se someten a hidrólisis, hidrogenación, entre otras modificaciones químicas. A la vez, se añaden colorantes, aromas, emulsionantes y otros aditivos para volver al producto final apetecible (Monteiro, C. et al., 2019).

Aunque son convenientes, los alimentos ultraprocesados contienen sustancias alimentarias de poco o nulo uso culinario, entre ellas azúcares como la fructosa, jarabe de maíz de alta fructosa, azúcar invertido, maltodextrina, dextrosa, lactosa y concentrados de jugo de fruta; aceites modificados como los aceites hidrogenados o interesterificados; y proteínas como proteínas hidrolizadas, aislado de proteína de soya, gluten, caseína, proteína de suero y carne separada mecánicamente (Monteiro, C. et al., 2019).

Este tipo de alimentos incluyen bebidas carbonatadas, aperitivos envasados dulces o salados, chocolate, dulces, helados, panes envasados, margarinas y productos para untar, galletas, pasteles, cereales de caja, pizza, nuggets de aves y pescado, embutidos, hamburguesas, hot-dog (perrito caliente), sopas, fideos y postres instantáneos envasados o en polvo, etc. (Monteiro, C. et al., 2019).

Por tanto, los alimentos ultraprocesados se consideran alimentos convenientes, ya que están diseñados no solo para ser hiperpalatables o alargar su vida útil, si no también, para ser fáciles y rápidos de consumir y de bajo costo (Monteiro, C. et al., 2019).

Culturalmente aceptable

Los "alimentos culturalmente preferidos" describen alimentos seguros y nutritivos que satisfacen los diversos gustos y necesidades de los clientes según su identidad cultural (Centers for Disease Control and Prevention, 2024).

La cocina tradicional mexicana es un modelo cultural completo que comprende actividades agrarias, prácticas rituales, conocimientos prácticos antiguos, técnicas culinarias y costumbres y modos de comportamiento comunitarios ancestrales. Esto ha llegado a ser posible gracias a la participación de la colectividad en toda la cadena alimentaria tradicional: desde la siembra y recogida de las cosechas hasta la preparación culinaria y degustación de los manjares. Los elementos básicos del sistema son: el maíz, los fríjoles y el chile; métodos de cultivo únicos en su género, como la milpa (cultivo por rotación del maíz y otras plantas, con roza y quema del terreno) y en el caso de la Ciudad de México la chinampa (islote artificial de cultivo en cinco zonas lacustres ubicadas en Xochimilco, San Gregorio Atlapulco, San Luis Tlaxialtemalco, San Pedro Tláhuac y San Andrés Mixquic); procedimientos de preparación culinaria como la nixtamalización (descascarillado del maíz con agua de cal para aumentar su valor nutritivo); y utensilios especiales como metates y morteros de piedra (UNESCO, 2010).

La dieta mexicana se encuentra sustentada en la alimentación prehispánica que se enriqueció con elementos de otras partes del mundo, principalmente aportados por los españoles tras la conquista. Durante el periodo colonial se desarrolló una cocina mexicana mestiza, con una base indígena muy importante, que mantuvo características saludables: la dieta de la milpa.

Comprendemos por dieta de la milpa el modelo saludable y sustentable de alimentación de origen mesoamericano (zona de la mitad del meridional hasta la península de Yucatán, limitando con Guatemala, Belice, Honduras, El Salvador, NIcaragua y Costa Rica), que tiene como centro nutritivo-cultural a los productos de la milpa (maíz, frijol, chile y calabaza), más los demás alimentos de origen mesoamericano que se consumen en México, junto con aquellos adoptados por la

cocina tradicional mexicana de origen externo, combinados de forma saludable (Secretaría de Salud, 2025).

Alimentación palatable o satisfactoria

Una alimentación palatable se refiere a la cualidad de un alimento que resulta agradable al paladar. Puede entenderse como el placer que el consumidor experimenta al ingerir un alimento o una bebida. El concepto se refiere a las características organolépticas del producto que lo convierten en más o menos atractivo para alguien: su sabor, su aroma, su textura, su apariencia, etc. (The European Food Information Council, 2006).

3. OBJETIVOS GENERAL Y ESPECÍFICOS

Objetivo general del proyecto específico

Promover dietas sostenibles y saludables para los padres de los estudiantes de escuelas primarias de la Ciudad de México.

Objetivos específicos del proyecto específico

a. Identificar la necesidad de elaborar material didáctico y diseñarlo para promover hábitos y una alimentación saludable y sostenible.

b. Promover una alimentación sostenible con alimentos locales y preparaciones de alimentos asequibles para padres de familia.

c. Que los padres de familia identifiquen e implementen estrategias para adoptar una alimentación sostenible y saludable en los hogares.

4. METODOLOGÍA UTILIZADA

4.1 Revisión de material de difusión sobre alimentación saludable

- Dietas saludables: que tenga frutas y/o verduras, cereales y proteína, baja en grasas saturadas. Que cuente con el manejo higiénico de los alimentos para evitar contaminación e intoxicaciones alimentarias
- Dietas sostenibles: que la fuente de proteína sea de origen vegetal
- Costo o accesibilidad: que los alimentos se concentren en el centro del país y la mayoría de los ingredientes sean accesibles
- Disponibilidad: alimentos en temporada
- Conveniencia: tiempo y lo elaborado de preparación: tiempo de preparación menor a 1 hora con tips que faciliten preparaciones. Elaboración de una tabla para la planeación de comidas de la semana. Que cuente con medidas caseras
- Culturalmente aceptable: refiriéndose a que las recetas se adaptan a costumbres de la población
- Alimentación “satisfactoria”: que sea de gusto de una persona y genera sensación de satisfacción al consumirla

Evaluación del material

4.2 Descripción del taller

Se agradece la colaboración de la Autoridad Educativa Federal en la Ciudad de México, quien a través de la Dirección General de Operación de Servicio Educativos de la Autoridad Educativa Federal de la Ciudad de México (DGOSE) otorgó los permisos correspondientes para acudir a las escuelas primarias Prof. Leopoldo Velázquez Acuña, Profa. Aurora Parra Pérez y Plan de Iguala. El personal del proyecto CASA-UAM se presentó en cada escuela primaria, los días 27, 28 y 29 de octubre del presente año respectivamente, con el propósito de entregar las cartas descriptivas de cada taller en donde se les informa a las autoridades y comunidad escolar la calendarización de las actividades. Asimismo, se acordó que la invitación para el taller núm. 4 “Alimentación sana y sustentable” y núm. 5 “Formación de hábitos saludables en casa” se enviaría a los directores de cada escuela, para su posterior difusión hacia los padres, madres y cuidadoras de familia.

Para llevar a cabo estos talleres, se utiliza un cuadernillo de trabajo para padres, madres y cuidadoras de familia (ver Anexo 1), un diaporama (ver Anexo 2) y un folleto (ver Anexo 3), cada uno se detalla a continuación.

Cuadernillo de trabajo con el título “Alimentación sana y sustentable”

Sesión 1. Alimentación sana y sustentable

En esta sección se pide a los padres, madres y cuidadoras de familia que piensen y anote los beneficios que conozcan sobre consumir leguminosas, nueces, frutas y verduras, pescados y mariscos. Además, se pide que piensen y anoten los problemas de salud que conozcan que se relacionen con el consumo de bebidas con azúcar, alimentos con exceso de grasa saturada o trans y alimentos con exceso de sodio.

Una vez que el grupo comparte sus respuestas, las nutriólogas hacen la retroalimentación. Se le pide al grupo que anote los datos que no conocía sobre la

importancia de la alimentación en prevenir problemas de salud, ya sea porque hayan escuchado algo diferente que otro participante dijo, o algún dato nuevo que las nutriólogas aportaron.

Otra pregunta que se realiza al grupo es ¿Por qué considera que es importante dar una alimentación saludable a su hijo/a y su familia?, se les pide que recuerden, piensen o imaginen problemas de salud de personas que hayan conocido y que podrían evitarse con una alimentación saludable, de igual manera, se les pide su participación para compartir sus respuestas.

Para continuar, se presenta la herramienta de “Mi plato saludable”, explicando que está formado por 3 grupos principales (frutas y/o verduras, proteínas y cereales y/o tubérculos) y 2 grupos accesorios (grasas y azúcares). El principal mensaje es procurar buscar que en las tres comidas principales estén presentes los tres grupos de alimentos en la proporción que se presenta en el plato. Los grupos accesorios se representan con un círculo pequeño, lo que significa que las cantidades deben ser menores al de los 3 grupos principales. El cuadernillo cuenta con las listas de alimentos que se incluyen en cada grupo. Para avanzar, se le pide a los participantes que las revisen y marquen en las listas los alimentos que usualmente consumen y/o alimentos que no sabían a qué grupo de alimentos corresponden.

Posteriormente, la nutrióloga realiza un ejemplo sobre la distribución de una comida que ella haya realizado. A partir de este análisis, se pide a los participantes que identifiquen el o los grupos de alimentos principales que estuvieron ausentes. Después, se pide a cada participante que piense en una comida que haya realizado y distribuya en el plato los alimentos o ingredientes de preparaciones de acuerdo al grupo que pertenecen. De nuevo, se pide que identifiquen el o los grupos de alimentos principales que estuvieron ausentes o que sí consumieron pero en cantidades menores a las recomendadas.

Para finalizar esta sesión, se realiza la siguiente pregunta: ¿Qué arreglos o preparativos tienen qué hacer para que las comidas que prepare a su familia sean

lo más parecidas a “Mi plato saludable”?. Esta pregunta se ajusta de acuerdo a lo que se identifique previamente. Es decir, si un participante identifica que no consume o su consumo de verduras era insuficiente, entonces la pregunta se dirige a este aspecto.

Sesión 2. Formación de hábitos saludables en casa

En esta sesión, como ejercicio previo, se le invita a los padres, madres y cuidadoras de familia a pensar y reflexionar sobre la importancia de superar los obstáculos (impedimento real y concreto que dificulta o impide el progreso de algo) e identificar los pretextos (razón o justificación superficial falsa o inventada para ocultar la verdadera razón de algo) al momento de ofrecer una alimentación sana en casa. Las nutriólogas le piden a los participantes que al realizar este ejercicio se traten así mismos con autocompasión.

Continuando con los ejercicios del cuadernillo, se pide al grupo que anoten los obstáculos reales que tienen para tener una alimentación saludable en casa. Además, las excusas y pretextos que no le permiten tener una alimentación saludable en casa y las desventajas y efectos negativos que se les ha presentado al tener las excusas y pretextos. Las nutriólogas hacen énfasis en algunos ejemplos de lo que se conoce como obstáculo real y lo que se conoce como una excusa y un pretexto.

Una vez que el grupo transmite sus respuestas, se distingue que les pide que piensen y anoten qué podrían hacer para evitar excusas o pretextos, y de igual manera, se abre el espacio para compartir sus respuestas.

Para las siguientes preguntas, se les invita a que piensen y anoten qué pueden hacer para que su hijo/a consuma más frutas y verduras, leguminosas; disminuya el consumo de bebidas azucaradas, panes industrializados, golosinas y botanas fritas; aumente su actividad física o el tiempo que pasa haciendo algún esfuerzo físico; disminuya su tiempo en pantallas o duerma un tiempo suficiente para descansar.

Una vez que comparten sus respuestas, las nutriólogas proceden a presentar las diapositivas para complementar las ideas o experiencias del grupo, sin olvidar que se debe seguir invitando al grupo a que participe y comparta sus conocimientos y/o experiencias.

Diaporama "Las madres y los padres forman los hábitos de los/as niños/as"

El diaporama contiene los siguientes temas:

1. Las madres y padres sirven de ejemplo: se les muestra al grupo ejemplos sobre cómo lo que hacen los adultos de la casa lo copian los niños/as, un ejemplo es cuando el adulto de la casa dice "*Como tiene espinas el pescado no lo comemos ni mis hijos ni yo*", posterior a los ejemplos, se les pide que compartan cómo aplica a su caso, si es que han hecho comentarios parecidos. De igual manera, se dan sugerencias sobre cómo los adultos sirven de ejemplo a la hora de la comida y al hacer ejercicio. Con estas láminas se trata de transmitir el concepto de modelaje.

El siguiente conjunto de láminas (puntos 2 a 5 de este listado) está dirigida a presentar evidencia sobre el control parental en general y las prácticas de restricción dietética en particular.

2. Las madres y padres obligan a comer. Se proporcionan ejemplos como: *"¡No te vas si no comes!" y "O comes o comes"*. Posteriormente, se habla sobre los efectos que tienen estas acciones, tales como que el niño termina por no comerlo y después ya no le gusta o los/las niñas "odian" las verduras.
3. Las madres y los padres limitan o prohíben ciertos alimentos. Se proporcionan los siguientes ejemplos: *"A mis hijos nunca los he dejado comer chetos*" y *"Yo no compro galletas a mis hijos pero sus abuelos sí se las compran".* Posteriormente, se habla sobre los efectos que tiene estas acciones de restricción dietética, tales como: a su hijo/a le comienza a

gustar más estos alimentos y los pide o busca y los alimentos “prohibidos” se comen en exceso.

4. Las madres y los padres premian para comer. Se muestran ejemplos sobre lo que a veces dicen los adultos para premiar a los niños/as cuando comen, uno de los ejemplo es “*Para que mi hijo se coma las verduras, le digo que le voy a comprar dulces o papitas, porque sé que le encantan*”, se le vuelve a pedir participación al grupo para retroalimentar este apartado, y se concluye con sugerencias que las nutriólogas brindan.
5. Las madres y los padres premian o castigan con comida. Se muestran ejemplos como: *“Si mis hijos no comen, los castigo diciéndoles que no les voy a comprar dulces” y “para que mis hijos se coman la comida les doy los dulces hasta que acaben”*. Posteriormente, se habla sobre los efectos que esto implica, tales como que aumenta el gusto o la preferencia por los alimentos con los que se premian y se altera el reloj biológico de la alimentación de los niños (ya no comen sólo por hambre).
6. Las madres y los padres deciden qué alimentos hay en casa. Para este último tema se habla sobre los siguientes puntos: 1) Lo que hay en casa es lo que se come, 2) La gente come lo que tiene a la mano.

Además, en esta presentación se añadieron los siguientes temas:

- Tiempo en pantallas: se habla sobre las recomendaciones de la Academia Americana de Pediatría sobre el uso de pantallas en menores de edad.
- Establecimiento de límites: se habla sobre que los límites no es “pasarse regañando", si no que, es ordenar la vida cotidiana de tal manera que no haya que discutir los mismo todos los días (UNICEF, s/f).
- Sanciones sin violencia: En el diaporama se menciona que cuando una regla no se cumple se deben aplicar sanciones inmediatamente, para esto también se habla de los tipos de sanciones sin violencia, que incluye:
    - Pérdida de privilegios: se refiere a aquellas actividades que el/la niño/a realiza placenteramente y que pueden utilizarse como recompensa o reconocimiento.

- Tiempo fuera: se debe de retirar al menor del ambiente que lo haya alterado y llevarlo a otro cuando se porte mal.

Folleto "Los adultos forman los hábitos de los/as niños/as y adolescentes"

Por último, para complementar el diaporama presentado, se elabora un folleto con el propósito de que el grupo tenga a su disposición los puntos más importantes, recomendaciones y orientaciones necesarias para reforzar y aplicar lo visto en la segunda sesión. Se trató de sintetizar la información que se incluye en el diaporama anterior.

Propuesta de modificación a "Mi plato saludable"

El "Plato Saludable" es una herramienta visual que ayuda a las personas a identificar qué grupos de alimentos hacen falta en su alimentación, así como la proporción de los mismos. Además, esta herramienta cuenta una lista donde se encuentran los tres principales grupos de alimentos: verduras y/o frutas, proteínas y cereales o tubérculos. Y dos grupos accesorios: azúcares y grasas.

La intención de modificar las listas de alimentos, es distinguir aquellos que son alimentos de producción local de los que son traídos de otra parte del país. Debido a que, propiciar el consumo responsable apoya a productores y ayuda a reducir el impacto ambiental, al evitar la dependencia de productos importados o cuya producción implica altos costos energéticos (Gonzales, A., 2025).

En el grupo de proteínas, se estableció una diferencia entre las fuentes con menor impacto ambiental (más sostenibles) y aquellas que generan más contaminación (menos sostenibles). De acuerdo con Abarca, G. y colaboradores (2024) patrones alimentarios con consumo frecuente de carnes rojas se asocia con mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares y cáncer y con una alta huella de carbono. Por el contrario, patrones alimentarios "basados en plantas" se asocia con menor riesgo de cáncer y enfermedades cardiovasculares, con un menor impacto a la huella de carbono. Y eligiendo más proteínas de origen vegetal, se contribuye al cuidado de los animales.

Descripción de la consulta

Las consultas se llevaron a cabo en dos sedes. Por un lado, en el predio Las Ánimas, ubicado en Tulyehualco, y por otro, en los consultorios de la Universidad Autónoma Metropolitana. A lo largo de la semana se recopilaban los datos de las personas que solicitaban consulta y, posteriormente, se les contactaba vía correo electrónico o WhatsApp para agendar el lugar, la hora y la modalidad de la consulta (presencial o en línea). Asimismo, junto con el mensaje se enviaba un cuestionario que debían responder antes de la consulta. Con el objetivo de iniciar la elaboración de la historia clínica del paciente.

Para iniciar la consulta lo primero que realizaba era presentarme con la/el paciente y mencionarle mis datos:

"Buenos días/tardes, mi nombre es Katerin Anaya, me gusta que me digan Kat, actualmente soy pasante en la Licenciatura de Nutrición Humana de la UAM-Xochimilco y voy a estar apoyándote en las consultas. Me gustaría que me diga, ¿cuál es tu nombre? y ¿cómo te gusta que te diga?"

Posteriormente, se le informaba al paciente que la primera consulta podría ser un poco más extensa, con una duración aproximada de una hora, y que probablemente no se concretaría un plan de acción inmediato, ya que estaría enfocada principalmente en conocer su situación de manera integral. A partir de ello, comenzaba con preguntas relacionadas con sus antecedentes médicos y, posteriormente, se abordaban los temas más relevantes señalados en el cuestionario previo. En caso de ser necesario, se realizaban mediciones de peso y talla, mientras que de manera simultánea se iba completando la historia clínica.

Una vez recabada toda la información necesaria, se dialogaba con la o el paciente acerca de los aspectos en los que se podría trabajar. Si se identificaba algún problema o situación relevante, se le comunicaba la preocupación correspondiente con el fin de discutirla y, a partir de ello, acordar qué tema se trataría primero.

Dependiendo de la situación particular de cada paciente, se trabajaba en el diseño de estrategias individualizadas orientadas a la promoción de hábitos alimenticios saludables. Dichas estrategias se planteaban considerando las necesidades, objetivos, contexto social y posibilidades reales de cada persona, con el fin de favorecer cambios graduales y sostenibles en su alimentación y estilo de vida.

Durante la segunda consulta, en caso de que en la primera sesión se hubiera establecido alguna meta o acuerdo específico, se realizaba un seguimiento para evaluar su cumplimiento y el proceso de adaptación del paciente. En este espacio se daba oportunidad a que la o el paciente compartiera su experiencia, identificando tanto los logros alcanzados como las dificultades que se hubieran presentado. Para iniciar esta retroalimentación, una de las frases que se utilizaba era:

"¿Podrías platícame cómo te fue con lo que acordamos la semana pasada?"

Según las respuestas de cada paciente, se ajustaban las metas o se trabajaba con otro tema cuando el anterior no representaba dificultad. Al final se agendaba el día de la consulta subsecuente.

Posterior a las consultas se estableció comunicación con los pacientes mediante correo electrónico y WhatsApp, lo que permitió programar las consultas de seguimiento, atender dudas específicas y brindar orientación adicional cuando fuera necesario.

5. ACTIVIDADES REALIZADAS

Principalmente se trabajó en la actualización del diaporama titulado “Las madres y los padres forman los hábitos de los/las niños y niñas” (ver Anexo 2). Asimismo, se elaboró un cuadernillo con preguntas relacionadas a los hábitos. Finalmente, se diseñó un folleto que contenía la síntesis de la segunda sesión del taller, titulada “Formación de hábitos saludables en casa” (ver Anexo 3).

Posterior a la realización de los materiales, se asistió a tres escuelas primarias para impartir el taller “Alimentación sana y sustentable”, dividido en dos sesiones. En la primera sesión se abordó el tema sobre cómo llevar una alimentación saludable con ayuda de la herramienta “Mi Plato Saludable”. En la segunda sesión se habló sobre formación de hábitos saludables en casa, abarcando temas como límites, modelaje y control parental, entre otros.

Después del taller se realizó el ajuste de la herramienta “Mi Plato Saludable” (ver resultados). Se agregaron más alimentos y se añadieron nuevas clasificaciones como “frutas y verduras producidas localmente”, “proteínas más sostenibles y menos sostenibles”, entre otras.

De igual manera, se realizó una recopilación de recetarios (ver Tabla 8) que fomentaran la alimentación saludable y sostenible, como el consumo de proteínas de origen vegetal, oleaginosas y frutas y verduras de temporada, entre otros. Posterior a esto, se analizaron los recetarios bajo los siguientes criterios: dieta saludable, dieta sostenible, disponibilidad, costo o accesibilidad, culturalmente aceptable, conveniencia y alimentación palatable. Dichos criterios se establecieron y definieron mediante una investigación previa.

Por último, se proporcionaron consultas de nutrición (ver metodología) en el predio Las Ánimas ubicado en Tulyehualco, alcaldía Xochimilco y en los consultorios de la Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco.

6. OBJETIVOS Y METAS ALCANZADOS

Tabla 7. Objetivos realizados.

Objetivo general del proyecto específico	
Promover dietas sostenibles y saludables para los padres de los estudiantes de escuelas primarias de la Ciudad de México.	Sí se alcanzó
Objetivos específicos del proyecto general	
a. Identificar la necesidad de elaborar material didáctico y diseñarlo para promover hábitos y una alimentación saludable y sostenible.	Sí se alcanzó
b. Promover una alimentación sostenible con alimentos locales y preparaciones de alimentos asequibles para padres de familia.	Sí se alcanzó
c. Que los padres de familia identifiquen e implementen estrategias para adoptar una alimentación sostenible y saludable en los hogares.	Sí se alcanzó

7. RESULTADOS Y CONCLUSIONES

7.1 Materiales de difusión existentes

La Tabla 8 describe las ventajas y limitaciones con base a los conceptos definidos en la metodología. Estos conceptos son dieta saludable, dieta sostenible, costo o accesibilidad, conveniencia, disponibilidad, culturalmente aceptable y alimentación palatable. En total, se analizaron 10 recetarios.

Al realizar el análisis, se identificó que nueve de los diez recetarios cumplen con el criterio de contener platillos saludables, todos los recetarios cumplen con tener alimentos accesibles, todos los recetarios tienen alimentos disponibles localmente, nueve de diez recetarios contienen recetas culturalmente aceptables y nueve de diez recetarios contienen recetas que son palatables.

Por el contrario, el criterio que más resaltó dentro de las limitaciones es el concepto de dieta sostenibles, siendo que siete de diez recetarios no cumplen con dicho criterio. Esto demuestra que en los recetarios analizados, falta la promoción de incluir y preferir alimentos sostenibles, como leguminosas y oleaginosas. Por lo tanto, se considera que se requiere la creación de más recetarios en donde sus platillos se enfoquen en que la principal fuente de proteína sea de origen vegetal.

Tabla 8. Análisis de materiales de difusión.

Nombre (Autor)	Población objetivo	Ventajas	Limitaciones
“Mi recetario de refrigerios escolares” (UNICEF, 2022)	PF	●Dietas saludables: incluyen frutas y verduras, fuente de proteína animal como huevo y de origen vegetal como las lentejas y garbanzos así como cereales (avena y amaranto). ●Dietas sostenibles: promueve el consumo de fuentes de proteína de origen vegetal como el garbanzo y lentejas. ●Costo o accesibilidad: los alimentos incluidos son económicos, como por ejemplo las lentejas, avena, jitomate, amaranto, etc. ●Disponibilidad: la mayoría de los ingredientes que se utilizan se consumen en el centro del país y están disponibles a lo largo del año,	●Dietas sostenibles: cuenta con 9 recetas en total, de las cuales solamente 2/9 utilizan leguminosas y 1/9 utiliza oleaginosas. ●Conveniencia: No es conveniente porque la mayoría de las recetas requieren hornos y contiene pocas recetas, además, es un recetario que está pensado para la planeación y consumo de platillos en familia, es decir que se debe de considerar más tiempo de lo habitual para la preparación de los platillos.

		tales como epazote, calabacitas, brócoli, etc. ● Culturalmente aceptable: las recetas utilizan ingredientes conocidos por la población como las espinacas, el elote, la masa de maíz, etc. ● Alimentación palatable: las 9 recetas contenidas utilizan condimentos como sal, cacao, canela, paprika, ajo en polvo, epazote, orégano, epazote que aportan sabor a las preparaciones.	

Refrigerios Saludables (DIF, 2025)	PF, PA y E	●Dietas saludables: Las recetas incluyen frutas y/o verduras, proteína y cereales sin embargo las cantidades no son proporcionales. ●Costo o accesibilidad: cuenta en su mayoría con recetas que contienen alimentos de costos bajos como la avena, plátano, manzana, etc. Estos se concentran en el centro de la ciudad. ●Disponibilidad: la mayoría de los ingredientes utilizados siempre están disponibles como la manzana, semillas, zanahorias, etc. ●Conveniencia: las recetas tienen un tiempo de preparación menor a 1 hora. Además maneja medidas caseras.	●Dietas saludables: no cuenta con medidas higiénicas del manejo de los alimentos ●Dietas sostenibles: contiene 21 recetas de las cuales 3 promueven el consumo de leguminosas y 5 el consumo de oleaginosas. ●Culturalmente aceptable: Algunas recetas como el pudín de fruta y chía y el hummus de chícharos no son comunes. ●Alimentación palatable: de las 21 recetas que contiene el recetario, solamente 3 mencionan la utilización de aceite de oliva y 9 mencionan la utilización de condimentos que añaden sabor a los alimentos como: canela en polvo, ajo, comino, calvo. jengibre o chile piquín.

Recetario Regionalizado de Alimentación Escolar Modalidad Caliente (Secretaría de Salud, 2025)	PF, PA y E	●Dietas saludables: las recetas contienen los tres grupos principales de alimentos, frutas y/o verduras, proteínas como pollo huevo, carne de cerdo y cereales utilizando de referencia el plato del bien comer. Además considera el manejo higiénico de los alimentos como el lavado y desinfección de vegetales. ●Dietas sostenibles: promueve el consumo de fuentes de proteína de origen vegetal como el garbanzo y lentejas. 35 de 98 recetas incluyen leguminosas en sus platillos (principalmente frijoles, lentejas y garbanzos). ●Costo o accesibilidad: los alimentos que utilizan se concentran en el centro del país y son económicos, como por ejemplo, nopales, lentejas, jitomate, sardina, etc.	●Conveniencia: todos los platillos requieren de más de una hora de preparación, incluso más de dos horas. Algunos ingredientes se manejan por gramos (vegetales y pollo), lo que resulta difícil de medir. ●Dieta sostenible: En cuanto al uso de oleaginosas en las recetas, 1 de 98 recetas utiliza almendras.

		● Disponibilidad: todos los alimentos están disponibles localmente (maíz, frijoles, chícharos, cebolla, jitomate, zanahoria, pollo, ajo, entre otros). ● Culturalmente aceptable: al ser un recetario regionalizado, considera recetas con alimentos que se adaptan a las costumbres de la población, por ejemplo: nopales, pescado, etc. ● Conveniencia: algunos de los ingredientes se manejan con medidas caseras (vegetales y aceites). ● Alimentación palatable: 12 de 98 recetas utilizan dos o menos condimentos (sal y aceite). 84 de 98 recetas ocupan más de dos condimentos (cebolla, ajo, laurel, orégano, mantequilla, epazote, cilantro, sal).	

El sabor de crecer sano (UNICEF, 2019)	PF	●Dietas saludables: contienen los tres grupos principales de alimentos, frutas y/o verduras, proteínas y cereales. Además considera el manejo higiénico de los alimentos. ●Costo o accesibilidad: Es accesible porque los alimentos que utilizan se concentran en el centro del país y son económicos, como por ejemplo el huevo, tomates, vainilla, etc. ●Disponibilidad: la mayoría de los ingredientes utilizados siempre están disponibles como cebolla, limón, habas, etc. ●Culturalmente aceptable: es culturalmente aceptable porque las recetas utilizan ingredientes conocidos por la población como las zanahorias, cebolla, maíz, epazote, frijoles, cilantro, entre otros.	●Dietas sostenibles: este recetario es una recopilación de recetas de América central y América latina, por lo que solamente se tomaron las recetas mexicanas. Se contaron con un total de 21 recetas de las cuales solamente 1 promueve el consumo de leguminosas como los frijoles y 2 que promueven el consumo de oleaginosas como chía y almendras. ●Conveniencia: contiene recetas que requieren más de 1 hora para su preparación.

		●Alimentación palatable: de las 21 recetas analizadas 7 mencionan el uso de aceite de oliva y las 21 recetas mencionan la utilización de condimentos como sal, pimienta, cilantro, perejil, azúcar que añaden sabor a los alimentos.	
Recetas para la escuela y el hogar (SEP, 2015)	E, PA, PF	●Dietas saludables: se basa en los principios de una dieta correcta (completa, equilibrada, inocua, suficiente, adecuada y variada). También brinda recomendaciones de cómo desinfectar el agua para beberla. ●Dietas sostenibles: invita a consumir frutas y verduras de temporada, incluso da ejemplos de las que se producen en el país (espinaca, acelga, nopal, guayaba, fresa, manzana, entre otros). Este recetario contiene 75 de 80 recetas que	● Conveniencia: en varias recetas utilizan frijoles de olla, y estos toman horas prepararlos. ● Culturalmente aceptable: hay platillos e ingredientes que no se suelen usar o comer cotidianamente, como la soya, crema, betabel, quesadillas de sardina.

		incluyen leguminosas (principalmente frijoles, garbanzo, alubias y lentejas). Tiene 0 de 80 recetas que incluyan oleaginosas (ejemplo nuez, almendra, cacahuate). ● Costo o accesibilidad: la mayoría de los ingredientes son de bajo costo, como por ejemplo como ejotes, frijoles, sopas, calabacitas, tortillas. ● Disponibilidad: todos los alimentos están disponibles para comprarse localmente (espinaca, acelga, nopal, guayaba, fresa, manzana, entre otros). ● Conveniencia: maneja medidas caseras, por lo que resulta más fácil calcular cantidades de los ingredientes. ● Culturalmente aceptable: la mayoría de las recetas son culturalmente	

		aceptables. Incluye platillos que suelen prepararse en el país, como sopa aguada y arroz. ●Alimentación palatable: todas las recetas (80/80) utilizan más de dos condimentos que resaltan y añaden sabor a los platillos, como lo son la cebolla, ajo, cilantro, laurel y limón.	
Recetas de Leguminosas para la Cuaresma (UNAM, *sf*)	PF	●Dietas saludables: es saludable ya que integran los tres grupos de alimentos principales en cada comida (verduras y/o fruta, proteína y cereales y/o tubérculos). ●Dietas sostenibles: es sostenible ya que todos los platillos (4/4 recetas) incluyen leguminosas (frijoles alubias, habas, lentejas) como fuente de proteína vegetal antes que la proteína animal. ●Costo o accesibilidad: los ingredientes que ocupa son de bajo	●Conveniencia: debido a que son recetas que ocupan leguminosas, su preparación requiere horas, por tanto no son platillos convenientes (en tiempo) de preparar.

		costo (frijoles, jitomate, maíz, cebolla, entre otros). ● Disponibilidad: todos los alimentos están disponibles localmente (frijoles, habas, cilantro, jitomate, maíz, ajo, cebolla, entre otros). ● Conveniencia: maneja medidas caseras y explica el procedimiento para realizar cada receta. ● Culturalmente aceptable: casi todos los ingredientes se utilizan comúnmente, a excepción de las alubias. ● Alimentación palatable: las recetas utilizan condimentos que resaltan y añaden sabor a los platillos, como lo son la cebolla, ajo, cilantro y sal. Solo 1 de 4 recetas ocupa solo dos condimentos, las otras 3 recetas ocupan más de dos condimentos.	

Recetario Regional (SS, 2025)	PA	●Costo o accesibilidad: todos los ingredientes para la preparación de los platillos son económicos por ejemplo calabaza, zanahoria, nopales, etc. ●Disponibilidad: considera la disponibilidad de las frutas y verduras de temporada. Es accesible porque todos los ingredientes para la preparación de los platillos se concentran en el centro del país por ejemplo calabaza, zanahoria, nopales, etc. ●Conveniencia: las recetas son para la preparación de platillos de hasta cuatro y seis porciones. Y tienen tiempo de preparación de menos de una hora. ●Culturalmente aceptable: las recetas se adaptan a costumbres de la población de la zona centro del país,	●Dietas saludables: no cumple con una dieta saludable falta al menos un grupo de alimentos variados, en una receta puede faltar el cereal y en otra las frutas y/o verduras y en otra la proteína. No cumple con una dieta saludable porque no contiene el manejo higiénico de los alimentos para evitar contaminación e intoxicaciones alimentarias. ●Dietas sostenibles: ninguna receta promueve la utilización de fuente principal proteína de origen vegetal. ●Conveniencia: maneja las medidas por gramos.

		por ejemplo, enchiladas verdes de pollo, carne de puerco con nopales, etc. ● Alimentación palatable: es palatable porque las recetas utilizan condimentos le dan sabor a los platillos, como el ajo, hierbas de olor y sal. De las seis recetas, cuatro utilizan aceite de maíz o mantequilla. Todas las recetas utilizan más de tres condimentos para su preparación.	
Recetario Saludable para las Escuelas Primarias (INSP & UNICEF, 2025)	E, PA	● Dietas saludables: todas las preparaciones del plato fuerte incluye frutas y/o verduras, cereales y proteína. Menciona que algunas recetas pueden ocasionar alergias. Menciona que lo ideal es cocinar con una pizca de sal o la mínima cantidad de sal.	● Conveniencia: algunas recetas requieren horno. ● Culturalmente aceptable: algunas recetas no son culturalmente aceptables por ejemplo el ceviche de lentejas, esquites de coliflor y granola en sartén. ● Dietas sostenibles: tiene cero de veintiún recetas que incluyan

		●Dietas sostenibles: en todas las veintiún recetas la principal fuente de proteína es de origen vegetal. ●Costo o accesibilidad: todos los ingredientes para la preparación de los platillos son económicos por ejemplo por ejemplo pepino, zanahoria, calabaza, papa, etc. ●Disponibilidad: considera la disponibilidad de las frutas y verduras de temporada. ●Conveniencia: tiene vídeos del procedimiento de preparación de los platillos. Maneja los ingredientes en medidas caseras como tazas y cucharadas. Y las recetas se adaptan a porciones grandes (10 porciones por receta). ●Alimentación palatable: es palatable porque las recetas utilizan condimentos le dan sabor a los	oleaginosas (ejemplo nuez, almendra, cacahuate).

		platillos, como el ajo, sal y pimienta negra. De las veintiún recetas ninguna receta utiliza aceite o mantequilla. Todas las recetas utilizan más de tres condimentos para su preparación.	
Recetario escolar primaria: En la Escuela Sazón para el Bienestar. Alimentos Escolares en Modalidad Caliente (SS & SNDIF, 2025)	E, PA	●Dietas saludables: todas las preparaciones del plato fuerte incluye frutas y/o verduras, cereales y proteína. Además, cuenta con el manejo higiénico, empezando por la higiene del personal, higiene del equipo de trabajo, equipo, utensilios y superficie. El manejo higiénico de los alimentos involucra la refrigeración, almacenaje, separación de tablas de picar por código. ●Dietas sostenibles: este recetario contiene veinticinco recetas de las cuales dieciocho incluyen en sus	●Dietas sostenibles: tiene cero de veinticinco dieciocho que incluyan oleaginosas (ejemplo nuez, almendra, cacahuate).

		preparaciones el uso de leguminosas (principalmente frijoles, alubias y lentejas). ● Costo o accesibilidad: todos los ingredientes para la preparación de los platillos son económicos por ejemplo jícama, zanahoria, plátano, pepino, etc. ● Disponibilidad: considera la disponibilidad de las frutas y verduras de temporada. ● Conveniencia: contiene una tabla para la planeación de las comidas semanalmente. ● Culturalmente aceptable: las recetas se adaptan a las costumbres de la población. ● Alimentación palatable: las recetas utilizan condimentos le dan sabor a los platillos, como el ajo, orégano, hierbas de olor, vainilla, azúcar,	

		cilantro y cebolla. De las veinticinco recetas en todas se utiliza aceite. Todas las recetas utilizan como base para su preparación dos condimentos: sal y cebolla.	
Recetario preescolar: En la Escuela Sazón para el Bienestar. Alimentos Escolares en Modalidad Caliente (SS & SNDIF, 2025)	E, PA	●Dietas saludables: todas las preparaciones del plato fuerte incluye frutas y/o verduras, cereales y proteína. Además, cuenta con el manejo higiénico, empezando por la higiene del personal, higiene del equipo de trabajo, equipo, utensilios y superficie. El manejo higiénico de los alimentos involucra la refrigeración, almacenaje, separación de tablas de picar por código. ●Dietas sostenibles: este recetario contiene veinte recetas de las cuales doce incluyen en sus preparaciones el uso de leguminosas	●Dietas sostenibles: tiene cero de veinte recetas que incluyan oleaginosas (ejemplo nuez, almendra, cacahuate).

		(principalmente frijoles, alubias y lentejas). ● Costo o accesibilidad: todos los ingredientes para la preparación de los platillos son económicos por ejemplo calabaza, chayote, zanahoria, etc. ● Disponibilidad: considera la disponibilidad de las frutas y verduras de temporada. ● Conveniencia: contiene una tabla para la planeación de las comidas semanalmente. ● Culturalmente aceptable: las recetas se adaptan a las costumbres de la población. ● Alimentación palatable: las recetas utilizan condimentos le dan sabor a los platillos, como el ajo, orégano, hierbas de olor, vainilla, azúcar, cilantro, epazote y cebolla. De las	

		veinte recetas en todas se utiliza aceite. Todas las recetas utilizan como base para su preparación dos condimentos: sal y cebolla.	

UNICEF, Fondo de las Canciones Unidas para la Infancia; DIF, Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia; SS, Secretaría de Salud; SEP, Secretaría de Educación Pública; UNAM, Universidad Nacional Autónoma de México; INSP, Instituto Nacional de Salud Pública; SNDIF, Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia

E, escuelas; PA, preparadores de alimentos; PF, padres de familia

7.2 Experiencias de los talleres

Sesión 1. Alimentación sana y sustentable

Escuela primaria núm. 1 “Prof. Leopoldo Velázquez Acuña”, 10 de noviembre de 2025.

Durante la primera sesión, correspondiente al día lunes 10, se entregó a las madres de familia y cuidadores un cuadernillo de trabajo (Figura 1 y Anexo 1). Se les explicó a las madres de familia que el taller constaba de dos sesiones, y que el cuadernillo que se les entregó contaba con preguntas que se iban a ir contestando durante las sesiones. Se inició con el tema titulado “Alimentación sana y sustentable”. En esta sesión participaron tres madres de familia (Figura 2).

Cuando se les preguntó a las madres sobre los beneficios que conocían de consumir leguminosas, nueces, frutas y verduras, pescados y mariscos, comentaron que sabían que aportan fibra, vitaminas y minerales y aceites saludables. Incluso una mamá comentó conocer acerca del omega 3 y que sabía se relacionaba con buen funcionamiento cognitivo. De igual manera, señalaron conocer que las leguminosas aportan hierro y proteína. Por otro lado, cuando se les preguntó acerca de los problemas de salud que conocían que se relacionen con el consumo de bebidas con azúcar, alimentos con exceso de grasa saturada o trans y alimentos con exceso de sodio, mencionaron enfermedades cardiovasculares, diabetes, infarto, colesterol y triglicéridos elevados. Ante esto, las nutriólogas hicieron énfasis en la diferencia del colesterol “bueno” (c-HDL) y colesterol “malo” (c-LDL). Las mamás pidieron que se les dijera cuáles eran los límites de dichos valores, por lo que esto se escribió en el pizarrón. Las nutriólogas vieron necesario añadir que respecto al consumo de alimentos con exceso de sodio, se encuentra la hipertensión arterial.

Respecto a la pregunta “¿Por qué considera que es importante dar una alimentación saludable a su hijo/a y su familia?”, las mamás respondieron que para darles una mejor calidad de vida a sus hijos/as y que crezcan sanos. Una vez que reconocían por ellas mismas la importancia de una alimentación saludable, se continuó con la herramienta

“Mi Plato Saludable”. Una nutrióloga describió qué había desayunado e invitó a las mamás a identificar a qué grupo correspondía cada alimento conforme el plato lo indica. Esta explicación se dio como ejemplo para que después ellas analizaran una comida que hicieron y les resultara más fácil saber cómo clasificar los alimentos en los grupos respectivos.

Se les pidió leer la tabla de los grupos de alimentos y se les pidió que subrayaran algunos que desconocían a qué grupo pertenecía ese alimento o que no reconocían. Una vez terminada la identificación de los alimentos en sus grupos, se les invitó a las madres a realizar la misma actividad que la nutrióloga había llevado a cabo. Llegó el turno de que ellas enlistaran una comida habitual para identificar a qué grupos pertenecían los alimentos que la conformaban.

Ya que habían analizado su comida y vieron qué grupos de alimentos les hacía falta o no, se realizaron las siguientes preguntas “¿Qué les pareció el plato?” y “¿Creen que esta herramienta les será útil?”. Algunas respuestas fueron:

“Siento que sí me sería más fácil, porque es una herramienta más visual”

“Es más fácil porque ya no se tiene que medir las porciones de alimentos”

La última pregunta de la primera sesión fue: ¿Qué arreglos o preparativos tiene que hacer para que las comidas que prepara a su familia sean lo más parecido a “Mi plato saludable”?. Una de las respuestas fue:

“Comer más frutas y verduras”

Pero la nutrióloga les invitó a elaborar más su respuesta, es decir se les preguntó, ¿Qué debe de hacer para que usted y su familia puedan comer más frutas y verduras?. Para que fuera más claro, la nutrióloga explicó un ejemplo, el cual fue:

“Para que mi familia y yo comamos más verduras, destinaré un día a la semana para poder realizar la compra de las frutas y las verduras y tenerlas disponibles en casa”.

Por último, se les invitó a las madres a dar una respuesta más elaborada sobre acciones específicas que necesitaban hacer para aumentar el consumo de frutas y verduras. Lo que se notó al realizar esta pregunta es que las mamás solamente repetían con el ejemplo de la nutrióloga.

Durante estas actividades, las madres de familia participaron activamente en contestar el cuadernillo y responder todas las preguntas, y compartir sus experiencias.

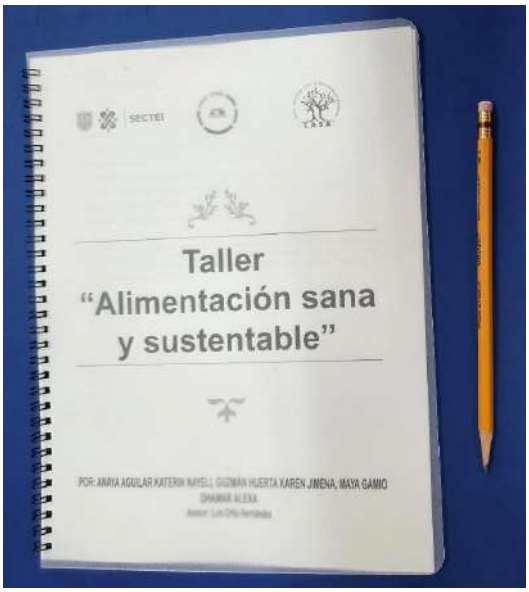


Figura 1. Cuadernillo de trabajo

Figura 2. Primera sesión en la escuela primaria "Prof. Leopoldo Velázquez Acuña"

Escuela primaria núm. 2 “Profa. Aurora Parra Pérez”, 18 de noviembre de 2025.

A la primera sesión asistieron nueve madres y cuidadoras de familia (Figura 3), a quienes se les entregó un cuadernillo de trabajo (Figura 1). Al igual que en la primera escuela se les explicó a las madres que el taller constaba de dos sesiones, y que el cuadernillo que se les entregó contenía preguntas que se responderían en el tiempo destinado a la sesión.

En esta ocasión, se observó que fue difícil promover la participación, ya que, al momento de realizar las actividades del cuadernillo e invitar a las madres a leer sus respuestas, la mayoría permanecía en silencio. Por ello, se proporcionaron algunos ejemplos de las primera pregunta del cuadernillo. La primera pregunta consistía en anotar los beneficios de comer suficientes leguminosas, nueces, frutas y verduras, así como pescados y mariscos. Ante esto, los ejemplos que proporcionaron las nutriologas fueron que los beneficios de comer leguminosas es su alto contenido de fibra, el cual favorece a la digestión; en el caso de las nueces, su contribución a la función cerebral; sobre el consumo de frutas y verduras, su aporte de vitaminas y minerales; y finalmente en cuanto a los pescados y mariscos, su beneficio para la salud cardiovascular.

Después de esto, algunas madres de familia comenzaron a participar, explicando los beneficios que conocían del consumo de leguminosas, nueces, frutas y verduras, pescados y mariscos. Mencionaron que se encuentra el contenido de fibra, en la frutas hay vitaminas y minerales y en los pescados hay aceites saludables.

En la segunda pregunta, que consistía en anotar los problemas de salud que conozca relacionados con el consumo de bebidas con azúcar, alimentos con exceso de grasa o trans, alimentos con exceso de sodio, se observó más participación, sin la necesidad de que las nutriólogas mencionaron ejemplos previos. Así que, cuando se les preguntó acerca de los problemas de salud que conocían, mencionaron únicamente la diabetes y enfermedades del corazón. Por lo anterior, las nutriólogas añadieron la presión arterial elevada, colesterol y triglicéridos elevados, así como infartos.

Respecto a la pregunta del cuadernillo “¿Por qué considera que es importante dar una alimentación saludable a su hijo/a y su familia?”, las madres respondieron que les permite darles una mejor calidad de vida a sus hijos, que crezcan sanos y se enfermen menos.

Una vez que ellas mismas reconocieron la importancia de una alimentación saludable, se continuó con la explicación de la herramienta “Mi Plato Saludable”. Una nutrióloga comenzó a explicar el plato y añadió un ejemplo práctico que ayudó a la explicación, mencionó qué alimentos había consumido en el desayunado de ese día, e invitó a las madres a identificar a qué grupo del plato correspondía cada uno de ellos. Posteriormente, se les pidió leer la tabla de los grupos de alimentos y se les pidió que subrayaran algunos que desconocían a qué grupo pertenecía ese alimento o que no reconocían. En esta parte de la sesión se identificó que también había alimentos que no estaban en la lista y era necesario añadirlos, un ejemplo de esto fueron las alitas de pollo.

Una vez terminada la identificación de los alimentos en sus grupos, se les invitó a las madres a realizar la misma actividad que la nutrióloga había llevado a cabo. Llegó el turno de que ellas enlistaran una comida habitual para identificar a qué grupos pertenecían los alimentos que la conformaban.

Después de distribuir su comida y analizar qué grupos de alimentos estaban presentes o ausentes, las madres comentaron que la herramienta les había resultado fácil y que se sentían bien porque pensaban que solamente íbamos a ir a “regañarlas” o a decirles que sí comer o no comer. Incluso mencionaron que la herramienta de “Mi plato saludable” era nueva para ellas, y que tenían la intención de ponerlo en práctica en su vida diaria. Comentaron que este tipo de distribución era algo más fácil para ellas elaborar, debido a que la mayoría de ellas se encarga de cocinar.

Finalmente, para la aplicación de la última pregunta, la cual consistía en ¿qué arreglos o preparativos deben hacer para que sus comidas sean los más parecido a “Mi Plato saludable” las abuelas y cuidadoras mencionaron acciones como:

“Comprar más verduras”

“Planificar las comidas semanales”

Por su parte, las nutriólogas también aportaron otro consejo: en preparaciones más grandes de comida destinadas para toda la familia, lo ideal es aumentar verduras. Por ejemplo, en preparaciones como realizar “huevo con ejotes”, se puede optar por “ejotes con huevo”. Recalcando la importancia de aumentar la cantidad de verduras al plato como una estrategia práctica de preparativo o arreglo.

Figura 3. Primera sesión en la escuela “Profa. Aurora Parra Pérez”.

Escuela primaria núm. 3 “Plan de Iguala”, 24 de noviembre de 2025.

Al primer taller asistieron dos madres de familia (Figura 4) con un retraso de tiempo de 25 minutos. A su llegada se les entregó un cuadernillo de trabajo (Figura 1).

Se comenzó la sesión con las primeras preguntas del cuadernillo la cual consistía en anotar los beneficios de comer suficientes leguminosas, nueces, frutas y verduras, así como pescados y mariscos. Le preguntamos directamente a una madre acerca de los beneficios que conocía de consumir leguminosas, nueces, frutas y verduras, pescados y mariscos y los problemas de salud que conocía que se relacionen con el consumo de

bebidas con azúcar, alimentos con exceso de grasa saturada o trans y alimentos con exceso de sodio, a ambos contextos lo que respondía era:

“No sé”

“Yo no sé nada”

Reflejando cierta indiferencia a estar presente en el taller. Por lo tanto, la nutrióloga proporcionaba información acerca de los beneficios del consumo de leguminosas, tales como que son una buena fuente de proteína vegetal, de fibra ayudando al control de la glucosa en sangre; pescados y mariscos como una fuente rica de omega 3, en especial los pescados, el cual es importante para el desarrollo cerebral durante la infancia; frutas y verduras con un alto contenido de fibra y vitaminas. Y también se proporcionó información sobre los problemas de salud relacionados con la dieta: el consumo de bebidas con azúcar aumenta la probabilidad de tener diabetes; con el consumo de alimentos con exceso de grasa saturada o trans es más probable tener niveles más altos de triglicéridos y colesterol “malo” altos, así como el riesgo de infartos; y el consumo de alimentos con exceso de sodio se relaciona con tener niveles más altos de presión arterial.

Como en las otras escuelas, se realizó el ejercicio del plato saludable, en este momento fue cuando llegó la segunda mamá al taller. De igual manera, una nutrióloga describió qué había desayunado ese día con la intención de invitar a las mamás a clasificar los alimentos conforme el plato lo indica. Sin embargo, dada la actitud de las madres, la nutrióloga optó por ella misma hacer la clasificación para agilizar la sesión. Esta explicación se dio como ejemplo para que después ellas clasificaran una comida que hicieron y les resultara más fácil saber cómo acomodar los grupos de alimentos.

Al momento de pedir su participación acerca de qué grupos de alimentos visualizaron que les hacía falta, las madres se mostraron poco participativas y haciendo comentarios muy cortos, como el siguiente:

“No me hace falta nada”

Transmitiendo un desinterés sobre el tema, por lo que se optó por no pedir más participación. La última pregunta que se le realizó a las madres de familia fue: ¿Qué arreglos o preparativos tiene que hacer para que las comidas que prepara su familia sean lo más parecidas a Mi Plato Saludable?. Al igual que en la primera escuela la respuesta fue:

“Comer más frutas y más verduras”

Las nutriólogas explicaron una respuesta más elaborada como la que se dio en la primera escuela, sin embargo las madres de familia no dieron otra respuesta, solamente asintieron y se quedaron calladas.

Acercándose el final, una de las mamás comentó que le sería difícil llevar a cabo la herramienta debido a que sus dos hijos tienen trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH), se le ofreció una consulta individualizada, pero no proporcionó sus datos, sólo quedó en ella comunicarse al correo que se le indicó. La otra mamá respondió que ella no necesitaba ninguna consulta individualizada ya que llevaba una alimentación saludable debido a que sus papás tienen diabetes. Concluyendo así la sesión.

Figura 4. Primera sesión en la escuela primaria “Plan de Iguala”.

Sesión 2. Formación de hábitos saludables en casa

Escuela primaria núm. 1 “Prof. Leopoldo Velázquez Acuña”, 12 de noviembre de 2025.

Para la segunda sesión del taller, únicamente se contó con la participación de dos madres de familia (Figura 5).

Se inició leyendo las instrucciones de la segunda sesión del taller y se le mencionó a las madre de familia que era importante para la sesión que se trataran con autocompasión, que significa tratarnos como trataríamos a nuestros mejores amigos. Y se añadió que no se pretendía decirles cómo hacer las cosas si no compartirles la información que existe sobre la formación de hábitos saludables.

Posteriormente se comenzó a discutir las preguntas del cuadernillo, donde se les pedía que anotaran cuáles eran los obstáculos, es decir impedimentos reales y concreto que dificulta o impide el progreso de algo e identificar los pretextos (razón o justificación superficial falsa o inventada para ocultar la verdadera razón de algo) al momento de ofrecer una alimentación sana en casa.

Solo se contó con la presencia de una mamá, la que mencionó que el trabajo sería uno de esos obstáculos. Terminando la participación de la madre de familia, llegó una persona más. Las nutriólogas procedieron a explicar lo que se estaba realizando y ella comentó que en cuanto a excusas, encontraba principalmente el antojo de diversos alimentos y quererlos comer. Se le pidió a la madre de familia si podría comentarnos un poco más a qué se refería con el comentario que realizó. Procedió a comentarnos que con su hija se quedaba al cuidado de sus padres durante la semana y trataban de llevar una alimentación “saludable” y que solamente los fines de semana podía comer papitas o lo que a ella se le antojara, realizando el siguiente comentario

> *“Durante la semana no puede comer papas, ni dulces, pero los fines de semana hasta le digo, pues date”*

Ante esta respuesta, las nutriólogas dudaron si esta mamá estaba siendo restrictiva con la comida tanto para ella misma como para su hija. Aunque aún no se llegaba a la discusión de este tema las nutriólogas comentaron que restringir los alimentos no era una buena idea debido a que comienzan a gustarle más y los pide o los busca o se puede tener un consumo en exceso. Además, las nutriólogas mencionaron que algo que les preocupaba sobre la restricción de alimentos es que la niña comiera a escondidas. La mamá solamente asintió y mencionó que esto no lo había tomado en cuenta.

Con la siguiente pregunta, ¿Qué ha hecho o qué considera que puede hacer para que el/la niño/a consuma más frutas y verduras, leguminosas?. Una de las mamá mencionó que su hija ya comía frutas y verduras, pero que como a ella no le gustaban las leguminosas, trataba de no prepararlas en casa, sin embargo, aún así evitaba hacer comentarios negativos sobre ese grupo de alimentos frente a su hija. Las nutriólogas complementaron esta información utilizando el diaporama, mencionando a la mamá que una de las sugerencias es que mantenga una actitud neutral, es decir, no realizar comentarios positivos ni negativos de los alimentos.

En cuanto a alimentos y bebidas ultraprocesados, una de las madres mencionó que algo que podría hacer para disminuir su consumo era no comprarlas y por lo tanto, no tenerlas al alcance en casa. Las nutriólogas complementaron la información utilizando el diaporama, mencionando a la mamá que los padres son el ejemplo de los niños y que una de las sugerencias, además de la que la mamá ya había dicho, era no consumir los alimentos que no quiere que consuma sus hijos. También se mencionó que la comida “chatarra” sí se puede consumir, pero dentro de los horarios de comida.

Respecto al aumento de actividad física, una de las madres comentó que ella le daba prioridad al ejercicio mental, y que “como veía bien” a su hija, no la presionaba para hacer alguna actividad física, mientras que la otra mamá comentó que ella sale con sus hijos al parque a patinar, al fútbol e incluso a natación. Ante estos comentarios, se

realizó la siguiente pregunta: ¿Qué beneficios conocen de realizar ejercicio?. La respuesta fue:

“Para quemar calorías y mejora la salud”

Las nutriólogas complementaron la información mencionado que, el ejercicio no solamente es para bajar de peso, sino que tiene beneficios como mejorar la salud del corazón, la condición física, previene enfermedades como la diabetes, ayuda a la salud de los huesos en los niños, mejora la calidad del sueño y la función cognitiva y reduce los síntomas depresivos. Ante esta información una de las madres mencionó que no sabía que realizar ejercicio le ayudará a su hija a mejorar su calidad de sueño y la salud de los huesos, por lo que consideró importante que su hija comenzara a realizar una actividad física.

En cuanto a la pregunta sobre la disminución del tiempo en pantallas de los y las niñas, algunas madres mencionaron que trataban de moderar el tiempo y controlar lo que sus hijos veían, debido a que habían escuchado del juego llamado “Roblox” donde los niños podían hablar con desconocidos y eso era algo que les preocupaba. Para complementar la información, se les proporcionó las recomendaciones de uso de pantalla de la Academia Americana de Pediatría para el grupo de edad de 6 años en adelante, la cual menciona que se deben establecer límites sobre el tiempo y el tipo de contenido que va a usar el menor.

Como penúltimo tema, se habló sobre los límites. Los cuales funcionan para darle orden a la vida cotidiana y deben ser razonados y pactados con los niños, es decir, se debe de explicar con argumentos la razón del límite que se establezca. También se mencionó que al momento de poner límites el adulto debe hacer que estos se respeten.

Por último, se habló sobre las sanciones y se les explicó a las madres que estas deben ser aplicadas cuando el incumplimiento de la regla no tiene efecto directo sobre el niño o le es indiferente. Se mencionó que debe aplicarse inmediatamente después de que ocurra el incumplimiento y debe ser sin castigos físicos ni psicológicos.

Una de las mamás mencionó que la forma en la que ella ponía límites, era diciéndoles a sus hijos cuánto tiempo usarían el celular y cuando ese tiempo terminaba se los retiraba sin importar si hacen o no “berrinche”, debido a que ella mencionó que de no ser así, sus hijos “le agarran la medida”. Por último, cuando se pasó al subtema de tipos de sanciones, en específico la de “tiempo fuera”, una de las mamás interrumpió la sesión mencionado que, para poder aplicar ese tipo de sanción se debe de considerar la edad del menor, ya que no se debe de poner un tiempo “porque sí”, las nutriologas le comentaron que estaba en lo correcto, pero que eso estaba en el diaporama que se estaba revisando y que se comentará más adelante.

Ya que esta sesión fue reducida de participantes, permitió generar un espacio más cercano, en el que las madres nos compartieron sus experiencias. Entre estas experiencias notamos que los niños y niñas pasan la mayor parte del tiempo con cuidadores como las abuelas. Se hizo evidente que las madres se enfrentan a situaciones en donde su autoridad no es respetada, mientras que en los niñ@s estas reglas establecidas por madres, padres y cuidadoras se vuelven confusas, por no saber a quién obedecer.

Para finalizar la visita a la primera escuela, es importante señalar que las madres que asistieron mostraron una participación constante y atentas. Además, comentaron que el material proporcionado les resultó sencillo de aplicar en sus vidas diarias, lo cual les permitiría contribuir a la construcción de hábitos saludables dentro de sus familias.

7.3 Modificaciones a la herramienta “Mi plato saludable”

Las modificaciones se realizaron con base en la promoción de una alimentación sana y sostenible (Tabla 9). Por lo tanto, a las listas de los grupos del plato se le agregaron alimentos faltantes, esto con base en la experiencia obtenida del taller “Alimentación sana y sustentable”. Se incluyeron alimentos comunes de la dieta mexicana, así como botanas, algunos tipos de comida rápida y platillos típicos de México. Reconociendo la relevancia cultural, además se incluyeron insectos comestibles. Con el objetivo de ampliar las listas y permitir que las personas puedan ubicar en cada grupo los alimentos

que cotidianamente consumen, se realizó la división en las listas de alimentos entre “Producidos en la Ciudad de México” y “Traídos de otros lugares“, para verduras y frutas. Esto se debe a que la Ciudad de México conserva el 59% de sus superficie con zonas forestales, rurales y una fracción importante de suelo con producción agrícola (Medina, H., et al, 2024), lo que facilita el transporte de los alimentos, disminuyendo la producción de gases de efecto invernadero.

Para el grupo de proteínas se realizó la distinción entre “más sostenibles” y “menos sostenibles”. Las recomendaciones de alimentación sostenible y saludable, se pueden resumir en una dieta rica en productos de origen vegetal, frutas y verduras, leguminosas y cereales así como un consumo moderado de alimentos de origen animal (Pérez-Cueto, F., 2015).

Si se tiene una alimentación sostenible, también se tendrá una dieta saludable; ya que esta incluye cereales, verduras y frutas, leguminosas y oleaginosas, con porciones moderadas de productos de origen animal. Una dieta que satisfaga los requerimientos energéticos de acuerdo con el desarrollo humano y que garantice la disminución de enfermedades relacionadas con la alimentación. Paralelamente, implica la reducción de emisiones de gases de efecto invernadero, el uso irracional de la tierra y el agua y la ardua labor de evitar la contaminación química; así como la preservación de la biodiversidad, incluída la relacionada con los cultivos, la ganadería (Marín, B., et al 2024) entre otros.

Posteriormente los alimentos que se agregaron se enlistaron en orden alfabético.

Tabla 9. Modificaciones en las listas de los grupos de alimentos de "Mi Plato Saludable".

Verduras	Frutas	Tubérculos y cereales	Proteína
<u>Producidos localmente</u> Acelgas, Arúgula, Brócoli, Calabacita, Cilantro, Chayote, Chiles, Coliflor, Espinaca, Jitomate, Kale Lechugas, Nopal, Perejil, Rábanos, Romerito, Verdolaga o Zanahoria <u>Traídos de otros lugares</u> Alcachofa, Apio, Berenjena. Berros, Cebolla, Champiñones, Chícharo, Chilacayote, Col, Ejotes, Epazote, Flor de calabaza, Huauzontle, Huitlacoche, Pápalo, Pepino, Pimientos, Quelites, Setas, Tomate verde o Verdolagas	<u>Producidos localmente</u> Ciruela, Durazno, Manzana, Pera o Tejocote <u>Traídos de otros lugares</u> Arándano seco, Capulín, Cerezas, Chabacano, Coco, Frambuesa, Fresa, Granada, Guanábana, Guayaba, Higo, Jícama, Kiwi, Lichis, Mamey, Mandarina, Mango, Melón, Naranja, Níspero, Papaya, Piña, Plátano, Sandía, Toronja, Tuna, Uva, Zapote o Zarzamora	• Tubérculos: Betabel, Camote o Papa • Cereales sin grasa: Maíz: Antojitos mexicanos en comal, Corn Flakes, Elote, Tortillas, Tostadas horneadas o Palomitas caseras Trigo: Cereal de caja, Espagueti, Hot Cakes, Pan de caja o tostado o Sopa de pasta Arroz: Blanco o integral o barras de arroz inflado Avena: En hojuelas o instantánea Otros: Amaranto, Centeno, Tortilla de nopal o Quinoa • Tubérculos y cereales con grasa: Tubérculos: Papas fritas o Papas a la francesa Maíz: Antojitos mexicanos fritos, Palomitas de microondas, Nachos, Tamal, Totopos o Tostadas fritas Trigo: Barritas, Buñuelos, Churros, Chicharrones, Empanadas, Masa para pizza, Pan para hot dogs o Pan para hamburguesa Avena: Galletas o Granola	<u>Más sostenibles</u> • Leguminosas: Acoyote, Alubias, Alverjones (chícharos secos), Frijoles, Garbanzos, Habas, Lentejas o Soya (texturizada, tofu, proteína o en bebidas) • Semillas, nueces u oleaginosas: Ajonjolí, Almendras, Cacahuate Calabaza, Chía, Girasol, Linaza, Macadamia, Nuez (de la India, de castilla o pecana), Pepitas o Pistache • Pescados y mariscos • Proteína de arroz y trigo (gluten o seitán) • Insectos: Chapulines, Gusanos de Maguey, Hormiga Chicatana o Escamoles <u>Menos sostenibles</u> • Pollo o huevo • Lácteos: Búlgaros, Jocoque, Kéfir, Leche, Quesos o Yogurt • Carnes de res o cerdo • Carnes curadas, saladas o embutidos (jamón y salchicha)
Azúcares			Grasas
a) Aderezos dulces y salados: César, Chipotle, Miel, Mango habanero, Ranch o Tamarindo	a) Bebidas: Aguas frescas o saborizadas, Atoles, Bebidas vegetales de arroz, almendras o avena, Energizantes e hidratantes		a) Saludables: Aceites vegetales: Canola, Soya, Semilla de girasol, Cártamo, (excepto el de coco) Aceite de oliva, Aguacate o

b) Cajeta, Lechera, Miel de abeja, maple o agave o Mermelada c) Azúcar de mesa (blanca o mascabada), caña de azúcar o piloncillo. Salsas: BBQ, Catsup o salsa para pizza d) Dulces: Chocolates, Cereales de caja endulzados, Gomitas, Gelatina, Natillas, Paletas, Galletas, Pan de dulce, Pastelitos o Pastel, Dulces típicos mexicanos e) Postres: Crepas, Crema batida, Chantilly o Chocolate en polvo, Cheescake, Frutas con crema, Marquesitas, Pay de limón o Waffles	para atletas, Jugos envasados o naturales, Leches saborizadas, Ponche, Refrescos o Yakult rojo		Aceitunas b) No recomendables: Bebidas alcoholicas, Chocolates, Chantilly, Crema, Crema de avellana, Crema batida, Crema de cacahuate, Crema de coco, Chicharrón de cerdo, Helado de crema, Leche o bebidas de coco, Margarina, Mantequilla, Manteca, Mayonesa, Media crema, Mole, Pipián, Pollo con piel, Queso crema, Quesos amarillos o que se derriten o Sustitutos de crema para café c) Aderezos cremosos como: César, Ranch o Mostaza d) Alimentos fritos u horneados que en su preparación se utilice manteca de cerdo, aceites vegetales o mantequilla

Otras sugerencias que se propone para mejorar Mi Plato Saludable, es incluir los siguientes mensajes:

Cuando se consumen productos locales, se contamina menos y se protege a los animales (evitando su sufrimiento o ser sacrificados).

Para la proteína, darle prioridad a leguminosas y oleaginosas sobre los productos de origen animal.

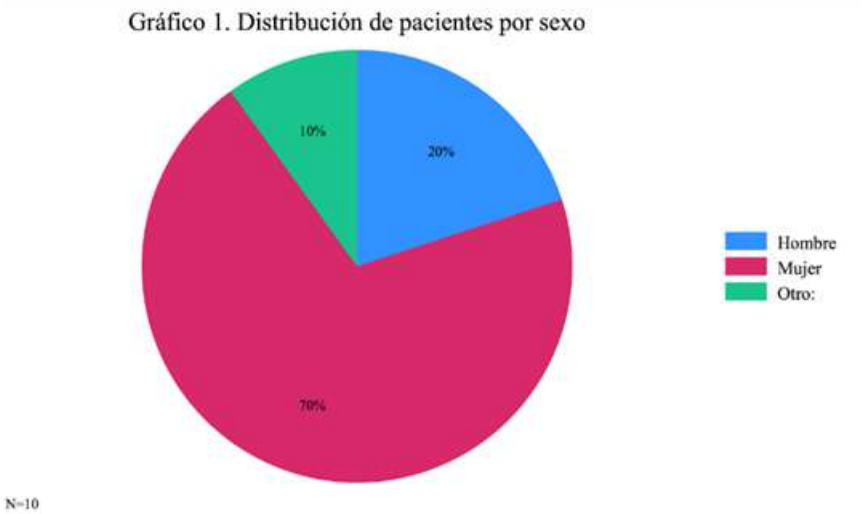
Elegir con más frecuencia grasas saludables, es decir, nueces, semillas y oleaginosas.

Identificar qué cantidad de azúcares y grasas no recomendables es compatible con mantener o mejorar su salud y de ser necesario, disminuir su consumo.

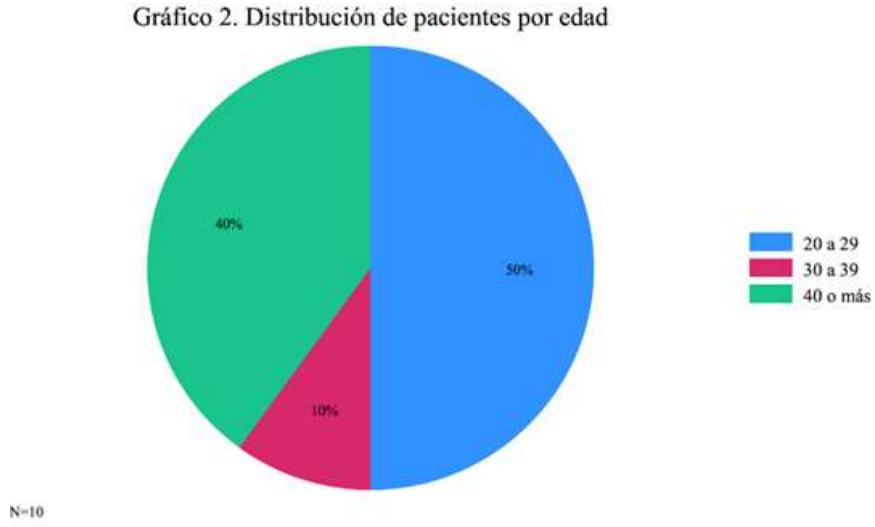
7.4 Consultas

A continuación se presentan las gráficas de la población atendida

En el gráfico 1 se puede observar que la mayoría de la población atendida fueron mujeres y en la figura 2 puede observar que en su mayoría fueron personas de entre 20 a 29 años de edad.

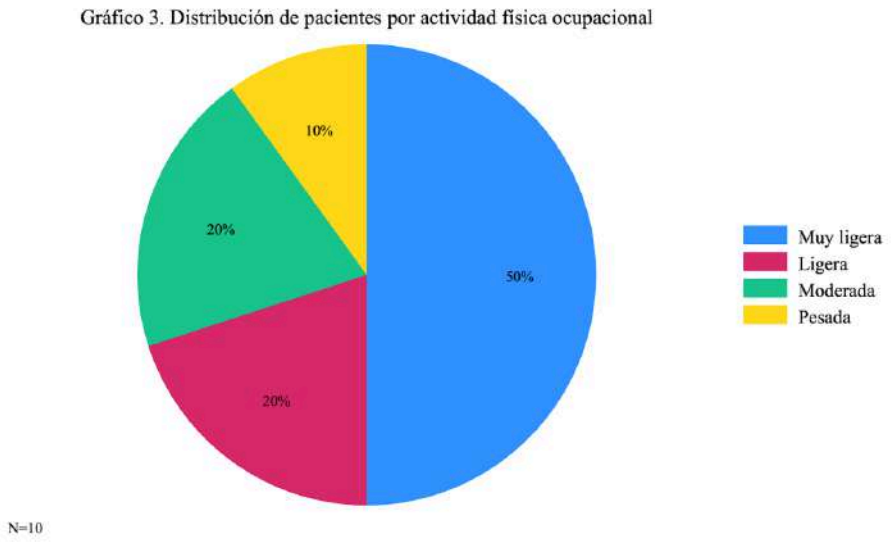


Gráfica 1. Distribución de pacientes por sexo.

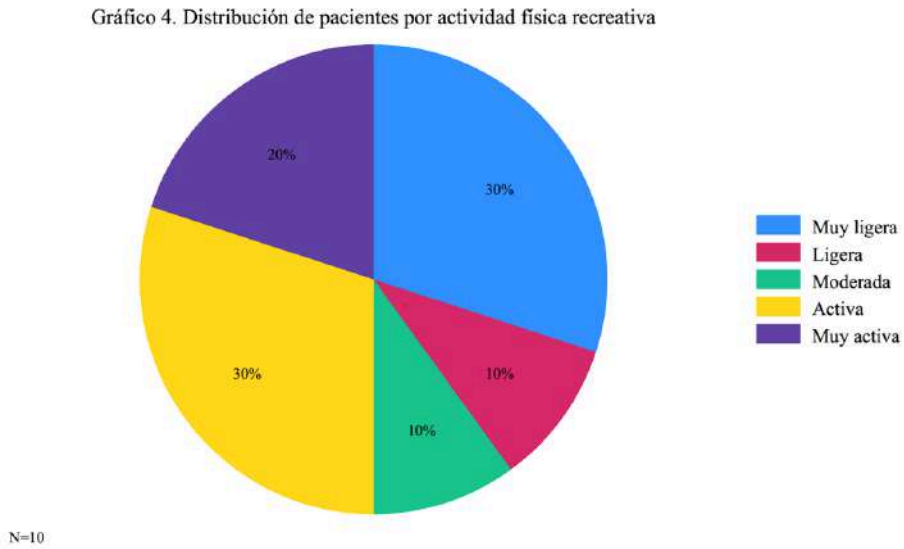


Gráfica 2. Distribución de pacientes por edad.

En cuanto a la figura 3 sobre la actividad física ocupacional destacó que la mayoría de las personas realizan actividades de muy ligera intensidad, mientras que en actividades físicas recreativas se puede observar en el gráfico 4 que la mayoría realiza actividades de muy ligera actividad, seguida actividades que requieren que sean muy activos.

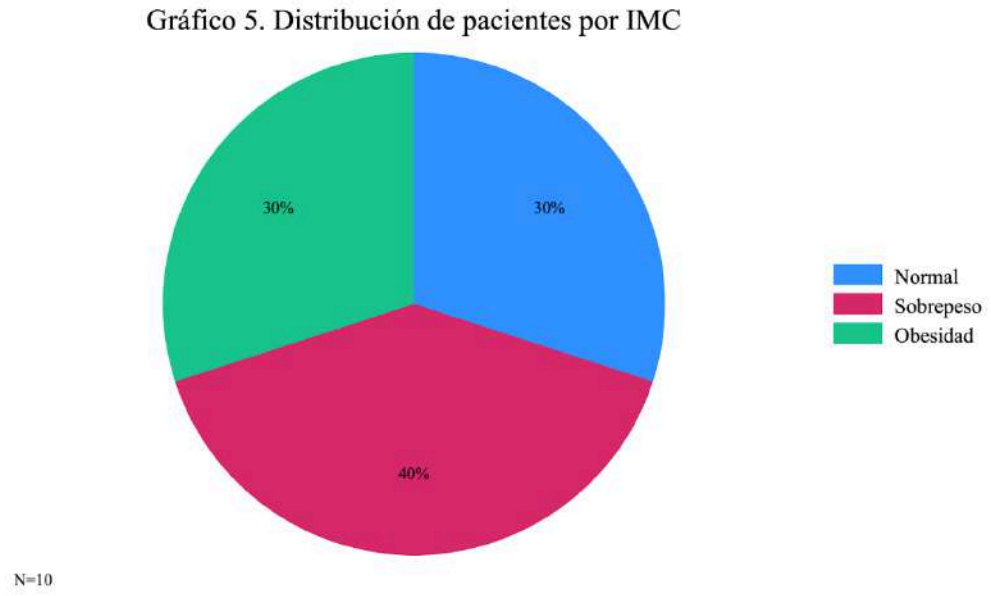


Gráfica 3. Distribución de pacientes por actividad física ocupacional



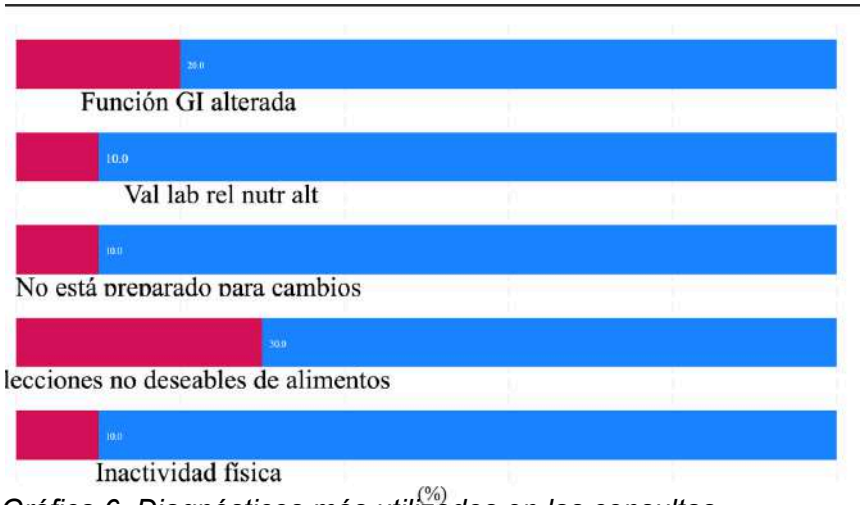
Gráfica 4. Distribución de paciente por actividad física recreativa

El gráfico 5 muestra que la mayoría de los pacientes durante la consulta tuvieron un IMC mayor o igual a 25 que se interpreta como sobrepeso de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2026).



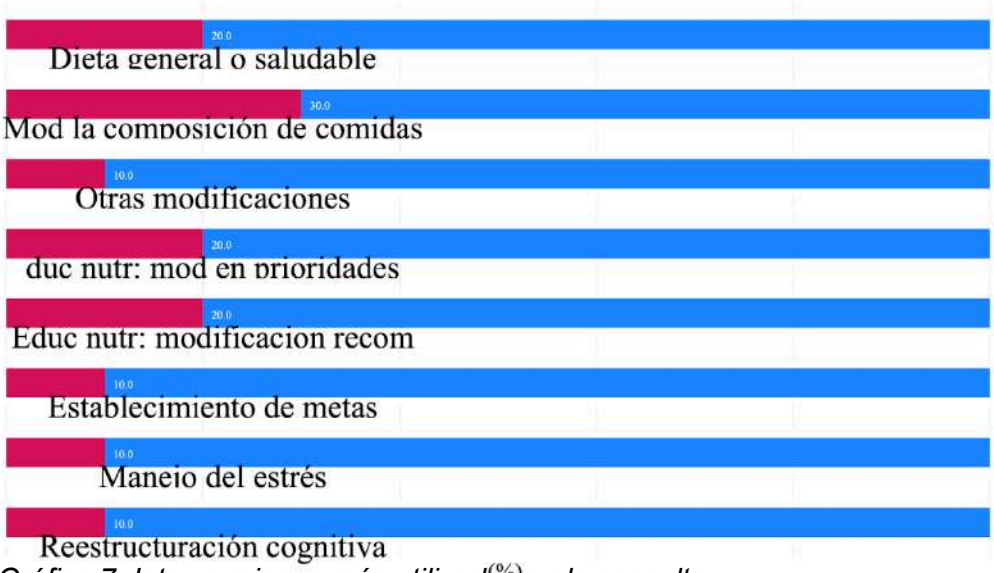
Gráfica 5. Distribución de pacientes por IMC

Dentro de los diagnósticos asignados a los pacientes, el que más se utilizó fue “no está preparado para cambios”, seguido de “Función gastrointestinal alterada”(gráfico 6)



Gráfica 6. Diagnósticos más utilizados en las consultas

Por último, las intervenciones más utilizadas fueron “modificación en la composición de comidas” (gráfico 7).



Gráfica 7. Intervenciones más utilizadas en la consulta

8. RECOMENDACIONES

Con base a la experiencia adquirida al impartir la sesión 1 “Alimentación sana y sustentable” y sesión 2 “Formación de hábitos saludables en casa”, se hacen las siguientes observaciones:

1. En algunas sesiones, por el lenguaje corporal de las madres y cuidadoras, se pudo deducir que no era de su interés estar en el taller. Por lo anterior, se sugiere elaborar un formato sobre la participación voluntaria donde los y las participantes estén de acuerdo sobre permanecer voluntariamente a las sesiones y participar activamente en las mismas. Esta sugerencia es retomada del diseño de la intervención *The Body Project* (Stice, E y Presnell, K., 2007).
2. Existió poca asistencia a los talleres. Probablemente una de las razones es que la invitación se hizo a través de directivos y profesores y quizá estos proporcionaron una mínima información de los mismos. Por lo anterior, en el futuro se podría elaborar material de difusión (carteles) que se pueda colocar fuera de las escuelas primarias con 2 a 3 semanas de anticipación. Con los carteles se podría lograr mayor difusión, y deberían de ser

atractivos para los padres, madres y cuidadores para despierte su interés en participar en el taller.

3. Se pudo observar que el tiempo y duración de las sesiones fue corta. Hubo una sesión por día (dos días en total) con duración de dos horas cada una. Por esta razón, al momento de impartir las sesiones, algunos temas incluidos en el diaporama se dejaron de lado o se hablaba de ellos muy rápido debido a que el tiempo se agotaba. En ocasiones se evitaba pedir las participaciones de madres y cuidadoras de familia porque implicaba extenderse en un tema específico y consumía el tiempo de los temas restantes. Alrededor de los últimos 30-40 minutos de las sesiones, se percibía que las participantes estaban cansadas, por lo que en los últimos temas no se recibía la atención esperada.

   Es por estos motivos que se sugiere extender en días cada sesión del taller. Un ejemplo sería que cada sesión se abarque en dos días, con duración de máximo dos horas por día, dando un total de cuatro días. No necesariamente deben impartirse las sesiones seguida una de la otra, esto podría depender de la disponibilidad de los participantes.
4. Una dificultad es que en ocasiones las madres y cuidadoras no participaban. Especialmente esto se evidenció en la sesión de Formación de hábitos saludables en casa. Entre la razones por las que se presentaba esto, es la falta de interés, el cansancio, la percepción de la incapacidad para criar o sentirse juzgadas. Lo anterior ocurrió incluso cuando al inicio de la sesión se enfatizó que se trataran con autocompasión y que no se les juzgaría. En el futuro se podrían implementar prácticas de atención plena para mantener la atención de los padres, madres y cuidadoras. Considerando que poca gente está acostumbrada a estos ejercicios, convendría implementarlos desde la primera sesión.

   Sobre la sesión de formación de hábitos y hablar sobre límites con los padres y madres de familia, la recomendación es evitar que las nutriólogas compartan sus experiencias personales. En lugar de ello, convendría hablar desde la evidencia y reconocer el valor que tienen los padres y madres de

familia a ejercer su autoridad. También conviene hacer énfasis en que no se trata de entrar en confrontaciones sobre quién sabe más.

9. BIBLIOGRAFÍA

Abarca, G., Villanueva, M., Tobar, S., Fredes, C., Aguirre, C y Parada, A. (2024). Hacia una alimentación saludable y sostenible: elección de alimentos ricos en proteínas. *Revista chilena de nutrición*, *51*(6), 485-493. Epub 31 de diciembre de 2024.https://dx.doi.org/10.4067/s0717-75182024000600485

Almaguer, J. García, H. Padilla, M. & González, M. (2025). Fortalecimiento de la Salud con Comida, Ejercicio y Buen Humor: La Dieta de la Milpa. Modelo de Alimentación Mesoamericana Biocompatible. Secretaría de Salud. https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/98453/La_Dieta_de_la_Milpa.pdf

Beal, T., Ortenzi, F. & Fanzo, J. (2023). Estimated micronutrients shortfalls of the EAT-Lancet planetary health diet. 7 (3): 233-237.

Belmont, C y González, K. (2025). Canasta alimentaria, ¿Qué es y cómo afecta la variación de los precios de sus productos a la sociedad mexicana?. Laboratorio Geoestadística. Universidad Autónoma Metropolitana. Disponible en: ¿Sabes qué es la canasta alimentaria y cómo afecta la variación de los precios en la sociedad mexicana? – Laboratorio Geoestadístico

Centers for Disease Control and Prevention. (2024). Consider Cultural Food Preferences: FAQ. Food Service Guidelines Toolkit. Disponible en: https://www.cdc.gov/food-service-guidelines-toolkit/php/strategize-act/cultural-food-preferences.html#:~:text=%22Culturally%20preferred%20foods%22%20describes%20safe,are%20halal%20or%20kosher%2C%20respectively.

Cervantes, L., Ramírez, G y Núñez, A. 2015. Recetario para la escuela y el hogar; Secretaria de educación pública.

Comisión EAT- Lancet. (2019). Dieta Saludable a partir de Sistemas Alimentarios Sostenibles. Alimentos, Planeta, Salud.

Dip, G. (2019). La alimentación: factores determinantes en su elección. *Revista de divulgación científica*, *1*. Disponible en: 10-dip-glady.-la-alimentacin-factores-determinantes-en-su-eleccin.pdf

Dirección General de Alimentos y Desarrollo Comunitario y Subdirección de Orientación y Educación Alimentaria. 2025. Recetario Regionalizado de Alimentación Escolar Modalidad Caliente; Secretaria de salud. Recetario Regionalizado Caliente DIF 2025.pdf

Fitch, C. y Santo, R. (2019). Sustainable diets for a food secure future. *Environmental Nutrition*. (285-303). https://www.sciencedirect.com/topics/agricultural-and-biological-sciences/food-availability

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. s/f. El sabor del crecer sano. Más de 100 recetas para preparar en familia; UNICEF. unicef.org/lac/media/8266/file/PDF_El_sabor_del_crecer_sano.pdf

Gobierno de la Ciudad de México, Instituto Nacional de Salud, 2024. Recetario en las escuelas, sazón para el bienestar. Alimentos escolares en modalidad caliente. Primaria: Secretaria de Salud. recetario 2024 Primaria OK

Gobierno de la Ciudad de México, Instituto Nacional de Salud, 2024. Recetario en las escuelas, sazón para el bienestar. Alimentos escolares en modalidad caliente. Preescolar: Secretaría de Salud.

Gonzalez, A. 2025. Consulo local y gastronomía sostenible reduce impacto ambiental. La Gaceta de la Universidad de Guadalajara. Disponible en: Consumo local y gastronomía sostenible reducen impacto ambiental - Gaceta UDG

Hernandez, K., Denova, E., Pacheco, S., Mayorga, F., Baldera, N., Fiorella, A., Ferré, M., Raya, G y Elizaldem N. 2025. Recetarios Saludables para las escuelas primarias; Unicef. Recetario Saludable _ 2025 - correcciones 14-05-25 -RGB- comprimido

Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado. 2025. Técnicas culinarias saludables; Gobierno de México. Técnicas culinarias saludables | Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado | Gobierno | gob.mx

Medina, H. Fuentes, M. & Reyna, C. (2024). ¿Sabías que la CDMX produce alimentos que aportan a tu nutrición? Voces del Suelo, Agricultura y Medioambiente│ Revista de Divulgación de la SOCIEDAD MEXICANA DE LA CIENCIA DEL SUELO, A.C. Vol. 2. Núm. 2. p.p. 1-12.

Monteiro, C., Cannon, G., Levy, R., Moubarac, J., Louzada, M., Rauber, F., Khandpur, N., Cediel, G., Neri, D., Martinez, E., Baraldi, L., Jaime, P. (2019). Ultra-processed foods: what they are and how to identify them. Public Health Nutr; 22(5): 936-941.

Muñóz, N. (2024). Alimentación Sustentable. En B. Guerrero Marín (Ed), *Sustentabilidad alimentaria (pp 51-55)*. Comisión de Derechos Humanos del Estado de México.

Organización Mundial de la Salud. (2026). Obesidad y sobrepeso. Organización Mundial de la Salud. Obesidad y sobrepeso

Ortiz, L. Avilés, M. Chávez, J. 2022. Main Retailers In Which Houses Acquire Their Food Supply. Journal of nutrition education and Behavior; 54 (8).

Ortiz, L., González, A y Torres, M. 2025. Informe sobre la situación alimentaria en los hogares de la Ciudad de México y su relación con las enfermedades crónicas ligadas a la nutrición; Universidad Autónoma Metropolitana.

Ortiz, L y Romo, M. 2018. La alimentación en México: el incumplimiento sistemático de un derecho en: Flores, J y León A. 2018. A 100 años de la primera Constitución Política y Social; Universidad Autónoma Metropolitana. Ciudad de México.

Pérez, Federico. (2015). Sustainable and healthy diet?: Retrospective and implications for public health nutrition. Revista chilena de nutrición, 42(3), 301-305. https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182015000300012

Peltner, J.& Thiele, Silke. (2018). Convenience-based food purchase patterns: identification and associations with dietary quality, sociodemographic factors and attitudes. Public Health Nutr; 21(3): 558-570

Secretaria de Desarrollo Económico. Dirección General de Abasto Comercio y Distribución. 2025. Seguimiento de los precios de la canasta básica. Disponible en: SEGUIMIENTO_CB_JULIO_2025

Secretaria de Educación. 2025. Refrigerios saludables; Secretaria de Salud. Refrigerios Saludables DIF.pdf

Secretaría de Salud, (s/f). Fortalecimiento de la Salud con Comida, Ejercicio y Buen Humor. La Dieta de la Milpa. Modelo de Alimentación Mesoamericana Biocompatible. https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/98453/La_Dieta_de_la_Milpa.pdf

Secretaría de Salud, (2025). *La dieta de la Milpa*. https://www.gob.mx/salud/acciones-y-programas/la-dieta-de-la-milpa-298617

Secretaria de Salud. 2025. Recetario regional; Gobierno de México. Recetario Regional.cdr

SSA, INSP, UNICEF. 2023 Guías Alimentarias saludables y sostenibles para la población mexicana 2023. México. Guías_Alimentarias2023_16Oct23 (1).pdf

Stice, Eric y Presnell, K. (2007). Body project: Acceptance and preventing eating disorders. Universidad de Oxford.

UNESCO, (2010). *La cocina tradicional mexicana: Una cultura comunitaria, ancestral y viva y el paradigma de Michoacán - UNESCO Patrimonio cultural inmaterial*. https://ich.unesco.org/es/RL/la-cocina-tradicional-mexicana-una-cultura-comunitaria-ancestral-y-viva-y-el-paradigma-de-michoacan-00400

UNICEF, (2022). Mi recetario de refrigerios escolares. https://www.unicef.org/mexico/media/7516/file/Recetario%20escolar.pdf

Universidad Autónoma de México. s/f. Recetas de leguminosas para la cuaresma; UNAM.

The European Food Information Council. (2006). Los factores determinantes de la elección de alimentos. Disponible en: https://www.eufic.org/es/vida-sana/articulo/los-factores-determinantes-de-la-eleccion-de-alimentos/#:~:text=sin%20darse%20cuenta.-,Palatabilidad,regulaci%C3%B3n%20energ%C3%A9tica%20a%20largo%20plazo.

Willett W, Rockstrom J, Loken B, Springmann M, Lang T, Vermeulen S, et al. Food in the Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. Lancet. 2019;393(10170):447-92.

ANEXO 1. CUADERNILLO DE TRABAJO PARA LOS PADRES

Taller
“Alimentación sana y sustentable”

POR: ANAYA AGUILAR KATERIN NAYELI, GUZMÁN HUERTA KAREN JIMENA, MAYA GAMIO DHAMAR ALEXA

Asesor: Luis Ortiz Hernández

Contenido

Introducción.....3
Sesión 1. Alimentación sana y sustentable.....4
Mi Plato Saludable.....6
Sugerencias sobre los grupos de alimentos.....7
Actividad 1. Crea tu plato saludable.....8
Sesión 2. Formación de hábitos saludables en casa.....10
Formando hábitos en los niños y adolescentes.....11

Esta actividad forma parte del proyecto “Soberanía alimentaria: Sistema agroalimentario sostenible para la Ciudad de México” CASA-UAM Centro articulador para la sostenibilidad alimentaria” con financiamiento de la Secretaría de Educación, Ciencia, Tecnología e Innovación de la Ciudad de México.

Introducción

Este taller tiene como objetivo ayudar a adaptar una alimentación y hábitos saludables dentro de la familia. Así como, fomentar a que los niños/as mantengan los hábitos saludables a lo largo de sus vidas. Para esto, el presente taller se divide en 2 sesiones, como se muestra a continuación.

Número de sesión	Título	Contenido
1	*Alimentación sana y sustentable*	1. Descripción de los grupos de alimentos recomendables y no recomendables 2. Importancia de cada grupo de alimentos para la salud y el bienestar 3. Principios de la herramienta “Mi plato saludable”
2	*Formación de hábitos saludables en casa*	1. Estilos de crianza: autoritario, democrático, negligente y permisivo 2. Hay que tener en casa lo que queremos que los niños coman 3. Predicar con el ejemplo 4. Aunque nuestras intenciones sean buenas, no siempre obtenemos el cambio que buscamos 5. Comunicación directiva versus asertiva

Sesión 1. Alimentación sana y sustentable

Instrucciones:

Anote los beneficios que usted conoce de comer suficientes leguminosas, nueces, frutas y verduras, pescados y mariscos.

Leguminosas (frijol, habas, lentejas):	
Nueces (cacahuates, pepitas, almendras):	
Frutas y verduras:	
Pescados y mariscos:	

Anote en las siguientes líneas los problemas de salud que conozca que se relacionan con el consumo de bebidas con azúcar, alimentos con exceso de grasa o trans, alimentos con exceso de sodio.

Bebidas con azúcar o alimentos que en la etiqueta diga “exceso de azúcar” (aguas de sabor, refrescos, jugos, leches saborizadas):	
Alimentos que en la etiqueta diga “exceso de grasa saturada o trans” (empanizados, capeados, papas fritas, botanas):	
Alimentos que en la etiqueta diga “exceso de sodio” (embutidos, sopas instantáneas, salsas comerciales, panes industrializados)	

Anote en estas líneas uno o dos datos que no conocía sobre la importancia de la alimentación en prevenir problemas de salud y que hayan sido comentadas en el grupo.

Anote en estas líneas: ¿por qué considera que es importante dar una alimentación saludable a su hijo/a y su familia?. Podría ser útil recordar, pensar o imaginar problemas de salud de personas que usted haya conocido y que podrían evitarse con una alimentación saludable.

Mi Plato Saludable

“Mi Plato Saludable” tiene como propósito mostrar de forma gráfica cómo podrían estar integradas sus comidas para poder estar sanos y tener una mejor calidad de vida. Con Mi Plato Saludable verá que puede consumir todos los tipos de alimentos, y que lo invitaremos a consumir más de los que estén ausentes.

“Mi Plato Saludable” está formado por 3 grupos principales y 2 accesorios. En cada comida principal (desayuno, comida y cena) busque incluir los 3 grupos principales:

- Frutas y Verduras
- Proteína
- Cereales y Tubérculos

Si en una comida le faltó un grupo principal, lo puede incluir en una colación o refrigerio.

Los grupos accesorios son los azúcares y las grasas. No es necesario incluirlos en cada comida, pero los puede consumir si los utilizaron en la preparación de la comida. Si los consume frecuentemente, convendría pensar formas de moderar su consumo.

Cuide la **proporcionalidad**, es decir, que frutas y verduras ocupen la mitad del plato, los cereales y tubérculos una cuarta parte y las proteínas otra cuarta parte.

Imagine el volumen de comida que requiere para quitarse el hambre en el momento y no tener hambre hasta la siguiente comida. Ese es **el tamaño de su plato.**

Empiece a comer con **hambre** moderada y deje de comer con una **saciedad** que le haga sentir cómod@. Evite llegar con mucha hambre a cada comida e identifique cuando termina de comer sintiéndose incómod@“.

Estos principios son una guía, no son reglas estrictas, lo importante es que descubra qué es lo más aplicable a su vida y que podría hacer para tener una alimentación que apoye la salud y bienestar.

Sugerencias sobre los grupos de alimentos

- En el material que se le entregó, se encuentran los listados de los alimentos incluidos en cada grupo. Por favor, léalo con detenimiento e identifique en qué grupos se encuentran los alimentos que usualmente consume.
- En la tabla que se encuentra en su material, revise con cuidado en qué grupo están los alimentos que consumen. Por ejemplo, la papa está en los cereales y tubérculos.
- Para la proteína, dé prioridad a las leguminosas y nueces sobre los productos de origen animal. Por ejemplo, incluya al menos una vez al día las leguminosas.
- En lugar de productos de harinas o cereales refinados, consuman los elaborados con harinas o cereales integrales.
- Elija con más frecuencia grasas más saludables.
- Los azúcares y grasas son accesorios, no son indispensables. Para mantener o mejorar su salud, identifique cuál es la menor cantidad de azúcares y grasas no saludables que pueden consumir.
- Recuerde revisar los empaques de los alimentos que va a comprar. Procure comprar los que tengan la menor cantidad de sellos.

Actividad 1. Crea tu plato saludable

¿Qué arreglos o preparativos tiene qué hacer para que las comidas que prepara a su familia sean lo más parecidas a Mi Plato Saludable?

Sesión 2. Formación de hábitos saludables en casa

Instrucciones: Lo/a invitamos a pensar y reflexionar sobre la importancia de superar los obstáculos al momento de ofrecer una alimentación sana en casa. Para este ejercicio le pedimos, tratarse a sí mismo/a con autocompasión, que significa tratarnos como trataríamos a nuestro mejor amigo o amiga.

En ocasiones, nos enfrentamos a obstáculos reales, pero otras veces lo que nos frena son excusas o pretextos, ¿cómo es en su caso?

Anote los obstáculos reales que tiene para tener una alimentación saludable en casa:

_____

_____

_____

_____

Las excusas o pretextos que no le permiten tener una alimentación saludable en casa son:

_____

_____

_____

_____

¿Qué desventajas o efectos negativos ha tenido ponerse esas excusas o pretextos?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

¿Qué podría hacer para evitar excusas o pretextos?

FORMANDO HÁBITOS EN LOS NIÑOS Y ADOLESCENTES

¿Qué ha hecho o qué considera que puede hacer para que el/la niño/a consuma más frutas y verduras?

¿Qué ha hecho o qué considera que puede hacer para que el/la niño/a consuma más leguminosas como frijoles, lentejas, habas o garbanzos?

¿Qué ha hecho o qué considera que puede hacer para que el/la niño/a disminuya su consumo de bebidas azucaradas, panes industrializados, golosinas y botanas fritas?

¿Qué ha hecho o qué considera que puede hacer para que el/la niño/a aumente su actividad física o el tiempo que pasa haciendo algún esfuerzo físico?

¿Qué ha hecho o qué considera que puede hacer para que el/la niño/a disminuya su tiempo en pantallas (televisión, computadora, celular, tablet)?

¿Qué ha hecho o qué considera que puede hacer para que el/la niño/a duerma un tiempo suficiente para descansar?

LE INVITAMOS A IDENTIFICAR COSAS QUE PUDIERA HACER DIFERENTE PARA PROMOVER UNA ALIMENTACIÓN MÁS SALUDABLE EN CASA

ANEXO 2. DIAPORAMA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA - UNIDAD XOCHIMILCO
DEPARTAMENTO DE ATENCIÓN A LA SALUD

Las MADRES y los PADRES forman los hábitos de los/as NIÑOS/AS

Dr. Luis Ortiz Hernández
Actualizado por: Anaya Aguilar Nayeli Katerin, Guzmán Huerta Karen Jimena y Maya Gamio Dhamar Alexa.

¿Qué hacen las MADRES para formar los hábitos de los/as NIÑOS/AS?

01 Sirven de ejemplo

02 Obligan a comer

03 Limitan o prohíben ciertos alimentos

04 Premian para comer

05 Premian o castigan con comida

06 Deciden qué alimentos hay en casa

01 Sirven de ejemplo

Ejemplos:
Yo como de todo, fruta, verdura, carne, etc. y mis hijos también, en la casa es normal que se coman este tipo de alimentos.

Como tiene espinas, el pescado no lo comemos ni mis hijos ni yo.

Se ha dado cuenta que...

- **Su hijo/a imita lo que ve en televisión o lo que usted y lo que sus amigos/as hacen**
- **Usted es la principal influencia que tiene el/la niño/a en casa**
- **El/la niño/a, al observarla, repetirá las acciones que usted realice**

Sugerencias

A la hora de la comida...

- Compre los alimentos que usted quiera que se coman
- Lo que quiera que el niño coma, consúmalo delante de él
- Disfrute y saboreé alimentos saludables que quiera que el niño acepte
- Sea natural, ni regañe, ni aliente

Sugerencias

Para hacer ejercicio...

- Para que al niño/a le agrade realizar ejercicio, primero debe ver que usted lo disfruta realizando
- Practique con su hijo alguna actividad física que ambos disfruten
- Si la escuela está cerca, llévelo caminando
- Distribuyan entre toda la familia el quehacer: barrer, limpiar, lavar trastes, etcétera

02 Las madres obligan a comer a los niños

Ejemplos:

- *¡No te me vas si no comes!*
- *Si no les gusta la comida que hice, tengo que obligarlos a que se la coman*
- *¡O comes o comes!*

¿Qué efectos tiene?

- El niño termina por no comerlo y después ya no le gusta
- Ejemplo: los niños “odian” las verduras

Sugerencias

Para evitar estas situaciones...

- Usted debe de servir de ejemplo
- Si quiere que consuma un alimento, sírvaselo, pero no lo obligue a que se lo coma
- Manténgase neutral: sin comentarios positivos ni negativos
- Hay que tener PACIENCIA, pueden pasar hasta 10 ocasiones para que un/a niño/a acepte un alimento

03 Las madres limitan o prohíben ciertos alimentos a los niños

Ejemplos:

- *A mis hijos nunca los he dejado comer cheetos*
- *Yo no les compro galletas a mis hijos pero sus abuelos sí se los compran*

¿Qué efectos tiene?

- A su hijo/a le comienzan a gustar más esos alimentos y los pide o los busca
- Los alimentos “prohíbidos” se comen en exceso. Por ejemplo:

Aunque mi hijo tiene prohibido comer papitas y dulces, hay veces que encuentro las envolturas en su mochila

Sugerencias

- La comida “chatarra” sí se puede consumir, pero dentro de los horario de comida
- Si no quiere que su hijo coma ciertos alimentos, no los tenga en casa
- De nuevo, sirva de ejemplo: No consuma los alimentos que no quiere que sus hijos consuman

04 Las madres premian para que los niños coman

Ejemplos:

- *Para que mi hijo se coma las verduras, le digo que le voy a comprar dulces o papitas, porque sé que le encantan*
- *Si te acabas la comida puedes salir a jugar*
- *Hasta que termines toda la verduras te sirvo refresco*

¿Qué efectos tiene?

- Disminuye la preferencia para comer los alimentos. Por ejemplo, las verduras
- Se altera el reloj biológico de la alimentación de los niños (ya no comen sólo por hambre)

Sugerencias

- No dé permisos para que el niño coma
- Confíe en su hijo “él sabe cuánto necesita comer”

05 Las madres premian o castigan con comida

Ejemplos:

- *Si mis hijos no comen, los castigo diciéndoles que no les voy a comprar dulces*
- *Para que mis hijos se coman la comida les doy los dulces hasta que acaben*
- *Si sacas 10 en el examen te compro una pizza*

¿Qué efectos tiene?

- **Aumenta el gusto o la preferencia por los alimentos con los que se premia**
- **Se altera el reloj biológico de la alimentación de los niños (ya no comen sólo por hambre)**

Sugerencias

- No utilice la comida como premio pero reconozca el mérito de sus hijos
- Tenga más comunicación con sus hijos

06 Las madres deciden qué comida hay en casa

- Lo que hay en casa es lo que se come
- La gente come lo que tiene a la mano
- ¿No le ha sucedido que pasa por una tienda y se le antoja lo que ve?
- Se ha dado cuenta de que si abre la alacena o el refrigerador, se le antoja un alimento sólo de verlo

Sugerencias

- Hay que hacer las cosas fáciles: tenga fruta en mesa, verdura y fruta picada en refrigerador
- Planee la comida (y las compras) con anticipación procurando incluir recetas con frutas, verduras, leguminosas y pescado
- Incluya frutas y verduras en los tres tiempos de comida
- No tenga en casa los alimentos que no quiere que consuman sus hijos

Sugerencias

- Recuerde revisar los empaques de los alimentos que va a comprar (bajos en calorías, grasa, azúcar, colesterol y sodio)

Más tips...

- Usted puede cambiar los hábitos de su hijo/a sin que el/ella se entere
- Estos cambios los puede hacer sin comentarle a los niños que los está haciendo
- Con esto se evitarán discusiones

Hora de la comida

¿Qué acciones cree **que puede hacer** para que la hora de la comida sea un **momento de convivencia**?

La hora de la debe ser un momento de convivencia

- Involucre al/la niño/a en la preparación de los alimentos, no lo excluya
- No reprenda al/la niño/a a la hora de la comida, hágalo en otro momento
- Evite distracciones como la televisión y radio cuando estén comiendo
- Procure que a la hora de la comida se dé en familia, habrá más comunicación

Confíe en su hijo, él sabe lo que necesita

- Si su hijo comió bien en la mañana, en algunas ocasiones, es probable que no tenga hambre a la hora de la comida
- Si su hijo no se terminó el desayuno seguramente llegará a la comida con hambre
- Si un niño hace ejercicio aumentará su apetito

También considere que...

- Como todas las personas, los niños son susceptibles a comentarios por parte de las personas que los rodean (padres, familiares, amigos, etc.)
- Evite hacer comentarios negativos, críticas o usar apodos que se relacionen con la manera en que comen los niños o con su cuerpo
- Hay que proteger a los niños de las burlas de otros niños y adultos
- ¡Por tanto no haga comentarios ni burlas que puedan dañar su autoestima!

Reglas de oro

1. La responsabilidad de los padres es brindar al hijo una dieta rica en alimentos, variados y saludables
2. La responsabilidad del hijo es decidir qué cantidad de la comida va a comer
3. Tenga confianza en su hijo(a)
4. Respete a su hijo(a)
5. Sea paciente y no sienta culpa

¡Ser madre o padre significa dar amor y establecer límites!

USO DE LAS PANTALLAS

¿Qué **efectos negativos** cree que ocurran si se usan **pantallas** a **corta edad**?

Recomendaciones

De acuerdo con la Asociación Americana de Pediatría (AAP):

- Niñas y niños menores de 18 meses: se debe de evitar que vea televisión, celular, computadora, videojuegos, tableta.

Recomendaciones

- Niñas y niños de 18 a 24 meses: si desea introducir contenido digital debe elegir programas de alta calidad y verlos en compañía de sus niños.

Como...

1. Aprende a hablar con Isa
2. Baby First
3. Super Simple
4. Baby Einstein

Recomendaciones

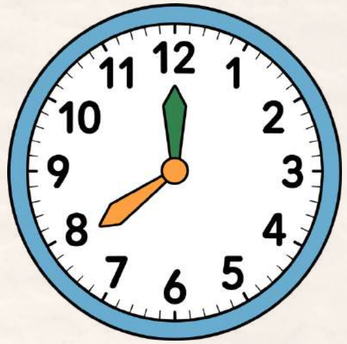
- Niñas y niños de 2 a 5 años: limitar el uso a máximo 1-2 horas al día de programas de alta calidad. Es necesario que los programas los vea con su hijo/a

Como...

1. Bluey
2. Toycantando
3. Pocoyo
4. Smile and Learn Español
5. Plaza Sésamo

Recomendaciones

- Niñas y niños de 6 años en adelante: debe establecer límites sobre el tiempo y el tipo de contenido que va a usar su hija/o.



¿En qué **lugares NO** debería hacerse uso de las **pantallas**?

Hablemos de LÍMITES

¿En qué **piensa**
cuando se habla de
límites?

¿Qué es un límite?

Poner límites **no es pasarse “regañando”**, es **ordenar la vida cotidiana** de tal manera que no haya que discutir lo mismo todos los días. Esto requiere de tiempo con los niños, y la mayoría de veces no se tiene.

¿Qué efectos cree que tiene disciplinar con **golpes, insultos, amenazas**?

Para poner límites es importante tener en cuenta que...

- Cada niño es distinto
- Las inquietudes y necesidades cambian según su etapa de desarrollo.
- Usted debe predicar con el ejemplo.
- Cuando ustedes estén estresados o cansados, pueden reaccionar mal con los niños. Por eso, es importante anticiparse a esas situaciones buscando ayuda o tomándose un momento para calmarse.

Para poner límites es importante tener en cuenta que...

- Para evitar momentos estresantes resulta útil anticipar a los niños lo que esperamos antes de que ello suceda.

Ejemplo: “Cuando termine de cocinar voy a pedirte ayuda para poner la mesa”.

- Hay situaciones en las que la prevención es la mejor solución.

Ejemplo: Ir al supermercado o a otros lugares donde los estímulos y tentaciones son tan fuertes que pueden desatar un capricho o berrinche junto con el malhumor de los adultos.

Para poner límites es importante tener en cuenta que...

- Ante comportamientos irritantes y repetitivos de los niños lo más efectivo es ignorarlos.
- Distinguir cuándo es importante poner límites de cuándo no, es una gran ayuda para evitar situaciones estresantes. Si regaña todo el tiempo por cada cosa que el/la niño/a hace mal o diferente a lo esperado, llegará el momento en que los adultos no serán escuchados.

Para poner límites es importante tener en cuenta que...

- Debe haber acuerdo entre todos los adultos al cuidado de los niños sobre las reglas que queremos que respeten.
- La mejor manera de poner límites es enseñar sobre todo lo que está bien, más que evitar que hagan lo que está mal.

Ejemplo: Premiar, pero no poner la atención a lo material. Si no a la satisfacción de haber logrado la tarea.

Tenga autoridad pero no sea autoritaria

- Los límites deben ser razonados (con argumentos) y pactados con los niños. Evite el “porque lo digo yo”
- Ponga límites y haga que se respeten. De lo contrario, los niños le “agarrarán la medida”
- Las reglas las deben conocer y respetar los adultos de la casa

¿Cómo explicar al niño una regla que debe ser respetada

- La regla se debe pensar con anterioridad para poder comunicarla al niño de forma clara, siendo lo más breves y concretos posible.
- Actitud de seguridad, calma y firmeza. Esto incluye manteniendo el contacto visual y una voz firme

Ejemplo: Si sigues demorando en vestirte, vamos a perder el autobús y vas a llegar tarde al cumpleaños.

- A veces, cuando no implique un riesgo, se puede permitir a los niños experimentar el efecto negativo de su elección

Sanciones

- Cuando el incumplimiento de la regla no tiene efecto directo sobre el niño o le es indiferente es necesario que le imponga una sanción;
- La sanción debe aplicarse inmediatamente después de que ocurra el incumplimiento;
- Debe ser **sin castigos físicos ni psicológicos**.

Tipos de sanciones

Pérdida de privilegios

- Aquella actividad que realiza el niño placenteramente y que pueden utilizar como recompensa o reconocimiento por cumplir con las reglas.

Ejemplo: Después de que termines la tarea puedes ver tu caricatura.

La sanción consiste en quitarle estos privilegios

Tipos de sanciones

Tiempo fuera

- Retire al niño del ambiente que lo haya alterado, y llévelo a otro lugar cuando se porte mal.

Ejemplo: Si el/la niñ@ realiza un berriche dentro de un restaurante, lo conveniente sería salir del lugar, y quedarse con él hasta que se tranquilice, explicándole que no será posible regresar si no se calma.

Este castigo debe cumplirse en un lugar poco estimulante (aburrido) y sin atracciones/distracciones, pero nunca debe ser atemorizante.

¿Qué hacer con los berrinches?

- Sea firme, aunque hayan personas extrañas, no ceda.
- No le dé al niño/a lo que quiere.
- Si el niño/a puede lastimarse, cárguelo de manera firme y llévelo a otro lugar donde se calme solo.
- Felicítelo cuando haya dejado de hacer berrinches como manera de manifestarse.

¡GRACIAS!

ANEXO 3. FOLLETO

USO DE LAS PANTALLAS

RECOMENDACIONES

De acuerdo con la Asociación Americana de Pediatría (AAP):

- **Niñas y niños menores de 18 meses:** evitar que vea televisión, celular, computadora, videojuegos, tableta.
- **Niñas y niños de 18 a 24 meses:** elegir programas de alta calidad y verlos en compañía de sus niños.
- **Niñas y niños de 2 a 5 años:** limitar el uso a 1 hora al día de programas de alta calidad, véalos con su hijo/a.
- **Niñas y niños de 6 años en adelante:** establecer límites sobre el tiempo y el tipo de contenido que va a usar su hijo/a.

LÍMITES

¿QUÉ ES UN LÍMITE?

Poner límites **no es pasarse "regañando"**, es **ordenar la vida cotidiana** de tal manera que no haya que discutir lo mismo todos los días. Esto requiere de tiempo con los/as niños/as, y la mayoría de veces no se tiene.

SANCIONES

- Pérdida de privilegios: quitar aquella actividad que realiza el/la niño/a placenteramente.
- Tiempo fuera: Retire al niño o niña del ambiente que lo haya alterado, y llévelo a otro lugar cuando se porte mal.

SECTEI

CASA

LOS ADULTOS FORMAN LOS HÁBITOS DE LOS/AS NIÑOS/AS Y ADOLESCENTES

RECUERDE QUE...

1. **El momento donde más poder tienen los adultos para cambiar los hábitos de los niños es cuando se compran, preparan y sirven la comida y las bebidas**
Tenga en casa lo que usted quiera que su hijo(a) coma, por el contrario, que no haya en casa lo que no conviene que coma

2. **Sea un ejemplo para su hijo/a**
Los humanos aprendemos observando e imitando

3. **No conviene que limite o prohíba ciertos alimentos a su hijo/a**
A su hijo/a se le antojarán más, los buscará más y quizá los comerá más

4. **No use la comida como premio**
Usualmente damos alimentos ricos en azúcar y grasa como premio, esto hace que nos gusten más

5. **No conviene que obligue a comer a su hijo/a y tampoco lo premie a comer**
A los/las niños/as les gustan y comen menos los alimentos que los forzaban a comer

6. **Sea neutral**
No conviene hacer comentarios positivos o negativos de la comida. Solo sirva la comida y tenga paciencia para que su hijo/a se acostumbre y los coma

REGLAS DE ORO

1.La responsabilidad de los adultos es brindar a los niños/as y adolescentes una alimentación lo más variada y saludable posible.

2. La responsabilidad de los niño/as es decidir qué y cuánta comida van a comer.

3. Tenga confianza en su hijo/a y respete sus decisiones.

4. Sea paciente y reconozca que está haciendo lo mejor

¡Ser madre o padre significa dar amor y establecer límites!

Tip: los cambios los puede hacer sin comentar algo y de manera neutral