



**UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
METROPOLITANA**
Unidad Xochimilco

Licenciatura: Nutrición Humana.

División de Ciencias Biológicas y de la Salud (DCBS).

Programa: UAM-X PERAJ, Adopta un amigo.

Proyecto: El rol de género en la salud escolar: Evaluación del estado nutricional, capacidades físicas y estereotipos de género en la actividad física.

Lugar y periodo de realización:

UAM-X PERAJ, Adopta un amigo. Aula provisional D07
Periodo de 13/10/2025 a 10/07/2026.

Nombre: Alexis Rafael García Quiñones.
Matricula: 2143022746

Asesor interno:

Dr. Miguel Ángel Zavala Sánchez
Nº Económico: 17767

Asesor externo:

Mtro. Abel Antonio Ramírez Juárez
Nº Económico: 23811

Datos generales y matrícula del prestador:

Alexis Rafael García Quiñones
2143022746

Lugar y periodo de realización:

Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco
Fecha de inicio: 13/10/2025
Fecha de término: 10/07/2026

Unidad, división y licenciatura:

Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco
División de Ciencias Biológicas y de la Salud (DCBS)
Licenciatura en Nutrición Humana.

Nombre del plan, programa o proyecto:

UAM-X PERAJ, Adopta un amigo.
El rol de género en la salud escolar: Evaluación del estado nutricional, capacidades físicas y estereotipos de género en la actividad física.

Nombre de asesores:

Asesor interno: Dr. Miguel Ángel Zavala Sánchez.
Asesor externo: Mtro. Abel Antonio Ramírez Juárez.

Índice

I.	Introducción.....	4
II.	Justificación.....	5
III.	Problemática.....	5
IV.	Objetivos.....	7
V.	Metodología.....	7
VI.	Actividades realizadas.....	9
VII.	Objetivos y metas alcanzadas.....	14
VIII.	Resultados y conclusiones.....	14
IX.	Recomendaciones.....	20
X.	Bibliografía.....	21
XI.	Anexos.....	23

I. Introducción.

¿Qué es Peraj?

Por definición es un programa social en el que jóvenes universitarios fungen como mentores y se convierten en un modelo positivo a seguir para las niñas y niños en condiciones vulnerables, apoyándolos y motivándolos para desarrollar su máximo potencial.

En lo personal lo definiría como un espacio donde los niños y niñas son escuchados. Lo cual es disruptivo tomando en cuenta de que la propia semántica de "Infancia" (in-fans) es "El que no habla/Sin voz". Tomando como base lo anterior es que los niños y niñas que participan en el programa UAM-X Peraj, adopta un amigo, pueden potenciar su desarrollo en elementos clave y cualidades cómo: autoestima, habilidades sociales, emocionales, cognitivas y motrices.

Desde la perspectiva de la Nutrición Humana, este espacio de escucha resulta indispensable. Tradicionalmente, las intervenciones de salud en la infancia se imponen de manera estricta y unidireccional, sin tomar en cuenta los sentimientos y pensamientos del niño (a). En Peraj se escucha la voz de los niños y niñas desde la empatía para que cuestionen, exploren, expresen, sean creativos y reconfiguren su relación con la alimentación y la actividad física.

El presente informe es una recopilación de mi experiencia como profesionista del área de la salud, como mentor y en lo personal durante el ciclo académico 2025-2026, que corresponde a la generación 18 de UAM-X Peraj, adopta un amigo. En este periodo tuve la satisfactoria oportunidad de acompañar y ser acompañado por 11 niños y niñas de entre 9 a 12 años de edad, los cuales se encontraban cursando su ciclo escolar en escuelas primarias aledañas a la Universidad Autónoma Metropolitana unidad Xochimilco. Durante mi estancia en el proyecto, elaboré cartas descriptivas que abordaban temas relacionados a la nutrición humana, las cualidades físicas y los estereotipos de género en la actividad física. Así mismo se desarrollaron cartas descriptivas en colaboración con estudiantes universitarios de otras carreras y divisiones como: psicología, planeación territorial, medicina veterinaria y zootecnia, política y gestión social, sociología, química farmacéutica biológica. Se participó activamente tanto en las actividades propuestas por mi persona, las de los compañeros mentores y las sugeridas por los niños y niñas.

Aunado a lo anterior, se desarrolló un proyecto motivado en mi preocupación personal en el estado nutricional, el desarrollo de cualidades físicas y los estereotipos de género en la actividad física en los niños y niñas escolares. Dicho proyecto tuvo como propósito evaluar el estado nutricional, cualidades físicas como la fuerza máxima de agarre y la velocidad de reacción. También el conocer la opinión de los niños y niñas con relación a los estereotipos de género en el deporte.

II. Justificación.

En mi estancia en la licenciatura de Nutrición Humana en la Universidad Autónoma Metropolitana unidad Xochimilco, comprendí la importancia de la nutrición en las diferentes etapas de la vida, desde la infancia hasta la vejez. Si bien todos los módulos de la carrera me parecen de suma importancia, el módulo "Nutrición, crecimiento y desarrollo en la etapa escolar y adolescente" me parece uno fundamental, ya que las etapas escolar y adolescente conllevan problemáticas que, además de biológicas, son también de carácter social.

Esta perspectiva resulta indispensable al contrastarla con la realidad epidemiológica del país, donde la malnutrición por exceso y el sedentarismo en la población escolar representan un grave problema de salud pública. Ante unas cifras alarmantes que muestran valores altos de obesidad infantil, aunado a un elevado consumo de bebidas azucaradas y una alta tendencia al sedentarismo, esto agravado por discriminación en forma de estereotipos de género en la actividad física, se vuelve urgente diseñar e implementar intervenciones comunitarias que rompan con estas tendencias que ponen en riesgo la salud biológica y emocional de las niñas y niños.

Es precisamente este escenario donde el programa "UAM-X Peraj, adopta un amigo" adquiere una gran relevancia para mi formación profesional y personal. Al ser un espacio seguro para el acompañamiento y mentoría dirigida a los niños y niñas, Peraj ofrece la oportunidad de hacer notar las problemáticas antes mencionadas y no conforme, también es un espacio idóneo para trasladar la evaluación e intervención nutricional más allá de un consultorio y realizarlo a través del acompañamiento, la creatividad, de la continua escucha y del juego. Creo que esta es la mejor forma posible de incidir en la reconfiguración de hábitos de alimentación, la promoción de la actividad física inclusiva y el cuestionamiento de los roles de género que limitan el desarrollo motor y físico de las niñas.

Por lo tanto, el realizar mi servicio social en UAM-X Peraj, adopta un amigo se justifica por dos principales razones. Por un lado, responder a una necesidad social de brindarle a los niños y niñas, herramientas y conocimientos que contrarresten el panorama de malnutrición y sedentarismo. A la vez fomentar un entorno lúdico donde tanto niños como niñas redescubran sus capacidades físicas en igualdad de condiciones. Por el otro lado, en términos personales, el obtener conocimientos y experiencias por parte de los niños y niñas.

III. Problemática.

De acuerdo a los resultados de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición Continua 2023, México tiene un problema de malnutrición en la población escolar, ya que la prevalencia conjunta de sobrepeso y obesidad fue de 34.2%, donde la obesidad infantil incrementó casi al doble (15.7%) a comparación de los datos presentados en la Encuesta Nacional de Nutrición 1999 (9%) (1). La importancia de la obesidad infantil está en relación con la persistencia en la edad adulta que a su vez puede favorecer al desarrollo de hipertensión arterial, diabetes mellitus e

hipercolesterolemia con el consiguiente aumento de riesgo cardiovascular (2). Si bien en esta etapa las prevalencias de obesidad son mayores en niños que en niñas (20.2% y 10.4% respectivamente), en las siguientes etapas de la vida los datos intercambian puestos. La prevalencia de obesidad en etapa adulta fue más alta en mujeres (41.6%) que en hombres (36.1%) (1).

Este problema de malnutrición está indudablemente relacionado a la alimentación y a la falta de actividad física. Citando nuevamente los datos de la ENSANUT 2023, la prevalencia en el consumo de verduras en niños a nivel nacional fue de 28.4%, en su contraparte, el consumo de bebidas endulzadas fue de 86.1% (1).

En niños y adolescentes, la actividad física es beneficiosa en los siguientes resultados sanitarios: mejora en la capacidad cardiorrespiratoria y muscular, la salud cardiometabólica (tensión, dislipidemia, glucosa y resistencia a la insulina), salud ósea, resultados cognitivos (desempeño académico y función ejecutiva), menor adiposidad y salud mental (menor presencia de síntomas de depresión) (3). Los datos de la ENSANUT 2023 demuestran que la mayoría de los escolares no cumplen con las recomendaciones mínimas de actividad física. Solo el 32.6% de los escolares de entre 10 a 14 años acumula 60 minutos de actividad física de intensidad moderada a vigorosa, al menos 4 días. Al estratificar los datos por sexo, se encontró que las niñas son menos activas (19.4%) que los niños (42.4%) (1).

Las niñas sufren dificultades en el ámbito de la educación corporal. Hay casos en los que las alumnas obtienen y esperan peores notas en educación física, mientras que los hombres obtienen calificaciones mas altas (4). Aunque estos datos se podrían respaldar bajo las evidentes diferencias fisiológicas y morfológicas que hay entre ambos sexos, como la capacidad de transporte de oxígeno y la cantidad de grasa corporal, donde las mujeres están en desventaja (5), sin embargo, también hay que tomar en cuenta otros factores. Es importante señalar que se ha demostrado una menor presión de las niñas para ejercitarse en disciplinas tipificadas como masculinas (6), que los niños muestran más actitudes sexistas que las niñas (7), que a su vez a estas les cuesta mas involucrarse en los juegos donde también participan varones (8) o que no quieren participar debido al mal comportamiento de sus compañeros (9).

La infancia representa una etapa critica para el desarrollo físico y la consolidación de hábitos que de manera inherente, pueden determinar el estado de salud a lo largo de la vida. Ante el problema epidemiológico de obesidad, tanto en edad escolar como en la etapa adulta y la actividad física exacerbada por estereotipos de genero en la población escolar, una evaluación integral es una prioridad de salud publica. Es por lo anterior que este protocolo busca ir más allá de una medición aislada, integrando valores antropométricos no invasivos, identificación de patrones dietéticos inadecuados, variables de cualidades físicas y de genero que limitan la participación de las niñas en las actividades físicas. Se busca que niños y niñas tengan un panorama más amplio y realista de la nutrición humana.

IV. Objetivos generales y específicos.

Objetivo General.

Evaluar de manera integral el estado nutricional, las capacidades físicas y la influencia de los estereotipos de género en la actividad física de los participantes escolares en el programa UAM-X Peraj, adopta un amigo. Con el fin de diseñar e implementar estrategias de orientación alimentaria y fomento deportivo que contribuyan a la prevención de la malnutrición y promuevan la equidad de género.

Objetivos Particulares.

- Evaluar el estado nutricional de manera integral de los niños y niñas del programa UAM-X Peraj, por medio de antropometría (peso, talla).
- Valorar cualidades físicas por medio de dinamometría de presión y velocidad de reacción.
- Medir los estereotipos de género en la actividad física por medio del CEGAFD – Cuestionario de Estereotipos de Género en la Actividad Física y el Deporte (10).
- Despertar interés de niñas y niños hacia la nutrición humana y particularmente en la nutrición deportiva.
- Desarrollar y optimizar mis habilidades educativas y pedagógicas a través de la aplicación de metodologías didácticas y lúdicas que faciliten la enseñanza de conceptos clave de nutrición y actividad física.
- Crear material como estrategia de orientación nutricional, deportiva y de género, junto a los niños y niñas del proyecto UAM-X Peraj, adopta un amigo.
- Motivar y guiar a los niños y niñas a tomar decisiones informada sobre su bienestar, impulsándolos a alcanzar el máximo de su potencial en el ámbito personal y de salud.
- Fomentar un espacio de escucha activa y segura que permita capturar la voz, las inquietudes y las necesidades de las niñas y niños, reconociéndolos como sujetos de derechos y protagonistas de su desarrollo.

V. Metodología.

Objeto de estudio y muestra: 11 niños y niñas con una edad entre 9 y 12 años, inscritos en el programa UAM-X Peraj, adopta un amigo. Los cuales 7 de los participantes pertenecen al sexo masculino y 4 al sexo femenino.

El proyecto de investigación tiene un enfoque cuantitativo, con diseño longitudinal de corto plazo. Se aplicaran mediciones antropométricas (peso, talla, Índice de Masa Corporal), y se seguirán los lineamientos de la CDC (Centers for Disease Control and Prevention) (11), para identificar el estado nutricional de cada uno de los participantes. Así mismo se realizaran mediciones de fuerza de agarre,

velocidad de reacción y se aplicará un cuestionario sobre estereotipos de género en la actividad física.

Instrumento de medición: Las mediciones antropométricas (peso y talla) fueron realizadas de acuerdo a los lineamientos de The International Society for the Advancement of Kinanthropometry (ISAK). Para la medición del peso corporal se colocó a los participantes en posición antropométrica, el individuo permaneció de pie en el centro de la báscula sin apoyo y con su peso distribuido equitativamente en ambos pies, la medición se realizó sin calzado. En la valoración de talla se colocó a los participantes en posición antropométrica, con los pies juntos, con la espalda en contacto con la pared y la cabeza en el plano de Frankfort (12). Las mediciones fueron realizadas por un antropometrista estandarizado y certificado ISAK nivel 2.

La fuerza de agarre se midió por medio de dinamometría manual, el protocolo usado fue el de Eurofit: Batería de test para la valoración de la condición física (13). La medición se realizó de pie con el brazo extendido a lo largo del cuerpo y sin tocar ninguna parte del cuerpo. Con la mano derecha se agarró el dinamómetro y se apretó hasta lograr el máximo grado de presión posible por los individuos.

La velocidad de reacción fue medida con luces de reacción, donde se colocaron 4 pods en una mesa formando un cuadrado y con una distancia de 20cm entre cada pod. Los participantes se sentaron en una silla frente a los pods, se utilizó el programa de Focus Reactions dentro de la app de Blazepod para obtener el tiempo de reacción promedio. Los individuos utilizaron las dos manos para golpear los el pod correcto, cada participante eligió el color de preferencia para golpear.

El instrumento utilizado para la recolección de datos relacionados a los estereotipos de género en el deporte fue el Cuestionario de Creencias y Estereotipos de Género hacia la Actividad Física y el Deporte, el cual es un instrumento validado, diseñado para medir la percepción de roles, prejuicios y estereotipos de género en niños y adolescentes.

La medición de peso se realizó con una báscula de la marca Tanita, modelo BC 568. La medición de talla fue medida con un estadímetro de pared de la marca Seca, modelo 206.

Materiales:

- Báscula Tanita modelo BC 568.
- Estadímetro de pared Seca modelo 206.
- Dinamómetro Camry modelo EH101.
- Blazepod.
- Cuestionario de Creencias y Estereotipos de Género hacia la Actividad Física y el Deporte.

VI. Actividades realizadas.

Periodo de inducción.

Durante las primeras sesiones del proyecto se llevaron a cabo capacitaciones relacionadas al proyecto, donde se hablaba de la dinámica de las sesiones con los niños y niñas, con el resto de mentores y la coordinación. Aún más importante, se facilitó el contexto cultural, social, emocional que tiene la infancia en nuestra sociedad. Se buscó el deconstruir el concepto de infancia desde una perspectiva alejada al adulto centrismo. Otros tema importante fueron los derechos de los niños, sus antecedentes históricos y la reflexión de ¿Qué tanto hacemos respetar esos derechos? ¿Se cumplen esos derechos? Desde la perspectiva de un egresado de la licenciatura de Nutrición humana, este contexto fue valioso, ya que me encontraba en una posición en la que no reflexionaba sobre mi forma de comunicarme y socializar con los niños y niñas.

Recorrido por instalaciones.

La primer actividad con los amigos consistió en un recorrido guiado por las instalaciones de la universidad. Más allá de un paseo por los pasillos, áreas verdes y laboratorios, esta actividad tuvo como propósito principal la familiarización del entorno universitario para los niños y niñas. Durante el recorrido el niño que fue mi acompañante tuvo la oportunidad de observar la vida universitaria de cerca, prestando especial atención a la biblioteca, las áreas verdes, la cafetería y las zonas deportivas, Su lugar favorito fueron las canchas de basquetbol.

Desde la perspectiva de Nutrición Humana, esta actividad fue perfecta para romper el hielo y poner en practica lo visto en la capacitación, escuchar desde el principio para lograr conocerlos, resolver sus primeras inquietudes respecto a la vida universitaria.

Actividades de integración.



Se llevaron a cabo diversas actividades de integración con el objetivo de disminuir la timidez y comenzar a construir un entorno de confianza mutua. Estas actividades fueron principalmente juegos cooperativos, en las cuales no se buscaba la competitividad. Más allá del juego colectivo, nos permitió a los mentores observar las formas de socialización de las niñas y niños, su nivel de entusiasmo frente a las actividades físicas y sus capacidades de integrarse a dinámicas grupales.

Actividades en conjunto con otras carreras.

Un componente muy importante en el proyecto es el trabajo multidisciplinario. Se redactaron cartas descriptivas en conjunto de compañeros mentores de otras carreras ajenas a la nutrición, con el objetivo de planificar actividades para los niños y niñas, en las cuales integráramos factores y situaciones de cada una de las carreras de los participantes. Posteriormente se revisaron con todos los mentores participantes, para evaluar su aplicación, redacción y sentido.

Las compañeras mentoras de la carrera de psicología llevaron a cabo actividades relacionadas a su carrera, las actividades llevaron el nombre de “Entre monstruos y escuelas: ¿Qué nos gusta y qué no nos gusta?” y “Pequeños investigadores Peraj”. La primera mencionada tuvo como objetivo el promover que los niños y niñas expresaran y reflexionaran, a través del dibujo y el juego, sobre sus emociones y sobre las experiencias que viven en la escuela, identificando elementos que favorecen o dificultan su aprendizaje. La actividad consistió en la creación de un monstruo que representara cualidades personales que les gustaban como aquellas que no, al final los niños y niñas que desearan compartir su monstruo, podrían hacerlo frente al grupo. Otra parte de la actividad consistió en formar equipos que en conjunto dibujaran características de cómo se imaginan la mejor escuela y la peor escuela. La actividad de “Pequeños investigadores Peraj” tuvo como objetivo el conocer en qué consiste la carrera de Psicología en la UAM Xochimilco y explorar conceptos básicos de la investigación. La actividad consistió en una exposición que abarcó temas como ¿Qué hacen los psicólogos de la UAM Xochimilco, donde se puntualizó el tema de la investigación. La parte central de la actividad implicó el caminar por las instalaciones de la UAM Xochimilco y observar las diferentes situaciones presentes en el momento en la universidad y tratar de profundizar e ir más allá de la primera percepción.

Por otro lado, un compañero de la carrera de Política y Gestión Social, llevo a cabo su actividad que llevo por nombre “Luchas por los derechos: La arena Peraj”. Tuvo como objetivo que los niños y niñas reconocieran de manera divertida cómo se organiza la vida política y social, representando personajes públicos mediante mascarar y trabajo en binomios o trinomios de luchadores técnicos, fortaleciendo la expresión, creatividad y trabajo en equipo. La actividad consistió en la elaboración de mascarar inspiradas en personajes a elegir, dichos personajes tenían relación con la política educativa, social, partidos políticos, etc. Posteriormente cada equipo inventó el nombre del grupo de luchadores, frase de presentación, pose y canción. Posteriormente se hizo la entrada al aula peraj como si fuera una arena de lucha, en esta parte todos se aplaudieron, no habían abucheos o palabras negativas.

El aprendizaje en las actividades de los compañeros mentores y la propia radicó en conocer de qué van las diferentes licenciaturas, las diferentes áreas en las que se puede desempeñar cada uno, pero sobretodo los diferentes puntos de vista. El como todos juntos con nuestras diferencias podemos crear un espacio de empatía y de trabajo honesto.

Actividades de Nutrición Humana.

La actividad principal de mi parte consistió en la resolución de casos clínicos, en esta actividad simulamos que los niños y niñas eran nutriólogos y debían ayudar a personas en situaciones específicas como enfermedades o eventos deportivos. Previamente a la resolución de dichos casos clínicos. Se les brindó instrucciones que ayudarían a resolver los casos. Estas instrucciones se basaron en la evaluación del estado de hidratación por el color de la orina, se simuló diferentes colores de orina con el uso de jugo de manzana, refresco sabor cola y agua potable. Se les presentó información simple sobre los macronutrientes, principalmente sus funciones y de una manera muy breve su digestión, con el objetivo de clasificar algunos alimentos como digestión muy lenta, lenta o rápida. Se les brindó una lista de alimentos para que hicieran un pequeño menú para su hipotético paciente.

Los casos clínicos fueron:

- Paciente con infección gastrointestinal.
- Atleta de ciclismo durante competencia.
- Paciente deportista ocasional con molestias gastrointestinales durante partido de fútbol.
- Paciente post cirugía.
- Atleta de ballet con trastorno de conducta alimentaria.

El objetivo de la actividad además del aprendizaje de conceptos de nutrición humana, era que los niños y niñas comprendieran los diferentes campos laborales de un nutriólogo y como puede incidir en diferentes situaciones de la vida.



Evaluación antropométrica.

La evaluación antropométrica se realizó en 2 fases, la medición inicial se realizó el 6 de marzo del presente año 2026. Se midieron a 7 niños y 4 niñas, se les solicitó retirarse el calzado para realizar las mediciones, el protocolo que se llevó a cabo es el descrito en la sección de metodología. También se realizó mediciones a los compañeros mentores de forma que los niños y niñas se sintieran cómodos con las mediciones. La segunda medición se llevó a cabo el 17 de junio del presente año 2026, es decir, 14 semanas posterior a la primer medición. El protocolo fue el mismo que la primer medición.

Evaluación capacidades físicas y Aplicación de cuestionario CEGAFD.

La evaluación de capacidades físicas (fuerza de agarre y velocidad de reacción) como la aplicación del cuestionario CEGAFD sólo se tomaron en una ocasión por falta de tiempo. Dicha medición se llevó a cabo el 6 de Marzo del presente año 2026. Los protocolos ejecutados son los descritos en la metodología.



Salidas a centros recreativos y actividades especiales.



Se realizaron visitas a espacios exteriores fuera de la universidad, muy específicamente al Museo Nacional de Antropología y a Papalote Museo del Niño. Con relación a la visita al Museo Nacional de Antropología representó una experiencia significativa ya que rompió con la rutina de las sesiones cotidianas y se trasladó a un espacio con una gran riqueza cultural. Si bien para algunos niños y niñas no fue de su total interés, para algunos otros fue una experiencia grata al recorrer las diversas salas y observar las piezas arqueológicas.

La visita a Papalote Museo del Niño, fue una experiencia grata para todos los niños y niñas, ya que la experiencia se tornó más dinámica, debido a los diversos juegos y la libertad de interactuar de manera activa con gran parte del museo. Convivir en un espacio diseñado por y para la infancia fortaleció el sentido de autonomía en los amigos, así mismo el vínculo de confianza con amigo/mentor se fortaleció.



Proyecto binomial.

Una parte fundamental en el programa es el proyecto binomial que se elabora en compañía de C. que se eligen de manera mutua. El objetivo del proyecto binomial es combinar los gustos e intereses del niño con la carrera del mentor y crear algún material o producto. En mi caso personal tuvo la grata experiencia de trabajar C, del cual conecté desde un inicio de este servicio social. Tenemos personalidades e intereses muy similares, esto benefició a la



formación de un lazo fuerte caracterizado de confianza y respeto. Al iniciar el proyecto, el principal enigma a resolver fue que producto crear, en acuerdo mutuo decidimos elaborar un material didáctico que combinara la nutrición deportiva y un juego de mesa. Una vez decidido el material a elaborar, decidimos compartir ideas de cómo elaborar dicho producto, así como las reglas del juego, desde un inicio teníamos claro que queríamos que fuera un juego de mesa perfectamente jugable. Se optó por una dinámica de juego al estilo del clásico Serpientes y Escaleras, pero con un giro diferente y orientado a la nutrición deportiva. El tablero simula una carrera de maratón, se diseñó un tablero con 49 casillas, estructurando estratégicamente 15 casillas de beneficios (premios) y 18 casillas de castigo. Ambas mecánicas tienen como propósito central la divulgación y asimilación de conceptos clave en nutrición deportiva aplicada a los deportes de resistencia. Para potenciar la creatividad del jugador, se agregaron cartas que funcionan como casillas adicionales, y crear un camino de más de 150 casillas, este giro beneficia a la jugabilidad, ya que el jugador puede elegir no sólo la longitud del camino, también la dificultad del mismo. Dentro de los temas abordados en el juego se encuentran:

- La correcta hidratación durante la competición.
- Suplementación deportiva en casos específicos de calambres.
- El consumo de hidratos de carbono durante la competición
- Malestares gastrointestinales debido al consumo de alimentos no adecuados previo a una competición.



VII. Objetivos y metas alcanzadas.

La intervención de la licenciatura en Nutrición Humana se enfocó en la divulgación de información sobre hábitos saludables para la reducción del riesgo de padecer una gran variedad de enfermedades, en la desmitificación de alimentos malos y buenos, promoción de la actividad física por medio de juegos, así como brindarles una perspectiva de género relacionada al deporte y la actividad física.

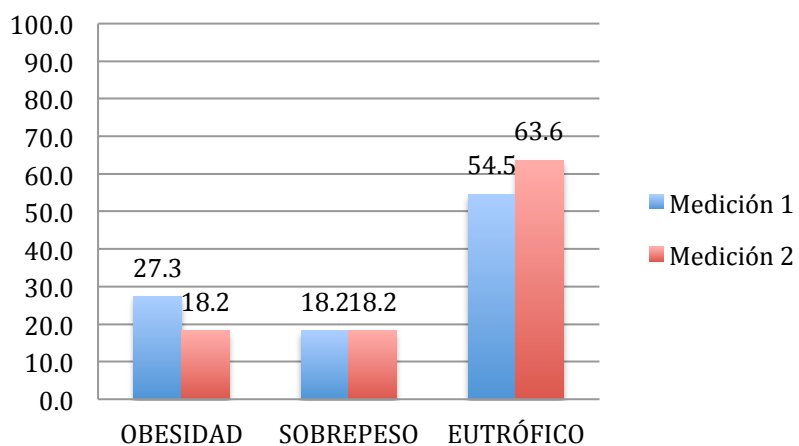
- Se cumplió el objetivo general en realizar una evaluación integral del estado nutricional, por medio de antropometría, así como la medición de velocidad de reacción y fuerza de agarre por medio de dinamometría.
- Se llevo a cabo la recopilación de la opinión de los niños y niñas sobre el tema de estereotipos de genero en la actividad física y deporte.
- Se logró despertar el interés en la nutrición humana, por medio de la elaboración de diversas actividades, como: Resolución de casos clínicos, platica sobre evaluación del estado de hidratación por medio del color de la orina, elaboración de carteles sobre hábitos de alimentación, todo esto con el objetivo de una toma de decisiones informada que pueda repercutir positivamente a lo largo de sus vidas.
- Se impulso la creatividad tanto de los niños y niñas, como de los mentores para la elaboración de diversas actividades y materiales didácticos,
- Se fomentó la participación de todos los participantes de Peraj, con una mayor énfasis en los niños y niñas, aunada a una escucha activa por parte de los adultos participantes.

VIII. Resultados y conclusiones.

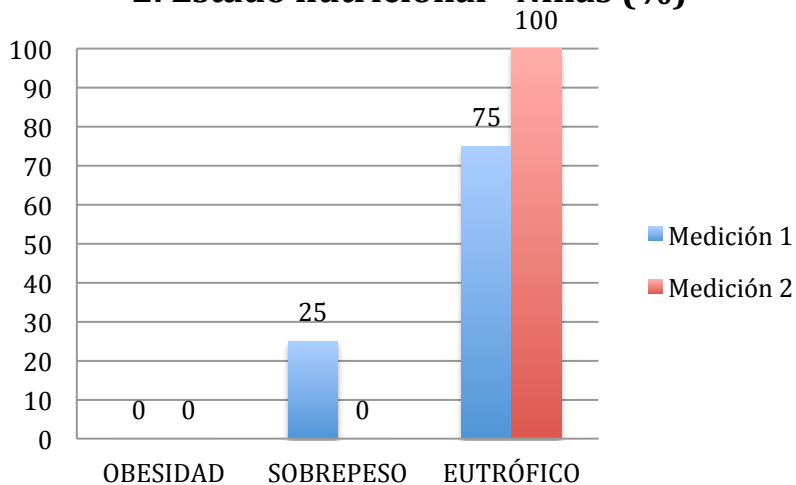
Se evaluó en dos momentos, el estado nutricional de 11 niños y niñas de entre 9 a 12 años de edad, por medio de mediciones antropométricas, siguiendo los parámetros establecidos de la CDC. En la medición inicial 6 de los niños se encontraban en un estado eutrófico, lo cual corresponde a un 54.5% de la muestra. 2 de los niños presentaban sobrepeso y 3 obesidad, es decir 18.2% y 27.3% correspondientemente. En la segunda medición la prevalencia de sobrepeso se mantuvo, sin embargo la prevalencia de obesidad disminuyó a un 18.2%, mientras que el estado eutrófico incrementó su prevalencia a un 63.6% (grafica 1).

Al estratificar por sexo encontramos que en la medición inicial las niñas tenían una prevalencia de 25% de sobrepeso y 75% de estado eutrófico, a la finalización del proyecto el 100% de las niñas se encontraban en un estado nutricional adecuado (grafica 2). Por parte de los niños, en la medición inicial se encontró una prevalencia de 42.9% de obesidad, 14.3% de sobrepeso y un 42.9% de un estado adecuado. Al finalizar el proyecto, las prevalencias cambiaron tanto en obesidad, como en sobrepeso, la prevalencia de obesidad disminuyó a 28.6%, el sobrepeso incrementó a 28.6%, mientras que el estado eutrófico se mantuvo igual (grafica 3).

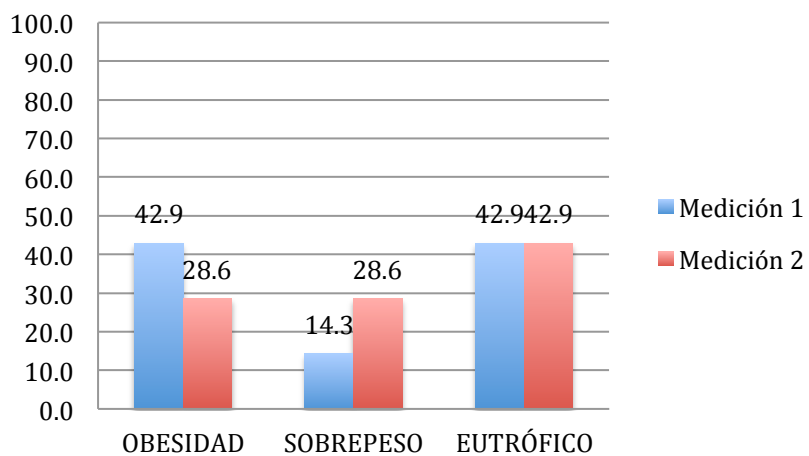
1. Estado nutricional - General (%)



2. Estado nutricional - Niñas (%)

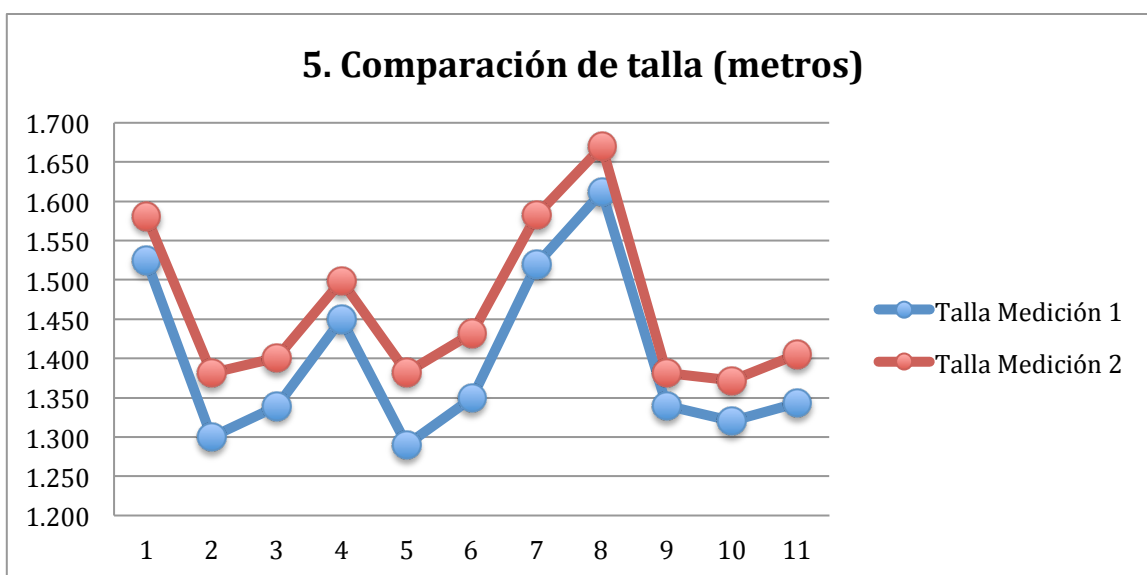
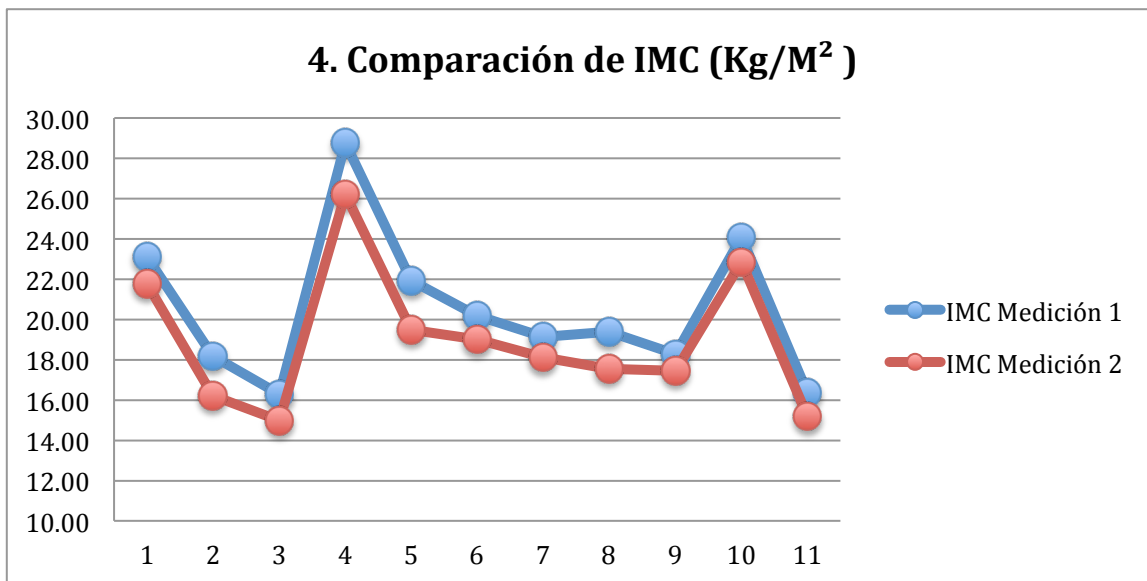


3. Estado nutricional - Niños (%)

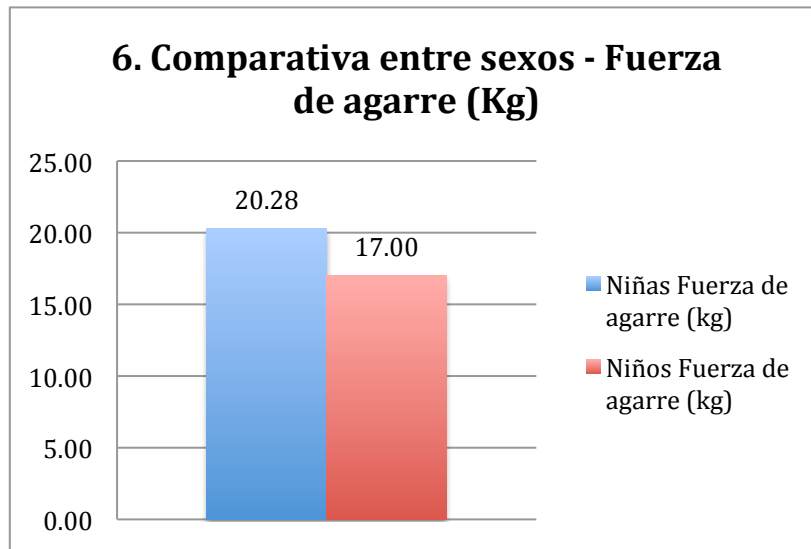


Es importante señalar que el promedio de IMC general inicial era de 20.52kg/m², mientras que el final fue de 18.98kg/m². Al estratificarlo por sexo, el promedio inicial de la niñas era de 19.22kg/m² y al finalizar de 17.72kg/m². En el caso de los niños el IMC inicial era de 21.26kg/m² y en la segunda medición disminuyó a 19.7kg/m².

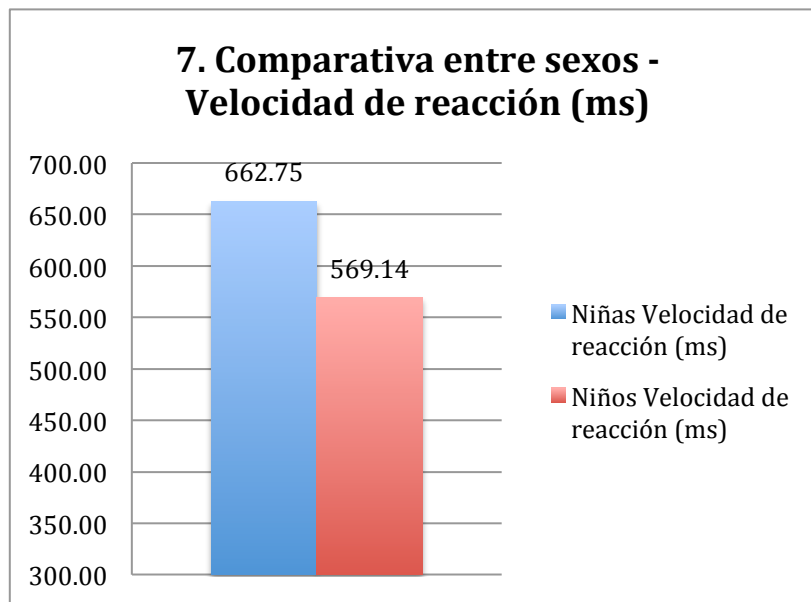
En la grafica 4 se puede observar que todos los niños y niñas disminuyeron su IMC de la primer medición a la segunda. El promedio de perdida fue de 1.54kg/m² +/- 1.02kg/m². La grafica 5 muestra el crecimiento de todos los niños y niñas, el crecimiento promedio fue de 6.35cm +/-2.85cm.



Con relación a las mediciones de cualidades físicas, se encontró que en términos de fuerza de agarre las niñas fueron más fuertes, el promedio de esta variable fue de 20.28kg +/- 4.92kg para las niñas, mientras que para los niños fue de 17kg +/- 6.4kg (grafica 6). El dato máximo de esta variable para una niña fue de 25.2kg, mientras que para los niños fue de 23.4kg.

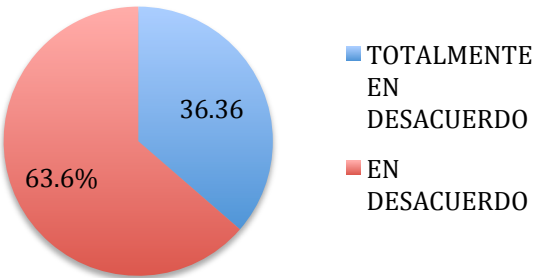


En cuanto a la variable de velocidad de reacción los niños mostraron tener una mayor velocidad a la hora de contactar con los pods que las niñas. Los niños tuvieron un promedio de velocidad de reacción de 569.14ms, mientras que la media de las niñas fue de 662.75ms (grafica 7). La velocidad de reacción más lenta (771ms) y más rápida fueron de niños (434ms).

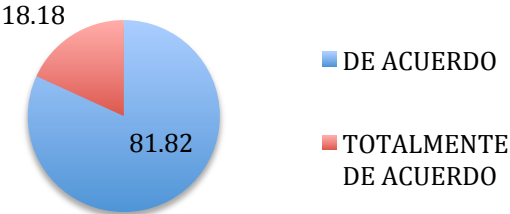


Respecto a los estereotipos de género en la actividad física y el deporte, los niños y niñas coinciden al estar en desacuerdo y totalmente en desacuerdo ante la afirmación de “En general, las chicas son más torpes en los deportes” (grafica 8), a su vez están de acuerdo que “Los chicos suelen participar más en actividades físicas y deportivas competitivas que las chicas” (grafica 9). Sin embargo el 55% de los niños y niñas consideran que “Hay actividades físicas mas apropiadas para las mujeres y otras que lo son para los hombres” (grafica 10), aunque todos están en desacuerdo ante la afirmación de “Los deportes de contacto como el boxeo, rugby, karate, son propios de los chicos y no es normal que los practiquen las chicas”(grafica 11).

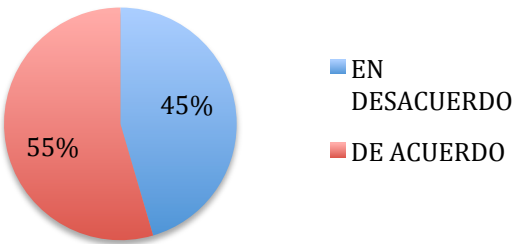
8. En general, las chicas son más torpes en los deportes.



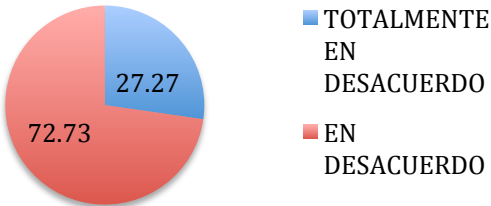
9. Los chicos suelen participar más en actividades físicas y deportivas competitivas que las chicas.



10. Hay actividades físicas más apropiadas para las mujeres y otras que lo son para los hombres.

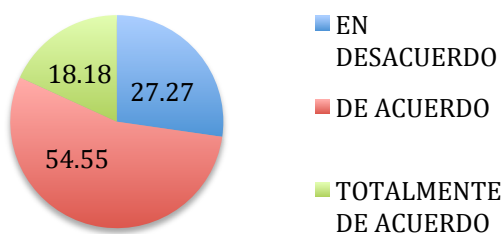


11. Los deportes de contacto (como el boxeo, el rugby, karate,...) son propios de los chicos y no es normal que los practiquen las chicas.

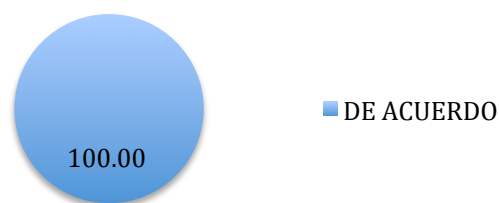


Al cuestionarles sobre que a los chicos se les da mejor que a las chicas cualquier actividad física que sea de fuerza y agresividad, el 18.18% dice estar totalmente de acuerdo, mientras el 27.27% dice estar en desacuerdo, el 54.55 restante menciona estar de acuerdo (grafica 12). El 100% de los niños y niñas creen que las chicas pueden desarrollar sus capacidades físicas tanto como los chicos (grafica 13). En un deporte específico y comúnmente estereotipado como de hombres, como lo es el fútbol, el 63.64% de las niñas y niños están de acuerdo que las chicas pueden ser tan buenas como los chicos jugando al fútbol, el 18.18% están totalmente de acuerdo y sólo el 18.18 están en desacuerdo ante esta afirmación (grafica 14). Finalmente el 54.55 están de acuerdo en que las mujeres son más débiles que los hombres en el aspecto físico. El resto está en desacuerdo o totalmente en desacuerdo (grafica 15).

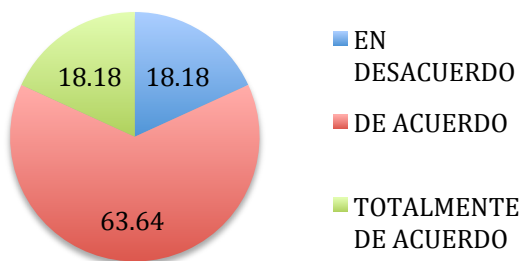
12. A los chicos se les da mejor que a las chicas cualquier actividad física que sea de fuerza, agresividad.



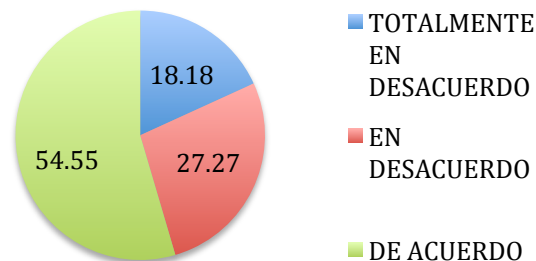
13. Las chicas pueden desarrollar sus capacidades físicas tanto como los chicos.



14. Las chicas pueden ser tan buenas como los chicos jugando al fútbol.



15. Las mujeres son más débiles que los hombres en el aspecto físico.



Las opiniones recolectadas por medio del cuestionario reflejaron una persistencia en los estereotipos de género, tales como que a los hombres se les da mejor que a las mujeres cualquier actividad física que sea de fuerza o que las mujeres son más débiles que los hombres en el aspecto físico, esto se contrapone al hecho de que la media de fuerza de agarre fue mayor en el grupo de niñas que en el grupo

de niños. Sin embargo, el 100% de los niños y niñas consideran que las mujeres pueden desarrollar sus capacidades físicas tanto como los niños.

Si bien hubo una disminución en la media general del IMC, no se puede afirmar que el programa Peraj sea el responsable total de dicha disminución. Hay factores propios como el propio crecimiento de los niños y niñas que impactaron positivamente a la reducción de obesidad en el grupo. Sin embargo, el programa si juega como un factor fundamental en la integración de más actividad física en la vida de los niños y niñas.

En el aspecto personal, Peraj marca un antes y un después en mi vida, más allá de un servicio social, impacta en mi trato diario con las infancias, permitirme escuchar a los niños y niñas con mayor frecuencia y darles peso a sus opiniones. Me agradecería decir que logré transmitir todo lo que quería y si bien los objetivos fueron cumplidos, considero que fueron los propios niños y niñas los que lograron transmitirme más de lo que yo lo hice a ellos. Si bien el nombre de “Adopta un amigo” en ningún momento me pareció adecuado, si creo que definitivamente hice varios amigos.

Me tomo este espacio para agradecer a todos los involucrados en el programa, desde coordinación, mentores, niños y niñas, padres de familia y a la propia UAM-X por darle un entorno seguro a los niños y niñas para poder alzar la voz. Siempre me hacía sentido el “Casa abierta al tiempo”, pero hoy lo hace mucho más. La universidad no solo abre sus puertas al conocimiento, también abre el tiempo y el espacio necesario para escuchar a quienes más lo necesitan y dar un lugar seguro a cada niño y niña participante para que construya su propio camino.

IX. Recomendaciones.

El programa representa un valor social incalculable al ser un puente para el desarrollo integral, educativo y emocional de los niños y niñas participantes. Sin embargo, considero que hay aspectos a mejorar que podrían fortalecer y enriquecer el proyecto.

- Capacitación y seguridad: Veo importante el implementar una capacitación obligatoria para todos los mentores en primeros auxilios previo al inicio de actividades con los niños y niñas y no sólo una sesión orientada para los amigos por parte de los compañeros de enfermería. Considero importante contar con dichas herramientas para saber cómo reaccionar de manera adecuada ante un imprevisto. Otro aspecto en la capacitación, es darle seguimiento a las sesiones en las que se habla sobre la infancia y sus antecedentes históricos, etc. Lo veo importante sobre todo para los mentores participantes que no son de la división de ciencias sociales. Si bien se habló del tema, no se le dio seguimiento durante todo el ciclo.
- Limpieza: Considero importante establecer roles de orden y limpieza desde un inicio, con el objetivo de mantener limpio durante todo el ciclo y no sólo

en ciertos momentos específicos, incluso involucrar a los niños y niñas para crear buenos hábitos y promover el cuidado de las instalaciones.

- Asistencia de mentores: Reforzar el compromiso con la puntualidad y asistencia de los mentores, con el objetivo de garantizar la constancia que los niños y niñas necesitan.
- Comunicación entre mentores y coordinación: Optimizar los canales de comunicación interna entre el equipo de adultos, con el objetivo de no vivir en la incertidumbre.
- Alcance y difusión del proyecto: Fortalecer la difusión y el posicionamiento del proyecto dentro de la comunidad universitaria, con el fin de tener mentores de todas las carreras disponibles en la licenciatura.
- Inclusión de alumnos de primero de secundaria: Evaluar la posibilidad de expandir el programa para recibir alumnos de primer año de secundaria, considero esta etapa como una crucial y crítica de los jóvenes, donde un proyecto como Peraj podría ser muy beneficioso en sus vidas escolares y personales.

X. Bibliografía.

1. Shamah-Levy T, Lazcano-Ponce EC, Cuevas-Nasu L, Romero-Martínez M, Gaona-Pineda EB, Gómez-Acosta LM, Mendoza-Alvarado LR, Méndez-Gómez-Humarán I. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición Continua 2023. Resultados Nacionales. Cuernavaca, México: Instituto Nacional de Salud Pública; 2024.
2. Moreno Esteban B, Hernández Alonso E. Obesidad infantil. *Endocrinología y Nutrición*. 2000;47(2):55-59
3. Organización Mundial de la Salud. Directrices de la OMS sobre actividad física y comportamientos sedentarios [Internet]. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2021 [citado 3 de noviembre]. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK581973/>
4. Lentillon V, Cogérino G, Kaestner M. Injustice in physical education: gender and the perception of deprivation in grades and teacher support. *Soc Psychol Educ*. 2006;9(3):321-339.
5. Lewis DA, Kamon E, Hodgson JL. Physiological differences between genders. Implications for sports conditioning. *Sports Med*. 1986 Sep-Oct;3(5):357-69.
6. Schmalz DL, Kerstetter DL, Anderson DM. Stigma consciousness as a predictor of children's participation in recreational vs. competitive sports. *J Sport Behav*. 2008;31(3):276-297.
7. Pelegrín A, León JM, Ortega E, Garcés EJ. Programa para el desarrollo de actitudes de igualdad de género en clases de educación física en escolares. *Educación XX1*. 2012;15(2):271-292.
8. Petrakovschi S, Bosioc B, Voicu S, Tabara-Amanar S. Gender, competition and cooperation in scholar physical education. *Movement Health*. 2011;11(2):228-235.
9. Koca C. Gender interaction in coed physical education: a study in Turkey. *Adolescence*. 2009;44(173):165-185.

10. Granda Vera J, Alemany Arrebola I, Aguilar García N. Género y relación con la práctica de la actividad física y el deporte. *Apunts Educ Fis Deportes*. 2018;34(132):123-141. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2018/2\).132.09](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2018/2).132.09)
11. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Calculadora de percentil de IMC para niños y adolescentes [Internet]. Atlanta: CDC; 2024 [citado 10 de julio de 2026]. Disponible en: <https://www.cdc.gov/bmi/es/child-teen-calculator/index.html>
12. Esparza-Ros F, Vaquero-Cristóbal R, Marfell-Jones M. Protocolo internacional para la valoración antropométrica. Murcia: UCAM Universidad Católica San Antonio de Murcia, Sociedad Internacional para el Avance de la Cineantropometría; 2019.
13. Junta de Andalucía. Consejería de Educación. Eurofit: Batería de tests para la valoración de la condición física [Internet]. Sevilla: Junta de Andalucía; 2009 [citado 10 de julio de 2026]. Disponible en: <https://blogsaverroes.juntadeandalucia.es/iesgalileogalilei/files/2015/09/protocolos-EUROFIT-1.pdf>

XII. Anexos.

Tus respuestas son anónimas, no tienes que poner tu nombre. Por favor responde con toda sinceridad

Lee detenidamente cada una de las frases de la columna izquierda. Marca con una X en el recuadro que mejor represente tu grado de acuerdo o desacuerdo.

Pregunta	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
En general, las chicas son más torpes en los deportes.				
Los chicos suelen estar más interesados que las chicas en la actividad física porque ellos son mejores				
El hombre es superior a la mujer en cualquier deporte gracias a su capacidad física.				
En general, los chicos están más capacitados que las chicas para realizar actividad física.				
A las mujeres les falta voluntad para triunfar en los deportes.				
Las chicas suelen tener más problemas que los chicos si quieren realizar actividades físicas.				
Los chicos suelen participar más en actividades físicas y deportivas competitivas que las chicas.				
Las mujeres deportistas tienen más dificultades que los hombres para abrirse campo en el deporte.				
Es difícil para las mujeres entrar al mundo del deporte.				
Generalmente, los chicos reciben más ánimos de sus familias que las chicas a la hora de realizar actividad física.				
El hombre obtiene más beneficios por su éxito en el deporte.				
Hay actividades físicas más apropiadas para las mujeres y otras que lo son para los hombres.				
Hay actividades que no suelen practicar las chicas porque son más típicas de chicos.				

Los deportes de contacto (como el boxeo, el rugby, karate,...) son propios de los chicos y no es normal que los practiquen las chicas.				
Aunque a una chica le gusten las actividades de musculación es difícil que lo practique porque no suele haber grupos de mujeres para practicar.				
A los chicos se les da mejor que a las chicas cualquier actividad física que sea de fuerza, agresividad.				
Las chicas pueden desarrollar sus capacidades físicas tanto como los chicos.				
Las chicas pueden ser tan buenas como los chicos jugando al fútbol.				
En general, las chicas son más débiles que los chicos.				
Las mujeres son más débiles que los hombres en el aspecto físico.				
La profesora de EF suele exigir más a los chicos que a las chicas.				
En las clases de EF, el profesor normalmente exige más a los chicos que a las chicas.				
En la clase de EF, si hay que hacer grupos se elige primero a los chicos porque son mejores que las chicas.				
La mayoría de actividades que se hacen en las clases de EF, están pensadas más para los chicos que para las chicas				

Naufragio en la isla Peraj			
Objetivo: Identificar los factores que inciden en la supervivencia de un grupo bajo condiciones de escasez, administrando suministros y planeando el entorno físico y social.		Fecha: 26-Enero-26	
		Mentores a cargo: Alexis Rafael García Quiñones Pedro Ángel Medina Osorio Lucia Leyva Alejandro Iniesta Jonathan	
Actividad	Materiales	Descripción	Tiempo
1. Formación de equipos y encuadre.	Tarjetas de nivel de energía vital.	Ubicación: Aula Peraj. Los amigos formaran un círculo en el centro del aula. Se enumeraran del 1 al 3, cada amigo dirá su número en voz alta siguiendo el orden del círculo. Todos los 1 formaran un equipo, los 2 otro equipo y los 3 el último equipo. Se explicaran las reglas básicas de la actividad y la duración de cada simulación de día. Reglas: 1. Todos los amigos iniciaran con 5 puntos de energía vital. 2. Dormir sin refugio conlleva a una reducción de 2 puntos de energía vital. 3. Cada día que pase sin comer es 1 punto menos de energía vital. 4. Enfermarse conlleva a una reducción de 2 puntos de energía vital, por cada día que pase enfermo se perderá un punto de energía vital. 5. Envenenamiento conlleva una reducción de 2 puntos de energía vital en el día que se enveneno, pero cada día que pase con este efecto perderá 1 punto de energía vital. 6. El talar (mini juego de madera) conlleva una reducción de 1 punto de energía vital. 7. El comer fruta recupera 1 punto de energía vital.	20 minutos

		8. El comer pescado recupera 2 puntos de energía vital. 9. Tomar medicamento recupera 2 puntos de energía vital. 10. El mini juego para conseguir madera brinda 1 madera por ronda exitosa. 11. Construir refugio individual cuesta 4 maderas y refugio grupal 10 maderas. 12. Construir caña de pescar cuesta 4 maderas 13. Construir balsa para huir vale 50 maderas 14. El día dura 12 minutos, 8 minutos activos y 4 minutos para planificación del equipo. 15. Se tiene un minuto de tolerancia para regresar a su refugio posterior a los 8 minutos activos del día, en caso de no llegar habrá una penalización de 1 punto de energía vital. 16. Si un amigo se queda con 0 puntos de energía vital, pasará a ser un fantasma que podrá dar consejos a sus compañeros y apoyar a los mentores.	
2. Día 1: Refugio	Representación de suministros, blazepod,	Ubicación: Área verde. Previo al inicio de la actividad y sin que los amigos se percaten, los mentores esconderán los suministros en el área alrededor del aula peraj. Se activará la actividad para conseguir madera, la cual consiste en un juego de velocidad de reacción con una duración de 30 segundos por ronda, la cual consiste en tocar la luz del color correcto al menos 30 veces, para esta actividad se usaran las luces de reacción Blazepod. Los objetivos principales son conseguir alimento y madera para posteriormente construir su refugio. Tanto la búsqueda de suministros	12 minutos

		como el juego de madera estarán presentes todos los días. El escondite de suministros se hará durante los 4 minutos de descanso de los amigos.	
3. Día 2: Tormenta	Representación de suministros, blazepod,	Ubicación: Área verde. En esta actividad solo hay un agregado, una situación en la cual si colocaron su refugio cercano al hipotético mar, será destruido por la tormenta. Por lo que los amigos tendrán que invertir madera para construir uno nuevo, REGLA SECRETA: Si construyeron refugios individuales y la tormenta solo destruye un refugio, un amigo con refugio puede invitar a quien no tiene, esto hará que ambos pierdan 1 punto de energía vital en lugar de 2 puntos al que no tiene refugio. La regla se hace conocer en este día para que los amigos no sean conscientes que habrá una tormenta desde un inicio.	12 minutos
4. Día 3: Pesca	Representación de suministros, blazepod, cañas de pesca.	Ubicación: Área verde. Además de los suministros habituales (comida), este día se agregarán suministros para crear un hipotético fuego. También se activará por este día el mini juego de pesca, donde podrán capturar peces globo. REGLA SECRETA: Peces globo pueden envenenar si se come y los peces que se pueden comer se puede hacer siempre y cuando se cocine, en caso de comerlo crudo el amigo pasará a estar al estado enfermo.	12 minutos
5. Día 4: Recolección de recursos especiales	Representación de suministros habituales y especiales, blazepod,	Ubicación: Área verde. Además de los suministros habituales se agregarán hongos medicinales que al agregar con fuego se crea medicina. También un objeto especial. REGLA SECRETA: El objeto especial recupera toda la energía vital de quien lo encuentre y 40 maderas para su uso individual, pero provoca que todos sus compañeros	12 minutos

		de equipo queden a 1 punto de energía vital. O puede compartirlo y sube un punto de energía a todos los integrantes del equipo.	
6. Día 5: Pesca, tormenta y tala.	Representación de suministros, blazepod, cañas de pesca.	Ubicación: Área verde. Se activan las actividad de pesca y el suceso de tormenta.	12 minutos
7. Día 6: Volcán y huida.	Representación de suministros, blazepod.	Ubicación: Área verde. En este día acontece una erupción volcánica a los 8 minutos del día. Los amigos tuvieron que juntar las suficientes maderas para construir la balsa y huir. Si no lo logran pasan a tener 0 puntos de energía vital.	12 minutos
8. Reflexión grupal		Ubicación: Aula Peraj. Los mentores encargados preguntan tanto amigos como mentores que les pareció la actividad. Pregunta general ¿Qué carreras identifican que están inmersas en la actividad?	25 minutos

Ruta de los amigos: Confianza, ingenio y sueños.			
Objetivo: Fomentar el trabajo colaborativo, la comunicación asertiva y el autodescubrimiento en los amigos, a través de retos físicos, cognitivos y creativos que fortalezcan su capacidad de confiar en los demás y en si mismos		Fecha: 11-Feb-26	
		Productores: Yayetzi Andrea Carlos Héctor Mentores a cargo: Alexis Rafael García Quiñones Pedro Ángel Medina Osorio	
Actividad	Materiales	Descripción	Tiempo
1. Circuito: El ciego	-24 Aros (Peraj). -30 pelotas pequeñas (Peraj). 14 conos (Peraj). 4 paliacates (Peraj). Caja de cartón (Peraj).	Ubicación: Área verde. Se dividirán amigos y mentores en 2 equipos de manera en la que gusten pero que estén equilibrados en número de integrantes. Se colocará un circuito de obstáculos para cada equipo, la primer fase constara de 12 aros de diferentes tamaños en el piso, se colocaran en fila hasta llegar al primer arbusto. La segunda fase consta de 15 pelotas pequeñas distribuidas aleatoriamente en el piso y una caja de cartón en el centro de ambos circuitos. La fase 3 es una fila de 7 conos en fila en camino al segundo arbusto. La fase 4 es un camino libre para caminar, al final del camino hay un paliacate en el suelo. El circuito lo tiene que recorrer en pareja, un integrante deberá cubrirse los ojos con un paliacate y el otro será su guía, se realizaran pruebas para comprobar que su vista está realmente cubierta. El guía solo puede hablar, no puede tocar a su compañero. La fase 1 se pasa con el ciego brincando de aro en aro, en caso de que un pie o ambos no	30 minutos

		aterricen dentro del aro, tendrá que regresar al aro anterior. La fase 2 trata de que el ciego encuentre 10 pelotas y las coloque en la pelota. La fase 3, el ciego tiene que caminar en zigzag por los conos. La cuarta y ultima fase solo es caminar y encontrar el paliacate en el suelo y levantarlo con una mano. El primero en pasarlo gana. Todos los integrantes del equipo tienen que ser ciegos y guías, al menos una vez Los mentores a cargo vigilaran que las reglas sean respetadas.	
2. Búsqueda del tesoro	-Hojas de papel (Mentores) -Monedas de chocolate (Mentores)Peraj)	Ubicación: Instalaciones de la UAM Xochimilco. El equipo ganador obtendrá una ventaja para este reto. Se trata de una búsqueda del tesoro, los mentores a cargo, previamente habrán colocado pistas dentro de las instalaciones. El resto de mentores acompañaran a los amigos a buscar las pistas. Solo hay un tesoro. La ubicación de las pistas y del tesoro se mantendrán en secreto, solo los mentores a cargo sabrán sus ubicaciones. Las pistas serán diferentes para cada equipo para evitar que se sigan. Mentores no pueden ayudar en las adivinanzas.	30 minutos
3. Cinepolitos	- Plumones (Peraj). - Pizarrón (Peraj).	Ubicación: Aula Peraj. Se mantienen los equipos. Es un juego por turnos, el equipo 1 se reúnen para elegir una película y un integrante que pase a dibujar pistas o con mímica	30 minutos

		explicar de que película se trata. El equipo 2 tratara de adivinar que película es. El siguiente turno cambian de roles y será el equipo 2 el que pase a presentar la película. Cada turno tendrá un tiempo limite de 1 minuto con 30 segundos. tengamos un ganador.	
4. Mi muñec@	-Muñecos previamente hechos (Mentores). Foamy (Mentores).	Ubicación: Aula Peraj. La actividad trata de vestir al personaje con ropa relacionada a la profesión que le gustaría ser de mayor de cada amigo. Al final de la actividad los amigos nos contarán sobre su muñec@ y que quieren ser de grande.	20 minutos
5. Reflexión grupal	No aplica	Ubicación: Aula Peraj. Los mentores encargados preguntarán ¿Cuál fue su actividad favoritas y si les gustaría repetirla alguna vez?	10 minutos

Un vistazo a la nutrición			
Objetivo: Fomentar en los amigos y mentores una visión crítica sobre la nutrición, a través de la desmitificación del valor moral de los alimentos, el reconocimiento de la capacidad física funcional por encima de la estética, la identificación de estereotipos de género en el deporte y resaltando la diversidad del campo laboral del nutriólogo.		Fecha: 6-Marzo-2026	
		Mentor a cargo: Alexis Rafael García Quiñones	
Actividad	Materiales	Descripción	Tiempo
1. Mediciones antropométricas y aplicación de cuestionario.	Bascula (UAM X) Estadímetro (UAM X) Cinta métrica (Alexis) Base de datos impresa (Alexis) Pluma o lápiz (Peraj)	Ubicación: Aula Peraj. Los amigos y mentores serán participantes de un protocolo de mediciones antropométricas conforme su llegada al aula. Las mediciones que se realizarán son peso, talla, envergadura de brazos y circunferencia media de brazos. Conforme vayan siendo medidos podrán participar activamente en las mediciones ya sea anotando o midiendo directamente a los amigos y mentores faltantes. Se aplicará un pequeño test sobre los roles de género en los deportes, también se aplicará una prueba de velocidad de reacción con una duración de 30 segundos, estas dos pruebas solo se realizarán a los amigos. Mentor Pedro asistirá en la anotación de los datos recopilados. Resto de mentores: Posterior a ser medidos, apoyarán a que el test de los roles de género sean llenados.	20-30 minutos
2. Todos somos nutriólogos	-Imágenes de alimentos con cinta adhesiva (Mentor Alexis los)	Ubicación: Aula Peraj Toda la información que se brindará previo al juego, será de importancia para el correcto desarrollo de la misma.	30-40 minutos

	proporcionará). -Pizarrón (Peraj) - Plumones (Peraj)	La actividad iniciará con pregunta hacia el grupo: ¿Qué saben sobre la nutrición? ¿Qué se imaginan que hace un(a) egresad@ en nutrición? ¿Dónde se imaginan que puede trabajar un(a) nutriólogo@? ¿Con qué objetivo hacen lo que hacen? ¿Creen que también se encarguen de la hidratación? Con el objetivo de fortalecer el acuerdo de siempre traer agua a Peraj, se brindará una breve explicación sobre un método de evaluación del estado de hidratación, muy en específico “Colorimetría de la orina”. Posteriormente, en el pizarrón se pegaran las instrucciones del juego, estas mismas ayudaran a resolver las problemáticas presentes en el juego. Es un juego de rol en el cual todos serán nutriólogos, se les brindará un caso clínico aleatorio y entre el equipo resolverán ¿Qué alimentos le darían a su paciente? y ¿Qué alimentos debería de evitar? Tendrán 10 minutos para resolver su caso, se les brindará una hoja en blanco para que puedan resolver su caso. Al finalizar el tiempo, cada equipo expondrá su caso ante el grupo y sus respuestas. La aleatorización de los casos se hará con papelitos y un integrante de cada equipo elegirá su papelito y por ende, su caso clínico.	
3. Jugar para el	-Dinamómetro	Ubicación: Área verde.	20-30

desarrollo de capacidades.	de mano (Mentor Alexis) -Blazepod (Mentor Alexis). -SKLZ entrenador de captura. (Mentor Alexis).	Esta actividad está dividida en 3 fases que busca evaluar y desarrollar capacidades motrices y físicas. Para la primer y segunda fase se realizarán en binomios, idealmente mujer/hombre, participan amigos y mentores, los binomios se formaran en el momento ya que depende de la asistencia de los participantes. La primer fase se trata de fuerza de agarre, dicha fuerza se medirá con un dinamómetro de mano. El formato es una competencia, se medirá la fuerza presionando con la mano dominante el dinamómetro de cada uno de los participantes, el participante tendrá que estar parado y con el brazo extendido hacia abajo. Los datos obtenidos por el dinamómetro serán anotados para la recopilación de datos. Quién tenga más fuerza del binomio avanzará en el torneo y se enfrentará al ganador de otro binomio y así hasta que tengamos un ganador. La fase 2 se enfoca en la velocidad de reacción. Se utilizarán luces de reacción Blazepod. Los binomios formados inicialmente en la fase 1 se volverán a reunir. De nuevo se enfrentarán en el programa Plank Competition – Regular disponible en la app de Blazepod. Los binomios se pondrán en posición de plancha (Apoyo de manos y pies sobre el piso, posición del cuerpo recto) frente a frente, entre ellos se colocaran las luces de reacción. La prueba trata de tocar la luz	minutos
----------------------------	--	--	---------

		más rápido que el rival, cada participante del binomio escogerá el color de luz de su preferencia, solo podrá tocar el color de luz que elija. El formato puede ser torneo como la fase 1, dependerá del animo del grupo. Los datos serán recopilados. La tercer fase se trata en la coordinación ojo/mano. Se utilizará un SKLZ de captura, es una pelota triple que cuenta con cuatro colores. Se formará un circulo con todos los participantes, se arrojara la pelota de reacción hacia arriba y en dirección de la persona que elija, de manera que tenga suficiente tiempo para atraparla, al arrojarla mencionará el nombre de la persona a la que va dirigida la pelota y un color de los 4 disponibles (azul, rojo, amarillo, negro). La persona mencionada tendrá que cazar la pelota del color que se ordenó.	
4. Reflexión grupal		Ubicación: Área verde. El mentor encargado preguntará ¿Qué les pareció las actividades? ¿Les quedó un poco más claro de lo que va la nutrición? ¿Qué aprendieron de las actividades? Dudas y respuestas.	5 minutos
5. Juego libre	-	Juego libre	20 minutos

Caso clínico 1.

Hombre, 36 años de edad.

Llega a hospital con dolor tipo cólico en zona abdominal, mucho movimiento gastrointestinal, presenta náuseas, vómito y diarrea líquida. Color de orina: Oscuro/Nivel 4

Diagnostico: Infección gastrointestinal.

Se le solicita al equipo de nutrición clínica, sugerir tipos de alimentos que debe de consumir el paciente, que alimentos debería de evitar en este momento, en caso de ser necesario mencionar alguna sugerencia o tratamiento adicional.

1.- ¿Qué alimentos recomiendan que consuma el paciente?

2.- ¿Qué alimentos debería de evitar el paciente?

3. Alguna recomendación adicional o tratamiento adicional.

Caso clínico 2.

Mujer, 25 años de edad.

Llega a consulta con objetivo de mejorar su rendimiento y reducir la fatiga durante competencia. Practica ciclismo y tendrá una competencia con una duración de 3 horas continuas. Manifiesta que sabe como comer previo a su competencia, pero pide asesoramiento para saber que consumir durante la competencia, ya que ha identificado que después de 1 hora de competencia arriba de la bicicleta comienza a sentirse cansada. Color de orina: Nivel 2

Se le solicita al equipo de nutrición deportiva, sugerir tipos de alimentos que debe de consumir el paciente durante la competencia, que alimentos debería de evitar en este momento, en caso de ser necesario mencionar alguna sugerencia o tratamiento adicional.

1.- ¿Qué alimentos recomiendan que consuma el paciente durante su competencia?

2.- ¿Qué alimentos debería de evitar el paciente?

3. Alguna recomendación adicional o tratamiento adicional.

Caso clínico 3.

Hombre, 21 años de edad.

Llega a consulta con motivo de malestares gastrointestinales durante el partido. Incluso en un partido tuvo que salirse de la cancha e ir inmediatamente al baño. No presenta náuseas, vómito ni diarrea. Color de orina: Oscuro/Nivel 1

Se le solicita al equipo de nutrición deportiva, sugerir tipos de alimentos que debe de consumir el paciente, que alimentos debería de evitar en este momento, en caso de ser necesario mencionar alguna sugerencia o tratamiento adicional.

1.- ¿Qué alimentos recomiendan que consuma el paciente?

2.- ¿Qué alimentos debería de evitar el paciente?

3. Alguna recomendación adicional o tratamiento adicional.

Caso clínico 4.

Mujer, 41 años de edad.

Se encuentra internada en hospital, recién salida de cirugía. Su historial médico indica enfermedad de Crohn, una enfermedad autoinmune donde el sistema inmune ataca el tubo digestivo causando inflamación, úlceras, etc. Esto ha provocado que se tenga que intervenir quirúrgicamente donde se cortó una porción del intestino. Al despertar presenta Íleo postoperatorio (Parálisis temporal del intestino).

Diagnóstico: Enfermedad de Crohn/Síndrome de intestino corto/Post cirugía (Ileostomía/Cortaron una parte del intestino delgado, en esta parte del intestino se absorben varios nutrientes).

Se le solicita al equipo de nutrición clínica, sugerir tipos de alimentos que debe de consumir el paciente, que alimentos debería de evitar en este momento, en caso de ser necesario mencionar alguna sugerencia o tratamiento adicional.

1.- ¿Qué alimentos recomiendan que consuma el paciente?

2.- ¿Qué alimentos debería de evitar el paciente?

3. Alguna recomendación adicional o tratamiento adicional.

Caso clínico 5.

Mujer, 17 años de edad.

Llega a consulta con motivo de rendimiento deportivo. Es estudiante de la licenciatura en danza (Ballet). Tiene jornadas de practica de baile de 6 horas en la academia, 2 horas adicionales de danza fuera de la academia y 2 horas de gimnasio. Informa dormir 9 horas al día. Al analizar su consumo diario de alimentos, se estima que consume un total de 1500 puntos de energía, mientras el calculo dietético muestra que debería de consumir 3500 puntos de energía.

Al indagar, está rodeada de un circulo social complejo. En la academia la hacen sentir que tiene mucha grasa en abdomen y piernas. Al evaluarla tiene una cintura muy pequeña: 58cm y su circunferencia media del muslo es grande pero porque tiene una gran cantidad de musculo en sus piernas. Color de orina: Oscuro/Nivel 1

Diagnostico: Desnutrición, trastorno de conducta alimentaria

Se le solicita al equipo de nutrición clínica, sugerir tipos de alimentos que debe de consumir el paciente, que alimentos debería de evitar en este momento, en caso de ser necesario mencionar alguna sugerencia o tratamiento adicional.

1.- ¿Qué alimentos recomiendan que consuma el paciente?

2.- ¿Qué alimentos debería de evitar el paciente?

3. Alguna recomendación adicional o tratamiento adicional.