



Casa abierta al tiempo

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA
Unidad Xochimilco

DIVISIÓN DE CIENCIAS BIOLÓGICAS Y DE LA SALUD

LICENCIATURA EN NUTRICIÓN HUMANA

INFORME FINAL DE SERVICIO SOCIAL

**ESTRATEGIA EDUCATIVA PARA FOMENTAR HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE A
TRAVÉS DE REDES SOCIALES**

PRESENTA

LUIS FERNANDO TOBON RANGEL

MATRÍCULA: 2193069502

ASESORA INTERNA

DRA. CLAUDIA RADILLA VÁZQUEZ

NO. ECONÓMICO 37008

ASESOR EXTERNO

LIC. JUAN MARCOS RODRÍGUEZ RAMÍREZ

CÉDULA PROFESIONAL 12971349

PERIODO DE REALIZACIÓN DEL SERVICIO SOCIAL

18 DE SEPTIEMBRE DEL 2023 AL 18 DE MARZO DE 2024

Contenido

I.	Datos Generales.....	1
II.	Lugar y Periodo de Realización.....	1
III.	Unidad, División y Licenciatura.....	1
IV.	Nombre del Plan, Programa o Proyecto.....	1
V.	Nombre de los Asesores.....	1
VI.	Introducción.....	2
VII.	Marco Teórico.....	3
7.1	Estilo de Vida.....	3
7.2	Los Hábitos de Vida Saludable.....	3
7.2.1	Alimentación Correcta.....	3
7.2.2	Correcta Hidratación.....	4
7.2.3	Actividad Física.....	5
7.2.4	Sueño Adecuado.....	7
7.3	Importancia de la Educación en Salud.....	8
7.4	Estrategia Educativa a Través de Redes Sociales para Fomentar Hábitos de Vida Saludable.....	9
VIII.	Objetivos.....	12
IX.	Metodología.....	12
X.	Actividades Realizadas.....	14

XI.	Objetivos y Metas alcanzadas.....	20
XII.	Resultados.....	20
XIII.	Conclusiones.....	26
XIV.	Recomendaciones.....	26
XV.	Referencias.....	28
XVI.	Anexos.....	35

I. Datos Generales.

- Nombre: Luis Fernando Tobon Rangel.
- Matrícula: 2193069502.
- Créditos: 100%.

II. Lugar y Periodo de Realización.

- Lugar: Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco.
- Fecha de inicio: 18 de septiembre del 2023.
- Fecha de terminación: 18 de marzo de 2024.

III. Unidad, División y Licenciatura.

- Unidad: Xochimilco.
- División: Ciencias Biológicas y de la Salud.
- Licenciatura: Nutrición Humana.

IV. Nombre del Plan, Programa o Proyecto.

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

V. Nombre de los Asesores.

- Asesor interno: Dra. Claudia Cecilia Radilla Vázquez 37008.
- Asesor interno: Lic. Juan Marcos Rodríguez Ramírez 12971349.

VI. Introducción.

Los hábitos de vida saludable (HVS) están relacionados con la salud, pues son conductas de la vida cotidiana que inciden positivamente en el bienestar físico, mental y social de la persona que los adquiere (Torres et al., 2019).

La Organización Mundial de la Salud (OMS), promueve estrategias para fomentar HVS, como: actividad física regular y una dieta saludable, que ayudan a mantener el bienestar y un peso corporal saludable. De acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición, en México existe una prevalencia del 75.2% de sobrepeso y obesidad en adultos mayores de 20 años, además, más del 42% de los adolescentes, no cumplen con el tiempo de actividad física según las recomendaciones de la OMS (OMS, 2022; ENSANUT, 2022; Medina, et al., 2023).

En la última década, se ha observado que en la población mexicana existe un aumento en la prevalencia de sobrepeso, obesidad y en las conductas sedentarias; estas condiciones presentes en los individuos son señaladas como los principales determinantes para padecer enfermedades crónicas no transmisibles. Es importante señalar, que el cambio en el estilo de vida y la nutrición han dado lugar a un incremento numerosas complicaciones somáticas (respiratorias, mecánicas, cardiovasculares, metabólicas), así como, psicológicas y sociales. Adicionalmente, la obesidad abdominal, se asocia a un mayor riesgo de complicaciones metabólicas (diabetes tipo 2) y cardiovasculares, la cuales son un problema al que se enfrenta el sistema de salud de México (Martínez-Gómez et al., 2010; Ciangura et al., 2017).

Los profesionales de la salud deben crear programas estratégicos para la promoción de HVS, que incluyan a las redes sociales, ya que son una rama de aplicación de las tecnologías de la información y las comunicaciones que actualmente juegan un rol fundamental en la sociedad,

siendo una herramienta económica y fácil para obtener y otorgar información de salud y nutrición (Cárdenas et al., 2020).

VII. Marco Teórico.

7.1 Estilo de Vida.

Al conjunto de conductas que una persona desarrolla a lo largo de su vida y que realiza en la vida diaria y se le llama “estilo de vida”, y este se ve fuertemente influenciado por diversos factores como la familia, la escuela, las amistades, los medios de comunicación, el área de trabajo, entre otros. Estas conductas definen la forma en que una persona vive y se comporta. Un estilo de vida saludable incluye HVS que ofrecen numerosos beneficios y actúan como un factor protector contra enfermedades crónicas no transmisibles, como las enfermedades cardiovasculares, las respiratorias crónicas, el cáncer y la diabetes (Ibarra, 2019; Lemos et al., 2019).

7.2 Los Hábitos de Vida Saludable.

Los HVS son actitudes y patrones de conducta que impactan positivamente en el bienestar físico, mental y social de las personas. Estos hábitos incluyen acciones destinadas a mantener, restablecer o mejorar la salud, y se forman a partir de estilos de vida, creencias, conocimientos y decisiones que se llevan a cabo día con día (Torres et al., 2019; Díaz y Arias, 2022).

7.2.1 Alimentación Correcta.

Una alimentación adecuada aporta la energía y los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del cuerpo. Ésta contempla el estado fisiológico, sexo, edad, actividad física diaria, economía, área geográfica, entorno social, psicológico y cultural (Villagómez, 2022; Márquez y Celis, 2016).

Una alimentación adecuada deberá satisfacer y cubrir los aspectos biológicos, sociológicos y psicoemocionales de las personas. Además de cumplir las 6 leyes de la alimentación correcta, las cuales son: 1. Completa, es decir, que contenga todos los nutrientes básicos y que incluya por lo menos un alimento de cada grupo en los tiempos de comida; 2. Suficiente, es decir, que cubra las necesidades del cuerpo en cuanto a energía y a todos los nutrientes, lo que ayuda en el correcto funcionamiento del organismo; 3. Equilibrada, se refiere, a cuidar las proporciones adecuadas entre los nutrientes, esto favorece un peso adecuado; 4. Variada, que incluya diferentes alimentos de cada grupo en las comidas y en la medida de lo posible no repetir las mismas comidas; 5. Adecuada, la alimentación debe ser de acuerdo con la edad, el sexo, el tamaño corporal, la actividad física y el estado de salud de cada sujeto, así como de su estrato socio-económico, cultural o religioso y por ultimo; 6. Higiénica o inocua, es decir, la alimentación debe de estar exenta de microorganismos patógenos, toxinas y contaminantes, y que su consumo habitual no implique riesgos para la salud (Radilla, 2020).

7.2.2 Correcta Hidratación.

El agua es el principal componente del cuerpo humano, en el cual, representa de un 60% a un 70% aproximadamente y es sin duda, un elemento fundamental para el buen funcionamiento del cuerpo humano. Este elemento ayuda a satisfacer las necesidades diarias, mejora la función celular, mantiene en buen estado los riñones, regula la temperatura corporal, mantiene la piel hidratada y con elasticidad, lubrica las articulaciones y músculos, favorece la digestión y previene el estreñimiento, además, reduce el riesgo de alteraciones renales y ayuda a mantener la capacidad de concentración y memoria (Santiago et al., 2018; Secretaría de salud, 2017).

La hidratación es la acción por la cual se restablece la pérdida de agua. El consumo de agua dependerá del tipo de dieta, condiciones climáticas, estado fisiológico, edad, sexo y actividad física

y aumenta en climas calurosos y en presencia de diarrea o vómito (Fundación aprende con Reyhan, 2020a; Santiago et al., 2018).

Para mejorar el consumo de agua, es recomendable tener disponible una botella de agua simple potable, beber agua cada vez que sea posible, incrementar poco a poco el consumo de agua simple potable hasta tomar al menos ocho vasos al día y mantener un consumo adecuado de agua siempre que sea posible (Procuraduría Federal del Consumidor, 2017).

La ingesta inadecuada de agua y electrolitos tiene como consecuencia adversa la deshidratación; los síntomas dependen del grado de deficiencia de agua, pero en forma general son: mareos, dolor de cabeza, fatiga y debilidad, boca seca y falta de apetito (Secretaría de salud, 2017).

El consumo de agua resulta esencial para la vida, por ser el hidratante más sano y natural. Dentro de las posibles causas por las cuales la población no consume agua se encuentran: el desconocimiento de los beneficios de la ingesta de líquidos, olvidarse de beber agua, aversión al gusto del agua, ausencia de sed, falta de disponibilidad de agua y por evitar interrupciones frecuentes para ir al sanitario. Sin embargo, las principales causas de la deshidratación son las pérdidas intestinales debido a: diarrea, vómito, sudoración o fiebre y la disminución en la ingestión de agua y electrolitos (Millard-Stafford et al., 2012; Fundación Aprende con Reyhan, 2020a; Botas et al., 2011; Médecins Sans Frontières, s.f.).

7.2.3 Actividad Física.

La actividad física se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía (Perea, 2020).

La práctica regular de actividad física es importante para mantener la salud y prevenir enfermedades, ya que prolonga la esperanza de vida por sus beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales (Perea, 2020).

Desde 2012, la inactividad física es considerada una pandemia por sus niveles de afectación mundial, cinco millones de decesos anuales en el mundo son atribuibles a la inactividad física. Para ser una persona físicamente activa la OMS recomienda realizar 300 minutos semanales de actividad física de intensidad moderada a vigorosa, es decir, 60 minutos diarios (Secretaría de Salud, 2022; OMS, 2020).

La actividad física planificada, estructurada y repetitiva es denominada “ejercicio” y tiene beneficios en el cuerpo humano, mejora la salud física y mental, la calidad del sueño, el rendimiento académico, ayuda a mantener un peso saludable, permite el óptimo desarrollo y crecimiento, reduce el riesgo de sobrepeso, obesidad, diabetes, hipertensión, cáncer, disminuye el estrés y la ansiedad, aumenta el nivel de energía, tonifica y favorece el crecimiento de músculos, previene el estreñimiento, aumenta las habilidades motoras, potenciar la creación y la regularización de hábitos, entre otros (OMS, 2020; Perea, 2020).

Entre los HVS no solo se incluye una alimentación sana y balanceada y la práctica regular de ejercicio físico, sino también, el sueño adecuado y la evitación de sustancias perjudiciales como el alcohol, el tabaco y las drogas ilegales. En México, la ENSANUT en el año 2022, ha reportado la prevalencia de actividad física y sueño, HVS modificables y en los resultados en ninguno de los casos se cumple con una buena media de tiempo mínimo recomendado por la OMS. Por ejemplo, respecto a la actividad física, el 68% de los escolares no realiza el tiempo mínimo recomendado y de los adolescentes, solo el 57.4% cumple con la recomendación. En cuanto al tiempo de sueño, el 62.8% de los escolares no duerme el tiempo necesario y del grupo de los adolescentes, el 48.1%

no duerme el tiempo recomendado para su edad. Estos comportamientos están fuertemente influenciados por el entorno laboral, educativo, social y los medios de comunicación, incluidas las redes sociales (Sánchez et al., 2015; Torres et al., 2019; Medina et al., 2023).

7.2.4 Sueño Adecuado.

El sueño normal se define como un estado de disminución de la conciencia y de la posibilidad de reaccionar frente a los estímulos que nos rodean. Es un estado reversible y se presenta con una periodicidad cercana a las 24 horas. Los hábitos, la salud mental y las enfermedades influyen en la calidad de sueño. Una mala calidad del sueño llega a exacerbar o a provocar un amplio rango de patologías, por ejemplo: enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus tipo 2 y síndrome metabólico, enfermedades psiquiátricas y cáncer (Carrillo, 2018; Fabres, 2021).

No existe una respuesta única sobre la cantidad de horas de sueño que cada persona necesita. En 2015, expertos de la National Sleep Foundation elaboraron recomendaciones sobre la duración del sueño según el grupo etario, estableciendo un rango ideal que incluye tanto un mínimo como un máximo de horas de sueño para cada subgrupo. Estos intervalos se definieron teniendo en cuenta el bienestar general, la salud física, la salud emocional y la función cognitiva. Por ejemplo, los recién nacidos necesitan un mínimo de 14 horas de sueño, los escolares requieren al menos 9 horas, los adolescentes un mínimo de 8 horas, mientras que para los adultos se recomienda entre 7 y 9 horas. En el caso de las personas mayores de 65 años, se sugiere un sueño nocturno de 7 a 8 horas (Fabres, 2021).

El concepto de calidad de sueño, además del tiempo de sueño, incluye el porcentaje de fases de sueño y sus ciclos, la latencia para conciliar el dormir, los micro despertares y los periodos de vigilia durante el sueño. Se considera que la normalidad del conjunto de parámetros

mencionados, se relaciona positivamente con la percepción de un buen dormir y el descanso logrado (Fabres, 2021).

Aunque adoptar HVS no garantiza una vida más larga, puede mejorar significativamente la calidad de vida. Diversos estudios han demostrado que ciertos hábitos pueden no solo influir en el desarrollo de las enfermedades crónicas, sino que en algunos casos pueden ser factores causales importantes. Este hecho es crucial, ya que los estilos de vida y los hábitos son aspectos que se pueden modificar para promover una mejor salud (Sánchez et al., 2015; Lemos et al., 2019).

7.3 Importancia de la Educación en Salud.

La educación para la salud es un tema prioritario en la prevención de enfermedades. Según la OMS, las enfermedades crónicas son la principal causa de mortalidad, representando más del 60% de las defunciones a nivel mundial. En países en vías de desarrollo como México, se observa un aumento en problemas de salud relacionados con el estilo de vida, tales como hipertensión, enfermedades cardíacas y diabetes (Parra, 2018).

La promoción de la salud permite que las personas tengan un mayor control de su propia salud y se fundamenta en tres mecanismos intrínsecos, según la Organización Panamericana de la Salud (OPS): 1. Autocuidado: Son las decisiones y acciones que las personas llevan a cabo para mejorar su propia salud. 2. Ayuda mutua: Se refiere a las acciones que las personas realizan para apoyarse mutuamente, en función de las situaciones que enfrentan. 3. Entornos sanos: Implica la creación de condiciones ambientales que favorecen la salud, como las escuelas saludables, que se convierten en espacios que potencian las capacidades de niños y niñas. En estas instituciones, la educación para la salud y la promoción de la salud son herramientas pedagógicas fundamentales para el desarrollo humano y la formación en valores (Osorio, 2010).

La educación y la promoción de la salud están estrechamente interrelacionadas; la educación se presenta como una herramienta esencial que, al ser implementada con la participación activa de la comunidad, se transforma en la promoción de la salud (Hernández et al., 2020).

La promoción de la salud también se define como el proceso que capacita a las personas para aumentar su control sobre su salud. Actualmente, la promoción de la salud abarca múltiples aspectos, incluyendo educación, formación, investigación, legislación, coordinación de políticas y desarrollo comunitario (Hernández et al., 2020).

La educación en salud refuerza el derecho de cada persona a ser autónoma, a formar su criterio basado en evidencia científica y a adoptar hábitos saludables. No se trata de seguir tendencias, sino de tomar decisiones informadas para su bienestar (UNICEF, 2020).

Cada individuo tiene derecho a conocer su cuerpo, su funcionamiento y las formas de mantenerlo sano. Como parte de este derecho a la salud, los profesionales del área cuentan con la responsabilidad de educar a la población, fomentando información sobre hábitos de vida saludables para que, a medida que crecen, puedan optar por estilos de vida que promuevan su salud (UNICEF, 2020).

7.4 Estrategia Educativa a Través de Redes Sociales para Fomentar Hábitos de Vida

Saludable.

Las redes sociales digitales son un vehículo de comunicación esencial en la vida de los ciudadanos, sumando actualmente millones de usuarios en todo el mundo y mostrando una tendencia creciente. En 2023, más de 5 millones de personas en el mundo usan internet, de las cuales el 95% utilizan redes sociales (4.760 millones). La agilidad, inmediatez y la capacidad de buscar información, así como de generar y compartir contenidos, son algunas de las razones que

justifican el uso de estas plataformas como herramientas de difusión educativa (Cambronero y Gómez, 2021; Forbes, 2023; Serra y Martorell, 2017).

Durante la pandemia del COVID-19, el uso de las redes sociales se destacó como una herramienta clave para la difusión de información en el ámbito de la salud. Profesionales e instituciones de salud de todo el mundo las emplearon para comunicar información de manera rápida y directa, convirtiéndose en una vía crucial para la promoción de la salud y la prevención de enfermedades (Arrufat, 2021).

La alfabetización digital en salud es esencial para empoderar a la población. Sin embargo, esta forma de generar conocimiento no está exenta de riesgos; los datos publicados a través de redes sociales pueden ser inciertos, estar sesgados o basarse en creencias. Por lo tanto, es fundamental que la información sea contrastada por profesionales de la salud (OMS, 2024; Cambronero y Gómez, 2021).

Conscientes de esta realidad, los profesionales de la salud han expresado la necesidad de intervenir utilizando los mismos canales para promover información fiable sobre salud. Esto incluye la presentación de estudios, opiniones, recomendaciones y directrices sobre diversos temas de salud, contribuyendo así a la alfabetización en salud y beneficiando a sus seguidores. Este interés también ha llevado a algunos centros de salud y organizaciones de salud pública a utilizar redes sociales para promover acciones de educación en salud, complementando las iniciativas realizadas a través de otros canales y llegando a un mayor número de personas (OPS, 2022).

Otra ventaja de las redes sociales es la posibilidad de medir la eficacia de las acciones mediante la cuantificación de las interacciones de los usuarios con las publicaciones. Sin embargo,

en las bases de datos consultadas, se ha encontrado un número escaso de artículos que evalúen la interacción y el alcance de estas publicaciones (Hütt, 2012).

Los autores de los artículos revisados destacan que las redes sociales son herramientas valiosas para educar en temas de salud, permitiendo sensibilizar y visibilizar los factores de riesgo que pueden contribuir al desarrollo de enfermedades. No obstante, también subrayan que la información sobre salud a menudo es incorrecta, lo que resalta la necesidad de una mayor intervención por parte de los profesionales sanitarios. Así, se evidencia que las redes sociales son un apoyo que debe complementarse con otras acciones, actuando como refuerzo en la comunicación, pero no como única medida. En este sentido, se presentan como herramientas a través de las cuales se puede difundir y medir el impacto de acciones realizadas por otros medios (Cambronero y Gómez, 2021; Morón et al., 2017).

Actualmente se cuenta con bastante información sobre el tema de HVS, sin embargo, falta difusión por parte de los profesionales de la salud, sobre todo en las recientes formas de comunicación. Las redes sociales se han consolidado como una de las formas de comunicación más prevalentes en la actualidad que utilizadas de manera adecuada, pueden ser una herramienta valiosa en el ámbito educativo. Estas plataformas ofrecen una nueva manera de enseñar, adaptándose a las necesidades de las generaciones actuales. Su alcance permite optimizar el proceso de aprendizaje y conectar de manera más efectiva con los estudiantes (Prieto et al., 2013).

La ENSANUT (2022) ha reportado un alto porcentaje de población en México que pasa más de dos horas al día frente a una pantalla, por ejemplo; el 82.3% de los niños en edad escolar, es decir, ocho de cada diez, pasan más de dos horas al día frente a una pantalla y el 90.8% de los adolescentes, es decir, nueve de cada diez, pasan más de dos horas al día frente a una pantalla (Medina et al., 2023).

Este tiempo en pantalla que pasa gran parte de la población es una oportunidad para fomentar y dar a conocer hábitos de vida saludable, a través de acciones diseñadas para facilitar la adquisición de conocimientos y alcanzar objetivos específicos, este conjunto de acciones se denominan “estrategias educativas”. En la actualidad, estas estrategias educativas han experimentado diversas transformaciones, destacando el creciente uso de recursos y herramientas digitales, las cuales se han integrado y coadyuvado al proceso enseñanza aprendizaje en diferentes niveles educativos (Vargas, 2020).

VIII. Objetivos.

Objetivo General.

- Diseñar contenido educativo para redes sociales enfocado a hábitos de vida saludable.

Objetivos Específicos.

- Evaluar la interacción de publicaciones relacionadas con hábitos de vida saludable en redes sociales.
- Conocer el alcance de interacción de las redes sociales.

IX. Metodología.

La estrategia educativa se llevó a cabo en diferentes etapas. La primera etapa consistió en realizar la revisión del material educativo de la Fundación Aprende con Reyhan. Se revisó la importancia de la alimentación y nutrición, los hábitos de vida saludable en la adolescencia y hábitos de alimentación adecuada para docentes. La siguiente etapa fue la elaboración de los materiales educativos para los curso-taller en escuelas secundarias sobre: “Ingesta Emocional”, “Conductas Alimentarias de Riesgo”, “Regulación Emocional” y “Resiliencia”, iniciando con la búsqueda de información bibliográfica en buscadores científicos como: AcademiaEdu, World

Health Organization, Google Académico, BIDI-UAM, MedlinePlus y Dialnet. Con la información recabada se realizaron cartas descriptivas en Microsoft Word, para la redacción y formato de las cartas descriptivas y en Microsoft PowerPoint, para la creación de presentaciones visuales que acompañen la presentación y el desarrollo de los curso-taller en las fechas estipuladas en la Fundación Aprende con Reyhan.

La siguiente etapa de la estrategia educativa fue la publicación de información de HVS en redes sociales (Facebook e Instagram). El primer paso fue la selección del tema a publicar, siguiendo el plan de logística de la Fundación aprende con Reyhan; de un archivero de temas aprobados previamente, es decir, temas ya revisados en cuanto a fuentes bibliográficas, calidad de información y redacción. Para la selección del tema a publicar, se realiza una planeación de manera semanal en CANVA, en un planificador se sube el archivo (o archivos) que se subirán, seleccionando día, hora y red social donde se publicará junto con el pie de publicación de cada una. Una vez seleccionado el tema, se sintetizó y se le dio un diseño específico para su publicación. Para Facebook, se realizó el diseño de infografía en CANVA Pro, donde se incluyó el título, cuerpo del tema, conclusiones y bibliografía, agregando imágenes de la Fundación Aprende con Reyhan para hacer visualmente atractivo el contenido. Para Instagram, se realizó en CANVA Pro un Banner distribuyendo el texto y las imágenes para hacer visualmente atractivo el contenido. Para la redacción de pie de publicación se usaron palabras clave para captar el interés del internauta haciendo uso de #Hashtags relacionados con el tema para mayor atracción e interacción. Previo a la publicación se programó una supervisión con personal a cargo de redes sociales para corroborar que no haya errores, para finalmente realizar la publicación en redes sociales.

Al cabo de 24 semanas después de la publicación, se realizó una recolección de datos, tomando en cuenta métricas clave de Facebook como el alcance, las reacciones, los comentarios, las

impresiones y las interacciones y para Instagram se incluyó el alcance, los “me gusta”, los comentarios, las impresiones, y las interacciones. Posteriormente se organizó la información en 12 tablas para su análisis.

X. Actividades Realizadas.

Tabla 1. <i>Actividades realizadas.</i>		
Mes	Semana (días)	Actividades realizadas
Noviembre 2023	1 (Del 8 al 10)	Junta logística para el evento del congreso (Anexo 1).
		Participación en el comité logístico del congreso (Día 1).
		Participación en el comité logístico del congreso (Día 2).
Diciembre 2023	2 (Del 4 al 8)	Búsqueda de información acerca de la Fundación “Aprende con Reyhan” (Anexo 2).
	3 (Del 11 al 15)	Elaboración de curso en plataforma de “Aprende con Reyhan” (Anexo 3, 4, 5, 6 y 7).
	4 (Del 18 al 22)	Colaboración con la búsqueda de referencias sobre las temáticas relacionadas con los curso-taller para la Fundación “Aprende con Reyhan” (Anexo 8).

		Descarga de información recabada en carpeta de Google Drive (Anexo 9).
	5 (Del 25 al 29)	Colaboración con las propuestas de subtemas de los curso-taller para la fundación “Aprende con Reyhan” (Anexo 10, 11, 12 y 13).
Enero 2025	6 (Del 1 al 5)	Estructuración de los curso-taller para la fundación “Aprende con Reyhan”.
	7 (Del 8 al 12)	Propuesta de subtemas y subtemas para los cursos (Anexo 14).
		Reunión con Reyna para revisión de temas y subtemas (Anexo 15).
		Corrección de temas y subtemas.
	8 (Del 15 al 21)	Curso APA.
		Realización de curso-taller (Anexo 16).
	9 (Del 22 al 26)	Realización de curso-taller.
Enero – Febrero 2024	10 (Del 29 de enero al 4 de febrero)	Realización de curso-taller.
		Reunión con la Dra. Claudia.
		Revisión del curso-taller.
		Participación en el comité logístico del evento del día del nutriólogo (Anexo 20).
Febrero 2024	11 (Del 5 al 11)	Revisión del curso-taller.

		Corrección, aprobación y archivado del curso-taller en carpeta de Google drive.
	12 (Del 12 al 16)	Realización de curso-taller (Anexo 16).
	13 (Del 19 al 24)	Revisión del curso-taller. Revisión del curso-taller.
Febrero – Marzo 2024	14 (Del 26 de febrero al 1 de marzo)	Realización de curso-taller. Realización de curso-taller. Revisión del curso-taller (Anexo 17).
Marzo 2024	15 (Del 4 al 10)	Corrección, aprobación y archivado del curso-taller en carpeta de Google drive. Realización de curso-taller (Anexo 18).
	16 (Del 11 al 17)	Revisión del curso-taller. Realización de curso-taller. Revisión del curso-taller.
	17 (Del 18 al 23)	Corrección, aprobación y archivado del curso-taller en carpeta de Google drive. Realización de curso-taller (Anexo 19).
	18 (Del 25 al 29)	Revisión del curso-taller. Realización de curso-taller. Revisión del curso-taller.
		Corrección, aprobación y archivado del curso-taller en carpeta de Google drive.

Abril 2024	19 (Del 1 al 7)	Elaboración de Speech del curso-taller para la Fundación “Aprende con Reyhan” (Anexo 22).
		Revisión de Speech y subido a Google drive.
		Elaboración de Speech del curso-taller para la Fundación “Aprende con Reyhan” (Anexo 23).
		Revisión de Speech y subido a Google drive.
	20 (Del 8 al 14)	Elaboración de Speech del curso-taller para la Fundación “Aprende con Reyhan” (Anexo 24).
		Elaboración de Speech del curso-taller para la Fundación “Aprende con Reyhan” (Anexo 25).
		Revisión de Speech y subido a Google drive.
		Realización de evaluación del curso-taller de la Fundación “Aprende con Reyhan” (Anexo 26).
	21 (Del 15 al 21)	Realización de evaluación del curso-taller de la Fundación “Aprende con Reyhan” (Anexo 27).
		Realización de evaluación del curso-taller de la

	Fundación “Aprende con Reyhan” (Anexo 28).
	Realización de evaluación del curso-taller de la Fundación “Aprende con Reyhan” (Anexo 29).
22 (Del 22 al 26)	Realización de 100 preguntas para la evaluación del curso-taller de la Fundación “Aprende con Reyhan” (Anexo 30).
	Realización de 100 preguntas para la evaluación del curso-taller de la Fundación “Aprende con Reyhan” (Anexo 31).
	Realización de 100 preguntas para la evaluación del curso-taller de la Fundación “Aprende con Reyhan” (Anexo 32).
	Realización de 100 preguntas para la evaluación del curso-taller de la Fundación “Aprende con Reyhan” (Anexo 33).
	Participación en apoyo administrativo en la coordinación de la Licenciatura en Nutrición humana de la UAM-X (Anexo 34-39).
	Participación en la conferencia “Índice de

		Masa Corporal, Peso ideal, Gasto Energético Basal y Gasto Energético Total” y “Clasificación de los Alimentos, Equivalentes y Recordatorio de 24 horas” (Anexo 59).
Abril – Mayo 2024	23 (Del 29 de abril al 3 de mayo)	Participación en apoyo para los cursos taller de la Fundación Aprende con Reyhan en la coordinación de la Licenciatura en Nutrición humana de la UAM-X (Anexo 40-44).
Mayo 2024	24 (Del 6 al 10)	Participación en apoyo para los cursos taller de la Fundación Aprende con Reyhan en la coordinación de la Licenciatura en Nutrición humana de la UAM-X (Anexo 45-49).
	25 (14 y 16)	Participación en apoyo para los cursos taller de la Fundación Aprende con Reyhan en la coordinación de la Licenciatura en Nutrición humana de la UAM-X (Anexo 50-55).
	26 (21 y 23)	Participación en apoyo para los cursos taller de la Fundación Aprende con Reyhan en la coordinación de la Licenciatura en Nutrición humana de la UAM-X (56-58).

XI. Objetivos y Metas Alcanzadas.

Tabla 2. <i>Objetivos y metas alcanzadas.</i>		
Objetivos		Metas
General	Diseñar contenido educativo para redes sociales enfocado a hábitos de vida saludable.	100%
Específicos	Evaluar la interacción de publicaciones relacionadas con hábitos de vida saludable en redes sociales.	100%
	Conocer el alcance de interacción de las redes sociales.	100%

XII. Resultados.

Durante el periodo comprendido del 1ro de noviembre de 2023 al 22 de mayo de 2024 se realizaron un total de 12 publicaciones en las redes sociales de la Fundación Aprende con Reyhan. Distribuidas en 8 publicaciones para Facebook y 4 publicaciones para Instagram. Los datos se agruparon en las tablas (3-15) que se muestran a continuación.

Tabla 3. <i>Actividades en Redes Sociales para el "Curso Aprende con Reyhan hábitos de alimentación adecuada para docentes.</i>	
Fecha	Miércoles, 1 de noviembre de 2023
Alcance en Facebook	522
Reacciones en Facebook	43
Comentarios en Facebook	31
Impresiones en Facebook	1200
Interacciones en Facebook	74

Tabla 5.***Actividad Física.***

Fecha	Lunes, 4 de diciembre de 2023
Alcance en Facebook	769
Reacciones en Facebook	30
Comentarios en Facebook	29
Impresiones en Facebook	1000
Interacciones en Facebook	62

Tabla 6.***Tipos de fuerza en educación física.***

Fecha	Miércoles, 1 de mayo de 2024
Alcance en Facebook	131
Reacciones en Facebook	11
Comentarios en Facebook	1
Impresiones en Facebook	145
Interacciones en Facebook	15

Tabla 7.***Suplemento alimenticio.***

Fecha	Viernes, 3 de mayo de 2024
Alcance en Facebook	165
Reacciones en Facebook	8
Comentarios en Facebook	0
Impresiones en Facebook	180
Interacciones en Facebook	9

Tabla 8.***¿Qué es una emoción?***

Fecha	Viernes, 3 de mayo de 2024
Alcance en Instagram	109
Me gusta en Instagram	9
Comentarios en Instagram	0
Impresiones en Instagram	127
Interacciones en Instagram	9

Tabla 9.***¿Qué es una emoción?***

Fecha	Viernes, 3 de mayo de 2024
Alcance en Facebook	112
Reacciones en Facebook	5
Comentarios en Facebook	2
Impresiones en Facebook	124
Interacciones en Facebook	7

Tabla 10.***Receta saludable (Galletas de avena).***

Fecha	Martes, 7 de mayo de 2024
Alcance en Instagram	135
Me gusta en Instagram	15
Comentarios en Instagram	1
Impresiones en Instagram	160
Interacciones en Instagram	19

Tabla 11.***Receta saludable (Galletas de avena).***

Fecha	Martes, 7 de mayo de 2024
Alcance en Facebook	153
Reacciones en Facebook	8
Comentarios en Facebook	6
Impresiones en Facebook	161
Interacciones en Facebook	15

Tabla 12.***Consumo diario de frutas y verduras es esencial para una vida saludable.***

Fecha	Sábado, 18 de mayo de 2024
Alcance en Instagram	224
Me gusta en Instagram	12
Comentarios en Instagram	0
Impresiones en Instagram	272
Interacciones en Instagram	14

Tabla 13.***Consumo diario de frutas y verduras es esencial para una vida saludable.***

Fecha	Sábado, 18 de mayo de 2024
Alcance en Facebook	81
Reacciones en Facebook	9
Comentarios en Facebook	1
Impresiones en Facebook	86
Interacciones en Facebook	10

Tabla 14.***Alimentos frescos y naturales.***

Fecha	Domingo, 19 de mayo de 2024
Alcance en Instagram	52
Me gusta en Instagram	5
Comentarios en Instagram	0
Impresiones en Instagram	58
Interacciones en Instagram	5

Tabla 15.***Alimentos frescos y naturales.***

Fecha	Domingo, 19 de mayo de 2024
Alcance en Facebook	89
Reacciones en Facebook	7
Comentarios en Facebook	4
Impresiones en Facebook	92
Interacciones en Facebook	11

El 66.6% del total de las publicaciones fueron para la plataforma de Facebook, mientras que el 33.4% fue para Instagram. Para Facebook se registró un alcance total de 2 022 personas, 121 reacciones, 74 comentarios, 2 988 impresiones y 203 interacciones. En Instagram se obtuvo un alcance de 520 personas, 41 me gusta, 1 comentario, 617 impresiones y 47 interacciones (tabla 16).

Tabla 16.***Interacción de los usuarios en las redes sociales de la Fundación Aprende con Reyhan.***

	Alcance	Reacciones	Me gusta	Comentarios	Impresiones	Interacciones
Facebook	2, 022	121	-	74	2, 988	203

Instagram	520	-	41	1	617	47
Total	2, 542	121	41	75	3, 605	250

En Facebook el alcance, es el número de personas que han visto la publicación sin importar cuantas veces lo haya hecho; las reacciones, son las respuestas que los usuarios pueden dar en una publicación (me encanta, me divierte, entre otras); los comentarios, son respuestas escritas que los usuarios dejan en una publicación e indican un nivel más alto de interacción; las impresiones; indican cuántas veces se ha mostrado una publicación, sin importar si se hizo clic en ella o no y puede incluir múltiples visualizaciones por la misma persona y finalmente las interacciones, que se refiere al total de acciones que los usuarios realizan en una publicación, incluye reacciones, comentarios y compartidos. Para Instagram, el alcance, es el número de personas únicas que han visto el contenido; los “me gusta”, son las interacciones positivas que los usuarios pueden dar a una publicación; los comentarios, son las respuestas que los usuarios dejan en una publicación; las impresiones, determinan cuántas veces se ha mostrado una publicación en total, sin importar si fue vista por la misma persona varias veces, y las interacciones, que se refiere a todas las acciones que los usuarios realizan en una publicación, incluyendo me gusta, comentarios, compartidos y guardados.

En conjunto, las dos plataformas (Facebook e Instagram) mostraron 3 605 veces las 12 publicaciones, llegando a un total de 2 542 personas con la estrategia educativa planteada, obteniendo una respuesta de: 162 reacciones, 75 comentarios y 250 interacciones. Con ello se obtuvo que el 6.37% de la muestra total reacciono con “me gusta”, “me encanta”, “me sorprende”, entre otras; el 2.95% de las personas publicaron su comentario, punto importante para una buena interacción; por último, el 9.83% de las personas realizo alguna interacción con la publicación que incluye compartir o guardar la información.

XIII. Conclusiones.

Diseñar contenido educativo sobre HVS para redes sociales es una estrategia efectiva para promover la salud. Las redes sociales se han convertido en un importante vehículo de comunicación en la vida cotidiana, como se evidenció durante la pandemia de COVID-19, cuando jugaron un papel clave en la difusión de información de salud. Esto demuestra su potencial para conectar con la audiencia y fomentar la participación en temas de bienestar.

El análisis de las interacciones en redes sociales muestra que, de las 2 542 personas que vieron el contenido, solo el 9.83% decidió interactuar. Este bajo nivel de compromiso representa una oportunidad para mejorar la relevancia y el atractivo del material. Es crucial investigar las razones detrás de esta tasa de interacción, considerando factores como la calidad del contenido, el público objetivo y las estrategias de difusión empleadas. Con esta información, se busca ajustar futuras publicaciones para lograr una mayor participación y conectar de manera más efectiva con la audiencia.

XIV. Recomendaciones.

Un 9.83% de interacción es una señal que indica la necesidad de revisar y ajustar la estrategia de contenido. A continuación, se presentan cinco recomendaciones para futuros trabajos o investigaciones sobre el tema:

1. Revisar el interés del contenido: Evalúa si el contenido actual resuena con la audiencia. Considera realizar encuestas para recopilar feedback directo y ajustar el enfoque según las preferencias identificadas (Vargas, 2024).
2. Optimizar la estrategia de difusión: Examina la forma en que se distribuyó el material. Mantener una constancia para mantener las interacciones, asegurarse de que llegue al público adecuado y

considerar explorar diferentes canales y técnicas de promoción, como colaboraciones con influencers (Arias, 2023).

3. Comparar con benchmarks: Realizar una comparación con publicaciones e interacciones anteriores periódicamente para determinar si el 9.83% es un rendimiento típico o atípico. Esto ayudará a contextualizar los resultados y establecer objetivos realistas (Raeburn, 2024).

4. Implementar optimización continua: Es importante ajustar el contenido, el llamado a la acción y el formato de acuerdo a los mejores resultados para mejorar la interacción en futuras publicaciones. Utilizar pruebas A/B para identificar qué elementos generan una mayor interacción (Sandoval, 2024).

5. Realizar un análisis demográfico: Examinar si el público que vio el material es el mismo que suele interactuar con él. Esto puede ayudar con la segmentación y a crear contenido más relevante en cada publicación (Becerra y Ortiz, 2023).

Estas recomendaciones ofrecen un enfoque para mejorar la interacción y el impacto del contenido en futuras publicaciones. Implementarlas puede resultar en una mayor conexión con la audiencia y un rendimiento más efectivo.

XV. Referencias.

- Arias, J. (2023). *Las aplicaciones de la inteligencia artificial en las campañas publicitarias: un caso aplicado al Hospital Durán*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Técnica de Ambato]. Repositorio Universidad Técnica de Ambato.
- Arrufat M. (2021). Los medios de comunicación españoles en tiempos de pandemia: generación de noticias en redes sociales durante la COVID-19. *Vivat Academia. Revista de Comunicación*, 154, 107-122. <http://doi.org/10.15178/va.2021.154.e1309><http://www.vivatacademia.net/index.php/vivat/article/view/1309>
- Becerra, I. y Ortiz, R. (2023). *Análisis de la estrategia publicitaria implementada por la marca mercado libre en la red social TikTok en el período enero a junio de 2022*. Programa comunicación publicitaria. Universidad Autónoma de Occidente. <https://red.uao.edu.co/server/api/core/bitstreams/e4b87ddc-4532-4c73-95b6-6267eff76670/content>
- Botas I., Ferreiro, A. y Soria, B. (2011). Deshidratación en niños. *Anales Médicos*, 56(3), 146-155. <https://www.medigraphic.com/pdfs/abc/bc-2011/bc113f.pdf>
- Cambronero, B., y Gómez, B. (2021). El uso de redes sociales y su implicación para la comunicación en salud. Revisión bibliográfica sobre el uso de Twitter y la enfermedad del cáncer. Doxa Comunicación. *Revista Interdisciplinar De Estudios De Comunicación Y Ciencias Sociales*, (33), 377–392. <https://doi.org/10.31921/doxacom.n33a868>

- Campos, I., Galván, O., Hernández, L., Oviedo, C. y Barquera, S. (2023). Prevalencia de obesidad y factores de riesgo asociados en adultos mexicanos: resultados de la Ensanut 2022. *Salud Publica México*. 14;65:s238-s247. <https://doi.org/10.21149/14809>
- Cárdenas, F., Jiménez, C., Holovaty, M. y Lara P. (2020). El impacto de las redes sociales en la administración de las empresas. *Recimundo*. 4.(1), 173-182. <http://recimundo.com/index.php/es/article/view/755>
- Ciangura, C., Carette, C., Faucher, P., Czernichow, S. y Oppert, M. (2017). Obesidad del adulto. EMC, Tratado de Medicina. *Nutrición y metabolismo*. Volumen 21, Issue 2. [https://doi.org/10.1016/S1636-5410\(17\)84245-8](https://doi.org/10.1016/S1636-5410(17)84245-8)
- Díaz, R. y Arias, D. (2022). Efectividad de intervención de enfermería en hábitos de vida saludable desde el modelo de Nola Pender. *Revista española de nutrición comunitaria*, 28(2), 1-11. <https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC-D-21-0020>
- Fabres, L., y Moya, P. (2021). Sueño: conceptos generales y su relación con la calidad de vida. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 32(5), 527-534. <https://doi.org/10.1016/j.rmcl.2021.09.001>
- Forbes. (2023). Redes Sociales: casi el 60% de la población mundial ya las usa. *Revista Forbes México*. <https://forbes.com.mx/redes-sociales-casi-el-60-de-la-poblacion-mundial-ya-las-usa/>
- Fundación aprende con Reyhan. (2020a). *Importancia del agua*. <https://aprendeconreyhan.org/importancia-del-agua-slider/>

- Giraldo, A., Toro, M., Macías, A, Valencia, C. y Palacio, S. (2010). La promoción de la salud como estrategia para el fomento de estilos de vida saludables. *Revista hacia la promoción de la salud*, 15(1), 128-143. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309126693010>
- Hernández, J., Jaramillo LI., Villegas, J., Álvarez, L., Roldan, M., Ruiz, C, et al. (2020). La educación en salud como una importante estrategia de promoción y prevención. *Archivos de Medicina (Manizales)*, 20(2):490-504. <https://doi.org/10.30554/archmed.20.2.3487.202>
- Hütt, H. (2012). Las redes sociales: una nueva herramienta de difusión. *Reflexiones*, vol. 91, núm. 2, 2012, pp. 121-128. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72923962008>
- Ibarra, J., Ventura, C. y Hernández, C. (2019). Hábitos de vida saludable de actividad física, alimentación, sueño y consumo de tabaco y alcohol, en estudiantes adolescentes chilenos. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 5(1), 70-84. <https://doi.org/10.17979/sportis.2019.5.1.3500>
- Lemos, M., Torres, S., Jaramillo, I., Gómez, P.y Barbosa, A. (2019). Percepciones de la enfermedad y hábitos de vida saludable en personas con enfermedades crónicas. *Psicogente*, 22(42), 150-169. <https://doi.org/10.17081/psico.22.42.3498>
- Márquez, J. & Celis, C. (2016). *Hábitos y estilos de vida saludables en la edad escolar*. Wanceulen SL.
- Martínez, D., Eisenmann, J., Gómez, S., Vesesc, A., Ascensión, M. y Veigad, O. (2010). Sedentarismo, adiposidad y factores de riesgo cardiovascular en adolescentes. Estudio

- AFINOS. *Revista Española de Cardiología*. <https://www.revespcardiol.org/es-sedentarismo-adiposidad-factores-riesgo-cardiovascular-articulo-13147695>
- Médecins Sans Frontières. (s.f.). Deshidratación. <https://medicalguidelines.msf.org/viewport/CG/latest/deshidratacion-62194211.html>
- Medina, C., Jáuregui, A., Hernández, C., González, C., Olvera, A., Blas, N., Campos, I. y Barquera, S. (2023). Prevalencia de comportamientos del movimiento en población mexicana. *Salud Pública de México*. 65(supl 1): S259-S267. <https://doi.org/10.21149/14754>
- Millard-Stafford, M., Michael Wendland, D., K O'Dea, N. & Norman, T. L. (2012). *Thirst and hydration status in everyday life*. *Nutrition Reviews*, 70(2), S147-S151. https://academic.oup.com/nutritionreviews/article/70/suppl_2/S147/1811756?login=true
- Morón, J., López, F. y Cobos, D. El uso de las redes sociales en educación para la salud: una experiencia de empoderamiento social en Nicaragua. *Revista de Currículum y Formación de Profesorado*, 21(4), 439-457. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=56754639023>
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Actividad física*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Actividad física*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20es%20la%20actividad%20f%C3%ADsica,el%20consiguiente%20consumo%20de%20energ%C3%ADa>

Organización Mundial de la Salud. (2024). *Alfabetización en materia de salud.*

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/health-literacy#:~:text=A1%20mejorar%20el%20acceso%20de,como%20para%20permitirles%20participar%20en>

Organización Panamericana de la Salud. (2022). *Directrices de la OMS sobre intervenciones de autocuidado para la salud y el bienestar.* <https://doi.org/10.37774/9789275326275>

Parra, E. (2018). Educación para la salud. Unidades de Apoyo para el Aprendizaje. *CUAED FES Iztacala UNAM.* https://repositorio-uapa.cuaieed.unam.mx/repositorio/moodle/pluginfile.php/1727/mod_resource/content/6/contenido/index.html#:~:text=La%20educaci%C3%B3n%20para%20la%20salud,sue%C3%B1o%20y%20descanso%2C%20entre%20otras.

Perea, A., López, G., Perea, A., Reyes, U., Santiago, L., Ríos, P. y De la Paz, C. (2020). Importancia de la actividad física. *Salud Jalisco*, 6(2), 121-125. <https://www.medigraphic.com/pdfs/saljalisco/sj-2019/sj192h.pdf>

Prieto, M., Barreiro, F., y Manso, A. (2013). La importancia de las redes sociales en el ámbito educativo. *EA, Escuela abierta: revista de Investigación Educativa*, (16), 91-104. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4425349>

Procuraduría Federal del Consumidor. (2017). La jarra del buen beber. *La importancia de mantenerte bien hidratado.* <https://www.gob.mx/profeco/documentos/la-jarra-del-buen-beber-la-importancia-de-mantenerte-bien-hidratado?state=published>

Radilla, C. 2020. Una alimentación correcta. *Aprende con Reyhan. Tercera edición.*

<https://aprendeconreyhan.org/comics/Alim%20recom%20Reyhan%20digital.pdf>

Raeburn, A. (2024). Benchmarking: cómo definir tus estándares para el éxito. Asana. *Estrategia*

de negocios. <https://asana.com/es/resources/benchmarking>

Sánchez, M. y Luna, E. (2015). Hábitos de vida saludable en la población universitaria. *Nutrición*

Hospitalaria, 31 (5), 1910 - 1919. <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2015.31.5.8608>

Sandoval, M. (2024). Plan de marketing digital para el posicionamiento estratégico de la línea

“safe academia”. *Proyecto de grado para optar al título de Administrador de Empresas.*

<https://red.uao.edu.co/server/api/core/bitstreams/e5e669e3-d6f3-439e-ad21-a138edbb7d36/content>

Santiago, L., Ríos P., Perea, A., Lara, A., González, A., García, V., Hernández, M., Perea, A., Solís,

D., De la Paz, C., Zárate, R. y Reyes, U. (2018). Importancia de una hidratación adecuada

en niños y adolescentes. *Revista Salud Quintana Roo*, 11(39), 27-30.

<https://www.medigraphic.com/pdfs/salquintanaroo/sqr-2018/sqr1839g.pdf>

Secretaría de Salud. (2017). *La importancia de una buena hidratación.*

[https://www.gob.mx/salud/articulos/la-importancia-de-una-buena-](https://www.gob.mx/salud/articulos/la-importancia-de-una-buena-hidratacion#:~:text=De%20acuerdo%20a%20la%20Organizaci%C3%B3n,y%20)

[hidratacion#:~:text=De%20acuerdo%20a%20la%20Organizaci%C3%B3n,y%20](https://www.gob.mx/salud/articulos/la-importancia-de-una-buena-hidratacion#:~:text=De%20acuerdo%20a%20la%20Organizaci%C3%B3n,y%20)

Secretaría de Salud. (2022). *Cinco millones de decesos anuales en el mundo atribuibles a la*

inactividad física. [https://www.gob.mx/salud/prensa/396-cinco-millones-de-decesos-](https://www.gob.mx/salud/prensa/396-cinco-millones-de-decesos-anuales-en-el-mundo-atribuibles-a-la-inactividad-)

[anuales-en-el-mundo-atribuibles-a-la-inactividad-](https://www.gob.mx/salud/prensa/396-cinco-millones-de-decesos-anuales-en-el-mundo-atribuibles-a-la-inactividad-)

[fisica?idiom=es#:~:text=%E2%80%9CLa%20inactividad%20f%C3%ADsica%20es%20un,para%20la%20Salud%20de%20la](#)

Serra, C. y Martorell, C. (2017). Social Media as Tools to Access Information in University Education. *Digital Education Review*. 32. <http://greav.ub.edu/der/>

Torres, J., Contreras, S., Lippi, L., Huaiquimilla, M. y Leal, R. (2019). Hábitos de vida saludable como indicador de desarrollo personal y social: discursos y prácticas en escuelas. *Calidad en la educación*, (50), 357-392. <https://dx.doi.org/10.31619/caledu.n50.728>

United Nations Children's Fund. (2020). Propuestas para promover hábitos saludables desde la escuela y garantizar el derecho a la salud de toda la comunidad educativa. *Educación en salud*. <https://www.unicef.es/educa/salud>

Vargas, D. (2024). Propuesta de mejora al proceso de Marketing Digital en la microempresa Negocios Yabdel en el Distrito El alto, 2023. [Trabajo de Investigación]. <https://hdl.handle.net/20.500.12892/938>

Vargas, G. (2020). Estrategias educativas y tecnología digital en el proceso enseñanza aprendizaje. *Cuadernos Hospital de Clínicas*, 61(1), 114-129. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1652-67762020000100010

Villagómez, M. E. T. (2022). *Nutrición clínica*. Editorial El Manual Moderno.

XVI. Anexos

Anexo 1: Apoyo en la logística del congreso.



LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA
UNIDAD XOCHIMILCO

A través de la **Coordinación de Educación Continua**
otorga la presente

CONSTANCIA

a **Luis Fernando Tobon Rangel**

Por su participación en el comité logístico del
Primer Congreso UAM: Producción, Calidad e Inocuidad de los Alimentos
llevado a cabo el 09 y 10 de noviembre de 2023

Casa abierta al tiempo
Ciudad de México, a 10 de noviembre de 2023.



Jorge Oscar Rouquette Alvarado
Coordinador de Educación Continua
Rectoría de Unidad



Anexo 2: Búsqueda de referencias de la fundación Aprende con Reyhan.

Prestador de servicio social: Tobon-Rangel Luis-Fernando

Actividad 1, semana 1 (04 al 08 de diciembre)

La Fundación Aprende con Reyhan, es una asociación civil sin fines de lucro, con experiencia y fundada en 2007; dedicada a apoyar a la población, mediante objetivos fundamentales que incluyen brindar atención en alimentación, así como ofrecer orientación social, educación. Abarca distintos segmentos de la población, desde niños hasta adultos. La fundación está involucrada activamente en el ámbito educativo con el propósito de instaurar hábitos y estilos de vida saludable. Colabora estrechamente con el gobierno, la industria, y organizaciones civiles para impulsar alianzas estratégicas que persigan un impacto significativo en la salud de la población beneficiada.

En su visión, la fundación aspira a ser líder sin fines de lucro en la promoción de hábitos de vida saludable en el ámbito educativo, con el objetivo de reducir los índices de desnutrición y obesidad, dos problemas de malnutrición que afectan a México, se destaca la importancia de intervenir en la infancia y adolescencia para mejorar hábitos y adoptar estilos de vida saludables, previniendo así problemas de salud a largo plazo.

Anexo 3: Curso “Aprende con Reyhan la importancia de la alimentación y nutrición”.



**GOBIERNO DE
MÉXICO**

EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

AEF MÉXICO
AUTORIDAD EDUCATIVA FEDERAL EN LA CIUDAD DE MÉXICO

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

CONSTANCIA

A

Tobón Rangel Luis Fernando

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

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



Rosario Sánchez Ramos

Encargada de la Dirección General
de Innovación y Fortalecimiento
Académico

Claudia Cecilia Radilla Vázquez

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



Anexo 4: Curso “Aprende con Reyhan hábitos de vida saludable en la adolescencia 1”.



Aprende con Reyhan hábitos de vida saludable en la adolescencia 1.

Anexo 5: Curso “Aprende con Reyhan hábitos de vida saludable en la adolescencia 2”.



Aprende con Reyhan hábitos de vida saludable en la adolescencia 2.

Anexo 6: Curso “Aprende con Reyhan hábitos de vida saludable en la adolescencia 3”.



Aprende con Reyhan hábitos de vida saludable en la adolescencia 3.

Anexo 7: Curso “Aprende con Reyhan hábitos de alimentación adecuada para docentes”.



Curso Aprende con Reyhan hábitos de alimentación adecuada para docentes.

Anexo 8: Búsqueda de referencias para los temas de los cursos.

1. Estrés

Valdivieso León, L., Lucas Mangas, S., Tous Pallarès, J., & Espinoza Díaz, I. M. (2020). Estrategias de afrontamiento del estrés académico universitario: educación infantil-primaria. *Educación XX1: revista de la Facultad de Educación*.

Valiente Barroso, C., Suárez Riveiro, J. M., & Martínez Vicente, M. (2020). Rendimiento académico, aprendizaje y estrés en alumnado de primaria. *Revista Complutense de Educación*, 31(3), 365-374.

2. Ansiedad

Rodríguez Martín, B., Flores Aguilar, G. y Fernández Río, J. (2022). Ansiedad ante el fracaso en educación física ¿puede la gamificación promover cambios en las alumnas de primaria?. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 44, 739-748.

Martín, L. S., Ossa-Cornejo, C., & Palma-Luengo, M. (2022). Estudio longitudinal de la ansiedad escolar en niños chilenos de educación primaria. *Revista Costarricense de psicología*, 41(1), 9-21.

3. Depresión

Inga Contreras, N. N. (2022). Bullying y depresión infantil en estudiantes de una institución educativa primaria de Mazamari–2021.

Ortiz Chiroque, E. P. (2022). Conductas depresivas y oralidad en estudiantes de primaria de una institución educativa de Piura, 2022.

4. Acoso escolar

Peña-Casares, M. J., & Aguaded-Ramírez, E. (2021). Inteligencia emocional, bienestar y acoso escolar en estudiantes de educación primaria y secundaria. *Journal of Sport and Health Research*, 13(1), 79-92.

Rodríguez, T. L., Cruz, M. D. L. O. T., Vélez, S. C., & Carreño, Á. B. (2023). Factores psicológicos y secuelas en estudiantes de educación primaria víctimas de acoso escolar. *REOP-Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 34(1), 141-158.

5. Ingesta emocional

Bermeo Pinguil, M. E. (2022). Conducta alimentaria y estado nutricional de los niños de la comunidad de Quilloac del cantón Cañar 2021 (Master's thesis).

Celi Giuffra, G. ¿Cómo como? Percepciones alimentarias en adolescentes que presentan conductas de alimentación emocional.

6. conductas alimentarias de riesgo/ trastornos de la conducta alimentaria

Cruz, E. T., & Cruz, F. T. (2021). Trastornos de conducta alimentaria en estudiantes de educación secundaria. *Revista Innova Educación*, 3(2), 349-359.

Belmonte-Cortés, S., Díaz-Plaza, M. D. D., & Ruiz-Lázaro, P. M. (2022). Prevención de los trastornos de la conducta alimentaria en centros de educación secundaria. *Nutrición Hospitalaria*, 39(spe2), 86-92.

7. Regulación emocional

Arbañil Chimoy, M. M. (2022). Regulación emocional en estudiantes de secundaria de una institución educativa, Chiclayo 2021.

Andrés, M. L., Vernucci, S., García Coni, A., Richard's, M. M., Amazzini, M. L., & Paradiso, R. (2020). Regulación emocional y memoria de trabajo en el desempeño académico. *Ciencias Psicológicas*, 14(2).

8. Resiliencia

Rubiños-Vizcarra, M. A., Gutiérrez-Álvarez, D. E., Rodríguez-Moreno, R. M., & Valverde-Zavaleta, S. A. (2021). Inteligencia Emocional y Resiliencia en Estudiantes de Educación Primaria, Pueblo Nuevo-2021. *Polo del Conocimiento*, 6(12), 1334-1353.

Díaz Wong, G. L. (2021). Capacidad de resiliencia en estudiantes de secundaria: Una revisión sistemática.

Anexo 9: Descarga de artículos al drive.

Compartidos conmigo > SS_UNINI_UAM-1_2023 > Actividad 3. 18 al 22-dic... > Alumnos

Nuevo: Combinaciones de teclas. Se actualizaron las combinaciones de teclas de Drive para que puedas navegar con las primeras letras. Ver combinaciones de teclas

Nombre	Propietario	Última modificación	Tamaño del archivo
Resiliencia	ss.aprendeconreyhan.unini	8 dic 2023 ss.aprendeconre...	—
Regulación Emocional	ss.aprendeconreyhan.unini	8 dic 2023 ss.aprendeconre...	—
Ingesta Emocional	ss.aprendeconreyhan.unini	8 dic 2023 ss.aprendeconre...	—
Estrés	ss.aprendeconreyhan.unini	8 dic 2023 ss.aprendeconre...	—
Depresión	ss.aprendeconreyhan.unini	8 dic 2023 ss.aprendeconre...	—
CAR/CTCA	ss.aprendeconreyhan.unini	8 dic 2023 ss.aprendeconre...	—
Ansididad	ss.aprendeconreyhan.unini	8 dic 2023 ss.aprendeconre...	—
Acoso Escolar	ss.aprendeconreyhan.unini	8 dic 2023 ss.aprendeconre...	—

Anexo 10: Propuesta de temas para escuelas primarias.

Propuesta de temas_Semana 4

Archivo Editar Ver Insertar Formato Datos Herramientas Ayuda

100% 123 Arial N... B I U A

1	2	NOMBRE	TEMAS	SUBTEMAS		
				1° (6 AÑOS)	2° (7 AÑOS)	3° (8 AÑOS)
195		Luis Fernando Tobon Rangel	Estrés	¿Canciones infantiles para reducir el estrés?	¿Canciones infantiles para reducir el estrés?	¿Qué es el estrés escolar?
196				¿Cuentos para relajarse?	¿Juega y aprende sobre el estrés infantil?	¿Juega y aprende sobre el estrés infantil?
197			Ansididad	¿Aprendiendo a dar respeto, a mis compañeros?	¿Aprendiendo a dar respeto, a mis compañeros?	¿Aprendiendo a dar respeto, a mis compañeros?
198				¿¿Ansioso por jugar?	¿¿Ansioso por jugar?	¿¿Ansioso por jugar?
199			Depresión	¿Juguemos a identificar la depresión?	¿Juguemos a identificar la depresión?	¿Juguemos a identificar la depresión?
200				¿¿Cómo evitar la depresión?	¿¿Cómo evitar la depresión?	¿¿Cómo evitar la depresión?
201			Acoso escolar	¿Aprendiendo a dar respeto, a mis compañeros?	¿Aprendiendo a dar respeto, a mis compañeros?	¿Aprendiendo a dar respeto, a mis compañeros?
202				¿¿Qué es el acoso escolar?	¿¿Qué es el acoso escolar?	¿¿Qué es el acoso escolar?
203			Ingesta emocional	¿¿Qué es la ingesta emocional en escolares?	¿¿Qué es la ingesta emocional en escolares?	¿¿Qué es la ingesta emocional en escolares?
204				¿¿En que piensas mientras comes?	¿¿En que piensas mientras comes?	¿¿En que piensas mientras comes?
205			Conductas alimentarias de riesgo	¿¿CAR'S en escolares?	¿¿CAR'S en escolares?	¿¿CAR'S en escolares?
206				¿¿Cuáles son las CAR'S?	¿¿Cuáles son las CAR'S?	¿¿Cuáles son las CAR'S?
207		Regulación emocional	¿¿Qué es la regulación emocional en los niños?	¿¿Qué es la regulación emocional en los niños?	¿¿Qué es la regulación emocional en los niños?	
208			¿¿Cómo regular mis emociones?	¿¿Cómo regular mis emociones?	¿¿Cómo regular mis emociones?	
209		Resiliencia	¿¿Qué es resiliencia?	¿¿Qué es resiliencia?	¿¿Qué es resiliencia?	
210			¿¿Porque es importante la resiliencia?	¿¿Porque es importante la resiliencia?	¿¿Porque es importante la resiliencia?	

1	2	NOMBRE	TEMAS	GRUPO DE PRIMARIA		
				4° (9 AÑOS)	5° (10 AÑOS)	6° (11 AÑOS)
195		Luis Fernando Tobon Rangel	Estrés	¿¿Qué es el estrés escolar?	¿¿Qué es el estrés escolar?	¿¿Qué es el estrés escolar?
196				¿¿Juega y aprende sobre el estrés infantil?	¿¿Juega y aprende sobre el estrés infantil?	¿¿Juega y aprende sobre el estrés infantil?
197			Ansididad	¿¿Identifica la ansiedad?	¿¿Identifica la ansiedad?	¿¿Identifica la ansiedad?
198				¿¿¿Ansiedad? ¿¿Qué rol juega?	¿¿¿Ansiedad? ¿¿Qué rol juega?	¿¿¿Ansiedad? ¿¿Qué rol juega?
199			Depresión	¿¿Qué es depresión?	¿¿Qué es depresión?	¿¿Qué es depresión?
200				¿¿¿Cómo evitar la depresión?	¿¿¿Cómo evitar la depresión?	¿¿¿Cómo evitar la depresión?
201			Acoso escolar	¿¿Aprendiendo a dar respeto, a mis compañeros?	¿¿Aprendiendo a dar respeto, a mis compañeros?	¿¿Aprendiendo a dar respeto, a mis compañeros?
202				¿¿¿Qué es el acoso escolar?	¿¿¿Qué es el acoso escolar?	¿¿¿Qué es el acoso escolar?
203			Ingesta emocional	¿¿¿Qué es la ingesta emocional en escolares?	¿¿¿Qué es la ingesta emocional en escolares?	¿¿¿Qué es la ingesta emocional en escolares?
204				¿¿¿En que piensas mientras comes?	¿¿¿En que piensas mientras comes?	¿¿¿En que piensas mientras comes?
205			Conductas alimentarias de riesgo	¿¿¿CAR'S en escolares?	¿¿¿CAR'S en escolares?	¿¿¿CAR'S en escolares?
206				¿¿¿Cuáles son las CAR'S?	¿¿¿Cuáles son las CAR'S?	¿¿¿Cuáles son las CAR'S?
207		Regulación emocional	¿¿¿Qué es la regulación emocional en los niños?	¿¿¿Qué es la regulación emocional en los niños?	¿¿¿Qué es la regulación emocional en los niños?	
208			¿¿¿Cómo regular mis emociones?	¿¿¿Cómo regular mis emociones?	¿¿¿Cómo regular mis emociones?	
209		Resiliencia	¿¿¿Qué es resiliencia?	¿¿¿Qué es resiliencia?	¿¿¿Qué es resiliencia?	
210			¿¿¿Porque es importante la resiliencia?	¿¿¿Porque es importante la resiliencia?	¿¿¿Porque es importante la resiliencia?	
211		Estrés	¿¿Señales físicas de que tengo estrés?	¿¿Señales físicas de que tengo estrés?	¿¿Señales físicas de que tengo estrés?	
212			¿¿Señales emocionales de que tengo estrés?	¿¿Señales emocionales de que tengo estrés?	¿¿Señales emocionales de que tengo estrés?	
213		Ansididad	¿¿Cómo identificar los desencadenantes de la ansiedad?	¿¿Cómo identificar los desencadenantes de la ansiedad?	¿¿Cómo identificar los desencadenantes de la ansiedad?	
214			¿¿Creando un diario para expresar preocupaciones?	¿¿Creando un diario para expresar preocupaciones?	¿¿Creando un diario para expresar preocupaciones?	
215		Depresión	¿¿Reconocer y nombrar diferentes emociones, incluidas la tristeza?	¿¿Reconocer y nombrar diferentes emociones, incluidas la tristeza?	¿¿Reconocer y nombrar diferentes emociones, incluidas la tristeza?	

TEMAS ALUMNOS DE PRIMARIA | TEMAS ALUMNOS DE SECUNDARIA | TEMAS PADRES DE FAMILIA | TEMAS DOCENTES

Anexo 11: Propuesta de temas para escuelas secundarias.

Propuesta de temas_Semana 4 .XLSX

Archivo Editar Ver Insertar Formato Datos Herramientas Ayuda

100% 123 Arial N... 12

B211:B212 Estrés

1	A	B	SUBTEMAS POR GRUPO DE SECUNDARIA		
			1° (12 AÑOS)	2° (13 AÑOS)	3° (14 AÑOS)
197	Luis Fernando Tobon Rangel	Ansiedad	Identifica la ansiedad	Identifica la ansiedad	Identifica la ansiedad
198			¿Ansiedad? ¿Qué rol juega?	¿Ansiedad? ¿Qué rol juega?	¿Ansiedad? ¿Qué rol juega?
199		Depresión	¿Qué es depresión?	¿Qué es depresión?	¿Qué es depresión?
200			¿Cómo evitar la depresión?	¿Cómo evitar la depresión?	¿Cómo evitar la depresión?
201		Acoso escolar	Aprendiendo a dar respeto, a mis compañeros	Aprendiendo a dar respeto, a mis compañeros	Aprendiendo a dar respeto, a mis compañeros
202			¿Qué es el acoso escolar?	¿Qué es el acoso escolar?	¿Qué es el acoso escolar?
203		Ingesta emocional	¿Qué es la ingesta emocional en escolares?	¿Qué es la ingesta emocional en escolares?	¿Qué es la ingesta emocional en escolares?
204			¿En que piensas mientras comes?	¿En que piensas mientras comes?	¿En que piensas mientras comes?
205		Conductas alimentarias de riesgo	¿Qué es el estrés escolar?	¿Qué es el estrés escolar?	¿Qué es el estrés escolar?
206			¿Cuáles son las CAR'S?	¿Cuáles son las CAR'S?	¿Cuáles son las CAR'S?
207		Regulación emocional	¿Qué es la regulación emocional en los adolescentes?	¿Qué es la regulación emocional en los adolescentes?	¿Qué es la regulación emocional en los adolescentes?
208			¿Cómo regular mis emociones?	¿Cómo regular mis emociones?	¿Cómo regular mis emociones?
209		Resiliencia	¿Qué es resiliencia?	¿Qué es resiliencia?	¿Qué es resiliencia?
210			¿Porque es importante la resiliencia?	¿Porque es importante la resiliencia?	¿Porque es importante la resiliencia?

Anexo 12: Propuesta de temas para padres de familia.

Propuesta de temas_Semana 4 .XLSX

Archivo Editar Ver Insertar Formato Datos Herramientas Ayuda

100% 123 Calibri 11

A211:A226 María de los Angeles Reina Mendoza

1	A	B	SUBTEMAS PARA PADRES DE FAMILIA
193		Resiliencia	¿Cómo enseñarle resiliencia a mi hijo?
194			Aprendiendo a manejar la frustración
195	Luis Fernando Tobon Rangel	Estrés	Gestión del estrés en adolescentes: Estrategias para el bienestar emocional
196			Estrés digital: Navegando el mundo en línea de los adolescentes
197		Ansiedad	Ansiedad en adolescentes: Identificación, comprensión y apoyo
198			Ansiedad digital: Estrategias para enfrentar el estrés en línea
199		Depresión	Señales de advertencia de la depresión en adolescentes
200			El impacto de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes
201		Acoso escolar	Acoso escolar: Identificación, prevención y respuesta
202			Ciberacoso: Amenazas en línea y cómo proteger a los adolescentes
203		Ingesta emocional	Comer por emociones: Entendiendo la ingesta emocional en adolescentes
204			El papel de la autoestima en los hábitos alimenticios de los adolescentes
205		Conductas alimentarias de riesgo	Identificación y abordaje de conductas alimentarias de riesgo en adolescentes
206			La influencia de los medios de comunicación en las conductas alimentarias de los adolescentes
207		Regulación emocional	Desarrollando habilidades de regulación emocional en adolescentes
208			La relación entre la regulación emocional y el bienestar general en la adolescencia
209	Resiliencia	Fomentando la resiliencia en adolescentes: Estrategias para el éxito personal y académico	
210		Resiliencia digital: Navegando el mundo en línea de los adolescentes	

Anexo 13: Propuesta de temas para docentes.

Propuesta de temas_Semana 4				
A	B	C	D	
1	NOMBRE	TEMAS	SUBTEMAS PARA DOCENTES	
2				
192	Luis Fernando Tobon Rangel	Resiliencia	¿Cómo ayudar a los niños a regular sus emociones? Estrategias para desarrollar la resiliencia de los alumnos Programa "La resiliencia como una herramienta para la vida"	
193		Estrés	Gestión del Estrés para Educadores: Estrategias Efectivas en el Aula Fomentando la Resiliencia en los Docentes: Clave para una Enseñanza Sostenible	
194		Ansiedad	Ansiedad en el Aula: Reconociendo, Comprendiendo y Apoyando a los Estudiantes Ansiedad Docente: Estrategias para Manejar el Estrés en el Entorno Educativo	
195		Depresión	Depresión en Estudiantes: Identificación, Apoyo y Recursos en el Ámbito Educativo Bienestar Emocional del Docente: Manejando la Depresión y Fomentando la Resiliencia	
196		Acoso escolar	Acoso Escolar: Identificación, Prevención y Apoyo en el Ámbito Educativo Acoso Digital: Desafíos en el Mundo en Línea de los Estudiantes y Estrategias de Prevención	
197		Ingesta emocional	Ingesta Emocional en Adolescentes: Identificación, Comprensión y Apoyo en el Ámbito Educativo Educación Alimentaria y Emocional: Promoviendo Hábitos Saludables en Adolescentes	
198		Conductas alimentarias de riesgo	Conductas Alimentarias de Riesgo en Adolescentes: Identificación, Prevención y Apoyo en el Ámbito Educativo Educación para la Salud y Nutrición: Promoviendo Hábitos Alimenticios Saludables y la Conciencia Corporal	
199		Regulación emocional	Regulación Emocional en el Aula: Estrategias para el Desarrollo Emocional de los Estudiantes Fomentando la Regulación Emocional en Docentes: Clave para un Ambiente de Aprendizaje Positivo	
200		Resiliencia	Fomentando la Resiliencia en Estudiantes: Estrategias para el Desarrollo de Habilidades Adaptativas Resiliencia Docente: Estrategias para la Gestión del Estrés y la Promoción del Bienestar en el Aula	
201				
202				
203				
204				

Anexo 14: Propuesta de temas para alumnos de primaria sobre: Ingesta Emocional, Conductas Alimentarias de Riesgo, Regulación emocional y Resiliencia.

Propuesta de temas_Equipo 1_Alumnos Propuesta					
B	C	D	E	F	
52	Ingesta emocional	1. Objetivo de la sesión	1. Objetivo de la sesión	1. Objetivo de la sesión	1. Objetivo de la sesión
53		2. Definición: ¿Sabes qué es la ingesta emocional?	2. Definición: ¿Sabes qué es la ingesta emocional?	2. Definición: ¿Qué es la ingesta emocional?	2. Definición: Definición de ingesta emocional
54		3. Clasificación: Comer por hambre	3. Clasificación: Comer por hambre	3. Clasificación: Alimentarse al sentir hambre vs Alimentarse al sentir hambre	3. Clasificación: Alimentarse al sentir hambre vs Alimentarse al sentir hambre
55		4. Factores de riesgo y consecuencias	4. Factores de riesgo y consecuencias	4. Factores de riesgo y consecuencias	4. Factores de riesgo y consecuencias: a) Comer por diferentes emociones
56		5. Identificación de síntomas: ¿Cómo detectar la ingesta emocional?	5. Identificación de síntomas: ¿Cómo detectar la ingesta emocional?	5. Identificación de síntomas: ¿Cómo detectar la ingesta emocional?	5. Identificación de síntomas: ¿Cómo detectar la ingesta emocional?
57		6. Estrategias para el manejo: ¿Cómo manejar la ingesta emocional?	6. Estrategias para el manejo: ¿Cómo manejar la ingesta emocional?	6. Estrategias para el manejo: ¿Cómo manejar la ingesta emocional?	6. Estrategias para el manejo: Aprender a controlar la ingesta emocional
58		7. Recomendaciones para la prevención	7. Recomendaciones para la prevención	7. Recomendaciones para la prevención	7. Recomendaciones para la prevención: a) ¿Qué hacer para evitar la ingesta emocional?
59					
60					
61					
62	Conductas alimentarias de riesgo	1. Objetivo de la sesión: Me gusta comer	1. Objetivo de la sesión: Me gusta comer	1. Objetivo de la sesión: Conductas alimentarias	1. Objetivo de la sesión: Conductas alimentarias, ¿Qué son?
63		2. Definición de C.A.R	2. Definición de C.A.R	2. Definición de C.A.R- Restricción	2. Definición de C.A.R- Restricción
64		3. Clasificación: Tipos de CAR: Actividad	3. Clasificación: Actividades para la salud	3. Clasificación: Tipos de CAR, em	3. Clasificación: Tipos de C.A.R, emociones y mi alimentación
65		4. Factores de riesgo: crecer sano	4. Factores de riesgo: crecer sano	4. Factores de riesgo: hambre emocional	4. Factores de riesgo: hambre emocional
66		5. Identificación de síntomas de C.A.R	5. Identificación de síntomas de C.A.R	5. Identificación de síntomas de C.A.R	5. Identificación de síntomas de C.A.R
67		6. Estrategias para el manejo: alimentación	6. Estrategias para el manejo: alimentación	6. Estrategias para el manejo: alimentación	6. Estrategias para el manejo: alimentos que nutren
68		7. Recomendaciones para la prevención	7. Recomendaciones para la prevención	7. Recomendaciones para la prevención	7. Recomendaciones para la prevención: deporte
69					
70					
71					
72	Regulación emocional	1. Objetivo de la sesión	1. Objetivo de la sesión	1. Objetivo de la sesión	1. Objetivo de la sesión
73		2. Definición: ¿Qué es regulación emocional?	2. Definición: ¿Qué es regulación emocional?	2. Definición: ¿Qué es regulación emocional?	2. Definición: ¿Qué es regulación emocional?
74		3. Clasificación de regulación emocional	3. Clasificación de regulación emocional	3. Clasificación de regulación emocional	3. Clasificación de regulación emocional
75		4. Beneficios de la regulación emocional	4. Beneficios de la regulación emocional	4. Beneficios de la regulación emocional	4. Beneficios de la regulación emocional
76		5. Estrategias para desarrollar una buena regulación emocional	5. Estrategias para desarrollar una buena regulación emocional	5. Estrategias para desarrollar una buena regulación emocional	5. Estrategias para desarrollar una buena regulación emocional
77		6. Recomendaciones para el desarrollo de la regulación emocional	6. Recomendaciones para el desarrollo de la regulación emocional	6. Recomendaciones para el desarrollo de la regulación emocional	6. Recomendaciones para el desarrollo de la regulación emocional
78					
79					
80					
81					
82	Resiliencia	1. Objetivo de la sesión	1. Objetivo de la sesión	1. Objetivo de la sesión	1. Objetivo de la sesión
83		2. Definición: ¿Qué es la resiliencia?	2. Definición: ¿Qué es la resiliencia?	2. Definición: ¿Qué es la resiliencia?	2. Definición: ¿Qué es la resiliencia?
84		3. Clasificación de la resiliencia: a) Individual b) Comunitaria	3. Clasificación de la resiliencia: a) Individual b) Comunitaria	3. Clasificación de la resiliencia: a) Individual b) Comunitaria	3. Clasificación de la resiliencia: a) Individual b) Comunitaria
85		4. Factores de la resiliencia	4. Factores de la resiliencia	4. Factores de la resiliencia	4. Factores de la resiliencia
86		5. Formas de construir la resiliencia	5. Formas de construir la resiliencia	5. Formas de construir la resiliencia	5. Formas de construir la resiliencia
87		6. Conexión entre nutrición y resiliencia	6. Conexión entre nutrición y resiliencia	6. Conexión entre nutrición y resiliencia	6. Conexión entre nutrición y resiliencia
88		7. Estrategias para mejorar la resiliencia	7. Estrategias para mejorar la resiliencia	7. Estrategias para mejorar la resiliencia	7. Estrategias para el manejo: deporte y descanso
89					

Anexo 15: Propuesta de temas para alumnos de secundaria sobre: Ingesta Emocional, Conductas Alimentarias de Riesgo, Regulación emocional y Resiliencia.

1. Introducción y Objetivo del curso	1. Introducción y Objetivo del curso	1. Introducción y Objetivo del curso
1. Mis emociones y nutrición	1. Mis emociones y nutrición	1. Mis emociones y nutrición
1.1. Presión Social y Estereotipos de Cuerpo	1.1. Presión Social y Estereotipos	1.1. Presión Social y Estereotipos de Cuerpo
1.2. ¿Qué es y como identificar la ingesta emocional?	1.2. ¿Qué es y como identificar	1.2. ¿Qué es y como identificar la ingesta emocional?
1.3. Cómo controlar la ingesta emocional	1.3. Cómo controlar la ingesta	1.3. Cómo controlar la ingesta emocional
1.4. Consecuencias de la ingesta emocional	1.4. Consecuencias de la ingesta	1.4. Consecuencias de la ingesta emocional
1.5. ¿En que piensas mientras comes?	1.5. ¿En que piensas mientras c	1.5. ¿En que piensas mientras comes?
1.6. Preferencias alimentarias en diferentes	1.6. Preferencias alimentarias e	1.6. Preferencias alimentarias en diferentes situaciones emocionales
1.7 Recomendaciones generales para prevenir	1.7 Recomendaciones generales s	1.7 Recomendaciones generales para prevenir la ingesta emocional
1. Introducción y Objetivo del curso	1. Introducción y Objetivo del curso	1. Introducción y Objetivo del curso
1.1. Conocimientos Básicos de Nutrición	1.1. Conocimientos Básicos de	1.1. Conocimientos Básicos de Nutrición
1.2. Factores de Riesgo para Trastornos Alim	1.2. Factores de Riesgo para Tr	1.2. Factores de Riesgo para Trastornos Alimentarios
1.3. Conductas Alimentarias de Riesgo	1.3. Conductas Alimentarias de	1.3. Conductas Alimentarias de Riesgo
1.4. Imagen Corporal y Autoestima	1.4. Imagen Corporal y Autoesti	1.4. Imagen Corporal y Autoestima
1.5. Prevención y Detección Temprana	1.5. Prevención y Detección Ter	1.5. Prevención y Detección Temprana
1.6. Consecuencias a Corto y Largo Plazo	1.6. Consecuencias a Corto y La	1.6. Consecuencias a Corto y Largo Plazo
1. Introducción y Objetivo del curso	1. Introducción y Objetivo del curso	1. Introducción y Objetivo del curso
1.1. Conciencia Emocional	1.1. Conciencia Emocional	1.1. Conciencia Emocional
1.2. Regulación Emocional	1.2. Regulación Emocional	1.2. Regulación Emocional
1.3. Alimentación Consciente	1.3. Alimentación Consciente	1.3. Alimentación Consciente
1.4. Relación Emocional con la Comida	1.4. Relación Emocional con la	1.4. Relación Emocional con la Comida
1.5. Recomendaciones para el desarrollo de	1.5 Recomendaciones para el d	1.5. Recomendaciones para el desarrollo de una regulación emocional
1. Introducción y Objetivo del curso	1. Introducción y Objetivo del curso	1. Introducción y Objetivo del curso
1.1. Definición y Concepto de Resiliencia	1.1. Definición y Concepto de R	1.1. Definición y Concepto de Resiliencia
1.2. Desarrollo Socioemocional	1.2. Desarrollo Socioemocional	1.2. Desarrollo Socioemocional
1.3. Nutrición y Bienestar	1.3. Nutrición y Bienestar	1.3. Nutrición y Bienestar
1.4. Estrategias de Afrontamiento	1.4. Estrategias de Afrontamien	1.4. Estrategias de Afrontamiento
1.5. Fomentar la Autoeficacia	1.5. Fomentar la Autoeficacia	1.5. Fomentar la Autoeficacia
1.6. Relación entre Estrés y Alimentación	1.6. Relación entre Estrés y Alim	1.6. Relación entre Estrés y Alimentación

Anexo 16: Elaboración de curso y presentación “Ingesta Emocional para alumnos de secundaria”.

Sesión 5:

Ingesta Emocional.

Para alumnos de secundaria.

01 Definición	1.1. ¿Qué es la ingesta emocional?
02 Las emociones y la alimentación	2.1. ¿Es hambre lo que siento?
03 Factores a tomar en cuenta	3.1. Hambre emocional o hambre fisiológica.
04 Como actuar	4.1. Cómo actuar ante la ingesta emocional. 4.2. ¿Qué hacer para tener equilibrio emocional?
05 Recomendaciones	5.1. Estrategias para comer de manera más consciente.

Objetivo:

Las/os alumnas/os conocerán qué es la ingesta emocional, como identificarla, además se les brindarán las estrategias necesarias para tener una alimentación más consciente. Obtendrán conocimientos sobre las emociones, alimentación, apetito, saciedad, hambre fisiológica y hambre emocional.

¿QUÉ ES?
La alimentación emocional es un mecanismo de regulación emocional desarrollado en el que se acude a ciertos alimentos, momentos de alta conexión emocional, para aliviar una emoción muy intensa que puede ser positiva o negativa.

RESUMEN SESIÓN 5

HAMBRE EMOCIONAL
No responde a horarios
Necesita satisfacer un sentimiento o el deseo de comer
Atracción de alimentos en específico
Comer sin control
Al terminar de comer se siente muy lleno
Sentirse culpable después de comer

HAMBRE FISIOLÓGICA
Responde a horarios relativamente fijos al comer
No conlleva una urgencia al comer
Seguramente hay una selección más razonable de los alimentos
Hay más probabilidad de saborear y disfrutar la comida
Conscientemente hay sentimientos positivos después de comer

ESTRATEGIAS
✓ COME MÁS DESPACIO DE LO NORMAL
✓ PREGUNTATE AL INICIAR Y A LA MITAD DE TU PLATO CUANTA HAMBRE TODAVIA TIENES.
✓ ENFOCATE EN LOS COLORES, OLORES Y SABORES.

ACTUA ANTE LA INGESTA EMOCIONAL
Comer de manera más consciente.
Observarnos: ¿Cómo? ¿Cuándo comemos?
Pensar: Momentos de hambre/saciedad.
Describir: notar que pasa cuando comes.
¿Estás comiendo cuando estás triste, aburrido, feliz?

TIENE UN EFECTO PODEROSO SOBRE LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS Y SOBRE LOS HABITOS ALIMENTARIOS.

Anexo 17: Elaboración de curso y presentación “Conductas Alimentarias de Riesgo para alumnos de secundaria”.

Sesión 6:

Conductas Alimentarias de Riesgo


Para alumnos de Secundaria



01 Definición	1.1. ¿Qué es una conducta de riesgo? 1.3. Conducta Alimentaria de Riesgo (CAR).
02 Tipos de CAR	2.1. Grupos de CAR. 2.2. Ejemplos de conductas.
03 Factores de Riesgo	3.1. Desencañamientos más comunes (Físicos, psicológicos y familiares) de CAR.
04 Estrategias de prevención	4.1. Prevención primaria. 4.2. Prevención secundaria.
05 Recomendaciones	5.1. Entrenamiento en técnicas de autoestima. 5.2. Educación nutricional. 5.3. Reorganizar la alimentación.

1. Objetivo:

Las/os adolescentes conocerán qué son las Conductas Alimentarias de Riesgo (CAR), aprenderán a identificar y actuar ante la presencia de una, así como estrategias de prevención y recomendaciones para la intervención.



¿QUÉ ES?

Las conductas alimentarias de riesgo (CAR) son aquellas conductas que intencionalmente se eligen al control del peso corporal, ya sea con disminución o aumento de la ingesta de alimentos e incidir en el estado de salud.

RESUMEN SESIÓN 6

Las CAR son más frecuentes en la adolescencia o en la adultez (joven) etapas en las que ocurren múltiples cambios físicos y psicológicos, y en la que la identificación con la figura corporal puede cobrar una gran importancia.

UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA Y ADECUADA ES NECESARIA PARA UN BUEN ESTADO DE SALUD. CONTINUA O ESTA POR DESARROLLARSE, DEBE SER EQUILIBRADA, DEBILITADA, DESORDENADA, SÓLIDA, EQUILIBRADA, ESTABLE, SÓLIDA, EQUILIBRADA Y CULTURAL.

CONDUCTA ALIMENTARIA DE RIESGO

CONDUCTAS DE RIESGO

Son aquellas acciones voluntarias o involuntarias, realizadas por el individuo o comunidad, que pueden llevar a consecuencias nocivas.

FACTORES DE RIESGO QUE SE ASOCIAN CON CAR

- ✓ INTERIORIZACIÓN DEL IDEAL DE DELGUEZ
- ✓ CRÍTICAS FAMILIARES RELATIVAS AL PESO CORPORAL
- ✓ BAJOS NIVELES DE AUTOESTIMA
- ✓ DEPRESIÓN


CONDUCTAS RESTRICTIVAS


Dietas restrictivas, actividad física excesiva, uso de diuréticos, laxantes, purgantes, algunos productos dietéticos, dietas monoenergéticas, uso de laxantes y dietas controladas.

RECOUPACIÓN IRACIONAL POR ENGORDAR

Alimentación y recuperación de hábitos control al comer.

Anexo 18: Elaboración de curso y presentación “Regulación Emocional para alumnos de secundaria”.





Sesión 7: Regulación Emocional.

Alumnos de secundaria.

01 Emociones.	<ol style="list-style-type: none"> 1.1. ¿Qué es una emoción? 1.2. Características de una emoción. 1.3. La rueda de las emociones.
02 Regulación emocional y desregulación emocional.	<ol style="list-style-type: none"> 2.1. ¿Qué es desregulación emocional? 2.2. ¿Qué es regulación emocional? 2.3. Importancia de la regulación emocional. 2.4. Expresión emocional, funcional o disfuncional.
03 Registros emocionales.	<ol style="list-style-type: none"> 3.1. ¿Cómo se logra comprender las emociones? 3.2. Diario de registro de emociones. 3.3. Tablas de análisis de emociones. 3.4. Pasos para la regulación emocional.
04 Estrategias.	<ol style="list-style-type: none"> 4.1. Estrategias para la regulación emocional. 4.2. Ejercicios para la regulación emocional. 4.3. Estrategias para el autocuidado.





Objetivo:

Informar y orientar a las/os estudiantes de secundaria acerca de que es la regulación emocional, brindando estrategias e información para desarrollar habilidades que les permitan regular sus emociones.

Regulación emocional

La regulación emocional es el proceso a través del cual los adolescentes modulan sus emociones y modifican su comportamiento para promover su bienestar tanto individual como social.

La desregulación emocional es el exceso en la respuesta emocional.

El proceso de regulación emocional nunca termina, continúa en constante aprendizaje a lo largo de tu vida.

¿Cómo logramos comprender nuestras emociones?

Observarse a sí mismo.
Registra las emociones.
Analiza las emociones registradas.


Pasos para la regulación emocional

Estrategias para la regulación emocional

Realiza actividades que permitan disminuir la emoción. Si la situación se puede salir de control, retírate. Puedes utilizar estímulos reguladores de la temperatura. Sentarse en un lugar cómodo, cerrar los ojos, e inhalar y sacar el aire lentamente son buenos reguladores.


1. Pausa. Permite la experiencia emocional.
2. Reconocer. Nombra la o las emociones.
3. Analizar. Que tan controlable es la situación o emoción.
4. Consciencia y jerarquización. De las consecuencias y metas a futuro.


Anexo 19: Elaboración de curso y presentación “Resiliencia para alumnos de secundaria”.



Sesión 8: Resiliencia.

Para alumnos de secundaria.





04
Características de personas resilientes.

- 4.1. Autoconocimiento.
- 4.2. Preparación y crecimiento continuo.
- 4.3. Motivación y proyecto personal.
- 4.4. Regulación emocional.

05
Recomendaciones.

- 5.1. Autoconocimiento.
- 5.2. Creatividad.
- 5.3. Perspectiva.
- 5.4. Atención al presente.
- 5.5. Objetividad y optimismo.
- 5.6. Amistades positivas.
- 5.7. Alimentación correcta.
- 5.8. Ejercicio.



01
Definición.


- 1.1. ¿Qué es la resiliencia?

02
Etapas del proceso.


- 2.1. Aceptación.
- 2.2. Adaptación.
- 2.3. Superación.

03
Fundamentos.



- 3.1. Pensamientos y actitudes.
- 3.2. Redes de apoyo social.
- 3.3. Genética.
- 3.4. Sentido de la vida.



Objetivo:



Las/os alumnas/os conocerán qué es la resiliencia, obtendrán conocimientos sobre los fundamentos y etapas de este proceso, así como estrategias para promover la confianza en sus propias habilidades y finalmente se les brindarán herramientas para ser un adolescente resiliente.

Anexo 20: Apoyo en logística en el día del nutriólogo.

Casa abierta al tiempo
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA
Unidad Xochimilco

La División de Ciencias Biológicas y de la Salud

otorga la presente

CONSTANCIA

a: **LUIS FERNANDO TOBON RANGEL**

Por ser Apoyo Logístico durante el

**Día del Nutriólogo:
Reflexiones de nuestra profesión ante la
agenda global de salud 2024-2030**

Realizado el 2 de febrero de 2024, en modalidad híbrida, presencial en las instalaciones de la UAM-X y virtual mediante Facebook y Youtube, con un total de 6 horas.

Casa abierta al tiempo
Ciudad de México, a 29 de abril de 2024.



Dra. Claudia Cecilia Radilla Vázquez
Responsable de la actividad.



Dr. Luis Armado Ayala Pérez
Director de la División de Ciencias Biológicas y de la Salud



Anexo 21: Día del nutriólogo “Reflexiones de nuestra profesión ante la agenda global de salud 2024 – 2030”.



Casa abierta al tiempo
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA
Unidad Xochimilco

La División de Ciencias Biológicas y de la Salud
otorga la presente

CONSTANCIA

a: **LUIS FERNANDO TOBON RANGEL**

Por su asistencia al

**Día del Nutriólogo:
Reflexiones de nuestra profesión ante la
agenda global de salud 2024-2030**

Realizado el 2 de febrero de 2024, en modalidad híbrida, presencial en las instalaciones de la UAM-X y virtual mediante Facebook y Youtube, con un total de 6 horas.

Casa abierta al tiempo
Ciudad de México, a 29 de abril de 2024.



Dra. Claudia Cecilia Radilla Vázquez
Responsable de la actividad.



Dr. Luis Amado Ayala Pérez
Director de la División de Ciencias Biológicas y de la Salud



Anexo 22: Speech sesión 5.



SPEECH SESIÓN 5: INGESTA EMOCIONAL.

DIRIGIDO A: ALUMNOS DE SECUNDARIA.

<p>Lámina 1</p> <p><i>Portada</i></p>	<p>En esta sesión se revisará el tema de la ingesta emocional, un tema importante para la salud y la alimentación de los adolescentes.</p>
<p>Lámina 2</p> <p><i>Agradecemos a:</i></p>	<p>Agradecemos al Gobierno de México, la Secretaría de Educación Pública y a la Autoridad Educativa Federal de la Ciudad de México.</p>
<p>Lámina 3</p> <p><i>Contenido</i></p>	<p>En esta sesión se revisarán los siguientes temas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • La definición de la ingesta emocional. • Las emociones y la alimentación. • Las diferencias entre hambre emocional y hambre fisiológica. • Como actuar ante la ingesta emocional. • Y finalmente las recomendaciones y estrategias para la intervención.
<p>Lámina 4</p> <p><i>Objetivo</i></p>	<p>El objetivo de esta sesión es que las/os adolescentes conozcan qué es la ingesta emocional, como identificarla, además se les brindarán las estrategias necesarias para tener una alimentación más consciente. Obtendrán conocimientos sobre las emociones,</p>

Anexo 23: Speech sesión 6.


SPEECH SESIÓN 6: CONDUCTAS ALIMENTARIAS DE RIESGO.
DIRIGIDO A: ALUMNOS DE SECUNDARIA.

Lámina 1 <i>Portada</i>	<p>En esta sesión se revisará el tema de las conductas alimentarias de riesgo, un tema importante para la salud y la alimentación de los adolescentes.</p>
Lámina 2 <i>Agradecemos a:</i>	<p>Agradecemos al Gobierno de México, la Secretaría de Educación Pública y a la Autoridad Educativa Federal de la Ciudad de México.</p>
Lámina 3 <i>Contenido</i>	<p>En esta sesión se revisarán los siguientes temas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • La definición de una conducta de riesgo y una conducta alimentaria de riesgo. • Los tipos de Conductas alimentarias de riesgo. • Los factores que llevan a una conducta alimentaria de riesgo. • Estrategias de prevención. • Y finalmente las recomendaciones para la intervención.
Lámina 4 <i>Objetivo</i>	<p>El objetivo de esta sesión es que las/os adolescentes conozcan qué son las Conductas Alimentarias de Riesgo (CAR), así, aprenderán a identificar y actuar ante la presencia de una, además de estrategias de prevención y recomendaciones para la intervención.</p>
Lámina 5 <i>¿Qué es una conducta</i>	<p>Las conductas de riesgos son aquellas acciones voluntarias o involuntarias, realizadas por el adolescente, que pueden llevar a consecuencias nocivas.</p>

Anexo 24: Speech sesión 7.



SPEECH SESIÓN 7: REGULACIÓN EMOCIONAL.
DIRIGIDO A: ALUMNOS DE SECUNDARIA.

<p>Lámina 1 <i>Portada</i></p>	<p>En esta sesión se revisará el tema de la ingesta emocional, un tema importante para la salud y la alimentación de los adolescentes.</p>
<p>Lámina 2 <i>Agradecemos a:</i></p>	<p>Agradecemos al Gobierno de México, la Secretaría de Educación Pública y a la Autoridad Educativa Federal de la Ciudad de México.</p>
<p>Lámina 3 <i>Contenido</i></p>	<p>En esta sesión se revisarán los siguientes temas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es una emoción?, sus características y la rueda de las emociones. • Regulación emocional y desregulación emocional. • ¿Cómo se logra comprender las emociones? • Registros emocionales. • Y finalmente es estrategias y ejercicios para la regulación emocional y es estrategias para el autocuidado.
<p>Lámina 4 <i>Objetivo</i></p>	<p>Informar y orientar a las/os estudiantes de secundaria acerca de que es la regulación emocional, brindando estrategias e información para desarrollar habilidades que les permitan regular sus emociones.</p>
<p>Lámina 5</p>	<p>Una emoción es una respuesta innata que tiene nuestro organismo ante situaciones.</p>

Anexo 25: Speech sesión 8.



SPEECH SESIÓN 8: RESILIENCIA.
DIRIGIDO A: ALUMNOS DE SECUNDARIA.

<p>Lámina 1 <i>Portada</i></p>	<p>En esta sesión se revisará el tema de la resiliencia, un tema importante para las/os adolescentes.</p>
<p>Lámina 2 <i>Agradecemos a:</i></p>	<p>Agradecemos al Gobierno de México, la Secretaría de Educación Pública y a la Autoridad Educativa Federal de la Ciudad de México.</p>
<p>Lámina 3 <i>Contenido</i></p>	<p>En esta sesión se revisarán los siguientes temas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Concepto de resiliencia. • Etapas del proceso aceptación, adaptación y superación. • Los fundamentos de resiliencia.
<p>Lámina 4 <i>Contenido</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • La características de las personas resilientes. • Regulación emocional. • Y finalmente las estrategias y recomendaciones.
<p>Lámina 5 <i>Objetivo</i></p>	<p>Las/os alumnas/os conocerán qué es la resiliencia, obtendrán conocimientos sobre los fundamentos y etapas de este proceso, así como estrategias para promover la confianza en sus propias habilidades y finalmente se les brindarán herramientas para ser un adolescente resiliente.</p>

Anexo 26: Evaluación de la sesión 5.



EVALUACIÓN DE LA SESIÓN 5: Ingesta Emocional

DIRIGIDO A: ALUMNOS- Secundaria-

1	<p>¿Qué es la ingesta emocional?</p> <p>A) Un mecanismo de regulación emocional que involucra acudir a ciertos alimentos para afrontar emociones intensas. B) La necesidad de comer en horarios fijos. C) La elección consciente de alimentos saludables. D) El proceso fisiológico de satisfacer el hambre.</p>
2	<p>¿Cuál es una característica de una emoción?</p> <p>A) Estimular y buscar la adaptación del organismo a lo que lo rodea. B) La duración prolongada de la vivencia emocional. C) La falta de relación con el entorno. D) La ausencia de cambios físicos o psicológicos.</p>
3	<p>¿Qué tipo de emociones se identifican como principales emociones negativas?</p> <p>A) Tristeza, miedo y ira. B) Alegría, amor y felicidad. C) Sorpresa, asco y vergüenza. D) Compasión, gratitud y esperanza.</p>
4	<p>Los arrebatos emocionales y la intensidad de ellos, pueden afectar en el consumo o preferencias alimentarias y derivar en una ingesta emocional.</p> <p>A) Falso. B) Verdadero.</p>
5	<p>¿Qué factores pueden afectar el proceso de ingestión de alimentos?</p> <p>A) El contexto, la intensidad de la emoción y el estado de salud de los jóvenes. B) La velocidad del metabolismo y la edad. C) El género y el nivel socioeconómico. D) La cantidad de horas de sueño y la cantidad de ejercicio.</p>
6	<p>¿Cuál es una característica del hambre emocional?</p> <p>A) La necesidad de satisfacer inmediatamente el deseo de comer. B) Respuesta a horarios fijos. C) Elección razonada de alimentos. D) Sentimientos positivos después de comer.</p>
7	<p>¿Qué se recomienda hacer si se identifican ingestas emocionales constantes?</p> <p>A) Buscar ayuda con un profesional de la salud. B) Ignorar el problema y esperar a que desaparezca. C) Aumentar la cantidad de alimentos consumidos. D) Realizar más ejercicio físico.</p>
8	<p>¿Cuál es una estrategia para tratar de comer de manera más consciente?</p> <p>A) Comer más rápido de lo normal. B) Ignorar los colores, olores y sabores de los alimentos. C) Preguntarse cuánta hambre todavía se tiene al iniciar y a mitad del plato. D) No prestar atención a las sensaciones de hambre y saciedad.</p>

Anexo 27: Evaluación de la sesión 6.



EVALUACIÓN DE LA SESIÓN 6: Conductas Alimentarias de Riesgo

DIRIGIDO A: ALUMNOS- SECUNDARIA

1	¿Qué es una conducta alimentaria de riesgo? A) Patrones de comportamiento inadecuados que buscan controlar el peso corporal. B) Alimentación balanceada. C) Horarios regulares de comida. D) Actividad física moderada.
2	¿Cuáles son los grupos en los que se agrupan las CAR? A) Conductas restrictivas y Preocupación irracional por engordar. B) Comportamientos sociales. C) Hábitos alimenticios saludables. D) Actividades de ocio.
3	¿Cuál de las siguientes NO es una conducta restrictiva? A) Autopercepción corporal negativa. B) Dietas restrictivas. C) Atracón. D) Sensación de falta de control al comer.
4	¿Qué se necesita para adquirir un buen nivel de educación nutricional? A) Consciencia y responsabilidad del cuidado de la salud. B) Seguir únicamente las pautas de la comunidad tik tok. C) Ignorar las recomendaciones de los organismos nacionales e internacionales. D) No tomar en cuenta el estado fisiológico ni la actividad física diaria.
5	¿Qué beneficios proporciona una alimentación correcta? A) Energía y nutrimentos para el buen funcionamiento del cuerpo. B) Pérdida de peso rápida. C) Problemas de salud. D) Reducción del rendimiento académico.
6	¿Cuál de los siguientes NO es un factor de riesgo asociado con las CAR? A) Interiorización del ideal de delgadez. B) Niveles elevados de autoestima. C) Depresión. D) Críticas familiares relativas al peso corporal.
7	¿Cuál de los siguientes factores se asocia con la insatisfacción corporal? A) Bajos niveles de autoestima. B) Interiorización del ideal de delgadez. C) Alto nivel de autoaceptación. D) Satisfacción con la apariencia física.
8	¿Quiénes están más expuestos a las CAR según los factores de riesgo mencionados? A) Los jóvenes. B) Los adultos mayores. C) Los niños. D) Las personas de mediana edad.
9	¿Qué género es más afectado por las CAR? A) Las mujeres. B) Los hombres. C) No hay diferencia entre géneros. D) Los niños.

Anexo 28: Evaluación de la sesión 7.



EVALUACIÓN DE LA SESIÓN 7: Regulación Emocional

DIRIGIDO A: ALUMNOS- Secundaria-

1	¿Cuál es una de las características de las emociones? A) Son persistentes. B) Son breves y decaen en un corto tiempo. C) Son estáticas y no cambian. D) Son predecibles y no maleables.
2	¿Cuál es una de las emociones básicas mencionadas en la "rueda de las emociones"? A) Euforia. B) Desdén. C) Confusión. D) Admiración.
3	¿Qué componente NO forma parte de una emoción? A) Una acción. B) Un evento psicológico. C) Una respuesta genética. D) Un elemento cognitivo.
4	¿Qué se entiende por desregulación emocional? A) La habilidad para regular las emociones de manera efectiva. B) El equilibrio adecuado entre las emociones positivas y negativas. C) El exceso o déficit en la respuesta emocional. D) La ausencia total de emociones.
5	¿Qué se menciona como una de las estrategias para la regulación emocional? A) Ignorar por completo las emociones. B) Utilizar estímulos reguladores de la temperatura. C) No hacer nada y esperar a que las emociones desaparezcan. D) No reconocer ni nombrar las emociones.
6	¿Qué se considera parte del proceso de regulación emocional? A) La falta de reconocimiento de las emociones. B) La falta de control sobre las emociones. C) Moderar la intensidad de las emociones y utilizar estrategias para controlarlas. D) La expresión emocional inapropiada.
7	¿Cuál es una de las estrategias mencionadas para el autocuidado en relación con la alimentación? A) Consumir muchas bebidas con mucha azúcar. B) Realizar una sola comida al día. C) Aumentar la cantidad de verduras en las comidas. D) Evitar el consumo de frutas enteras.
8	¿Qué consecuencias puede tener la falta de regulación emocional? A) Mejorar la salud mental. B) Generar malestar constante y problemas de salud mental. C) Fortalecer las relaciones personales. D) Promover un bienestar emocional óptimo.

Anexo 29: Evaluación de la sesión 8.



EVALUACIÓN DE LA SESIÓN 8: Resiliencia

DIRIGIDO A: ALUMNOS- Secundaria-

1	<p>¿Cuál es una de las definiciones de resiliencia mencionadas?</p> <p>A) La capacidad para adaptarse rápidamente a nuevas circunstancias. B) La habilidad para evitar situaciones críticas. C) La capacidad para afrontar situaciones críticas y salir fortalecido de ellas. D) La habilidad para ignorar las dificultades y seguir adelante sin esfuerzo.</p>
2	<p>¿Cuál es una de las etapas del proceso de resiliencia?</p> <p>A) Preparación. B) Negación. C) Aceptación. D) Procrastinación.</p>
3	<p>¿Qué se sugiere hacer durante la etapa de adaptación en el proceso de resiliencia?</p> <p>A) Ignorar las emociones. B) Analizar opciones y respirar. C) Rendirse ante las dificultades. D) Evitar pensar en el problema.</p>
4	<p>¿Cuál de las siguientes opciones es un aspecto fundamental de la resiliencia?</p> <p>A) No aceptar cambios. B) Mantenerse en la zona de confort. C) Tener un sentido de vida. D) Evitar el autoconocimiento.</p>
5	<p>¿Qué se menciona como una característica de las personas resilientes?</p> <p>A) No conocer sus propias limitaciones. B) Falta de motivación. C) Autorregulación emocional. D) Despreocupación por el futuro.</p>
6	<p>¿Cuál es uno de los principios básicos de la logoterapia mencionados?</p> <p>A) Dependencia del destino. B) Sentido de vida opcional. C) Libertad de voluntad. D) Aceptación pasiva.</p>
7	<p>¿Qué se recomienda para desarrollar la resiliencia en relación con la creatividad?</p> <p>A) Evitar cambios. B) Buscar opciones y ser diferente. C) Mantenerse en la zona de confort. D) Ignorar nuevas perspectivas.</p>
8	<p>¿Qué se menciona como una actividad beneficiosa para desarrollar la resiliencia?</p> <p>A) No hacer nada. B) Tener malos hábitos alimenticios. C) Realizar actividad física. D) Permanecer sedentario.</p>
9	<p>¿Cuál es una de las sugerencias para mantener una alimentación adecuada y desarrollar la resiliencia?</p> <p>A) Consumir muchas bebidas azucaradas. B) Evitar el consumo de frutas enteras. C) Realizar tres comidas balanceadas al día. D) Saltarse comidas regularmente.</p>

Anexo 30: Elaboración de 100 preguntas sobre Ingesta Emocional para alumnos de secundaria.

100 preguntas_Alumnos						
Archivo Editar Ver Insertar Formato Datos Herramientas Ayuda						
100% 123 Arial N... + B I A						
ATIG1 INGESTA EMOCIONAL_ALUMNOS_SECUNDARIA						
A	B	C	D	E	F	G
1	INGESTA EMOCIONAL_ALUMNOS_SECUNDARIA					
2	PREGUNTA	RESPUESTA	RETROALIMENTACIÓN	CITA APA	REFERENCIA	
3	1 El "Comedor Emocional" es un término utilizado para describir a aquellos individuos que consumen...	VERDADERO	FALSO	Verdadero, el "Comedor Emocional" ingiere...	Fernández, s.f.	Fernández, L. s.f. Influencia de las emc
4	2 Los "Comedores Emocionales" tienden a recurrir a la comida como una forma de afrontamiento ygr...	VERDADERO	FALSO	Verdadero. La comida suele ser su forma d...	Fernández, s.f.	Fernández, L. s.f. Influencia de las emc
5	3 La conducta de un "Comedor Emocional" está principalmente influenciada por emociones positivas.	VERDADERO	FALSO	Falso: La conducta del "Comedor Emocion...	Fernández, s.f.	Fernández, L. s.f. Influencia de las emc
6	4 El bienestar de un "Comedor Emocional" se ve afectado negativamente por su relación con la comida.	VERDADERO	FALSO	Verdadero. La relación del "Comedor Emoc...	Fernández, s.f.	Fernández, L. s.f. Influencia de las emc
7	5 Para un "Comedor Emocional", la comida puede funcionar como un refugio para obtener alivio emoc...	VERDADERO	FALSO	Verdadero. La comida puede funcionar con...	Fernández, s.f.	Fernández, L. s.f. Influencia de las emc
8	6 Las emociones básicas se caracterizan por tener un inicio rápido y una corta duración.	VERDADERO	FALSO	Verdadero. Las emociones básicas se cara...	Buñago, 2021.	Buñago, D. (2021). La emoción y el se
9	7 Las emociones pueden ser identificadas y diferenciadas por características como la ocurrencia esp...	VERDADERO	FALSO	Verdadero. Las emociones, incluidas aque...	Buñago, 2021.	Buñago, D. (2021). La emoción y el se
10	8 Los sentimientos son respuestas inmediatas al entorno.	VERDADERO	FALSO	Falso: Los sentimientos, a diferencia de las...	Buñago, 2021.	Buñago, D. (2021). La emoción y el se
11	9 Los sentimientos pueden perdurar en el tiempo.	VERDADERO	FALSO	Verdadero. Los sentimientos pueden perdur...	Buñago, 2021.	Buñago, D. (2021). La emoción y el se
12	10 La construcción de los sentimientos está influenciada por la comunidad social en la que crece el ind...	VERDADERO	FALSO	Verdadero. La construcción de los sentimie...	Buñago, 2021.	Buñago, D. (2021). La emoción y el se
13	11 En la conducta alimentaria, se han especificado tres variables independientes que afectan la elecc...	VERDADERO	FALSO	Verdadero. Se establece que estas tres vari...	Ávarez, 2020.	Ávarez, D. (2020). Ingesta voluntaria e
14	12 La relación entre emociones y alimentación es unidireccional: los estados emocionales y de ánimo r...	VERDADERO	FALSO	Falso: Los estados emocionales pueden in...	Ávarez, 2020.	Ávarez, D. (2020). Ingesta voluntaria e
15	13 La alimentación fisiológica se refiere a una estrategia de regulación emocional adaptativa.	VERDADERO	FALSO	Falso: La alimentación fisiológica se refiere...	Ávarez, 2020.	Ávarez, D. (2020). Ingesta voluntaria e
16	14 El hambre fisiológica se caracteriza por ser repentina y generar una sensación de vacío y ansiedad.	VERDADERO	FALSO	Falso: Estas características corresponden a...	Ávarez, 2020.	Ávarez, D. (2020). Ingesta voluntaria e
17	15 La alimentación emocional puede aumentar la regularidad de su patrón de comportamiento cuando...	VERDADERO	FALSO	Verdadero. Las emociones negativas pued...	Ávarez, 2020.	Ávarez, D. (2020). Ingesta voluntaria e
18	16 El estrés y la ansiedad pueden suprimir la hiperactividad del eje HPA (hipotálamo-córtico-piñalato-adrenal...	VERDADERO	FALSO	Verdadero. Los altos niveles de estrés o ans...	Ávarez, 2020.	Ávarez, D. (2020). Ingesta voluntaria e
19	17 Las asociaciones entre las emociones y la comida se basan únicamente en preferencias de sabor in...	VERDADERO	FALSO	Falso: Las asociaciones entre emociones y...	Ávarez, 2020.	Ávarez, D. (2020). Ingesta voluntaria e
20	18 La sensación de estrés solo afecta a la cantidad total ingerida de alimento, pero no influye en el tipo d...	VERDADERO	FALSO	Falso: El estrés influye en el tipo de elec...	Ávarez, 2020.	Ávarez, D. (2020). Ingesta voluntaria e
21	19 El hambre es motivada únicamente por mecanismos homeostáticos.	VERDADERO	FALSO	Falso: El hambre es promovida tanto por m...	Ávarez, 2020.	Ávarez, D. (2020). Ingesta voluntaria e
22	20 La alimentación emocional es una estrategia de reevaluación emocional aprendida.	VERDADERO	FALSO	Verdadero. La alimentación emocional es u...	Ávarez, 2020.	Ávarez, D. (2020). Ingesta voluntaria e

Anexo 31: Elaboración de 100 preguntas sobre Conductas Alimentarias de Riesgo para alumnos de secundaria.

100 preguntas_Alumnos						
Archivo Editar Ver Insertar Formato Datos Herramientas Ayuda						
100% 123 Arial N... + B I A						
ATIG1 CONDUCTAS ALIMENTARIAS DE RIESGO_ALUMNOS_SECUNDARIA						
A	B	C	D	E	F	G
1	CONDUCTAS ALIMENTARIAS DE RIESGO_ALUMNOS_SECUNDARIA					
2	PREGUNTA	RESPUESTA	RETROALIMENTACIÓN	CITA APA	REFERENCIA	
3	1 Las conductas de riesgo son siempre voluntarias.	VERDADERO	FALSO	Falso: Estas pueden ser acciones voluntari...	García et al., 2016	García, A. (2016). Neurociencia de l
4	2 Las CAR son patrones de comportamiento que no afectan la salud de los adolescentes.	VERDADERO	FALSO	Falso: Las conductas alimentarias de riesg...	Porras, et al., 2021	Porras, M., Vitoria, M. & López R. (2021)
5	3 Las CAR son más comunes en la infancia que en la adolescencia.	VERDADERO	FALSO	Falso: Las CAR son más frecuentes en la ad...	Radilla, et al., 2021 & M...	Radilla, C., Gutiérrez R., Barriaguel...
6	4 Las CAR se relacionan con cambios físicos pero no psicológicos.	VERDADERO	FALSO	Falso: Las CAR se relacionan con cambios...	Radilla, et al., 2021 & M...	Radilla, C., Gutiérrez R., Barriaguel...
7	5 Las CAR incluyen solo dietas restrictivas.	VERDADERO	FALSO	Falso: Las CAR incluyen tanto dietas restr...	Unikel et al., 2020	Unikel, C., Hernández-Serrato, M. &
8	6 La preocupación irracional por engordar es una CAR.	VERDADERO	FALSO	Verdadero. Las conductas alimentarias de...	Unikel et al., 2020	Unikel, C., Hernández-Serrato, M. &
9	7 La educación nutricional no es importante para prevenir las CAR.	VERDADERO	FALSO	Falso: La educación nutricional es fundam...	Stella, et al., 2023	Stella, M., Solano, S., Paez, A., Ortiz...
10	8 Una alimentación correcta solo depende del estado fisiológico de la persona.	VERDADERO	FALSO	Falso: Una alimentación correcta contemp...	OMS, 2023; IMS S, s.f.	Organización Mundial de la Salud. (2023)
11	9 Las CAR están relacionadas con la apariencia física y con aspectos psicológicos.	VERDADERO	FALSO	Verdadero. Las CAR son más frecuentes en...	Radilla, et al., 2021 & M...	Radilla, C., Gutiérrez R., Barriaguel...
12	10 La depresión no es un factor de riesgo asociado con las CAR.	VERDADERO	FALSO	Falso: La depresión es un factor de riesgo...	Rosabal, 2016	Rosabal, E., Romero, N., Gaguín, K.
13	11 Los adolescentes del sexo masculino no son propensos a las CAR.	VERDADERO	FALSO	Falso: Las mujeres adolescentes son las m...	Rosabal, 2016	Rosabal, E., Romero, N., Gaguín, K.
14	12 La prevención primaria de las CAR incluye llevar una buena alimentación.	VERDADERO	FALSO	Verdadero. La prevención primaria de las...	Mayoz, 2019	Mayoz, X. (2019). Revisión actualiza
15	13 La prevención secundaria de las CAR consiste en detectar comportamientos inadecuados a tiempo.	VERDADERO	FALSO	Verdadero. La prevención secundaria consi...	Mayoz, 2019	Mayoz, X. (2019). Revisión actualiza
16	14 Potenciar la autoestima positiva es una recomendación para prevenir las CAR.	VERDADERO	FALSO	Verdadero. Potenciar la autoestima positiv...	Red Cenit, 2021	Centros de Desarrollo Cognitivo. (2021)
17	15 Hacer al menos una comida en familia es una recomendación para prevenir las CAR.	VERDADERO	FALSO	Verdadero. Hacer al menos una comida en...	Red Cenit, 2021	Centros de Desarrollo Cognitivo. (2021)
18	16 Evitar la televisión durante las comidas puede ayudar a prevenir las CAR.	VERDADERO	FALSO	Verdadero. Evitar la televisión durante las...	Red Cenit, 2021	Centros de Desarrollo Cognitivo. (2021)
19	17 Entrenamiento en técnicas de autoestima es una estrategia para prevenir las CAR.	VERDADERO	FALSO	Verdadero. Entrenamiento en técnicas de...	Red Cenit, 2021	Centros de Desarrollo Cognitivo. (2021)
20	18 Reconocer las conductas alimentarias de riesgo entre los adolescentes es fundamental.	VERDADERO	FALSO	Verdadero. Es fundamental reconocer y ab...	Red Cenit, 2021	Centros de Desarrollo Cognitivo. (2021)
21	19 Las CAR no tienen consecuencias graves para la salud física y mental.	VERDADERO	FALSO	Falso: Estos comportamientos pueden tener...	Villalobos, et al., 2020	Villalobos A, Unikel C, Hernández-S...
22	20 Fomentar una relación positiva con la comida y el cuerpo contribuye al bienestar de los adolescentes.	VERDADERO	FALSO	Verdadero. Es crucial fomentar una relac...	Villalobos, et al., 2020	Villalobos A, Unikel C, Hernández-S...

Anexo 32: Elaboración de 100 preguntas sobre Regulación Emocional para alumnos de secundaria.

100 preguntas_Alumnos .XLSX

Archivo Editar Ver Insertar Formato Datos Herramientas Ayuda

100% 123 Arial N... 11

REGULACIÓN EMOCIONAL_ALUMNOS_SECUNDARIA

A	B	C	D	E	F	G
1	REGULACIÓN EMOCIONAL_ALUMNOS_SECUNDARIA					
2	PREGUNTA	RESPUESTA	RETROALIMENTACIÓN	CITA APA	REFERENC	
3	1 Las emociones son respuestas aprendidas del organismo.	VERDADERO	FALSO	Falso: Una emoción es una respuesta innata.	Barrios, 2020	Barrios Tao, H., & Gutiérrez de Piñe
4	2 Las emociones son duraderas y pueden persistir más de un día.	VERDADERO	FALSO	Falso: Las emociones son breves y decaen.	Barrios, 2020	Barrios Tao, H., & Gutiérrez de Piñe
5	3 Las emociones son maleables y pueden cambiar fácilmente.	VERDADERO	FALSO	Verdadero: Las emociones son maleables.	Ortega, 2016	Ortega, M. A. R., & Suck, E. A. T. (20
6	4 Las emociones no tienen relación con la comunicación de necesidades.	VERDADERO	FALSO	Falso: Las emociones comunican necesidades.	Ortega, 2016	Ortega, M. A. R., & Suck, E. A. T. (20
7	5 Las emociones no generan aprendizaje.	VERDADERO	FALSO	Falso: Las emociones generan aprendizaje.	Ortega, 2016	Ortega, M. A. R., & Suck, E. A. T. (20
8	6 Las emociones no orientan la atención ni la toma de decisiones.	VERDADERO	FALSO	Falso: Las emociones orientan la atención.	Ortega, 2016	Ortega, M. A. R., & Suck, E. A. T. (20
9	7 Las emociones se componen solo de acciones.	VERDADERO	FALSO	Falso: Las emociones se componen de una	Ramos, et al., 2009	Ramos Linares, V., Piqueras Rodrig
10	8 Las emociones no incluyen eventos psicológicos.	VERDADERO	FALSO	Falso: Las emociones se componen de un e	Ramos, et al., 2009	Ramos Linares, V., Piqueras Rodrig
11	9 Las emociones desencadenan respuestas fisiológicas.	VERDADERO	FALSO	Verdadero: Las emociones se componen de	Ramos, et al., 2009	Ramos Linares, V., Piqueras Rodrig
12	10 Las emociones están relacionadas con elementos cognitivos.	VERDADERO	FALSO	Verdadero: Las emociones se componen de	Ramos, et al., 2009	Ramos Linares, V., Piqueras Rodrig
13	11 La desregulación emocional implica un exceso en la respuesta emocional.	VERDADERO	FALSO	Verdadero: La desregulación emocional es	Cebada, et al., 2022	Cabada, M. E. S., Monjardín, M. E.
14	12 La desregulación emocional no es riesgosa para uno mismo ni para los demás.	VERDADERO	FALSO	Falso: La desregulación emocional puede	Cebada, et al., 2022	Cabada, M. E. S., Monjardín, M. E.
15	13 La desregulación emocional no afecta la toma de decisiones.	VERDADERO	FALSO	Falso: Cuando la emoción es abrumadora	Cebada, et al., 2022	Cabada, M. E. S., Monjardín, M. E.
16	14 La regulación emocional es el proceso de modificar comportamientos para promover el bien.	VERDADERO	FALSO	Verdadero: La regulación emocional es el	Pérez & Bello, 2017	Pérez, O. G., & Bello, N. C. (2017). I
17	15 La regulación emocional implica desconocer las propias reacciones emocionales.	VERDADERO	FALSO	Falso: La regulación implica conocerse a sí	Pérez & Bello, 2017	Pérez, O. G., & Bello, N. C. (2017). I
18	16 La regulación emocional no incluye nombrar las emociones.	VERDADERO	FALSO	Falso: Es importante para la regulación em	Pérez & Bello, 2017	Pérez, O. G., & Bello, N. C. (2017). I
19	17 Las emociones básicas no generan emociones complicadas.	VERDADERO	FALSO	Falso: Las emociones básicas generan em	Pérez & Bello, 2017	Pérez, O. G., & Bello, N. C. (2017). I
20	18 No es necesario moderar la intensidad de las emociones en la regulación emocional.	VERDADERO	FALSO	Falso: En la regulación emocional es impo	Pérez & Bello, 2017	Pérez, O. G., & Bello, N. C. (2017). I
21	19 La regulación emocional no implica el uso de estrategias para controlar las emociones.	VERDADERO	FALSO	Falso: Utilizar estrategias para controlar las	Pérez & Bello, 2017	Pérez, O. G., & Bello, N. C. (2017). I
22	20 La regulación emocional influye en la relación con otras personas.	VERDADERO	FALSO	Verdadero: La regulación emocional, pemi	Pérez & Bello, 2017	Pérez, O. G., & Bello, N. C. (2017). I

Anexo 33: Elaboración de 100 preguntas sobre Resiliencia para alumnos de secundaria.

100 preguntas_Alumnos .XLSX

Archivo Editar Ver Insertar Formato Datos Herramientas Ayuda

100% 123 Arial N... 11

RESILIENCIA_ALUMNOS_SECUNDARIA

A	B	C	D	E	F	G
1	RESILIENCIA_ALUMNOS_SECUNDARIA					
2	PREGUNTA	RESPUESTA	RETROALIMENTACIÓN	CITA APA	REFERENC	
3	1 La resiliencia es la capacidad para afrontar situaciones críticas y salir fortalecido de ellas.	VERDADERO	FALSO	Verdadero: La resiliencia es la capacidad p	Montillo, 2022 & Reyza	Montillo, V. (2023). Resiliencia en la
4	2 La resiliencia implica reestructurar los recursos psicológicos en función de las nuevas circunstancias.	VERDADERO	FALSO	Verdadero: La resiliencia implica restructu	Montillo, 2022 & Reyza	Montillo, V. (2023). Resiliencia en la
5	3 No todos los seres humanos son vulnerables a sufrir una situación crítica.	VERDADERO	FALSO	Falso: Todos los seres humanos son vulner	(OMS, 2023; IMSS, s.f.)	Organización Mundial de la Salud.
6	4 La aceptación es la primera etapa del proceso de la resiliencia.	VERDADERO	FALSO	Verdadero: La aceptación es la primera eta	(Vargas et al., 2017 & G	Vargas-Tupac Yupanqui, J. M., & M
7	5 La adaptación es lo mismo que la resignación.	VERDADERO	FALSO	Falso: La adaptación no es lo mismo que l	(Vargas et al., 2017 & G	Vargas-Tupac Yupanqui, J. M., & M
8	6 La adaptación es una etapa del proceso de la resiliencia en la cual se debe aceptar la situación sin h	VERDADERO	FALSO	Falso: La adaptación es una etapa del proc	(Vargas et al., 2017 & G	Vargas-Tupac Yupanqui, J. M., & M
9	7 La superación implica salir fortalecido, reinventarse, valorarse y agradecer.	VERDADERO	FALSO	Verdadero: La superación implica salir fort	(Vargas et al., 2017 & G	Vargas-Tupac Yupanqui, J. M., & M
10	8 Los pensamientos y actitudes son fundamentos de la resiliencia.	VERDADERO	FALSO	Verdadero: Los pensamientos y actitudes s	(García et al., 2013 & B	García-Vesga, M. C., & Domínguez
11	9 Las redes de apoyo social no tienen impacto en la resiliencia de una persona.	VERDADERO	FALSO	Falso: Las redes de apoyo social tienen imp	(García et al., 2013 & B	García-Vesga, M. C., & Domínguez
12	10 El sentido de la vida es un fundamento importante de la resiliencia.	VERDADERO	FALSO	Verdadero: El sentido de la vida es un fund	(García et al., 2013 & B	García-Vesga, M. C., & Domínguez
13	11 Los pensamientos negativos no tienen ningún impacto en la salud o la enfermedad.	VERDADERO	FALSO	Falso: Los pensamientos negativos tienen i	(García, 2016 & Romer	García, M. (2016). Emociones posi
14	12 Los pensamientos negativos pueden generar conductas de resentimiento, rencor y rabia.	VERDADERO	FALSO	Verdadero: Los pensamientos negativos pu	(Sandoval-Valerio et al.,	Sandoval-Valerio, A., Pérez-Melma,
15	13 El cortisol es una hormona asociada a las actitudes de desesperación, desánimo y depresión.	VERDADERO	FALSO	Verdadero: El cortisol es una hormona aso	(Sandoval-Valerio et al.,	Sandoval-Valerio, A., Pérez-Melma,
16	14 Los pensamientos positivos generan conductas de serenidad, sonreír y soñar.	VERDADERO	FALSO	Verdadero: Los pensamientos positivos gen	(García, 2016 & Romer	García, M. (2016). Emociones posi
17	15 La serotonina no está relacionada con actitudes de aceptación, amor y ánimo.	VERDADERO	FALSO	Falso: La serotonina está relacionada con	(García, 2016 & Romer	García, M. (2016). Emociones posi
18	16 La familia no es una red de apoyo social importante.	VERDADERO	FALSO	Falso: La familia es la primera red de apoy	(García et al., 2013 & B	García-Vesga, M. C., & Domínguez
19	17 Encontrar el sentido de la vida ayuda a tener más posibilidades de sobrevivir, salir adelante y salir fort	VERDADERO	FALSO	Verdadero: Encontrar el sentido de la vida a	(García et al., 2013 & B	García-Vesga, M. C., & Domínguez
20	18 La logoterapia se centra en la búsqueda del sentido de la vida.	VERDADERO	FALSO	Verdadero: La logoterapia se centra en la b	(Ortiz, 2022)	Ortiz, E. M. (2022). Los modos de si
21	19 La logoterapia no es una forma de terapia existencial.	VERDADERO	FALSO	Falso: La logoterapia es una forma de terap	(Ortiz, 2022)	Ortiz, E. M. (2022). Los modos de si
22	20 La voluntad de sentido es uno de los principios básicos de la logoterapia.	VERDADERO	FALSO	Verdadero: La voluntad de sentido es uno d	(Ortiz, 2022)	Ortiz, E. M. (2022). Los modos de si
23	21 La voluntad de sentido se refiere a la voluntad de hacer algo que tiene un significado personal.	VERDADERO	FALSO	Verdadero: La voluntad de sentido se refie	(Ortiz, 2022)	Ortiz, E. M. (2022). Los modos de si

Anexo 34: Evaluación final de la sesión 8.



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

AEF MÉXICO
AUTORIDAD EDUCATIVA FEDERAL EN LA CIUDAD DE MÉXICO

EVALUACIÓN FINAL

SESIÓN 8

EVALUACIÓN DE CONOCIMIENTOS ADQUIRIDOS DE LAS SESIONES		
Menciona con una (X) la respuesta que consideres apropiada:	VERDADERO	FALSO
¿El índice de masa corporal (IMC) es la relación que existe entre el peso y la estatura (m) al cuadrado?	X	
¿El IMC distingue el peso que corresponde a la masa muscular?		X
¿Se consideran actividades de cuidado personal: <u>prepararse para irse a la cama, bañarse y vestirse?</u>	X	
¿En el grupo de alimentos procesados y preparados se encuentran: <u>champiñones enlatados, duraznos en almibar, gelatina en polvo endulzado o hamburguesa?</u>	X	
¿Los grupos que debes preferir son los alimentos de origen animal, los cereales y tubérculos integrales, los <u>lácteos</u> , las verduras, las hortalizas, las frutas y los aceites y grasas saludables ricos en omega 3 y bajos en grasas saturadas, grasas trans y colesterol?	X	
ACTÍVATE		
¿La actividad física es una actividad planificada, estructurada y repetitiva?		X
¿Existen dos tipos de ejercicio: aeróbico y anaeróbico?	X	
¿Dos beneficios de la actividad física es que mejora tu rendimiento académico y ayuda a mantener tu peso en un nivel saludable?	X	
¿Las pausas activas son una forma de realizar actividad física, incorporan movimientos de estiramiento de los grupos articulares?	X	
¿Se recomienda realizar 60 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada a vigorosa en los/las adolescentes?	X	
HIDRÁTATE		
¿La jara del buen beber clasifica las bebidas en cuatro niveles de acuerdo con su contenido		X

Anexo 35: Speech de la sesión 8 del curso 6.



Speech Sesión 8 “Actívate” Curso 6.

Lámina 1	Resumen sesión 1A: Plataforma tecnológica “Aprende con Reyhan”. Para comenzar a usar la app deberás ingresar al siguiente link, posteriormente para iniciar sesión tendrás que introducir algunos datos y finalmente seleccionar el material educativo de tu interés. También podrás utilizar una calculadora que determina el nivel de actividad física y te permite conocer si tu consumo de alimentos es el adecuado.
Lámina 2	<p><u>Para ingresar a la calculadora.</u></p> <p>Se deben llenar los datos solicitados y de esta forma se puede obtener:</p> <ul style="list-style-type: none"> • IMC. • Peso ideal. • Requerimiento calórico basal. • Requerimiento por actividad física. • Requerimiento calórico por día.
Lámina 3	<p>Para determinar el nivel de actividad física, es importante seguir los siguientes pasos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seleccionar las actividades que realizaste en un día. • Registrar el tiempo de cada actividad. • Por último, recuerda que la suma de las actividades realizadas debe

Anexo 36: Speech de la sesión 1A del curso 4.



Speech Sesión 1A “Plataforma tecnológica, App” Curso 4 para Tercero de Secundaria.

Lámina 1	<p>Hola, bienvenidas estimadas alumnas y bienvenidos estimados alumnos a la sesión 1A “Plataforma tecnológica, App” del curso 4.</p> <p>Objetivo: El alumnado aprenderá el uso de la plataforma tecnológica “Aprende con Reyhan”, y así evaluará su estado nutricional, sus requerimientos de energía y su nivel de actividad física.</p> <p>Beneficio: El alumnado obtendrá los conocimientos necesarios para el uso de la plataforma tecnológica “Aprende con Reyhan”.</p> <p>Aprendizaje: El alumnado aprenderá a usar la plataforma tecnológica “Aprende con Reyhan” y a evaluar su estado nutricional.</p>
Lámina 2	<p><u>Iniciar sesión.</u></p> <p>Para iniciar sesión, se deberá ingresar el nombre y contraseña proporcionados en el siguiente link.</p>
Lámina 3	<p><u>Recuerda que...</u></p> <p>Después de haber iniciado sesión, se encontrará un menú donde habrá secciones de tu interés, como:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Hábitos. ✓ Alimentación. ✓ Tips. ✓ Actividad física. ✓ Calculadora.
Lámina 4	<p><u>Contenidos de la plataforma.</u></p> <p>En la plataforma “Aprende con Reyhan” se encuentran diversos materiales</p>

Anexo 37: Speech de la sesión 1B del curso 4.



Speech Sesión 1B “Videojuego” Curso 4 para Tercero de Secundaria.

Lámina 1	<p>Hola, bienvenidas estimadas alumnas y bienvenidos estimados alumnos a la sesión 1B “Videojuego” del curso 4.</p> <p>Objetivo: El objetivo de esta sesión es que el alumnado aprenda a través del videojuego sobre salud y nutrición.</p> <p>Beneficio: El alumnado obtendrá una forma de aprender sobre salud y nutrición a través del videojuego.</p> <p>Aprendizaje: El alumnado por medio del videojuego aprenderá una forma divertida sobre salud y nutrición.</p>
Lámina 2	<p><u>Acceso al videojuego.</u></p> <p>Para ingresar al videojuego, ingresa los datos correspondientes en cada apartado.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Selecciona la escuela correspondiente. ✓ Ingresa tu nombre. ✓ Ingresa la contraseña proporcionada. ✓ Coloca tu edad.
Lámina 3	<p><u>Selección del personaje.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Elegir el personaje que más te agrade. ✓ Con el personaje seleccionado, iniciar la partida del videojuego.
Lámina 4	<p><u>Características del personaje.</u></p> <p>Al seleccionar un personaje aparecerá una breve descripción de ella o él con las características que la/lo identifican.</p>
Lámina 5	<p>Menú principal.</p>

Anexo 38: Speech de la sesión 2 del curso 4.



Speech Sesión 2 “Actívate” Curso 4 para Tercero de Secundaria.

Lámina 1	<p>Hola, bienvenidas estimadas alumnas y bienvenidos estimados alumnos a la sesión 2 “Actívate” del curso 4.</p> <p><u>Objetivo:</u> El objetivo de esta sesión es que los alumnos conozcan los tipos de actividad física en la vida diaria (como, cotidianas, domésticas, recreativas y de trabajo) y sus beneficios.</p> <p><u>Beneficios:</u> El alumnado obtendrá los conocimientos necesarios para reconocer las actividades de la vida diaria que realizan de manera personal o social y los beneficios adquiridos.</p> <p><u>Aprendizaje:</u> Las y los alumnos aprenderán a identificar las actividades cotidianas, domésticas, recreativas o de trabajo que pueden realizar para aprovechar el tiempo libre de manera productiva y sumar tiempo de actividad física al día.</p>
Lámina 2	<p><u>Actividades de la vida diaria (AVD).</u> Las actividades de la vida diaria son aquellas actividades físicas rutinarias de autocuidado, necesarias para que las personas sean independientes y desarrollen capacidades físicas o motrices.</p>

Anexo 39: Speech de la sesión 7 del curso 6.



Speech Sesión 7 “Actívate” Curso 6.

Lámina 1	<p>Los trastornos de la Conducta Alimentaria:</p> <p>Son descritos como enfermedades muy serias, asociadas a una significativa morbilidad que es la cantidad de personas que enferman en un lugar y periodo de tiempo determinado y mortalidad.</p>
Lámina 2	<p>¿Sabías que...?</p> <p>El Manual de Diagnóstico y Estadístico de Enfermedades Mentales (DSM) describe los TCA así como otros tipos de enfermedades mentales.</p>
Lámina 3	<p>¿Los TCA tienen cura?</p> <p>Los TCA no tienen cura pero su recuperación ante un tratamiento se clasifica en:</p> <p>Remisión parcial: La paciente o el paciente sigue con conductas alimentarias alteradas.</p> <p>Remisión total: La paciente o el paciente ya no presenta conductas alimentarias alteradas.</p>
Lámina 4	<p>Datos importantes de los TCA son:</p> <p>No existe un dato específico sobre la afección de los TCA en los hombres;</p>

Anexo 40: Speech de la sesión 8 del curso 6.



Speech Sesión 8 “Actívate” Curso 6.

Lámina 1	Resumen sesión 1A: Plataforma tecnológica “Aprende con Reyhan”. Para comenzar a usar la app deberás ingresar al siguiente link, posteriormente para iniciar sesión tendrás que introducir algunos datos y finalmente seleccionar el material educativo de tu interés. También podrás utilizar una calculadora que determina el nivel de actividad física y te permite conocer si tu consumo de alimentos es el adecuado.
Lámina 2	<p><u>Para ingresar a la calculadora.</u></p> <p>Se deben llenar los datos solicitados y de esta forma se puede obtener:</p> <ul style="list-style-type: none"> • IMC. • Peso ideal. • Requerimiento calórico basal. • Requerimiento por actividad física. • Requerimiento calórico por día.
Lámina 3	Para determinar el nivel de actividad física, es importante seguir los siguientes pasos:

Anexo 41: Resumen de la sesión 2.



Anexo 42: Resumen de la sesión 3.



Casa abierta al tiempo
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA
METROPOLITANA
Unidad Xochimilco



Fundación
aprende con
REYHAN



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



AEF MEXICO
AUTORIDAD EDUCATIVA FEDERAL EN LA CIUDAD DE MEXICO

La deshidratación

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la deshidratación como un estado resultante de la pérdida excesiva de agua en el organismo.

- Se caracteriza por una disminución en la ingesta de agua o bien por pérdidas de agua y sales. Las causas más frecuentes son la gastroenteritis aguda y los vómitos.

Una de las causas de deshidratación son los problemas gastrointestinales como vómito y diarrea.

Deshidratación leve 3 a 5% de pérdida de peso.

Deshidratación moderada 5 a 9% de pérdida de peso.

Deshidratación severa mayor a 9% de pérdida de peso.

Consecuencias de la deshidratación en los riñones.

- Infecciones urinarias.
- Cálculos renales (piedras en el riñón).



Tipos de deshidratación.

- Deshidratación hipertónica.**
La pérdida de agua es mayor que la de solutos.
- Deshidratación isotónica.**
Hay pérdidas iguales de agua y solutos.
- Deshidratación hipotónica.**
La pérdida de sodio es mayor que la pérdida de agua.

SESIÓN 3: HIDRÁTATE.

Signos presentes en la deshidratación.

- Deshidratación leve.**
Sed leve.
Orina concentrada.
- Deshidratación moderada.**
Sed significativa.
Ojos hundidos.
Mucosas secas.
Debilidad.
Mareo.
- Deshidratación severa.**
Sed significativa.
Taquicardia.
Extremidades frías.
Confusión.

La hiperhidratación.

La hiperhidratación es causada cuando la hipófisis secreta demasiada hormona idiurética (vasopresina), la cual mulla a los riñones para que retengan la.

Dato curioso...

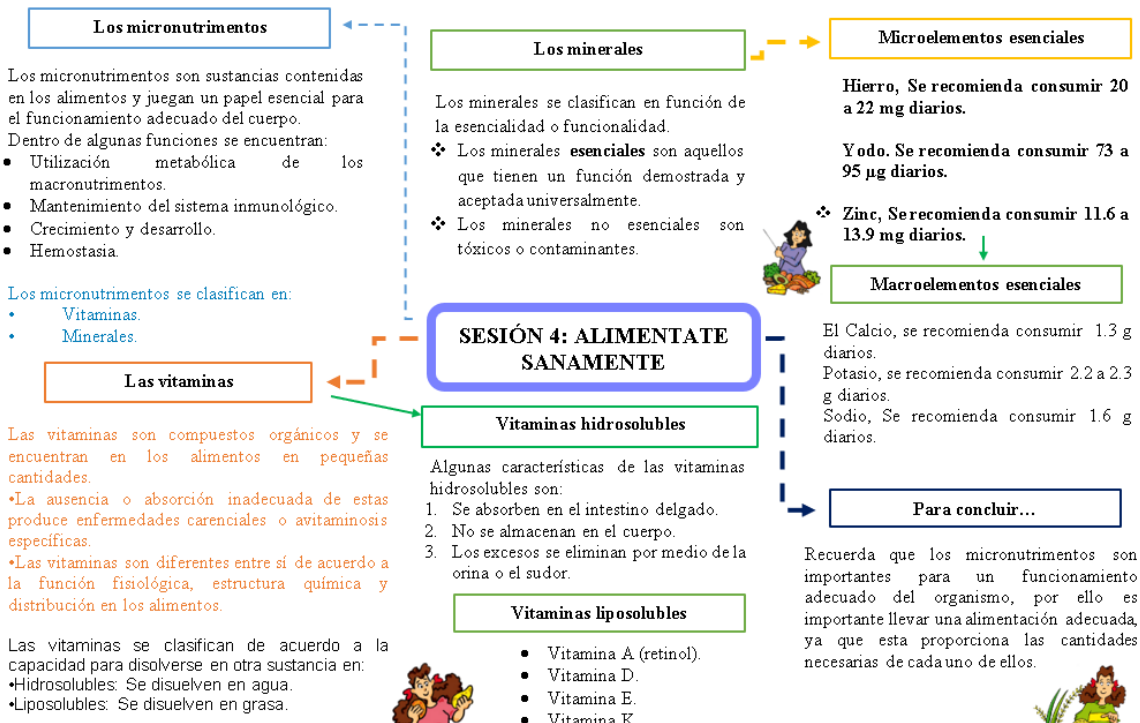
La deshidratación afecta diversos órganos, algunos de ellos son el riñón y el Sistema Nervioso Central (SNC), también el corazón, además altera el equilibrio de la circulación sanguínea.

Para concluir...

Mantener un buen estado de hidratación proporciona beneficios al organismo, ya que pueden evitarse padecimientos a corto o a largo plazo.



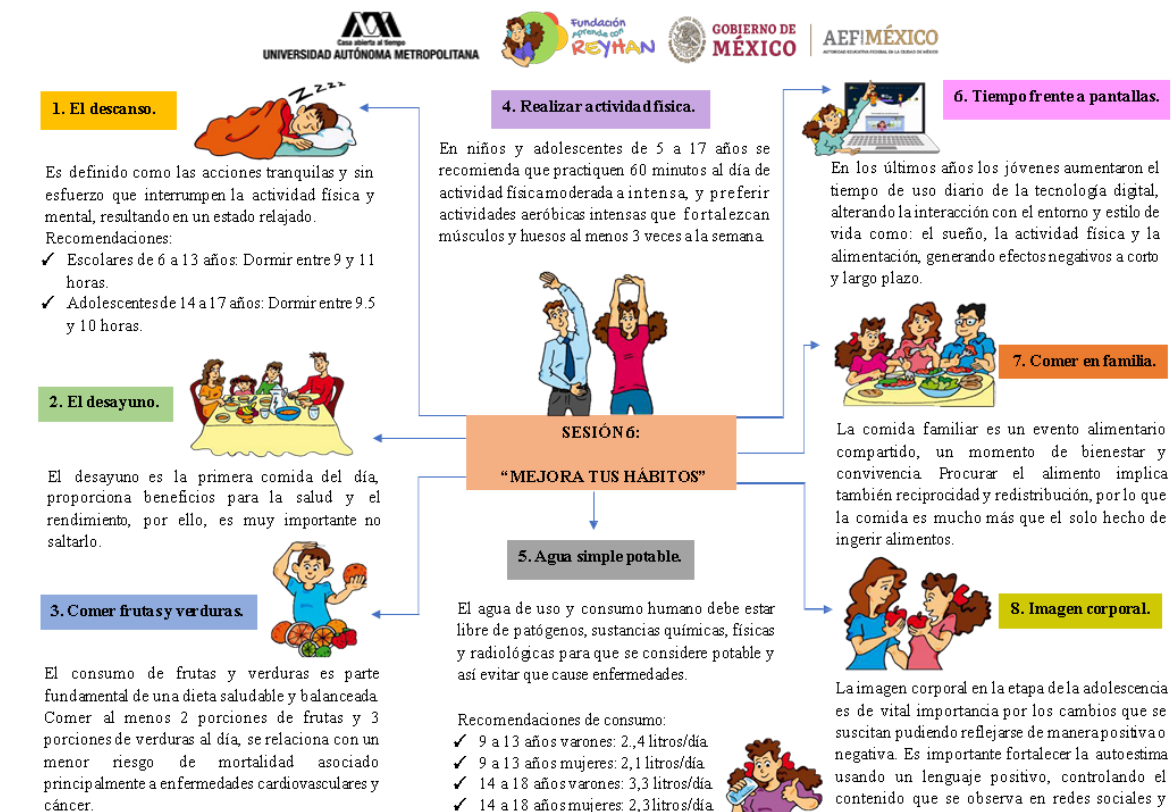
Anexo 43: Resumen sesión 4.



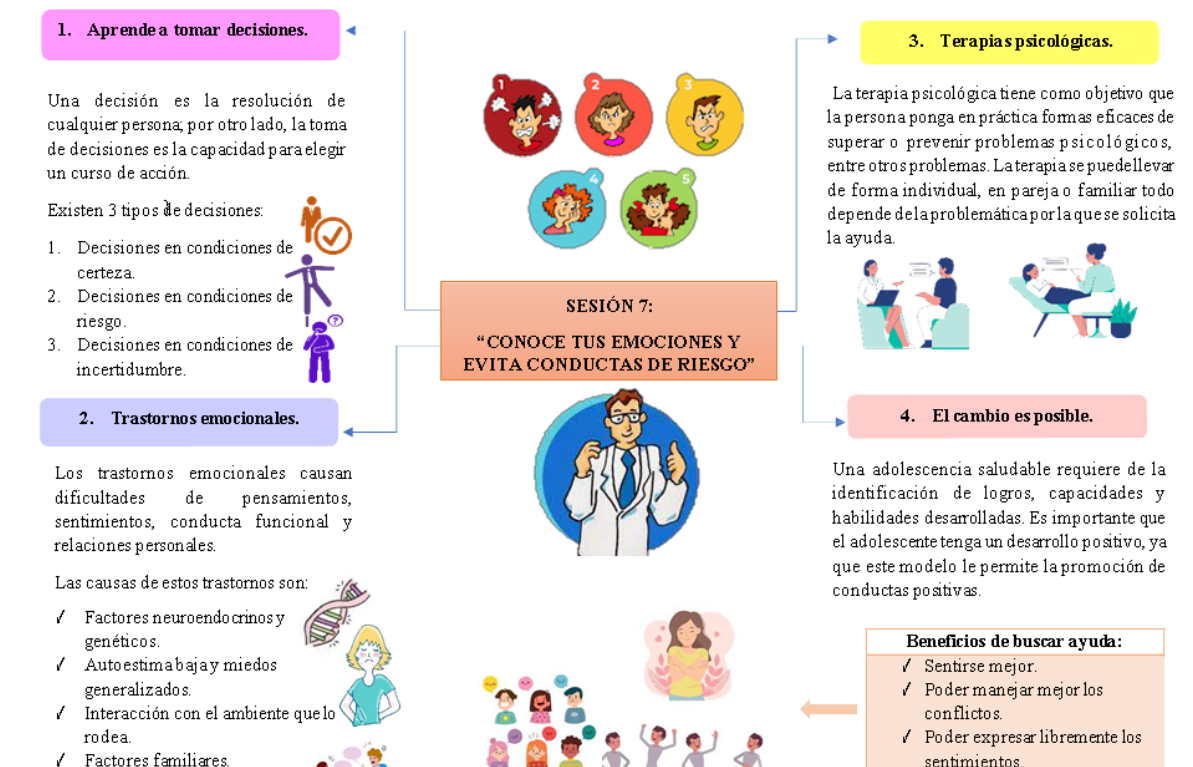
Anexo 44: Resumen de la sesión 5.



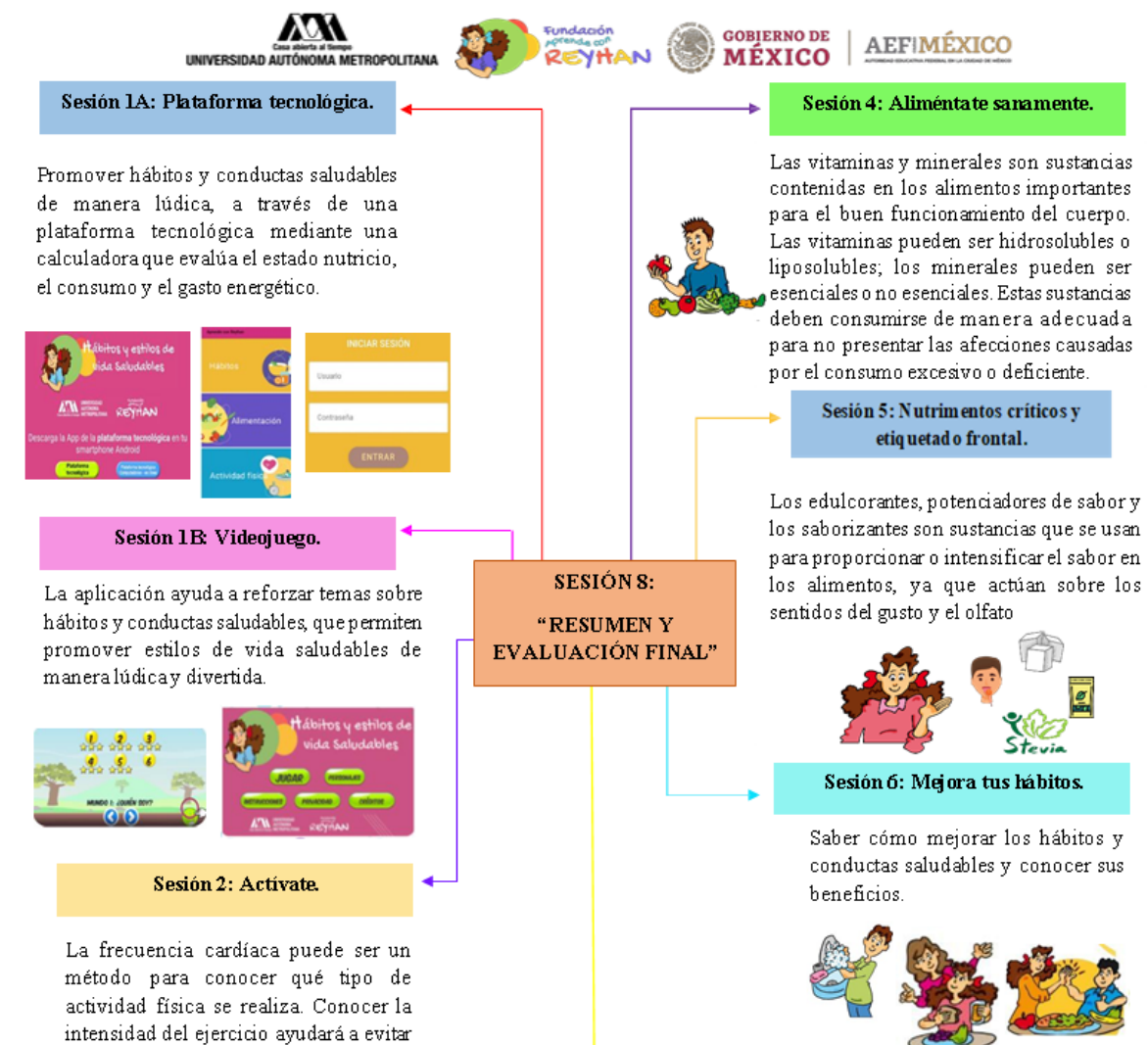
Anexo 45: Resumen de la sesión 6.



Anexo 46: Resumen de la sesión 7.



Anexo 47: Resumen de la sesión 8.



Anexo 48: Cuestionario de la sesión 2 del curso 9.



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

AEF MÉXICO
AUTORIDAD EDUCATIVA FEDERAL EN LA CIUDAD DE MÉXICO

Curso 9, sesión 2.

1. ¿Qué es la frecuencia cardíaca?
 - A) Es el número de veces que se contrae el corazón durante un minuto, mejor conocido como latidos por minuto.**
 - B) Es la relación entre la frecuencia cardíaca y la eficacia del entrenamiento cardiovascular.
 - C) Es el número de veces que se contraen los músculos.
 - D) Ninguna de las anteriores.
 2. Entre más elevada sea la frecuencia cardíaca más intensa es la actividad física.
 - A) Falso
 - B) Verdadero.**
 3. Una forma de medir la frecuencia cardíaca es.
 - A) Con un monitor de registro de actividad física
 - B) Mediante el pulso.
 - C) Mirar el minuterero en un reloj.
 - D) A y B son correctas.**
 4. ¿Como funciona la prueba del habla?
 - A) Entre mayor esfuerzo se haga menor capacidad de hablar existe.**
 - B) Latidos producidos en cada minuto durante la actividad física.
 - C) relación entre la frecuencia cardíaca y la eficacia del entrenamiento cardiovascular.
 - D) Ninguna de las anteriores.
 5. ¿Cuáles son los tipos de lesiones?
 - A) Agudas y crónicas.**
 - B) Accidental o sobrecarga.
 - C) Fracturas y distensiones.
 - D) Ninguna de las anteriores.
 6. ¿Cuáles son síntomas de las lesiones agudas?
 - A) Mucho dolor en la parte del cuerpo que se haya lesionado y dolor grave repentino.
 - B) Dificultades en el movimiento normal de una articulación y extrema debilidad en una pierna o un brazo.
 - C) Hinchazón, hueso o una articulación visiblemente fuera de su sitio y no poder apoyarse en una pierna, rodilla, tobillo o pie.
-

Anexo 49: Cuestionario de la sesión 3 del curso 9.



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

AEF **MÉXICO**
AUTORIDAD EDUCATIVA FEDERAL EN LA CIUDAD DE MÉXICO

Curso 9, sesión 3.

1. ¿Cuál es la definición de deshidratación según la OMS?

- a) Pérdida de minerales en el organismo.
- b) Pérdida excesiva de agua en el organismo.**
- c) Aumento de la ingesta de agua.
- d) Pérdida de líquidos por la piel.

2. ¿Cuáles son las causas más frecuentes de deshidratación?

- a) Consumo excesivo de agua.
- b) Problemas cardíacos.
- c) Gastroenteritis aguda y vómitos.**
- d) Exceso de sodio en la dieta.

3. ¿Cuál es uno de los síntomas de la deshidratación moderada?

- a) Fiebre.
- b) Ojos hundidos.**
- c) Piel fría.
- d) Dolor de cabeza.

4. ¿Qué tipo de deshidratación se caracteriza por una pérdida equitativa de agua y solutos?

- a) Hipertónica.
 - b) Isotónica.**
-

Anexo 50: Cuestionario de la sesión 4 del curso 9.



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

AEF MÉXICO
AUTORIDAD EDUCATIVA FEDERAL EN LA CIUDAD DE MÉXICO

Curso 9, sesión 4.

1. ¿Cuál es una función de los micronutrientes en el cuerpo humano?

- a) Transporte de oxígeno en la sangre
- b) Digestión de proteínas
- c) Desarrollo de tejido muscular

d) Mantenimiento del sistema inmunológico

2. ¿Qué clase de nutrientes son las vitaminas y los minerales?

- a) Macronutrientes

b) Micronutrientes

- c) Nutrientes orgánicos
- d) Nutrientes inorgánicos

3. ¿Qué tipo de vitaminas se disuelven en agua?

- a) Liposolubles

b) Hidrosolubles

- c) Volátiles
- d) Solubles en alcohol

4. ¿Cuál es una característica de las vitaminas liposolubles?

- a) Se eliminan a través de la orina
- b) Se almacenan en el tejido muscular
- c) Se absorben en el intestino delgado

Anexo 51: Cuestionario de la sesión 5 del curso 9.



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

AEF MÉXICO
AUTORIDAD EDUCATIVA FEDERAL EN LA CIUDAD DE MÉXICO

Curso 9, sesión 5.

1. ¿Qué función cumplen los edulcorantes en los alimentos?
 - a) Aportan energía al organismo.
 - b) Proporcionan color y olor.
 - c) Generan sensaciones placenteras al consumirlos.
 - d) Estimulan el sentido del gusto produciendo un sabor dulce.**
 2. ¿Cuál es la diferencia principal entre los edulcorantes calóricos y los no calóricos?
 - a) Los calóricos son más dulces.
 - b) Los no calóricos aportan energía.
 - c) Los calóricos proporcionan mayor volumen a los alimentos.
 - d) Los no calóricos no aportan energía al organismo.**
 3. ¿Cuál es el principal propósito de los potenciadores de sabor en la industria alimentaria?
 - a) Reducir el contenido calórico de los alimentos.
 - b) Aumentar el sabor de los alimentos.**
 - c) Mejorar la textura de los alimentos procesados.
 - d) Conservar la frescura de los alimentos.
 4. ¿Cuál es el síndrome relacionado con el consumo excesivo de glutamato monosódico?
 - a) Síndrome del restaurante mexicano.
 - b) Síndrome del restaurante francés.
 - c) Síndrome del restaurante italiano.
-

Anexo 52: Cuestionario de la sesión 6 del curso 9.



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

AEF MÉXICO
AUTORIDAD EDUCATIVA FEDERAL EN LA CIUDAD DE MÉXICO

Curso 9, sesión 6.

1. ¿Cuál de los siguientes hábitos contribuye a mejorar la salud?

a) Saltarse el desayuno.

b) Comer frutas y verduras.

c) Permanecer mucho tiempo frente a pantallas.

d) Consumir bebidas energéticas.

2. ¿Qué beneficio proporciona el descanso adecuado?

a) Mayor riesgo de cáncer.

b) Mejor aprendizaje y retención de memoria.

c) Aumento de la sensación de cansancio.

d) Desarrollo de enfermedades cardíacas.

3. ¿Cuál es la cantidad recomendada de horas de sueño para adolescentes de 14 a 17 años?

a) Entre 7 y 8 horas.

b) Entre 9.5 y 10 horas.

c) Entre 6 y 7 horas.

d) Entre 10 y 11 horas.

Anexo 53: Cuestionario de la sesión 7 del curso 9.



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

AEF MÉXICO
AUTORIDAD EDUCATIVA FEDERAL EN LA CIUDAD DE MÉXICO

Curso 9, sesión 7.

1. ¿Qué es una decisión?

- A) Una sugerencia para resolver un problema.
- B) Una discusión entre varias personas.
- **C) La resolución final de cualquier persona, organismo o establecimiento ante cualquier situación.**
- D) Un pensamiento sobre posibles acciones.

2. ¿Cómo se define la toma de decisiones?

- A) La capacidad para delegar tareas.
- **B) La capacidad para elegir un curso de acción entre las posibles alternativas conductuales.**
- C) La habilidad de resolver problemas matemáticos.
- D) El proceso de recopilar información.

3. ¿Qué tipo de decisiones se toman cuando se dispone de información clara y completa sobre el tema?

- A) Decisiones en condiciones de riesgo.
- B) Decisiones en condiciones de incertidumbre.
- **C) Decisiones en condiciones de certeza.**
- D) Decisiones programadas.

4. ¿Qué caracteriza a las decisiones en condiciones de riesgo?

- A) Se toman con información exacta y segura.
-

Anexo 54: Cuestionario de la sesión 2 del curso 8.



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

AEF MEXICO
AUTORIDAD EDUCATIVA FEDERAL EN LA CIUDAD DE MÉXICO

Curso: Aprende con Reyhan hábitos de vida saludable en la adolescencia 8, Sesión 2: Actívate.

1. ¿En promedio cuanto tiempo pasan los adolescentes sentados al día?
 - A) 9.2 horas
 - B) 5.4 horas
 - C) 8.2 horas**
 - D) 7 horas

 2. ¿Qué es el sedentarismo?
 - A) Ausencia de actividad física o la falta de movimiento.**
 - B) Falta de hidratación.
 - C) Jugar videojuegos.
 - D) Cantidad de energía empleada.

 3. ¿Qué es actividad física?
 - A) Movimientos que se realizan durante el día ya sea por diversión, trabajo o para transportarse de un lugar a otro.**
 - B) Estar mucho tiempo sentada/o o acostada/o.
 - C) Inactividad física o la falta de ejercicio.
 - D) Todas la anteriores.

 4. ¿A qué se refiere con intensidad de la actividad física?
 - A) A la velocidad y magnitud en la que se realiza la actividad física.**
 - B) Al estilo de vida más cotidiano.
 - C) A la falta de ejercicio.
 - D) A la pérdida gradual y generalizada de la masa muscular.

 5. ¿Cuáles son los tipos de intensidad de la actividad física?
 - A) Leve, moderado y vigoroso.
 - B) Muy leve, leve, moderado, vigoroso y muy vigoroso.**
 - C) Moderado y vigoroso.
-

Anexo 55: Cuestionario de la sesión 3 del curso 8.



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

AEF MÉXICO
AUTORIDAD EDUCATIVA FEDERAL EN LA CIUDAD DE MÉXICO

Curso: Aprende con Reyhan hábitos de vida saludable en la adolescencia 8, Sesión 3: Hidrátate.

1. ¿Cuáles son las características que debe cumplir el agua potable?
 - A) Limpia, incolora e insípida.
 - B) Incolora, inodora, insípida, limpia y segura.**
 - C) Limpia, segura, incolora e inodora.
 - D) Incolora, inodora e insípida.

2. Durante la potabilización. ¿Qué sustancias se eliminan?
 - A) Bacterias
 - B) Virus
 - C) Sustancias tóxicas
 - D) Todas las anteriores**

3. ¿Cuáles son los pasos a seguir durante la potabilización?
 - A) Pretratamiento, coagulación y decantación.
 - B) Desinfección, filtración y análisis.
 - C) Pretratamiento, coagulación, decantación, filtración, desinfección del agua y análisis.**
 - D) Filtración y análisis.

4. ¿Cuáles son algunas de las características que un envase de agua embotellada debe contener?
 - A) Contar con una tapa que cierre perfecta y herméticamente.
 - B) Debe estar hecho de materiales durables.
 - C) Debe tener boca o cuello angosto para que se pueda servir sin riesgo de derrame.
 - D) Todas las anteriores.**

5. Ventajas de las bebidas hidratantes.
 - A) Dan energía y reponen la pérdida de agua y sales minerales.**
 - B) Bebidas sin alcohol con azúcar agregada.

Anexo 56: Cuestionario de la sesión 4 del curso 8.



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

AEF MEXICO
AUTORIDAD EDUCATIVA FEDERAL EN LA CIUDAD DE MÉXICO

Curso: Aprende con Reyhan hábitos de vida saludable en la adolescencia 8, Sesión 4: Aliméntate sanamente.

1. Los nutrimentos son sustancias contenidas en los alimentos, forman parte de estructuras en el cuerpo y participan en las reacciones químicas mediante las cuales funciona el metabolismo humano.
 - A) Falso.
 - B) Verdadero.**

 2. ¿Cómo se clasifican los nutrimentos?
 - A) Micronutrimentos.
 - B) Macronutrimentos.
 - C) Simples y complejos.
 - D) Micronutrimentos y macronutrimentos.**

 3. Se consumen en cantidades pequeñas como micro o miligramos.
 - A) Micronutrimentos.**
 - B) Macronutrimentos.
 - C) Proteínas.
 - D) Hidratos de carbono.

 4. Se consumen en cantidades mayores como gramos.
 - A) Micronutrimentos.
 - B) Macronutrimentos.**
 - C) Proteínas.
 - D) Hidratos de carbono.

 5. ¿Cómo se clasifican los hidratos de carbono?
 - A) Simples y complejos.**
 - B) Micronutrimentos y macronutrimentos.
 - C) Buenos y malos.
 - D) Todas las anteriores.
-

Anexo 57: Cuestionario de la sesión 5 del curso 8.



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

AEF MÉXICO
AUTORIDAD EDUCATIVA FEDERAL EN LA CIUDAD DE MÉXICO

Curso: Aprende con Reyhan hábitos de vida saludable en la adolescencia 8, Sesión 5: Nutrimientos críticos y etiquetado frontal.

Los aditivos alimentarios son sustancias que se añaden intencionalmente a los alimentos para modificar su composición natural con fines industriales.

A) Verdadero.

B) Falso.

1. Los aditivos alimentarios son utilizados principalmente para:

A) Conservar los alimentos y mejorar su aspecto o textura.

B) Proporcionar un color deseado.

C) Aumentar o mejorar su sabor y facilitar su fabricación.

D) Todas las anteriores.

2. Según su funcionalidad. ¿Cuál es la clasificación de los aditivos?

A) Colorantes, inhibidores de alteraciones de tipo químico: antioxidantes, edulcorantes.

B) Potenciadores de sabor mejoradores y correctores: saborizantes.

C) A y B son correctas.

D) Ninguna de las anteriores.

3. Los colorantes son aditivos alimentarios que proporcionan, acentúan o modifican el color de los alimentos.

A) Falso.

B) Verdadero.

4. ¿Cómo se clasifican los colorantes?

A) Soluble o insoluble.

B) Naturales o artificiales.

C) Simples y complejos.

D) Todas las anteriores.

Anexo 58: Cuestionario de la sesión 6 del curso 8.



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

AEF MÉXICO
AUTORIDAD EDUCATIVA FEDERAL EN LA CIUDAD DE MÉXICO

Curso: Aprende con Reyhan hábitos de vida saludable en la adolescencia 8, Sesión 6: Mejora tus hábitos.

1. La alimentación es un proceso consciente y voluntario que consiste en el acto de ingerir alimentos para satisfacer la necesidad de comer.
 - A) Falso.
 - B) Verdadero.**

2. ¿Qué es el hambre?
 - A) Es la necesidad fisiológica de ingerir alimentos.**
 - B) Es el deseo psicológico de comer, ya que se encuentra asociado a experiencias sensoriales.
 - C) Es la sensación de plenitud y satisfacción física después de ingerir alimentos.
 - D) Ninguna de las anteriores.

3. ¿Qué es el apetito?
 - A) Es la necesidad fisiológica de ingerir alimentos.
 - B) Es el deseo psicológico de comer, ya que se encuentra asociado a experiencias sensoriales.**
 - C) Es la sensación de plenitud y satisfacción física después de ingerir alimentos.
 - D) Ninguna de las anteriores.

4. ¿Qué es la saciedad?
 - A) Es la necesidad fisiológica de ingerir alimentos.
 - B) Es el deseo psicológico de comer, ya que se encuentra asociado a experiencias sensoriales.
 - C) Es la sensación de plenitud y satisfacción física después de ingerir alimentos.**
 - D) Ninguna de las anteriores.

5. Es la alteración del ánimo que puede ser intensa, pasajera, agradable o penosa; estas acciones pueden ser acompañadas de expresión corporal.
 - A) Emoción.**
 - B) Sentimiento.
 - C) Comer emocional.
 - D) Saciedad.

Anexo 59: Constancia de conferencia “Índice de Masa Corporal, Peso ideal, Gasto Energético Basal y Gasto Energético Total” y “Clasificación de los Alimentos, Equivalentes y Recordatorio de 24 horas”.



LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA

Unidad Xochimilco
a través de la Licenciatura en Nutrición Humana
otorga la presente

C O N S T A N C I A

a

LUIS FERNANDO TOBON RANGEL

Por su conferencia: “Índice de Masa Corporal, Peso ideal, Gasto Energético Basal y Gasto Energético Total” y “Clasificación de los alimentos, Equivalentes y Recordatorio de 24 Horas”.

Para los alumnos que cursan la Unidad de Enseñanza Aprendizaje: **Energía y Consumo de Sustancias Fundamentales**, en el trimestre **24 Invierno**.

Casa Abierta al Tiempo

Ciudad de México, a 24 de abril de 2024

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'C. Radilla'.

DRA. CLAUDIA CECILIA RADILLA VÁZQUEZ
Coordinadora de la Licenciatura en
Nutrición Humana