



Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco,

División de Ciencias Biológicas y de la Salud,

Licenciatura en Nutrición Humana.

Informe final de servicio social.

**Prevalencia de sobrepeso y obesidad en adolescentes de la  
Ciudad de México.**

Presenta:

Breda Arely Vázquez Ramos

Matrícula: 2182029994

Periodo:

26 de septiembre 2022-26 de marzo 2023

---

Asesor Interno

Dra. Claudia Radilla Vázquez 37008

---

Asesor Interno

Dr. Rey Gutiérrez Tolentino 23443

## Índice

I.	Datos generales y matrícula del alumno.....	4
II.	Lugar y periodo de realización .....	4
	• Lugar.....	4
	• Periodo.....	4
III.	Unidad, División y Licenciatura que cursa o haya cursado .....	4
IV.	Marco Institucional .....	4-5
	• Misión.....	4
	• Visión: .....	5
	• Compromiso social: .....	5
V.	Nombre del plan, programa o proyecto en el que se participó.....	6
VI.	Nombre del asesor o asesores.....	6
VII.	Introducción.....	6
VIII.	Justificación.....	7
IX.	Marco teórico.....	8
	• Adolescencia.....	8
	• Etapas de la Adolescencia.....	9
	• Hábitos Alimentarios.....	9
	• Estado nutricional de los adolescentes.....	11

•	Sobrepeso y obesidad.....	12
•	Evaluación del estado nutricional.....	13
•	Estilo de vida saludable.....	14
•	Intervención de educación nutricional en adolescentes.....	16
X.	Objetivos generales y específicos.....	17
•	Objetivo general.....	17
•	Objetivos específicos.....	17
XI.	Metodología utilizada.....	17-18
XII.	Objetivo de las actividades realizadas.....	19
•	Descripción del vínculo de las actividades desarrolladas con los objetivos de formación del plan de estudios.....	19
XIII.	Descripción específica de las actividades realizadas.....	19-28
XIV.	Metas alcanzadas.....	28
XV.	Resultados y conclusiones.....	29-31
•	Resultados.....	29, 30 y 31
•	Conclusión.....	31
XVI.	Recomendaciones.....	32-33
XVII.	Referencias bibliográficas.....	34-36
XVIII.	Anexos.....	37-42

## **I. Datos generales y matrícula del alumno**

Nombre: Brenda Arely Vázquez Ramos.

Matrícula: 2182029994.

Créditos cubiertos: 100%.

## **II. Lugar y periodo de realización**

### **Lugar:**

- Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco.

### **Periodo:**

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

## **III. Unidad, División y Licenciatura que cursa o haya cursado**

Unidad Xochimilco.

División de Ciencias Biológicas y de la Salud.

Licenciatura en Nutrición Humana.

## **IV. Marco Institucional.**

### **Misión:**

La Universidad Autónoma Metropolitana (UAM) constituye un recurso significativo para la sociedad mexicana la cual le exige que cumpla cabalmente con su misión institucional:

Servir al país al ofrecer un trabajo académico sólido y de excelencia alrededor de las funciones sustantivas: al impartir educación superior de licenciatura, maestría, doctorado, y cursos de actualización y especialización, en sus modalidades escolar y extraescolar, y formar

profesionales y ciudadanos aptos y responsables en correspondencia con las necesidades de la sociedad; organizar y desarrollar actividades de investigación humanística, científica, tecnológica y artística; y ser fuente de conocimientos relevantes, en atención, primordialmente, a los problemas nacionales y en relación con las condiciones del desenvolvimiento histórico, así como ser una institución que rescata, preserva y difunde la cultura.

### **Visión:**

La visión que dará orden, sentido y orientación a las tareas universitarias rumbo al año 2024 será la siguiente:

- Formar ciudadanos con sólidos principios éticos, con conocimientos de frontera, con capacidad crítica racional, y capaces de abordar problemas complejos y de contribuir al desarrollo humano y al bienestar social.
- La institución se distingue por una intensa labor de descubrimiento y transferencia del conocimiento, y de innovación tecnológica –ambas entendidas como bienes públicos-, y sobresale por su atención a la sustentabilidad y a la diversidad biológica y cultural.
- La Universidad desarrolla sus tres funciones sustantivas con vocación científica y humanística interdisciplinaria, e incorpora a sus procesos el estado del arte en tecnologías.

### **Compromiso social:**

El compromiso social de la Universidad Autónoma Metropolitana (UAM) está orientado a la formación de profesionistas e investigadores de excelencia, a la generación y difusión del conocimiento para una mejor comprensión y solución de los problemas contemporáneos, y a contribuir al desarrollo nacional.

## **V. Nombre del plan, programa o proyecto en el que se participó**

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

## **VI. Nombre del asesor o asesores**

Asesor interno: Dra. Claudia Cecilia Radilla Vázquez 37008.

Asesor interno: Dr. ReyGutiérrezTolentino 23443.

## **VII. Introducción**

El sobrepeso y la obesidad constituyen uno de los problemas de salud más importantes en México. La situación nutricional de las y los adolescentes se ve afectada cada vez más debido a que 38 de cada 100 adolescentes padecen sobrepeso y obesidad (Ensanut, 2020).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la adolescencia como el periodo de edad que transcurre entre los 10 y 19 años, la cual marca la separación entre la infancia y la vida adulta (OMS, 2023). Es una etapa determinante para la adquisición y configuración de hábitos, destacando los alimentarios y los estilos de vida, pudiendo ser saludables o de riesgo y que probablemente perduraran en la edad adulta (Barriguete, 2017).

Por lo que se realizó una investigación transversal, no experimental donde se midió a adolescentes de una escuela secundaria con el objetivo de “Relacionar la prevalencia de sobrepeso y obesidad en adolescentes de la Ciudad de México, con los hábitos alimentarios”.

Los resultados del estudio arrojaron una prevalencia de sobrepeso de 28.4% (71 alumnos) y una prevalencia de obesidad de 17.6% (44 alumnos) dentro

del grupo adolescente. También se encontró que la mayoría de los adolescentes tienen hábitos parcialmente inadecuados e inadecuados representando el 71.6 % (179) y el 8% (20) respectivamente. Solo el 20.4% (51) de las y los adolescentes mantienen hábitos alimentarios adecuados.

## **VIII. Justificación**

El sobrepeso y la obesidad constituyen uno de los problemas de salud más importantes en México pues afectan a la población en todos los grupos de edad, siendo la población infantil y adolescente de las más vulnerables colocando a México dentro de los primeros lugares con mayor obesidad a nivel mundial.

De acuerdo con las Encuestas Nacionales de Salud y Nutrición (Ensanut), realizadas por el Instituto Nacional de Salud Pública, la prevalencia de sobrepeso en adolescentes de 12 a 19 años fue de 21.3% para el año 2006, de 21.6% para el año 2012 y de 23.8% en 2018, de igual manera se ha visto un aumento en la prevalencia de obesidad puesto que en el año 2006 fue de 11.9%, para 2012 de 13.3% y para 2018 de 14.6% (Rodríguez, 2022).

La situación nutricional de las y los adolescentes se ve afectada cada vez más debido a que 38 de cada 100 adolescentes padecen sobrepeso y obesidad. Siendo un porcentaje mayor de mujeres que tienen sobrepeso (27%) en comparación con los hombres (21%), sin embargo, para la obesidad no existen diferencias significativas por sexo (14.1% en mujeres y 15.1% en hombres) (Ensanut, 2020).

Ensanut 2018 reporta que existe un consumo cotidiano, de bebidas no lácteas endulzadas de 86% y un consumo de botanas dulces y postres de 54%, por las y los adolescentes, lo cual ha generado un exceso de peso con afecciones importantes a la salud (Kánter, 2021).

## **IX. Marco teórico**

Los adolescentes representan una sexta parte de la población mundial, siendo 1200 millones actualmente. Las causas de mortalidad y morbilidad en esta población difieren según el sexo, la edad y la región geográfica (OMS, 2023).

### **Adolescencia:**

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la adolescencia como el periodo de edad que transcurre entre los 10 y 19 años, la cual marca la separación entre la infancia y la vida adulta. Se experimenta un rápido crecimiento físico, cognoscitivo y psicosocial, el cual influye directamente en la interacción con el entorno y la toma de decisiones (OMS, 2023).

Durante esta etapa los adolescentes establecen pautas de comportamiento, relacionadas con la alimentación, la actividad física, el consumo de sustancias psicoactivas y la actividad sexual. Todas estas establecidas en medio de numerosos retos que implican, entre otros, consolidar su personalidad, su identidad y su orientación sexual, desarrollarse moralmente, controlar sus impulsos, desarrollar y acogerse a ideologías, desarrollar el pensamiento abstracto, consolidar las relaciones con sus padres, hermanos y pares (Palacios, 2019).

Existe una gran preocupación de parte de ambos sexos por su imagen corporal y la opinión de los amigos, lo que propicia una adquisición de malos hábitos alimentarios los cuales puedes desarrollar trastornos de la conducta alimentaria, debido a la publicidad y a las modas de dietas de adelgazamiento (Cuervo, 2018).



## **Etapas de la Adolescencia:**

- **Adolescencia inicial:** Es la etapa que abarca desde los 10 a los 13 años, caracterizada por los cambios puberales.
- **Adolescencia media:** Abarca de los 14 a los 17 años aproximadamente y es una etapa difícil donde pueden iniciarse con más probabilidad las conductas de riesgo.
- **Adolescencia Tardía:** Continúa de los 18 a los 21 años y se identifica por la reaceptación de los valores paternos y por la asunción de tareas y responsabilidades propias de la madurez (Güemes, 2017).

Sin embargo, el momento de finalización de la adolescencia es más difícil de conocer con precisión, puesto que puede variar según las circunstancias sociales, personales y familiares (Pérez, 2020).

En los últimos años se ha dejado de ver a la etapa adolescente como un periodo temido (tormenta y estrés) y ha pasado a verse cómo una oportunidad para el desarrollo evolutivo en el establecimiento de una autonomía positiva (Güemes, 2017).

Es una etapa determinante para la adquisición y configuración de hábitos, destacando los alimentarios y los estilos de vida, pudiendo ser saludables o de riesgo y que probablemente perduraran en la edad adulta, por lo que fomentar una correcta educación nutricional en esta etapa es uno de los pilares básicos para la salud de las y los adolescentes (Barriguete, 2017).

## **Hábitos Alimentarios:**

Se define como hábitos alimentarios el conjunto de conductas adquiridas, por la repetición de actos en cuanto a la selección, la preparación y el consumo

de alimentos. Están relacionados principalmente con características sociales, económicas y culturales de una población determinada (Barriguete, 2017).

Los hábitos alimentarios se ven afectados principalmente por tres factores:

- Los medios de comunicación,
- El entorno familiar,
- El entorno escolar.

La influencia de los medios de comunicación en los hábitos adolescentes se destaca por que son capaces de influir en el interés de probar productos procesados. La mayoría de los adolescentes experimentan sensaciones de provocación, ansiedad, felicidad, fantasía y hambre al ver los anuncios creativos y llamativos de las grandes empresas como, Coca-cola, McDonald's, Bimbo, entre otras (Arciniegas, 2017).

El entorno familiar ejerce una influencia muy fuerte en la dieta y las conductas vinculadas con la alimentación. Las jornadas laborales extensas y las exigencias de la sociedad moderna, hacen que se dedique menos tiempo a la compra y elaboración de alimentos aumentando el consumo excesivo de alimentos procesados, con el consecuente exceso de harinas, carnes y azucares refinados (Paz, 2019).

Una ingesta excesiva de este tipo de alimentos desencadena respuestas de neuroadaptación en los circuitos cerebrales de recompensa, similares a una adicción, lo cual puede desarrollar la alimentación compulsiva. Mecanismos que pueden ser la base de la obesidad (Carrillo, 2020).

Los adolescentes suelen tener en teoría la información suficiente para saber que alimentos deben consumir y en que consiste una dieta saludable, debido a los tres factores antes mencionados (Pérez, 2020).

Sin embargo, muchos de ellos comen muy poco durante el día y lo hacen exageradamente durante la tarde o por la noche, siendo el desayuno y el almuerzo las comidas más frecuentemente salteadas. Esto se debe principalmente a las actividades sociales o deportivas, mayor dedicación a dormir y la ingesta de snacks entre comidas que disminuyen el apetito para las comidas regulares y por consiguiente puede haber un mayor riesgo de ingesta inadecuada de nutrientes, sobre todo de calcio, hierro y fibra (Fernandez, 2019).

Muchas veces el consumo de snacks representa el 25% de la ingesta calórica diaria, con una media de 612 kcal/día, siendo los refrescos los snacks de mayor consumo, representado el 6% de la ingesta calórica diaria de los adolescentes (Fernandez, 2019).

Los estudios demuestran que las preferencias alimentarias en esta población, suelen ser sabores dulces y salados, frente a ácidos y amargos, hecho que favorece la ingesta de alimentos ricos en grasas y bebidas azucaradas, rechazando alimentos más saludables como las frutas y verduras (Cuervo, 2018).

### **Estado nutricional de los adolescentes:**

La nutrición es el conjunto de procesos donde se ingieren, absorben, transforman y se utilizan las sustancias de los alimentos, con la finalidad de suministrar la energía necesaria para el mantenimiento de las funciones y actividades (Pérez, 2020).

El estado nutricional se define como el resultado entre el aporte y sus demandas nutricionales, con una utilización correcta de nutrientes que permite mantener las reservas y compensar las pérdidas. Cuando se consume los nutrientes necesarios para la edad, talla y actividad física, se

puede lograr una salud óptima, sin embargo, cuando se ingiere insuficiente o excesiva cantidad de nutrientes la salud se compromete (Lapo, 2018).

En la adolescencia existe un incremento de las necesidades energéticas, proteicas y de micronutrientes debido al estirón puberal, mejor conocido como el crecimiento de la longitud, aumento de la masa corporal y las variaciones individuales en la actividad física. Durante la pubertad, los adolescentes adquieren el 25% de la talla adulta, aumenta un 50% su masa muscular esquelética, se duplica la masa muscular, sobre todo en el sexo masculino, y hay un aumento del volumen sanguíneo y de los órganos internos. Todos estos cambios aumentan las necesidades nutricionales (Pampillo, 2019).

Por lo que el objetivo de las recomendaciones nutricionales en este periodo es conseguir un estado nutricional óptimo y mantener un ritmo de crecimiento adecuado, con aportes nutricionales que continúen mejorando el estado de salud hasta la edad adulta previniendo la aparición de enfermedades crónicas (Pérez, 2020).

### **Sobrepeso y obesidad:**

El sobrepeso y la obesidad se caracterizan por una acumulación excesiva de grasa corporal como consecuencia del cambio en los patrones alimentarios de la población, donde las frutas, verduras, granos enteros, cereales, leguminosas y el consumo de agua se han desplazado por alimentos procesados y comida rápida que son más accesibles en disponibilidad y precio que los alimentos saludables (Rivera et al., 2018).

Otro de los factores que favorece el aumento del sobrepeso y la obesidad es el estilo de vida sedentario o inactividad física que llevan los adolescentes y que se asocia principalmente al uso de medios tecnológicos de pantalla,

donde los jóvenes pasan más de 3 horas al día, ya sea viendo televisión, jugando videojuegos o en la computadora (Lizandra, 2020).

El sobrepeso y la obesidad son el principal factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles como diabetes tipo 2, hipertensión arterial, dislipidemias, enfermedades cardiovasculares, enfermedades osteoarticulares, algunos tipos de cáncer, entre otras (Kánter, 2021).

### **Evaluación del estado nutricional:**

En la valoración se utilizan indicadores antropométricos para las mediciones corporales, indicadores clínicos para observar los cambios derivados de la ingesta dietética, detectables en los tejidos epiteliales superficiales, órganos y sistemas fácilmente asequibles a la exploración física (Sánchez, 2017).

El índice de masa corporal (IMC) es una manera fácil y económica para detectar categorías de peso que pueden provocar problemas de salud. El IMC se calcula dividiendo el peso de una persona en kilogramos, entre el cuadrado de la estatura en metros. Para los niños y adolescentes el IMC es específico con respecto a la edad y el sexo y con frecuencia se conoce como IMC por edad (CDC, 2021).

Tabla 1. Categorías del nivel de peso del IMC y sus percentiles correspondientes.

<b>Estado de Peso</b>	<b>Rango de percentil</b>
Bajo peso	Menos del percentil 5
Peso saludable	Percentil 5 hasta por debajo del 85
Sobrepeso	Percentil 85 hasta por debajo del percentil 95
Obesidad	Igual o mayor al percentil 95

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, 2021.

El IMC no se debe aplicar como el único criterio para la reducción de la adiposidad. Otras medidas como el grosor de pliegue de la piel, la composición corporal y la circunferencia de cintura son resultados fiables para una mejor evaluación (Bonilla, 2019).

### **Estilo de vida saludable:**

Llevar una alimentación equilibrada, realizar actividad física y mantener un peso adecuado a lo largo de la vida, es el mejor medio para protegerse de las enfermedades crónicas, debido a que son los principales factores determinantes de la salud (Cuervo, 2018).

La alimentación saludable permite alcanzar y mantener un funcionamiento óptimo del organismo, por lo que debe contener una amplia variedad de alimentos ricos en nutrientes y antioxidantes, con una adecuada selección de grasas, baja en azúcar y moderada en sodio (Paz, 2019).

Dentro del estilo de vida saludable para los adolescentes se recomienda la dieta mediterránea, la cual debe ser entendida no solo como un conjunto de alimentos, si no como un modelo cultural que involucra la forma en que los alimentos son seleccionados, procesados y distribuidos. Estos hechos son confirmados por la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, quien en 2010 reconoció la dieta mediterránea como un patrimonio cultural inmaterial de la humanidad (Serra, 2018).

Las características comunes de la dieta mediterránea incluyen:

- Baja ingesta de grasas saturadas procedentes de mantequilla, leche entera y carnes rojas.
- Alto consumo de grasas monoinsaturadas, contenidas principalmente en aceite de oliva.

- Un balance adecuado de ácidos grasos poliinsaturados (omega-6, omega-3) principalmente por el consumo de pescados, mariscos y frutos secos.
- Bajo aporte de proteína deriva de animales terrestres, especialmente carnes rojas.
- Alta ingesta de antioxidantes presentes en frutas y verduras, vino, aceite de oliva virgen, especias y hierbas.
- Alto consumo de fibra proveniente de alimentos de origen vegetal como verduras, frutas, cereales integrales, legumbres y frutos secos (Urquiaga, 2017).

Las necesidades proteicas varían conforme al grado de maduración física, deben cubrir el requerimiento para el crecimiento puberal y producir un balance positivo de nitrógeno. Se requiere 0.3 g de proteína para los varones y de 0.27 a 0.29 g, para las mujeres por cada centímetro de talla (Sánchez, 2017).

Para los adolescentes se recomienda un consumo de lípidos de 20-35% del requerimiento energético total, con un porcentaje de grasas saturadas inferior al 10%, y un aporte de glúcidos de 50-55%, donde los azúcares de absorción rápida no deben superar el 15% (De Luca, 2017).

Los requerimientos hídricos, varían dependiendo de las personas y las condiciones ambientales, pero se recomienda 2.1 L/día para el niño de 9-13 años y 1.9 L/día para la niña de 9-13 años. Para mayores de 14 años se recomienda 2.5 L/día en hombres y 2 L/día en mujeres (De Luca, 2017).

La OMS recomienda una realización mínima de 60 minutos diarios de actividad física, por parte de los adolescentes, mayoritariamente aeróbica, de intensidad moderada o vigorosa (OMS, 2023).

La actividad física es un movimiento corporal que produce un gasto energético por arriba del nivel basal y está definida por cuatro componentes:

- Modalidad del ejercicio,
- Consumo energético producido por unidad de tiempo,
- Frecuencia de realización de actividad física,
- Duración de dicha actividad (Paz, 2019).

### **Intervención de educación nutricional en adolescentes:**

Los programas de educación e intervención deben comenzar con la realización de estudios epidemiológicos, que detecten las alteraciones nutricionales actuales en la etapa adolescente, así como el conocimiento de los factores psicosociales y personales, que influyen en la selección de los alimentos y adquisición de hábitos nutricionales. Estos programas deben desarrollarse en aulas y comedores escolares, empleando parte del horario lectivo y personal cualificado (Pérez, 2020).

Las investigaciones destacan la importancia de los cambios en las escuelas para facilitar la disponibilidad de alimentos saludables, a partir del uso de intervenciones personalizadas, que permitan motivar opciones saludables en los niños y en sus padres, con el fin de obtener efectos positivos sobre las dietas de los adolescentes (Bonilla, 2019).

Algunas de las intervenciones que señalan los estudios y que se han realizado en diferentes escenarios son: clases interactivas, actividades con los padres, mensajes adaptados para el uso web y mediación de las actividades con los compañeros. Estas intervenciones resultan en un efecto favorable para el cambio de comportamiento no saludable en los adolescentes que presentan sobrepeso y obesidad (Bonilla, 2019).



Dentro de la promoción de un estilo de vida saludable, la dieta mediterránea es uno de los modelos más saludables, puesto que varios estudios de nutrición epidemiológica y experimental demuestran que los países mediterráneos se benefician de tasas más bajas de morbilidad por enfermedades crónicas y una mayor esperanza de vida (Lizandra, 2021).

Las intervenciones que incluyen aspectos relacionados con nutrición y actividad física combinadas obtienen mayores resultados en las mediciones antropométricas y de mantenimiento de comportamientos saludables, en comparación con las intervenciones educativas que se desarrollan por separado (Bonilla, 2019).

## **X. Objetivos generales y específicos**

### **Objetivo general:**

- Relacionar la prevalencia de sobrepeso y obesidad en adolescentes de la Ciudad de México, con los hábitos alimentarios.

### **Objetivos específicos:**

- Identificar la prevalencia de sobrepeso y obesidad en las y los adolescentes.
- Evaluar el estado nutricional de las y los adolescentes.
- Conocer los hábitos alimentarios de las y los adolescentes.

## **XI. Metodología utilizada**

Se realizó una investigación transversal, no experimental, en una Escuela Secundaria Técnica N.º 84 “Belisario Domínguez Palencia”, de la Ciudad de México. Como Primera acción se solicitaron los consentimientos informados con el apoyo de los directivos de la escuela y representantes de los estudiantes.

Los criterios de inclusión para la selección de la muestra fueron la entrega de consentimiento informado firmado por los padres, madres o tutores (ras) y la aceptación por parte de los alumnos al momento de realizar las mediciones. Cabe destacar que debían ser alumnos inscritos en la EST N.º 84. Se consiguió una muestra de 250 alumnos de ambos sexos.

Para evaluar el estado nutricional de las y los adolescentes se tomaron medidas antropométricas (altura y peso), las cuales fueron previamente estandarizadas y realizadas por pasantes de la licenciatura en Nutrición Humana de la Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco.

Las mediciones se realizaron en un aula asignada por los directivos de la escuela. Se les pidió a los alumnos retirarse los zapatos y chamarras voluminosas a manera de que la evaluación se realizara con ropa ligera y descalzos.

La altura se midió al 1 mm más cercano usando un estadímetro SECA 213 y el peso se midió al 0,1 kg más cercano utilizando una báscula Inbody 270 (Analizador de composición corporal).

A partir del peso y la altura se calculó el IMC [ $\text{peso (kg)}/\text{altura}^2 \text{ (m}^2\text{)}$ ] por edad y sexo. La clasificación de sobrepeso y obesidad se estimó en percentiles a partir del patrón de referencia de la OMS de 2007.

Para evaluar los hábitos de alimentación se utilizó un instrumento de alimentos previamente validado (Frecuencia de consumo de alimentos y recordatorio de alimentos de 24 horas).

## XII. Objetivo de las actividades realizadas

**Descripción del vínculo de las actividades desarrolladas con los objetivos de formación del plan de estudios:**

Las actividades a desarrollar son conocer los hábitos alimentarios de la muestra en estudio, determinar el estado nutricional de los participantes, evaluar la actividad física en la población a estudiar, realizar una intervención de promoción a la salud utilizando dos aplicaciones de salud móvil para la promoción de hábitos y estilos de vida saludable y brindar herramientas sobre promoción de la salud a la comunidad escolar con el uso de las tecnologías móviles que se vinculan al plan de estudios de la licenciatura de Nutrición Humana aprobado por el consejo académico en su sesión número 402.

## XIII. Descripción específica de las actividades realizadas

Tabla 2. Actividades realizadas.

Mes	Semana	Fecha	Actividades realizadas
Septiembre	Semana 1	26/09/2022 al 30/09/2022	<ul style="list-style-type: none"><li>• Capacitación de Procadist del curso “Aprende con Reyhan hábitos y estilos de vida saludable en el trabajo” (anexo 1).</li><li>• Participación en la prueba de los cursos “Aprende con Reyhan hábitos de vida saludable en la adolescencia 1, 2 y 3” (anexo 2).</li><li>• Participación en la capacitación y actualización “Inbody 270”.</li><li>• Participación en la revisión de los trípticos promocionales.</li></ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Colaboración en la revisión de los audios de los cursos 2 y 3 de Aprende con Reyhan hábitos de vida saludable en la adolescencia.</li> <li>• Participación en la reunión para revisión de las observaciones finales del curso 1.</li> <li>• Participación en la reunión para juntar las revisiones faltantes de los cursos Aprende con Reyhan hábitos de vida saludable en la adolescencia 1, 2 y 3.</li> <li>• Colaboración en la presentación para profesores del grupo de intervención 1.</li> <li>• Participación en reuniones para la revisión de tareas pendientes y asignación de nuevas tareas.</li> </ul>
Octubre	Semana 2	03/10/2022 al 7/10/22	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Participación en la capacitación de la aplicación de los cuestionarios de recordatorios de 24 horas.</li> <li>✓ Colaboración en la elaboración de cartel sobre como llenar el recordatorio de actividad física de 24 horas.</li> <li>✓ Participación en la reunión para revisión de los carteles de recordatorio de actividad física</li> </ul>

			<p>de 24 horas y recordatorio de consumo de alimentos de 24 horas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Colaboración en la elaboración de la lista de materiales necesarios para asistir a las escuelas a realizar las mediciones antropométricas con su cotización.</li> <li>✓ Participación en capacitación sobre la elaboración de usuarios y contraseñas de los cursos, calculadora y los cuestionarios.</li> <li>✓ Participación en la reunión con las compañeras del servicio para realizar el cronograma de actividades.</li> <li>✓ Participación en la reunión con la profesora Claudia Cecilia Radilla Vázquez para revisión del protocolo de investigación, carta de aceptación y hoja de inscripción al servicio social.</li> </ul>
Octubre	Semana 3	10/10/2022 al 14/10/2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participación en la preparación de materiales para los días de la intervención.</li> <li>• Participación en reunión semanal para acuerdos previos a la intervención.</li> </ul>

Octubre	Semana 4	17/10/2022 al 21/10/2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Búsqueda de artículos científicos relacionados con el sobrepeso y la obesidad para la elaboración del marco teórico del proyecto de investigación.</li> <li>• Avance en la elaboración del marco teórico del proyecto de investigación.</li> </ul>
Octubre	Semana 5	24/10/2022 al 28/10/2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participación en la preparación de material para la intervención.</li> </ul>
Octubre- Noviembre	Semana 6	31/10/2022 al 4/11/2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avance en la elaboración del marco teórico del proyecto de investigación.</li> </ul>
Noviembre	Semana 7	7/11/2022 al 11/11/2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asistencia a la Escuela Secundaria Técnica N°8 y N°17.</li> <li>• Participación en la medición de la composición corporal de los alumnos mediante el Inbody 270.</li> </ul>
Noviembre	Semana 8	14/11/2022 al 18/11/2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asistencia a la Escuela Secundaria Técnica N°98.</li> <li>• Participación en la aplicación de recordatorio de actividad física de 24 horas y recordatorio de consumo de alimentos de 24 horas a los alumnos.</li> <li>• Avance en la elaboración del marco teórico del proyecto de investigación.</li> </ul>

Noviembre	Semana 9	21/11/2022 al 25/11/2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asistencia a la Escuela Secundaria Técnica N°100 y N°1.</li> <li>• Participación en la medición de estatura con estadímetro, a los alumnos del grupo de intervención 1.</li> </ul>
Noviembre- Diciembre	Semana 10	28/11/2022 al 2/12/2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asistencia a la Escuela Secundaria Técnica N°19.</li> <li>• Participación en la medición de la composición corporal de los alumnos mediante el Inbody 270.</li> <li>• Avance en la elaboración del marco teórico del proyecto de investigación.</li> </ul>
Diciembre	Semana 11	5/12/2022 al 9/12/2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asistencia a la Escuela Secundaria Técnica N°31, N°13 y N°64.</li> <li>• Participación en la aplicación de recordatorio de actividad física de 24 horas y recordatorio de consumo de alimentos de 24 horas a los alumnos.</li> </ul>
Diciembre	Semana 12	12/12/2022 al 16/12/2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Búsqueda de artículos científicos para avance del marco teórico del proyecto de investigación.</li> </ul>
Diciembre	Semana 13	19/12/2022 al 23/12/2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Periodo vacacional.</li> </ul>
Diciembre	Semana 14	26/12/2022 al	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Periodo vacacional</li> </ul>

		30/12/2023	
Enero	Semana 15	02/01/2023 al 06/01/2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avance en proyecto de investigación.</li> <li>• Participación en la preparación de material para la intervención.</li> </ul>
Enero	Semana 16	09/01/2023 al 13/01/2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asistencia a la Escuela Secundaria Técnica N°22, N°25 y N°34.</li> <li>• Participación en la medición de la composición corporal de los grupos control de las escuelas técnicas, mediante el Inbody 270.</li> <li>• Participación en la aplicación de recordatorio de actividad física de 24 horas y recordatorio de consumo de alimentos de 24 horas a los alumnos.</li> </ul>
Enero	Semana 17	16/01/2023 al 20/01/2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asistencia a la Escuela Secundaria Técnica N°84.</li> <li>• Participación en la medición de la composición corporal y de la estatura a los alumnos de primero, segundo y tercer grado.</li> </ul>
Enero	Semana 18	23/01/2023 al 27/01/2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Búsqueda y análisis de información de artículos científicos relacionados al proyecto de investigación.</li> </ul>
Enero- Febrero	Semana 19	30/01/2023 al 03/02/2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participación en las reuniones con la Doctora Claudia Radilla Vázquez, para la preparación de</li> </ul>



			material y actividades a realizar en la Escuela Secundaria Técnica N°84.
Febrero	Semana 20	06/02/2023 al 10/02/2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asistencia a la Escuela Secundaria Técnica N°84.</li> <li>• Aplicación de recordatorio de actividad física de 24 horas y recordatorio de consumo de alimentos de 24 horas a los alumnos del turno matutino.</li> </ul>
Febrero	Semana 21	13/02/2023 al 17/02/2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asistencia a la Escuela Secundaria Técnica N°84.</li> <li>• Aplicación de recordatorio de actividad física de 24 horas y recordatorio de consumo de alimentos de 24 horas a los alumnos del turno matutino.</li> <li>• Aplicación de fichas relacionadas con hábitos de vida saludable: Ficha 1 “¿Cuáles son los significados de alimentación, alimento y dieta?” a los alumnos del turno matutino (anexo 3).</li> </ul>
Febrero	Semana 22	20/02/2023 al 24/02/2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asistencia a la Escuela Secundaria Técnica N°84.</li> <li>• Aplicación de recordatorios pendientes de actividad física de 24 horas y recordatorio de consumo de alimentos de 24</li> </ul>

			<p>horas a los alumnos del turno matutino.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicación de fichas relacionadas con hábitos de vida saludable: Ficha 2 “Selección de alimentos” (anexo 4).</li> </ul>
Febrero- Marzo	Semana 23	27/02/2023 al 03/03/2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asistencia a la Escuela Secundaria Técnica N°84.</li> <li>• Aplicación de las fichas 1 y 2 de hábitos de vida saludable pendientes.</li> <li>• Inicio de aplicación de 4 cuestionarios a los alumnos del turno matutino: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Cuestionario 1: Nivel socioeconómico (NSE).</li> <li>▪ Cuestionario 2: Auto completado de hábitos alimentarios.</li> <li>▪ Cuestionario 3: Frecuencia de consumo de alimentos.</li> </ul> </li> <li>• Cuestionario 4: Ingesta de bebidas.</li> </ul>
Marzo	Semana 24	06/03/2023 al 10/03/2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asistencia a la Escuela Secundaria Técnica N°84.</li> <li>• Seguimiento en la aplicación de los cuestionarios: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Cuestionario 5: Sobrealimentación en ausencia de hambre para niños y adolescentes.</li> </ul> </li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Cuestionario 6: Conductas alimenticias de riesgo.</li> <li>▪ Cuestionario 7: Escala de Ansiedad y Depresión Hospitalaria (HAD).</li> <li>▪ Cuestionario 8: Regulación emocional.</li> <li>• Inicio de la elaboración del informe final del servicio social.</li> </ul>
Marzo	Semana 25	13/03/2023 al 17/03/2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asistencia a la Escuela Secundaria Técnica N°84.</li> <li>• Seguimiento en la aplicación de los cuestionarios: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Cuestionario 9: Resiliencia para Niños y Adolescentes.</li> <li>▪ Cuestionario 10: Escala de Percepción Global de Estrés.</li> <li>▪ Cuestionario 11: Modelo Transteórico del Cambio del Ejercicio Físico.</li> <li>▪ Cuestionario 12: Procesos de Cambio de Conducta de Ejercicio.</li> </ul> </li> <li>• Avance en la elaboración del informe final del servicio social.</li> </ul>
Marzo	Semana 26	20/03/2023 al 24/03/2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asistencia a la Escuela Secundaria Técnica N°84.</li> <li>• Seguimiento en la aplicación de fichas relacionadas con hábitos de vida saludable: Ficha 3</li> </ul>

			<p>“Higiene de los alimentos” (anexo 5).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Impartición del curso 1 de la guía práctica con los temas: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Actívate 1.</li> <li>▪ Aliméntate sanamente 1.</li> </ul> </li> <li>• Análisis de resultados y elaboración de las conclusiones del informe final.</li> </ul>
--	--	--	--

Fuente: Elaboración Propia.

#### XIV. Metas alcanzadas

En la siguiente tabla se muestran los objetivos al inicio de la intervención y las metas alcanzadas en el periodo establecido (26 de septiembre 2022-26 de marzo 2023).

Tabla 3. Objetivos y metas alcanzadas.

Objetivos	Metas alcanzadas
<b>Objetivo general:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Relacionar la prevalencia de sobrepeso y obesidad en adolescentes de la Ciudad de México, con los hábitos alimentarios.</li> </ul>	100 %
<b>Objetivos específicos:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar la prevalencia de sobrepeso y obesidad en las y los adolescentes.</li> </ul>	100 %
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluar el estado nutricional de las y los adolescentes.</li> </ul>	100 %
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocer los hábitos alimentarios de las y los adolescentes.</li> </ul>	100 %

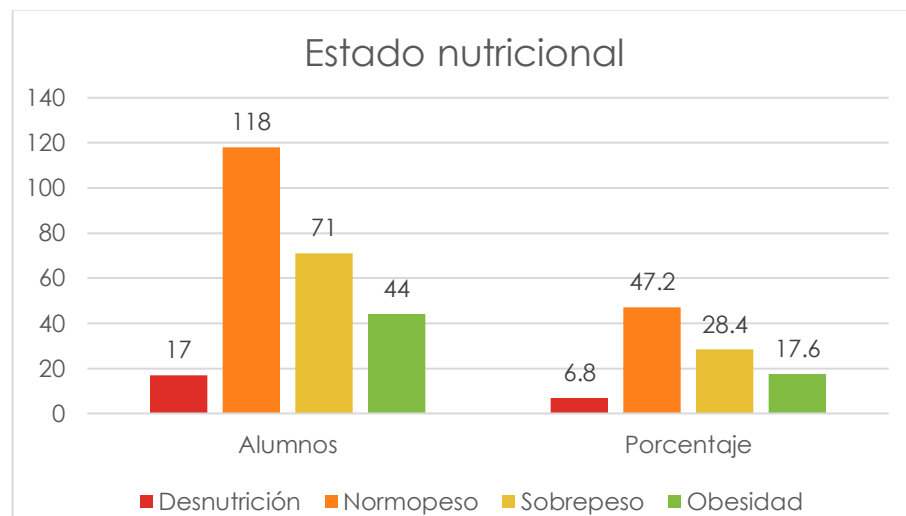
Fuente: Elaboración Propia.

## XV. Resultados y conclusiones

### Resultados:

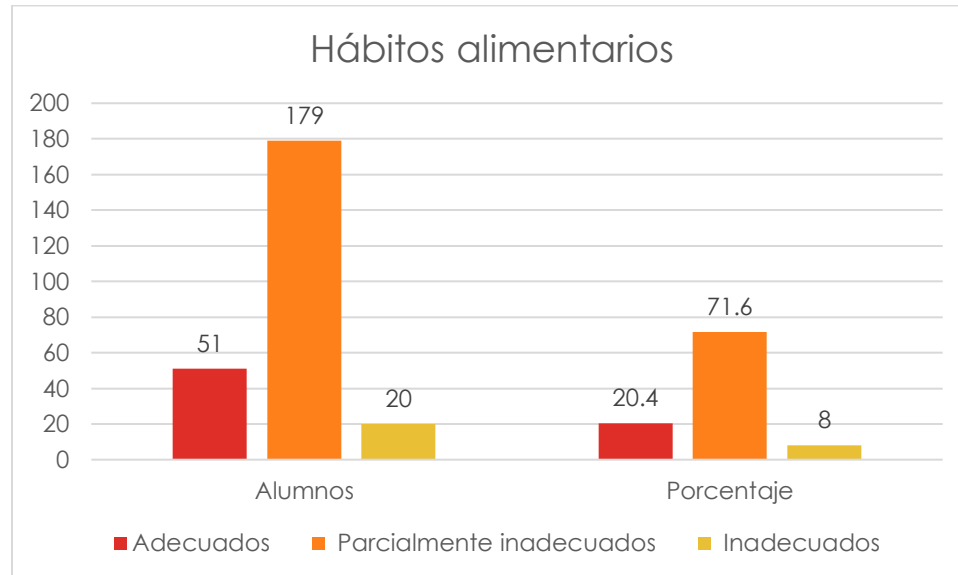
La gráfica 1 nos muestra la evaluación del estado nutricional que arrojó un 6.8% (17) de adolescentes con desnutrición, un 47.2% (118) con normopeso, un 28.4% (71) con sobrepeso y un 17.6% (44) de adolescentes con obesidad.

Gráfica 1. Evaluación del estado nutricional de las y los adolescentes.



De acuerdo con el instrumento de alimentos previamente validado, se encontró que la mayoría de los adolescentes tienen hábitos parcialmente inadecuados representando el 71.6 % (179), mientras que el 8% (20) presenta hábitos inadecuados y solo el 20.4% (51) de las y los adolescentes mantienen hábitos alimentarios adecuados. Datos visibles en la gráfica 2.

Gráfica 2. Hábitos alimentarios de las y los adolescentes.



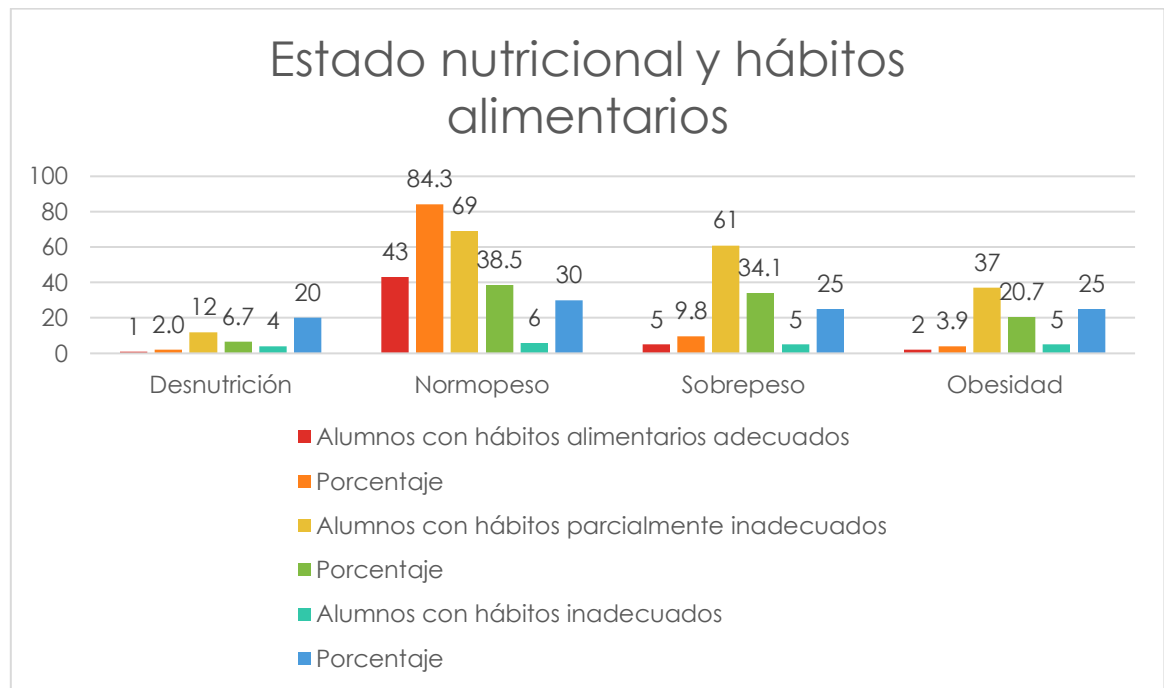
De los adolescentes que presentaron desnutrición 1 alumno mantiene hábitos alimentarios adecuados representando el 2.0%, 12 alumnos presentan hábitos parcialmente inadecuados representando un 6.7% y 4 alumnos mantienen hábitos alimentarios inadecuados representando el 20%.

Dentro de los adolescentes que presentaron normopeso 43 alumnos mantienen hábitos alimentarios adecuados representando el 84.3%, 69 alumnos presentan hábitos parcialmente inadecuados representando un 38.5% y 6 alumnos tienen hábitos alimentarios inadecuados representando el 30%.

Para los adolescentes que presentaron sobrepeso 5 alumnos mantienen hábitos alimentarios adecuados representando el 9.8%, 61 alumnos presentan hábitos parcialmente inadecuados representando un 34.1% y 5 alumnos tienen hábitos alimentarios inadecuados representando el 25%.

Finalmente, de los adolescentes que presentaron obesidad 2 alumnos mantienen hábitos alimentarios adecuados representando el 3.9%, 37 alumnos presentan hábitos parcialmente inadecuados representando un 20.7% y 5 alumnos tienen hábitos alimentarios inadecuados representando el 25%. Los datos anteriores son visibles en la gráfica 3.

Gráfica 2. Relación del estado nutricional y hábitos alimentarios de las y los adolescentes.



### Conclusión:

La prevalencia de sobrepeso y obesidad en los adolescentes de la EST 84 de la Ciudad de México es de 28.4% y 17.6% respectivamente y se encontró que la mayoría de estos alumnos tienen hábitos alimentarios parcialmente inadecuados siendo un 34.1% para sobrepeso y un 20.7% para obesidad, así como también hábitos inadecuados siendo de 25% tanto para sobrepeso y como para obesidad.

Son importantes las acciones educativas que fomenten la mejora de hábitos alimenticios de las y los adolescentes con el fin de mejorar su estado

nutricional actual y en etapas futuras de la vida adulta, así como la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles.

## **XVI. Recomendaciones**

Para crecer y desarrollarse sanamente los adolescentes necesitan información, sobre todo una educación integral con la oportunidad de participar positivamente, con la concepción y ejecución de intervenciones para mejorar y mantener su salud.

Tabla 4. Recomendaciones

<b>Recomendaciones para los adolescentes</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tomar conciencia del origen de los alimentos y preferir productos que están sembrados sin fertilizantes ni insecticidas.</li> <li>• Desayunar todos los días para mantenerse en actividad durante el día y mejorar el rendimiento académico.</li> <li>• Participar en charlas educativas sobre dieta balanceada o estilos de alimentación saludable.</li> <li>• Realizar 60 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada a vigorosa.</li> <li>• Realizar pausas activas entre el cambio de clase, puedes pararte de tu lugar y realizar algunos estiramientos.</li> <li>• Consumir los cereales en su forma más integral.</li> <li>• Reducir la ingesta de bebidas y comidas azucaradas.</li> </ul>
<b>Recomendaciones para los padres de familia</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participar activamente en conjunto con la escuela, las acciones educativas alimentarias, puesto que el entorno familiar brinda los principales hábitos alimenticios.</li> <li>• Practicar el desayuno con sus hijos para la formación de un hábito y mejora de la convivencia familiar.</li> </ul>



- Hacer a los hijos participes en la preparación de alimentos nutritivos para llevar a las escuelas.
- Utilizar aceites vegetales bajos en grasa satura para la elaboración de alimentos.

### **Recomendaciones para el entorno educativo**

- Que se considere la asignatura de vida saludable como medida importante para fomentar estilos de vida saludables en los adolescentes y que el docente a cargo sea personal de salud capacitado en educación alimentaria y nutricional.
- Los programas de atención primaria en salud y nutrición se deben incluir en todo en periodo lectivo, realizando una evaluación del estado nutricional a inicio y fin del ciclo escolar con el objetivo de detectar adolescentes en riesgo de malnutrición y poder brindarles un seguimiento.
- Se sugiere llevar un control de las preparaciones alimentarias y los productos que se venden dentro de la escuela, así como limitar la venta de estos en horarios de clase.
- Los profesores deben participar activamente en el fomento de conductas alimentarias positivas, para lograr un mayor impacto en la formación de un estilo de vida saludable.

Fuente: Elaboración Propia.

## XVII. Referencias bibliográficas

- Arciniegas, M., Prieto, A., y García, M. (2017). La influencia de los medios de comunicación en los adolescentes. *Expresiones, Revista Estudiantil de Investigación*, 4(8), 31-41.
- Barriguete, J. et al. (2017). Hábitos alimentarios, actividad física y estilos de vida en adolescentes escolarizados de la Ciudad de México y del Estado de Michoacán. *Rev Esp Nutr Comunitaria*, 23(1), 39-46.
- Bonilla, C., y Díaz, L. (2019). Características de las intervenciones realizadas con adolescentes en condición de sobrepeso y obesidad: Una revisión integrativa. *Revista Cuidarte*, 10(3), 1-17.
- Carrillo, P., García, M., García, E., y Rosa, A. (2020). Hábitos alimentarios y su relación con parámetros físico-saludables. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 25(284), 62-75.
- Centros Para el Control y la Prevención de enfermedades (CDC). (2021). Acerca del Índice de Masa Corporal para niños y adolescentes. *Promoción de la salud. División de Nutrición, Actividad Física y Obesidad*. [https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/bmi/childrens\\_bmi/acerca\\_indice\\_masa\\_corporal\\_ninos\\_adolescentes.html#Referencias](https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/bmi/childrens_bmi/acerca_indice_masa_corporal_ninos_adolescentes.html#Referencias)
- Cuervo, C., Cachón, J., Zagalaz, M., y González, C. (2018). Conocimientos e intereses sobre hábitos alimentarios saludables y práctica de actividad física. Un estudio con población adolescente. *Aula Abierta*, 47(2), 2011-2020.
- De Luca, A. (2017). Requerimientos nutricionales del adolescente. *EMC Pediatría*, 52(2), 1-8.
- ENSANUT. (2020). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018-19, Resultados nacionales, INEGI/ INSP/Secretaría de Salud, México. <https://bit.ly/2VBRTNu>
- Fernandez, J. (2019). Hábitos alimenticios en adolescentes. *Universidad Nacional de Tumbes, Facultad de Ciencias Sociales*. Perú. <http://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/1702/Fernandez%20Aguilar%2c%20Jorge%20Esteban.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Güemes, M., Ceñal, M., e Hidalgo, M. (2017). Desarrollo durante la adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatr Integral*, 21(4), 233-244.
- Kánter, I. (2021). Magnitud del sobrepeso y obesidad en México: un cambio de estrategia para su erradicación. *Mirada Legislativa. Instituto Belisario Domínguez, Senado de la República*.197,1-18.
- Lapo, D., y Quintana, M. (2018). Relación entre el estado nutricional por antropometría y hábitos alimentarios con el rendimiento académico en adolescentes. *Archivo Medico de Camagüey*, 22(6), 755-774.
- Lizandra, J., y Gregori, M. (2021). Estudio de los hábitos alimentarios, actividad física, nivel socioeconómico y sedentarismo en adolescentes de la ciudad de Valencia. *Rev Esp Nutr Hum Diet*, 25(2),199-211.
- Organización Mundial de la Salud. (2023). Salud Adolescente. [https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab\\_1](https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1)
- Palacios, X. (2019). Adolescencia: ¿Una etapa problemática del desarrollo humano? *Ciencias de la Salud*, 17(1), 5-8.
- Pampillo, T., Arteché, N., y Méndez, M. (2019). Hábitos alimentarios, obesidad y sobrepeso en adolescentes de un centro escolar mixto. *Rev Ciencias Médicas*, 23(1), 99-107.
- Paz, C. (2019). Hábitos alimentarios, ingreso y preferencias de los adolescentes. Universidad de San Andrés.
- Pérez, A. (2020). Nutrición y adolescencia. *Nutrición Clínica en Medicina*, 14(2), 64-84.
- Rivera, J. et al. (2018). La obesidad en México. Estado de la política pública y recomendaciones para su prevención y control. *Instituto Nacional de Salud Pública*. México. <https://bit.ly/3qrX3tG>
- Rodríguez, G. (2022). Obesidad en niños y adolescentes en México. *Alimentación para la salud*. <https://alimentacionysalud.unam.mx/obesidad-en-ninos-y-adolescentes-en-mexico/>
- Sánchez, M., Alejandro, S., Bastidas, C., y Jara, M. (2017). Evaluación del estado nutricional de adolescentes en una unidad educativa. *Revista Ciencia Unemi*, 10(25),1-12.
- Serra, L., y Ortiz, A. (2018). La dieta mediterránea como ejemplo de una alimentación y nutrición sostenibles: enfoque multidisciplinar. *Nutrición Hospitalaria*, 35(4),96-101.

Urquiaga, I., Echeverria, G. Dussillant, C., y Rigotti, A. (2017). Origen, componentes y posibles mecanismos de acción de la dieta mediterránea. *Rev Med Chile, 145*, 85-95.

## XVIII. Anexos

### Anexo 1:

Capacitación de Procadist del curso “Aprende con Reyhan hábitos y estilos de vida saludable en el trabajo”



**TRABAJO**  
SECRETARÍA DEL TRABAJO  
Y PREVISIÓN SOCIAL

LA DIRECCIÓN GENERAL DE CONCERTACIÓN  
Y CAPACITACIÓN LABORAL  
OTORGA LA PRESENTE

# CONSTANCIA

A

## BRENDA ARELY VAZQUEZ RAMOS

QUIEN APROBÓ EL CURSO EN LÍNEA

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

CUYA DURACIÓN FUE DE 30 HORAS DE CAPACITACIÓN  
Y EN EL QUE OBTUVO UNA CALIFICACIÓN DE 9.50 / 10



Folio:  
9556613262BV



**Anexo 2:**

Cursos Aprende con Reyhan hábitos de vida saludable en la adolescencia 1, 2 y 3.





## LA FUNDACIÓN APRENDE CON REYHAN A.C.

Otorga la presente CONSTANCIA a:

**Breda Arely Vázquez Ramos**

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

Ciudad de México, a 14 de febrero del 2023.

**Dra. Claudia Radilla Vázquez**  
Presidenta de la Fundación Aprende con Reyhan A.C



## LA FUNDACIÓN APRENDE CON REYHAN A.C.

Otorga la presente CONSTANCIA a:

**Breda Arely Vázquez Ramos**

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

Ciudad de México, a 17 de enero del 2023.

**Dra. Claudia Radilla Vázquez**  
Presidenta de la Fundación Aprende con Reyhan A.C

## Anexo 3:

### Ficha 1. ¿Cuáles son los significados de alimentación, alimento y dieta?



#### Ficha 1. ¿Cuáles son los significados de alimentación, alimento y dieta?



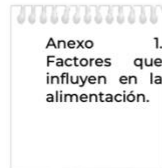
##### Aprendizaje

Conocer el significado de alimentación, alimento y la dieta.



##### A usar tu cuaderno

Escribe en tu cuaderno lo siguiente:



La **alimentación** es la acción donde el organismo obtiene los nutrientes necesarios para la vida, considerando desde la producción de los alimentos, hasta su consumo y depende de factores económicos, geográficos, sociales y culturales.

Y el **alimento** es todo aquello que se puede comer, contiene nutrientes y no causa daño al organismo.

La **dieta** de una persona, no se refiere a un régimen especial para bajar de peso, la dieta se refiere a todo lo que se consume diariamente.

Esta dieta habitual dependerá de los cuatro factores anteriormente mencionados.



##### Materiales

- Cuaderno.
- Bolígrafo.



#### Ficha 1. ¿Cuáles son los significados de alimentación, alimento y dieta?



##### A compartir en familia

Invita a tu familia a contestar juntos la tabla del Anexo 1, ya que además de ser tu dieta habitual también es la de ellos.



##### Evaluación

Con esta ficha aprendiste a conocer los significados de alimentación, alimento y dieta y a descubrir la dieta habitual de tu familia.

Ahora, tu cuaderno forma parte de tu carpeta de experiencias y podrás mostrar el trabajo a tu profesor(a) cuando regreses a la escuela.



##### A divertirnos

Revisa tu refrigerador y alacena, posteriormente haz una lista de los alimentos que compraron en tu casa esta semana, pregunta a tus papás: ¿por qué compraron cada uno de ellos? También pregúntales y anota en tu cuaderno qué platillos preparan con esos alimentos o cómo prefieren consumirlos.

Esto te ayudará a reforzar la actividad que realizaste en tu cuaderno.

Si te es posible imprimir en casa, juega en familia con la Oca de alimentación de Aprende con Reyhan.



##### Para aprender más

Te recomendamos leer el material educativo "Aprende con Reyhan y sus amigos: En qué consiste una Alimentación Correcta". Disponible en: <http://aprendeconreyhan.org/alimentacion-recomendable-slider/>



Juego de la Oca de alimentación de Aprende con Reyhan: <https://aprendeconreyhan.org/wp-content/uploads/2020/04/Oca-Alimentaci%C3%B3n-con-pleca-1.pdf>



## Anexo 4:

### Ficha 2. Selección de alimentos.



## Ficha 2. Selección de alimentos



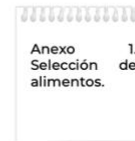
### Aprendizaje

Aprender aspectos que debemos considerar al seleccionar alimentos.



### A divertirnos

Si te es posible imprimir en casa, juega en familia con la Oca de Alimentación de Aprende con Reyhan.



### Materiales

- Cuaderno.
- Bolígrafo.
- Plumones o colores.

### A usar tu cuaderno

Realiza las siguientes preguntas a la persona encargada de comprar los alimentos en tu familia, y escribe las respuestas en tu cuaderno:

- 1.- ¿Qué tipo de alimentos se compran con mayor frecuencia?
- 2.- ¿Qué aspectos se tienen en cuenta al seleccionar cada tipo de alimento?

Analiza si la respuesta a la pregunta número 2 coincide con la información del anexo 1.

Copia en tu cuaderno la información del anexo 1 "Selección de alimentos", utiliza plumones o colores para remarcar la información más importante, puedes incluso hacer dibujos.



Descarga el Juego de la Oca de Alimentación de Aprende con Reyhan disponible en el siguiente enlace:  
<https://aprendeconreyhan.org/wp-content/uploads/2020/04/Oca-Alimentaci%C3%B3n-con-pleca-1.pdf>



## Ficha 2. Selección de alimentos

### Anexo 1. Selección de alimentos.

Al seleccionar los alimentos que vamos a comprar, debemos considerar la calidad de los productos, para asegurarnos de que en conjunto cubran los requerimientos nutricionales de los integrantes de la familia. Los aspectos que debemos considerar son:

#### Alimentos frescos como verduras y frutas:

- Deben estar a temperatura ambiente, en un espacio fresco y seco.
- Se debe escoger una gran variedad, principalmente los que estén de temporada.

#### Alimentos secos no perecederos como cereales, leguminosas, y semillas:

- Verificar que estén en un lugar limpio y seco, libre de insectos.
- Los productos a granel deben estar en envases con tapa, la pala para cargar el producto debe estar limpia y solo ser utilizada para ese fin.
- Los productos en lata no deben estar dañados, con orificios, ni oxidados, y se debe verificar siempre la fecha de caducidad.


#### Alimentos frescos perecederos como leche y sus derivados, carne y huevos:

- Deben estar almacenados bajo refrigeración en compartimentos separados por tipo de producto.
- En productos envasados se debe verificar la fecha de caducidad, y que los envases no estén dañados ni sucios.



## Anexo 5:

### Ficha 3. Higiene de los alimentos.



## Ficha 3. Higiene de los alimentos





### Aprendizaje

Conocer la importancia de tener una buena higiene en la preparación de los alimentos.

Conocer las temperaturas de conservación de los alimentos.




### A usar tu cuaderno

Lee lo siguiente:

Los factores más comunes que ocasionan brotes de enfermedades por el consumo de alimentos contaminados son: no enfriar los alimentos adecuadamente; no calentar o cocinar los alimentos correctamente; mala higiene en la preparación de los mismos y manipular los alimentos crudos y/o cocidos con los mismos utensilios. Por lo que es esencial lavar y desinfectar verduras y frutas, así como almacenar a las temperaturas adecuadas los alimentos para evitar la contaminación por bacterias. En el Anexo 1 se muestran las temperaturas adecuadas de almacenamiento. También para evitar enfermarnos es muy importante un adecuado lavado de manos como se muestra en el Anexo 2.


Contesta en tu cuaderno:

1. ¿Cómo lavan y desinfectan las verduras y frutas en tu casa?
2. ¿Te has enfermado por causa de algún alimento? ¿Qué síntomas tuviste?
3. ¿Qué enfermedades conoces que sean transmitidas por alimentos?
4. ¿Cómo haces tu lavado de manos?

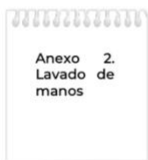


### Materiales


- Cuaderno.
- Lápiz.



Anexo 1.  
Temperatura ideal de los alimentos




Anexo 2.  
Lavado de manos



### A compartir en familia

Comparte con tu familia los nuevos conocimientos que tienes sobre higiene los alimentos, especialmente con la persona encargada de manipular los alimentos en tu hogar. Muestra a tu familia los Anexos 1 y 2 y comenta la importancia de cuidar la temperatura ideal de los alimentos y el lavado adecuado de manos para evitar enfermarse. Invita a tu familia a ver el video "Manejo higiénico de los alimentos" de la colección de videos de Aprende con Reyhan disponible en el siguiente enlace:



Video "Manejo higiénico de los alimentos"

<https://youtu.be/j9lxlef2hQ>




## Ficha 3. Higiene de los alimentos

Anexo 1. Temperatura ideal de los alimentos

Calientes:	60° C o más
Fríos:	4.4° C o menos
Congelamiento:	-17.8° C o menos
Recalentar alimentos a:	73.9° C



Wendy sabe que la zona de peligro de la temperatura para alimentos potencialmente peligrosos es de 4.4°C y es por eso que hay que mantenerlos a temperaturas adecuadas.

Refrigeración: 4.4 °C o menos. 

Almacenamiento en congelador: -17.8°C o menos.

Cocimiento: 73.9°C o más durante 15 segundos.

Exhibición: mantén a 60°C o más.

Enfriamiento: la temperatura debe llegar a 4.4°C o menos en 4 horas.

Recalentamiento: 73.9°C o más durante 15 segundos en un máximo de 2 hrs. (hacerlo sólo una vez).

