



Casa abierta al tiempo

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA
Unidad Xochimilco

Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco

División de Ciencias Biológicas y de la Salud

Licenciatura en Nutrición Humana

Informe Final de Servicio Social

“Elaboración de guías prácticas para alumnos, profesores y padres”

Presenta

Díaz Alcantar Roberto Daniel

Matrícula: 2172030305

Asesor Interno

Asesor Interno

Dra. Claudia Cecilia Radilla Vázquez 37008

Dra. Irina Lazarevich 22757

Marzo 2022

INDICE

I.	I.	Datos generales	3
II.	II.	Lugar y período de realización	3
III.	III.	Unidad, división y licenciatura	3
IV.	IV.	Nombre del proyecto del servicio social	3
V.	V.	Asesores responsables	3
VI.	VI.	Introducción	4
	1.	6.1 Características de la etapa adolescente	5
	2.	6.2 Características de la etapa adolescente	6
	3.	6.3 Salud y nutrición en adolescentes mexicanos	7
	4.	6.4 Actividad física	9
	5.	6.5 Actividad física en adolescentes mexicanos	9
	6.	6.6 Tipos de actividad física	10
	7.	6.7 Niveles de intensidad de la actividad física	11
	8.	6.8 Beneficios de la actividad física	12
	9.	6.9 Actividad física y aislamiento por la pandemia de Covid-19	14
	10.	6.10 Recomendaciones para promover la actividad física	14
	11.	6.11 Sexualidad	17
	12.	6.11 Violencia	19
	13.	8.11 Adicciones	21

I. Datos generales

Nombre: Diaz Alcantar Roberto Daniel

Matricula: 2172030305

Créditos cubiertos: 100%.

II. Lugar y período de realización

Lugar: Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco.

Fecha de inicio: 9 agosto 2021.

Fecha de término: 9 febrero 2022.

III. Unidad, división y licenciatura

Unidad: Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco.

División: Ciencias Biológicas y de la Salud.

Licenciatura: Nutrición Humana.

IV. Nombre del proyecto del servicio social

Título: Elaboración de guías prácticas para alumnos, profesores y padres.

V. Asesores responsables

Asesor Interno: Dra. Claudia Cecilia Radilla Vázquez 37008.

Asesor Interno: Dra. Irina Lazarevich 22757

La introducción, marco teórico, metodología, objetivos y metas alcanzadas, resultados y conclusiones el presente documento se elaboró por el alumno Diaz Alcantar Roberto Daniel, alumno de la licenciatura en Nutrición Humana de la Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco quien también realizó el servicio social con los mismos tutores.

VI. Introducción

La adolescencia es la etapa de vida que aparece entre la infancia y la edad adulta. La Organización Mundial de la Salud la considera entre los 10 y 19 años, siendo una población importante para la salud pública ya que su comportamiento y hábitos adquiridos podrían repercutir en su estilo de vida y salud futura (Güemes et al., 2017). Los y las adolescentes son quienes deciden la adquisición y consolidación de los estilos de vida, pero es importante considerar que son vulnerables a los medios de comunicación y tecnologías que promueven estilos de vida poco activos, donde el esfuerzo físico es mínimo y el ambiente es sedentario (Rodríguez & Fonseca, 2012).

Por otro lado, la actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere un gasto energético el ejercicio físico se define como aquella actividad física que se realiza de una forma determinada y con objetivos concretos, ambos conceptos tienen como elemento común el movimiento originado por acción del cuerpo humano (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2020a).

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), la recomendación de actividad física para niños y adolescentes es de por lo menos 60 minutos diarios de intensidad moderada a vigorosa, por lo tanto, quienes no cumplen con esta recomendación se consideran físicamente inactivos (Medina, 2018). La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018 (ENSANUT 2018), señala que de la población adolescente de México de 10 a 18 años, solo el 17% cumple con las recomendaciones de ejercicio físico de la OMS y en la población de 15 a 19 años a nivel nacional, el 60.5% reportó tener actividad física suficiente con un tiempo menor a lo recomendado (Instituto Nacional de Salud Pública [INSP], 2018).

Para monitorear los niveles de actividad física y los comportamientos que contribuyen a su realización, regularmente se ha utilizado el cuestionario *Health*

Behaviour in School-aged Children (HBSC) para niños y adolescentes de 10 a 14 años y el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) versión corta para adolescentes de 15 a 19 años, que han sido validados internacionalmente como métodos útiles para el estudio en población mexicana adolescente (Medina, 2018).

La inactividad física constituye el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad en todo el mundo (Morales et al., 2016). Conocer el nivel de actividad física de los adolescentes mexicanos es importante ya que se ha registrado que la práctica de actividad física por parte de los adolescentes no cumple las recomendaciones, provocando mayor probabilidad de desarrollar enfermedades crónico-degenerativas en un futuro, así como problemas de baja autoestima, fatiga, sueño, cansancio, que influyen en casos de bullying, estrés, depresión y ansiedad dentro de las escuelas (Álvaro et al., 2016).

Además, en la adolescencia se adoptan comportamientos que tienen riesgo para la salud. La aparición de la televisión, de los juegos de computadora y de internet ha provocado que los jóvenes de ambos sexos dediquen en la actualidad una mayor parte de su tiempo libre a actividades de tipo sedentario (Gil, 2003); por lo anterior el presente proyecto busca evaluar el nivel de actividad física y proporcionar recomendaciones para promover la realización e incentivar que se incremente el nivel de actividad física en los adolescentes escolares mexicanos.

6.1 Características de la etapa adolescente

La adolescencia ha sido vista como un periodo de metamorfosis, un duelo del cuerpo infantil, una etapa de crisis, un logro en la madurez sexual, una posibilidad de reproducción o un proceso de cambio. Etimológicamente, la palabra “*adolescente*” viene del latín “*adolescens*” que significa “que crece” y “se desarrolla”. La definición de esta palabra implica transformaciones y adaptaciones que se realizan constantemente, las cuales participan en el ámbito físico, emocional, social y cultural (García y Parada, 2018).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define a la adolescencia como un periodo que comprende de los 10 a los 19 años, caracterizado por un constante crecimiento y diversos cambios físicos, sexuales, psicológicos y de desarrollo de identidad (Centro Nacional para la Salud de la Infancia y Adolescencia, 2019).

Un adolescente se convierte en adulto cuando logra definir su personalidad, permitiendo llevar a cabo su independencia y adaptación social; sin embargo, aún necesita del apoyo familiar y educativo, pues es una etapa de aprendizaje y de cambios que desencadenan la posibilidad de sufrir una gran cantidad de estrés, debido a que existen enfrentamientos personales y de construcción del propio mundo (Directorio Nacional de Instituciones de Asistencia Social, 2020).

6.2 Características de la etapa adolescente

La adolescencia tiene características generales que la identifican como una etapa definida de vida (González et al., 2018):

- En lo biológico: Existe maduración sexual de los órganos y estructuras encargadas de la reproducción, menarquía en mujeres y la espermarquia en hombres, un crecimiento acelerado y maduración somática).
- En lo psicológico: Se presenta el desarrollo del pensamiento, la búsqueda de personalidad, la necesidad de independencia y la conformación de la identidad.
- En lo social: Hay incorporación al contexto socioeconómico y político del lugar donde viven, así como establecimiento de relaciones sociales.

La adolescencia de acuerdo con la aparición de los cambios biológicos, psicológicos y sociales se divide en tres etapas de desarrollo (Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social):

- Adolescencia temprana (10 a 13 años): En esta etapa aparecen cambios que tienen repercusiones psicosociales en el desarrollo como las inseguridades

por la apariencia física, el crecimiento rápido y la imagen corporal. Por otro lado, se busca una interacción con amigos, se aprenden comportamientos nuevos y se inicia el interés por el sexo opuesto. En el ámbito familiar empieza el deseo de mayor autonomía, pero no quieren perder la protección familiar; de igual forma es frecuente en esta etapa la rebeldía frente a figuras de mayor autoridad.

- Adolescencia media (14 a 16 años): En esta etapa ya existe un cambio puberal, la menstruación ya está presente y existe la preocupación por la apariencia física (vestuario, peinado, accesorios) como parte del proceso de construcción de la personalidad; empiezan las dudas por su orientación sexual. De igual forma, hay mayor necesidad de independencia, el grupo de amigos es importante ya que se considera un factor protector o de riesgo, todo depende del fin que los une.
- Adolescencia tardía (17 a 19 años): Finalmente, en esta etapa se ha alcanzado la maduración biológica, hay una mayor aceptación de los cambios corporales y se consolida la identidad. Por otro lado, empiezan a tomar decisiones en cuanto a trabajar y estudiar, condicionando la personalidad, situación familiar y el contexto social. En cuanto a las relaciones de pareja, se tornan más estables y la identidad sexual está más estructurada; la relación familiar es más cercana.

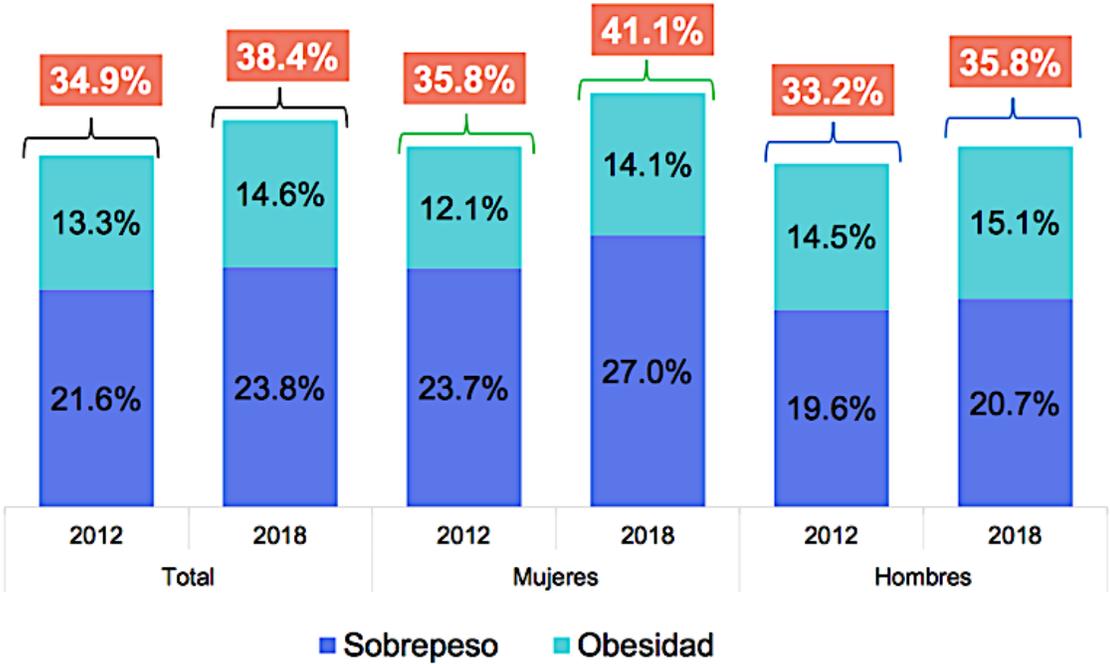
6.3 Salud y nutrición en adolescentes mexicanos

Para 2018 en la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT), se observa que en México la población de 10 a 19 años es cerca de 22.8 millones de personas, las cuales representan el 18.1% de la población total, de estos solo el 81.2% son mujeres (Instituto Nacional de Salud Pública, 2018).

Por otro lado, la alimentación y los hábitos de actividad física que lleva la población adolescente reflejan un estado nutricional afectado, provocando un problema de

salud pública, ya que al comparar la ENSANUT de 2012 a 2018, se observa en la siguiente gráfica que la prevalencia combinada de sobrepeso y obesidad en las edades de 12 a 19 años en ambos sexos aumentó 3.5%; también que el sobrepeso aumentó 2.2% y la obesidad aumentó 1.3%. En las mujeres, la prevalencia combinada de sobrepeso y obesidad aumentó 5.3% entre 2012 y 2018, pero hablando únicamente de sobrepeso la cifra incrementó 3.3% y la obesidad 2 puntos porcentuales; y en los hombres, la prevalencia combinada aumentó 2.6%, en cuanto al sobrepeso aumentó 1.1% y la obesidad aumentó 0.6% (Instituto Nacional de Salud Pública, 2018).

Porcentaje de población de 12 a 19 años con sobrepeso y obesidad por sexo 2012-2018.



Fuente: Instituto Nacional de Salud Pública [INSP]. (2018). *Informe de Resultados de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018*. <https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2018/informes.php>

De acuerdo a la ENSANUT 2018, dentro los alimentos no recomendables que más consume la población de 5 a 19 años son las bebidas no lácteas endulzadas,

botanas, dulces, postres y cereales dulces respectivamente; estos alimentos contienen alta densidad energética y gran cantidad de emulsificantes, colorantes y conservadores que en exceso son nocivos para la salud, incrementando el riesgo de enfermedades crónico degenerativas en etapas de crecimiento y desarrollo (Instituto Nacional de Salud Pública, 2018).

6.4 Actividad física

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos que requiere un consumo de energía. De igual forma, la actividad física hace referencia a todos los movimientos necesarios para el desplazamiento a determinados lugares o como parte del trabajo de una persona (OMS, 2020).

La actividad física abarca el ejercicio y otras actividades que provocan un movimiento corporal, estos se realizan como parte de los momentos de juego en niños y adolescentes. En la adolescencia, después de la maduración del sistema neuromuscular y hormonal, la actividad física desarrolla la fuerza y la capacidad aeróbica (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF], 2019).

6.5 Actividad física en adolescentes mexicanos

En la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino 2016, se obtuvo información sobre ejercicio físico, donde solo el 17.2% la población mexicana total entre 10 y 14 años cumple con las recomendaciones de ejercicio físico de la OMS, se observó que los hombres son más activos que las mujeres, con 21.8% y 12.7% respectivamente. La prevalencia de tiempo frente a pantallas de celulares, televisión o computadoras hasta de 2 horas diarias se redujo a 22.7% en el 2016, donde solo el 21.0% de los niños y el 24.4% de las niñas cumplieron con las recomendaciones de la Academia Estadounidense de Pediatría de permanecer frente a la pantalla durante no más de 2 horas al día (Instituto Nacional de Salud Pública y Secretaría de Salud, 2016).

De los adolescentes de 15 a 19 años a nivel nacional, el 60.5% reportó tener actividad física suficiente, significativamente mayor en hombres que en mujeres, con 69.9% y 51.2%, disminuyendo el tiempo frente a pantallas del año 2006 al 2016 (Instituto Nacional de Salud Pública y Secretaría de Salud, 2016).

6.6 Tipos de actividad física

Los tipos de actividad física de acuerdo al trabajo físico que realizan son: aeróbicas, de fuerza y resistencia muscular, de flexibilidad y de coordinación (Ministerio de Salud y Secretaría Nacional del Deporte, s.f.):

- Actividad física aeróbica: Relacionada con el trabajo cardiovascular, respiratorio, metabólico o locomotor, permitiendo resistir la fatiga de forma prolongada. Algunos ejemplos son: caminar, trotar, ir en bicicleta y jugar fútbol.
- Actividad física de fuerza y resistencia muscular: Estas actividades permiten desarrollar la capacidad de vencer la resistencia a través de la tensión del músculo, por ejemplo: subir escaleras, levantar pesas o saltar.
- Actividad física de flexibilidad: Con estas actividades se trabaja la capacidad de las articulaciones para tener mayor rango de movimiento; actividades como agacharse, estirar las extremidades o girar fomentan la flexibilidad.
- Actividad física de coordinación: Relacionada con la capacidad de controlar movimientos corporales de acuerdo con las situaciones presentes en el entorno, por ejemplo: jugar pelota y bailar.

Estos 4 tipos de actividad física pueden encontrarse en el deporte, el ejercicio, así como en actividades diarias que refuerzan la condición física para rendir en diversos componentes de la vida y la salud (Ministerio de Salud y Secretaría Nacional del Deporte, s.f.).

6.7 Niveles de intensidad de la actividad física

La intensidad es una característica de la actividad física que señala subjetivamente como fue percibida la actividad por una persona, es decir, que tan “duro” o cual es el grado de esfuerzo máximo aplicado y requerido durante la actividad (Zamarripa et al., 2014; Gordillo, 2021).

Actualmente existen 3 niveles para ubicar la intensidad de la actividad física, los cuales son (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2020a; Rojas et al., 2020):

- Nivel bajo o ligero: Si las actividades se encuentran en este nivel, la persona puede conversar sin interrumpir la actividad que esté realizando; por lo tanto, no presenta sudor corporal ni acelera la frecuencia cardíaca. Aproximadamente se tiene un gasto energético de 3.3 METs.
- Nivel moderado: Si las actividades realizadas aceleran la respiración sin afectar la capacidad de hablar y completar oraciones; a diferencia del nivel bajo, si ocurre una aceleración de la frecuencia cardíaca. También para cumplir esta intensidad se puede realizar mínimo 20 minutos de actividad vigorosa por 3 o más días a la semana; mínimo 30 minutos al día de actividad moderada-paseo por 5 o más días; o alcanzar mínimo 600 MET-minuto/semana combinando actividad física moderada y vigorosa por 5 días o más. Algunos ejemplos de actividad física moderada son: labores domésticas, caminata rápida, bailar, juegos activos con mascotas, entre otras.
- Nivel vigoroso: Si las actividades realizadas requieren de mayor esfuerzo, se agita la respiración y, con este tipo de actividad física es imposible establecer una plática. Existe un gasto energético mayor a 8 METs. Algunos ejemplos son: juegos competitivos, cargar objetos pesados, correr, practicar natación, entre otros. Se puede llegar a esta intensidad si se acumulan mínimo 1500

MET minutos/semana por lo menos 3 días a la semana, o bien si se realiza actividad moderada y vigorosa combinadas por 7 días o más, acumulando mínimo 3000 MET minutos/semana.

Todos los tipos de actividad física son buenos para la salud y cada momento realizado a lo largo del día cuenta; la actividad física vigorosa y moderada destacan por su cantidad de beneficios para la salud, pero en general cualquier grado de actividad física es mejor que permanecer sedentarios o sin realizar algún movimiento (OMS, 2020).

6.8 Beneficios de la actividad física

La incorporación de la actividad física en la vida diaria ayuda generalmente a prevenir la aparición de enfermedades crónico-degenerativas sobre todo en niños y jóvenes de 5 a 17 años, ya que es posible obtener múltiples beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales que prolongan y mejoran la calidad de vida (Perea-Caballero et al., 2019; Álvarez-Pitti et al., 2020).

En la siguiente tabla se muestran los beneficios obtenidos según las características fisiológicas, psicológicas y sociales.

Tabla. Beneficios de la actividad física	
Características	Beneficios
Fisiológicas	<ul style="list-style-type: none"> ● Aumentar habilidades motoras. ● Favorece el crecimiento de músculos y huesos. ● Disminuye el riesgo de accidentes cerebrovasculares. ● Reduce el riesgo de mortalidad y enfermedad coronaria. ● Mejora la tensión arterial. ● Promueve la rehabilitación cardiovascular después de algún accidente. ● Reduce el riesgo de cáncer de próstata, mama, colón y pulmón. ● Disminuye la aparición de osteoporosis.

	<ul style="list-style-type: none"> ● Reduce el riesgo de caídas y fracturas de cadera. ● Disminuye el riesgo de discapacidad. ● Disminuye el peso corporal a expensas de la masa grasa. ● Reduce la aparición de diabetes tipo 2, obesidad, sobrepeso, hipercolesterolemia, ya que mantiene el equilibrio de energía. ● Reduce los niveles de azúcar, LDL y colesterol en sangre. ● Incrementa la capacidad de que los glóbulos rojos absorban oxígeno. ● Mejora la función muscular, pulmonar, cardíaca y cerebral. ● Desarrolla la capacidad de percepción espacial. ● Desarrolla la agilidad y el equilibrio. ● Corrige la postura y previene el dolor de articulaciones y espalda.
Psicológicas	<ul style="list-style-type: none"> ● Superar la timidez. ● Desarrollar el placer por el ejercicio y la actividad. ● Mejorar la salud general que impacta en el rendimiento escolar. ● Reducir el riesgo de demencia, ansiedad, depresión y estrés. ● Previene el insomnio y el consumo de medicamentos. ● Mejora la función cognitiva, concentración y memoria. ● Mejora la autoestima.
Sociales	<ul style="list-style-type: none"> ● Aprender a seguir reglas. ● Establecer una o más figuras de autoridad. ● Potenciar la creación y regularización de hábitos. ● Desarrolla la cooperación, comunicación, liderazgo y disciplina. ● Promueve el trabajo en equipo. ● Permite tratar y rehabilitar los problemas sociales como la delincuencia, adicciones y violencia.
Fuente: Instituto Mexicano del Seguro Social [IMSS], 2015; Perea-Caballero et al., 2019; Rodríguez et al., 2020.	

Para obtener estos beneficios es recomendable que los niños y adolescentes de 5 a 17 años realicen mínimo 60 minutos al día de actividad física aeróbica de

intensidad moderada a vigorosa que incluya trabajo de fuerza en músculos y huesos, por lo menos 3 días a la semana (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2020b).

6.9 Actividad física y aislamiento por la pandemia de Covid-19

El confinamiento por Covid-19 trajo consigo una serie de cambios en las actividades diarias de las personas, por ejemplo: se restringió la práctica de ejercicio al aire libre, aumentó el sedentarismo y la realización de actividades de bajo rendimiento dentro del hogar (León y Zolano, 2021). Por lo tanto, la inactividad física ha perjudicado el rendimiento físico y la composición corporal de la población, sobre todo en adolescentes; siendo un precursor para el aumento de grasa corporal y la disminución de la masa y la capacidad muscular (Villaquirán et al., 2020).

Con relación a las afectaciones más comunes por la reducción de las actividades físico-deportivas y al sufrir un distanciamiento social, se reportó que los adolescentes y adultos sufrieron de nostalgia, frustración, aburrimiento y nerviosismo, afectando su salud mental y bienestar general. Por ello, se recomienda fomentar la práctica de ejercicios o juegos al aire libre que eviten el contacto corporal con otros e incentiven la aplicación de las medidas de protección e higiene en todos los implementos o equipos que sean utilizados; también es posible orientar los ejercicios por medio de plataformas y clases virtuales (YouTube y Zoom) a cargo de entrenadores personalizados; de esta manera es posible promover la creatividad y la iniciativa propia de enfrentar las actividades cotidianas con la práctica de actividad física (Villaquirán et al., 2020; Posada, et al, 2022).

6.10 Recomendaciones para promover la actividad física

Es importante que los niños y adolescentes no permanezcan totalmente inactivos durante el día, para ello se debe comenzar a realizar cualquier tipo de actividad física placentera, variada y apta para la edad; en pequeñas dosis, para ir aumentando gradualmente la duración, frecuencia e intensidad; hasta cumplir con las recomendaciones de la OMS (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2020b).

Al conocer que el juego es una manera de disfrutar las actividades físicas colectivas y de acuerdo con el mensaje global de promoción de la salud para mejorar los estilos de vida se recomienda que los niños y adolescentes (Ministerio de Salud y Secretaría Nacional del Deporte, s.f.; Mahecha, 2019).

- No permanezcan mucho tiempo sentados (sentarse menos), levantarse el mayor número de veces durante el día.
- Caminen más de 7, 500 pasos al día y no menos de 5,000 pasos.
- Utilicen el método “Paso a paso” que consiste en sustituir los minutos de tiempo sentado por algunos minutos de actividad física durante el día.
- Integren al trabajo, escuela y tareas domésticas tiempo de actividad física recreativa como: caminar a ritmo ligero, colaborar con tareas de la casa, así como subir y bajar escaleras.
- Se desplacen al salir de casa de forma activa: en bicicleta, patines, patinetas, entre otras.
- Participen en las clases de educación física, deportes o actividades propuestas por el entorno escolar.
- Realicen actividades para aprovechar el tiempo libre, considerando los gustos y posibilidades como: bailar, nadar, jugar fútbol, entre otras.
- Si es posible, inviten a amigos y familiares a realizar juntos actividades deportivas en el patio de la casa o en los espacios físicos de la calle.

Aunque existen múltiples recomendaciones, la realización de actividad física a nivel mundial es disminuida y el objetivo de aumentar el tiempo ha sido lento, debido a la falta de conciencia, inversión y oportunidades dentro de los entornos comunitarios y sociales. Por ello, la actividad física es parte de los Objetivos de Desarrollo Sostenible para el 2030, los cuales buscan reducir el 15% de la prevalencia mundial

de la inactividad física en adolescentes y adultos, aplicando un plan de acción mundial de 4 objetivos (Organización Panamericana de la Salud [OPS], 2019):

- Crear una sociedad activa: Realizar campañas de comunicación y programas comunitarios que resalten los beneficios sociales, económicos y medioambientales de la actividad física. Organizar actividades en espacios públicos y formar profesionales en diversos sectores para aumentar conocimientos y aptitudes que permitan crear y planificar oportunidades equitativas en los entornos.
- Crear entornos activos (espacios y lugares): Reforzar y mejorar el nivel de los servicios e infraestructuras para un mejor acceso a instalaciones deportivas, espacios recreativos, centros de salud, entre otras.
- Fomentar poblaciones activas (programas y oportunidades): Mejorar el servicio de educación física y programas escolares, los sistemas de asesoramiento a los pacientes, promoción de los entornos activos para aumentar la actividad física y reducir el sedentarismo.
- Crear sistemas activos (elementos propiciadores de la gobernanza y las políticas): Fortalecer marcos normativos y los sistemas de gobernanza, mejorar los sistemas de datos, fortalecer la financiación de múltiples sectores y reforzar la capacidad de investigación y evaluación.

Estos 4 puntos estratégicos conforman un marco de aplicación universal, sistémico y multidimensional ejecutado en las diversas etapas de la vida, incluyendo niños y adolescentes para aumentar y mejorar los hábitos de actividad física en la vida cotidiana, así como sus entornos, con el fin de prevenir y mantener la salud física, social y mental (Organización Panamericana de la Salud [OPS], 2019).

6.11 Sexualidad

La sexualidad es una faceta de la identidad, mientras que el desarrollo sexual saludable es un objetivo importante de la adolescencia. Las decisiones que están asociadas al desarrollo sexual adolescente tienen a menudo importantes implicancias para la salud y la educación, así como para las relaciones actuales y futuras.

- Conceptos generales

La Academia Americana de Pediatría y su Comité de Adolescencia han socializado algunas definiciones, que ayudan a la comprensión del desarrollo psicosexual (Frankowski, 2004).

- Sexo biológico

Está constituido por el sexo cromosómico, los genitales externos e internos y estructuras neuroencefálicas y neuroendocrinas. Generalmente se asigna con la apariencia de los genitales externos (Frankowski, 2004).

- Identidad de género

Es el auto reconocimiento y aceptación como varón o mujer; corresponde a la convicción íntima de pertenecer al género masculino o femenino. La mayoría de las veces la identidad de género coincide con el sexo biológico. Entre los 18 meses y los 2 años de vida los niños se hacen conscientes de las diferencias físicas entre los dos sexos. A los tres años se pueden identificar a sí mismos como hombres o mujeres y a los cuatro años la identidad de género es estable (Levine, 2013). La disforia de género es el estrés emocional de tener una identidad de género que es diferente del sexo de nacimiento. Muchos niños lo resuelven hacia la adolescencia, pero otros lo mantienen y desean la transición al otro género; son los denominados trans (transexual, transgénero).

- Rol de género

Constituye el conjunto de conductas a través de las cuales el individuo transmite a la sociedad en general que es hombre o mujer, habitualmente en concordancia con el sexo biológico y la identidad de género (OMS, 2020)

- Orientación sexual

Levine (2013) denominó la orientación sexual como: el patrón individual de atracción sexual y emocional hacia otras personas. Contempla excitación física e interés emocional o romántico y sexual que involucra fantasías, imaginación, sueños de contenido sexual o erótico. Clásicamente se identifican las siguientes orientaciones:

Heterosexual:

Persona que se siente atraída hacia individuos del otro sexo.

Homosexual:

Persona que se siente atraída hacia individuos del mismo sexo. Los hombres se denominan gay y las mujeres lesbianas o gay.

Bisexual:

Persona que se siente atraída tanto a mujeres como hacia hombres.

La orientación sexual es muy probablemente un continuo desde ser únicamente heterosexual a únicamente homosexual y la autoconciencia de la orientación sexual generalmente ocurre alrededor de los 9 a 10 años, aunque puede ser posterior. Los mecanismos de desarrollo de una orientación particular no son claros, aunque se acepta que no es una elección. Probablemente sea multifactorial, con influencias genéticas, hormonales y ambientales (Frankowski, 2004), sin embargo, no hay evidencia científica que estresores ambientales, abuso sexual, parentalidad anormal u otras experiencias adversas determinen la orientación sexual, aunque sí pueden determinar conductas de riesgo (Levine, 2013).

- Conducta sexual

Es la manera de expresar los sentimientos sexuales. Incluye besos, caricias, masturbación, actos sexuales no penetrativos, sexo oral, vaginal y anal, sexo por teléfono, sexting (envío o recepción de mensajes de texto o imágenes con contenido sexual explícito), sexo por chat (con o sin cámara) y sexo virtual (Tulloch, 2013).

Levine (2013) mencionó que la orientación sexual no está ligada necesariamente a alguna conducta sexual específica; la experimentación con parejas del mismo sexo ocurre en individuos que después se identifican como homosexuales o heterosexuales. La ambigüedad transitoria sobre la orientación sexual o “questioning” es relativamente frecuente en los adolescentes menores. Esto se refleja en las discrepancias entre atracción sexual, conductas y autoidentificación que muestran diversos estudios y refleja que la identidad sexual es un proceso interno y no una reacción a la conducta sexual.

El abordaje adecuado de la sexualidad en la adolescencia requiere: el desarrollo de habilidades clínicas de comunicación, tanto con los adolescentes como con sus padres; mantenerse informado de las tendencias y actualizaciones sobre el tema, así como también de los programas de educación sexual que recibe la población atendida; y mantener una red de contactos para la derivación de los pacientes con mayor complejidad.

6.11 Violencia

Al inicio del tercer milenio, las condiciones de avance tecnológico, los sistemas de comunicación, y las necesidades económicas que hacen que ambos padres tengan que trabajar para traer ingresos al hogar, acompañan a una pérdida de la identidad familiar, y originan que los niños tengan una carencia de comunicación y de una familia nuclear, unida y subsecuentemente estén expuestos a factores que condicionan la violencia (Foster, SF). La violencia se define como el acto consciente de hacer daño físico o psicológico a otro semejante, haciendo uso de la fuerza. La adolescencia es la etapa de cambios físicos, cognoscitivos y emocionales que constituye el crecimiento de la niñez a la edad adulta. El protagonista vive un

prolongado y difícil período de inestabilidad con intensos cambios externos e internos (por ejemplo: endocrinos, de imagen corporal, de valores, de familia, etc.) que dificultan su interacción familiar, escolar y social. Investigaciones sugieren que 20% de los adolescentes tienen dificultades conductuales que bastan para alterar su funcionamiento psicosocial general, y algunos de esos jóvenes a la postre quedan etiquetados por la sociedad como rebeldes (Greydanus, 1995) (Weiner, 1990).

Las conductas violentas se presentan en el ser humano en formas y manifestaciones diversas. Es preciso reconocerlas para entender mejor los factores relacionados con su presencia. Desde el punto de vista clínico, el trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH), el trastorno negativista desafiante (TND) y el propio trastorno de conducta son patologías que aumentan el riesgo de presentar conductas agresivas en la adolescencia. En algunos casos dichas conductas son hechos delictivos, pero no todos los que realizan delitos presentan el rasgo de insensibilidad emocional ni son psicópatas. Además, las conductas agresivas predicen una peor salud, tanto física como mental. Por otra parte, la violencia del menor hacia sus ascendientes es un problema emergente sobre el que es preciso comprender e intervenir. Los programas de entrenamiento de padres o con familias son los tratamientos que han demostrado mayor eficacia. Es importante establecer criterios o líneas de actuación para el manejo de los problemas conductuales desde la Pediatría de Atención Primaria y específicamente sobre los problemas de violencia intrafamiliar, siendo éste un espacio privilegiado donde sospechar y detectar precozmente dichas conductas (Rodríguez, 2009).

La violencia es uno de los problemas más antiguos y particularmente identificado hoy día en cualquiera de sus expresiones, que demanda la atención por los gobiernos y organizaciones dadas las consecuencias y secuelas que provoca. La Organización Panamericana de la Salud (OPS), en el año 2003 la define como: “cualquier maltrato ejercido contra una persona, contra uno mismo o una comunidad, que puede causar o causa lesiones, muertes, daños psicológicos,

trastornos del desarrollo o privaciones". No obstante, la violencia asume características diferentes, sus causas tampoco son las mismas, y en la gran mayoría de los casos no se reconoce. Se considera como conducta humana y en relación directa con determinantes individuales, históricas, culturales y económicas. Generalmente se manifiesta de tres formas: abuso psicológico, abuso físico y abuso sexual (OPS, 2013) (Cruz, 2016). La violencia se caracteriza por ser un fenómeno social, multifactorial y complejo, cambia según el momento y el contexto histórico social y se transmite de una generación a otra. Las mujeres, los infantes y personas ancianas son los grupos más vulnerables (Rodney, 2017).

8.11 Adicciones

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) en sus estadísticas mundiales del año 2014, la violencia interpersonal se encontraba entre las primeras 20 causas de años de vida perdidos, a escala mundial. Se define a la adolescencia como la etapa del ciclo vital humano que se encuentra entre la niñez y la adultez, por lo general entre 9 y 18 años, donde aparecen entre otros, los problemas asociados al incremento de la actividad social y a complejos problemas psicológicos típicos de esta edad (OMS, 2014). Los adolescentes son vulnerables a ser víctimas de las diferentes manifestaciones de violencia y de experimentarla desde la observación, esto se expresa en afectación de la salud mental de la víctima y del victimario.⁵ La exposición al maltrato físico, al abuso sexual, o a una madre maltratadora en la infancia y adolescencia, se han asociado a un riesgo elevado de embarazo, conductas delictivas, consumo de drogas y desarrollo de conductas violentas en la adultez (De la Torre, 2008). Cuando las lesiones no son mortales, la violencia juvenil tiene repercusiones graves, que a menudo perduran toda la vida, en el funcionamiento físico, psicológico y social de una persona. Es reconocido que algunas conductas y formas de relaciones violentas se naturalizan y cuando pasan ser habituales, llegan a legitimarse y es más difícil su reconocimiento y prevención.

Según Whiteford en 2013 menciona que los trastornos por consumo de sustancias, así como otros trastornos mentales, son comunes y a menudo persistentes, y muchos emergen en la vida temprana; sin embargo, se ha dado menor atención a

estos padecimientos en niños y adolescentes en comparación con los adultos, aunque éstos son la principal causa de discapacidad en adolescentes.

De manera que el consumo de sustancias en los adolescentes y jóvenes menores de 24 años representa un problema de salud pública de gran importancia en todo el mundo; distintos organismos públicos y privados han invertido esfuerzos para estudiar este creciente fenómeno de salud; asimismo, la bibliografía científica reporta asociaciones entre el consumo nocivo de sustancias de abuso y otros problemas biopsicosociales (Erskine, 2015).

Por otro lado, Allen (2013) menciona que los factores genéticos y neurobiológicos intervienen en la transición de un consumo regular de sustancias de abuso hacia trastornos por consumo de sustancias, los factores familiares y ambientales determinan el inicio del consumo de sustancias. Los factores familiares de riesgo incluyen el consumo por parte de uno o ambos padres, violencia intrafamiliar, conflictos familiares y el manejo emocional deficiente. La sociedad también ejerce influencia al vivir en una comunidad con inequidad socioeconómica y con normas que favorecen el consumo de sustancias ligadas al establecimiento del estatus quo. Múltiples estudios han reportado que los adolescentes con familia separada, ya sea por abandono, muerte o divorcio, tienen mayor riesgo de consumo de sustancias. Relaciones cálidas con la madre, el padre o ambos y la adecuada supervisión familiar al adolescente son factores protectores contra el inicio del consumo de sustancias. Aunque los padres influyen en el consumo de sustancias de abuso, la influencia de hermanos, compañeros y amigos es mayor. De acuerdo con las características de socialización, el consumo de sustancias por parte de pares y compañeros puede aproximar a los adolescentes al inicio del consumo de sustancias (Cleveland, 2008).

VII. Objetivos

7.1 Objetivo general:

- Elaborar guías prácticas de educación sexual, violencia y adicciones para alumnos, profesores y padres.

7.2 Objetivos específicos:

- Conocer los factores psicosociales presentes en los adolescentes.
- Evaluar el conocimiento de los adolescentes en cuanto a sexualidad, violencia y adicciones.
- Generar un curso sobre educación sexual. Violencia y adicciones.

VIII. Metodología

El presente proyecto es un estudio documental por medio del diseño de materiales educativos, para incentivar a conocer sobre la sexualidad, violencia y adicciones en adolescentes.

Los criterios de inclusión a considerar son: adolescentes que estén cursando algún grado de secundaria de tiempo completo de la Ciudad de México.

Los criterios de exclusión son: adolescentes menores de 11 años, quienes no estén cursando el grado de secundaria, así como aquellos que no asistan o no tengan la autorización por parte de los padres o tutores para participar en la intervención.

El criterio de eliminación será aquellos adolescentes que renuncien a participar en la intervención.

La intervención consiste en proporcionar un curso por medio de plataformas tecnológicas de nombre "Aprende con Reyhan", el uso de una aplicación (App) y de un videojuego educativo, los cuales permiten aprender y mejorar los estilos de vida saludables. Al inicio y al final de la intervención se aplicarán instrumentos a los alumnos.

El curso es de 1 hora de duración, dando un total de 24 horas durante todo el ciclo escolar. El tiempo será distribuido en 3 cursos de 8 sesiones por cada grado escolar de secundaria, completando un total de 24 sesiones psicoeducativas.

IX. Actividades realizadas

En la siguiente tabla se muestran las actividades semanales realizadas durante el periodo de diseño de la intervención.

Tabla. Actividades semanales realizadas.		
Agosto 2021		
Semana	Fecha	Actividades
1	2-6 de agosto 2021	<ul style="list-style-type: none"> Asistencia a la reunión a través de Google meet sobre el inicio del servicio social. Elaboración de tabla de recomendaciones para niños y adolescentes (Anexo 1.)
2	9-13 de agosto 2021	<ul style="list-style-type: none"> Asistencia a la reunión de inicio del servicio social con la Doctora Claudia Radilla para el llenado de los documentos. Reunión con la Doctora Claudia Radilla para la revisión del protocolo de investigación y documentos de inicio del servicio social. Búsqueda de información sobre alimentación de niños y adolescentes. Búsqueda de elementos clave en la salud integral de los niños y adolescentes (Anexo 2.)
3	16-20 de agosto 2021	<ul style="list-style-type: none"> Finalización del curso de PROCADIST: "Aprende con Reyhan hábitos y estilos de vida saludable en el trabajo". Constanza (Anexo 3.) Búsqueda de temas para el curso de 2° y 3° de secundaria (Anexo 4.)

		<ul style="list-style-type: none"> • Búsqueda de una infografía acerca de los temas del curso de 2° y 3° de secundaria.
4	23-27 de agosto 2021	<ul style="list-style-type: none"> • Búsqueda de artículos sobre activación, hidratación, buenos hábitos alimenticios para las presentaciones del curso de 2° y 3° de secundaria. • Búsqueda de artículos sobre alimentación en niños y adolescentes.
Septiembre 2021		
5	30-3 de septiembre 2021	<ul style="list-style-type: none"> • Elaboración en equipo de manual para padres sobre antropometría. (Anexo 5.) • Elaboración en equipo de manual para docentes sobre antropometría (Anexo 6.) • Revisión y modificación de la guía práctica para ingresar a la plataforma del curso (Anexo 7.) • Asistencia a la reunión por Google Meet para revisar las correcciones de los manuales para padres y docentes sobre antropometría. • Elaboración en equipo de guía de ruta para padres sobre antropometría (Anexo 8.) • Elaboración en equipo de guía de ruta para docentes sobre antropometría (Anexo 9.) • Colaboración en la Información sobre técnicas culinarias, tips, recomendaciones o medidas caseras (Anexo 10.)
6	6-10 de septiembre 2021	<ul style="list-style-type: none"> • Elaboración de propuesta de temas para el curso de 2° de secundaria. • Búsqueda de artículos relacionados con los temas de 2° de secundaria. • Asistencia a la reunión por Google Meet para revisar los cursos y manuales de 1° de secundaria. • Asistencia a la reunión por equipos para organizar la forma de trabajo.

7	13-17 de septiembre 2021	<ul style="list-style-type: none"> • Comunicación vía telefónica para restaurar los equipos de trabajo. • Búsqueda de imágenes con porciones de frutas, verduras, oleaginosas, AOA y leguminosas. • Revisión del curso Aprende con Reyhan 1° de secundaria. • Elaboración de temas para 2° de secundaria.
8	20-24 de septiembre 2021	<ul style="list-style-type: none"> • Asistencia a la reunión en equipo para investigar nuevos temas para el curso de 3° de secundaria. • Asistencia a la reunión por Google Meet con Ara para hablar sobre el curso y las plantillas que se harán para los temas nuevos. • Revisión de plantillas del curso de primero de secundaria en Drive. • Búsqueda de plantillas nuevas para el curso de 2° de secundaria. • Asistencia a la reunión por equipo para corregir tablas sobre los temas del curso.
Octubre 2021		
9	27-1 octubre 2021	<ul style="list-style-type: none"> • Asistencia a la reunión en equipo para presentar propuestas de plantillas y elegir la que se va a usar. • Asistencia a la reunión por Google Meet con Ara para revisar y dividir los temas del curso Aprende con Reyhan • Realización de tablas de vitaminas y lavado de manos en Word (Anexo 11.) • Asistencia a la reunión por equipo para elegir una nueva plantilla para el curso. • Inicio de realización de las presentaciones para el curso Aprende con Reyhan.
10	4-8 de octubre 2021	<ul style="list-style-type: none"> • Búsqueda de información para las presentaciones del taller 1 de 3° de secundaria. • Desarrollo de presentaciones del taller 1ª y 1B de 2° de secundaria. • Asistencia a la reunión por Google Meet con Ara para capacitación de

		<p>citas APA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Asistencia a la reunión para corregir los temas para cursos de 2° y 3° de secundaria. • Finalización de desarrollo de presentaciones taller 1ª y 1B del curso de 2° de secundaria.
11	11-15 de octubre 2021	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollo de presentación del curso 1 Aprende con Reyhan 2° de secundaria. • Asistencia a la reunión por Google Meet con Ara para presentarle las exposiciones del curso 1ª y 1B Aprende con Reyhan para 2° de secundaria. • Desarrollo de correcciones de las presentaciones “Videojuego y plataforma tecnológica” del curso 1A y 1B de 2° de secundaria. • Desarrollo de presentación “Emociones y conductas de riesgo” del curso 6 de 2° de secundaria.
12	18-22 de octubre 2021	<ul style="list-style-type: none"> • Realización de correcciones de presentación “Videojuego y plataforma tecnológica” del curso 1A y 1B de 3° de secundaria. • Asistencia a la reunión por Google Meet con Ara para la presentación de exposiciones del curso 1 de 3° de secundaria. • Desarrollo de la presentación “Emociones y conductas de riesgo” del curso 6 de 2° de secundaria. • Asistencia a la reunión por zoom con los grupos de 3° y 2° de secundaria para organizar el diseño de las presentaciones del curso Aprende con Reyhan.
13	25-29 de octubre 2021	<ul style="list-style-type: none"> • Realización de correcciones de las referencias de la primera presentación del curso de 2° de secundaria. • Desarrollo de presentación “Emociones y conductas de riesgo” del curso 6 de 2° de secundaria. • Desarrollo de la presentación “Videojuego” del curso 1B para 2° de secundaria.

		<ul style="list-style-type: none"> Asistencia a la reunión por zoom para la capacitación de referencias en APA.
Noviembre 2021		
14	1-5 de noviembre 2021	<ul style="list-style-type: none"> Asistencia a la reunión por zoom con el equipo de 2° de secundaria para revisión de los últimos detalles de la primera y segunda presentación del curso 1. Asistencia a la reunión por Google Meet con Ara para revisar las correcciones de la primera presentación del curso 1A de 2° de secundaria. Asistencia a la reunión por zoom con el equipo de 2° de secundaria para última revisión de correcciones de la primera presentación del curso 1. Desarrollo de correcciones de la segunda presentación del curso 1A de 2° de secundaria.
15	8-12 de noviembre 2021	<ul style="list-style-type: none"> Desarrollo de la presentación "Plataforma tecnológica" del curso 1A de 2° de secundaria. Búsqueda de información para la presentación "Plataforma tecnológica" de 2° de secundaria. Asistencia a la reunión por zoom en equipo para correcciones de las presentaciones de 2° de secundaria. Asistencia a la reunión por Google Meet con Getsemaní para revisar las presentaciones para 2° de secundaria. Desarrollo de la 3ra presentación "Videojuego" de 2° de secundaria.
16	15-19 de noviembre 2021	<ul style="list-style-type: none"> Asistencia a la reunión por Google Meet con Ara para reacomodar las actividades de las presentaciones del curso Aprende con Reyhan. Búsqueda de información para el curso 2 de 2° de secundaria. Asistencia a la reunión por zoom para restablecer las indicaciones que se harán en las presentaciones del curso Aprende con Reyhan.

		<ul style="list-style-type: none"> • Asistencia a la reunión por zoom con Gabi para correcciones de la primera presentación de 2° de secundaria. • Asistencia a la reunión por Google Meet con Ara para revisión de la presentación "Plataforma tecnológica" de 2° de secundaria.
17	22-26 de noviembre 2021	<ul style="list-style-type: none"> • Asistencia a la reunión por Google Meet con Ara para revisión de presentación "Videojuego" 2° de secundaria. • Realización de correcciones de la primera presentación de 2° de secundaria. • Asistencia a la reunión por Google Meet con Ara para revisión de la presentación "Plataforma tecnológica" 2° de secundaria. • Asistencia a la reunión con Gabi para revisar las correcciones de la presentación. • Asistencia a la reunión por Google Meet con Ara para última revisión de la presentación "Plataforma tecnológica" 2° de secundaria (Anexo 12.) • Desarrollo de la segunda presentación de "Plataforma tecnológica" 3° de secundaria.
Diciembre 2021		
18	29-3 de diciembre 2021	<ul style="list-style-type: none"> • Asistencia a la reunión por zoom con Gabi y Elena para revisión de segunda presentación "Hidrátate" 3° de secundaria. • Realización de correcciones de segunda presentación "Hidrátate" 3° de secundaria con Elena. • Asistencia a la reunión por zoom con Gabi para revisión de segunda presentación "Hidrátate" 3° de secundaria. • Desarrollo y revisión de Speech de la primera presentación "Hidrátate" 3° de secundaria. • Realización de revisión de segunda presentación "Hidrátate" 3° de secundaria.

19	6-10 de diciembre 2021	<ul style="list-style-type: none"> • Asistencia a la reunión por zoom para revisión de la segunda presentación “Hidrátate” 3° de secundaria. • Revisión de la información para la 3ra presentación “Hidrátate” 3° de secundaria. • Asistencia a la reunión por Google Meet con Ara para revisión de segunda presentación “Videojuego” 2° de secundaria (Anexo 13.)
20	13-17 de diciembre 2021	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollo de la tercera presentación “Plataforma tecnológica” 2° de secundaria. • Asistencia a la reunión por zoom con Gabi y Elena para revisar la 3ra presentación “Hidrátate” 3° de secundaria (Anexo 14.) • Desarrollo de Speech de la segunda presentación “Videojuego” 2° de secundaria.
21	20-24 de diciembre 2021	<ul style="list-style-type: none"> • Asistencia a la reunión por zoom con Elena y Gabi para revisar speech de la primera presentación. • Realización de speech, cuestionario y resumen de la segunda presentación. • Realización de speech, cuestionario y resumen de la tercera presentación. • Realización de correcciones de speech, cuestionario y resumen de la segunda presentación. • Realización de correcciones de speech, cuestionario y resumen de la tercera presentación. • Asistencia a la reunión por zoom para revisar los documentos de la primera presentación.
22	27-31 de diciembre 2021	<ul style="list-style-type: none"> • Asistencia a la reunión por Google Meet con Ara para revisar el speech, de la primera presentación (Anexo 15.) • Asistencia a la reunión por Google Meet con Ara para revisar el cuestionario de la primera presentación (Anexo 16.)

		<ul style="list-style-type: none"> • Asistencia a la reunión por Google Meet con Ara para revisar el resumen de la primera presentación (Anexo 17.) • Asistencia a la reunión por zoom con Gabi para revisión de los documentos: speech, cuestionario y resumen de la tercera presentación. • Realización de correcciones de documentos: speech, cuestionario y resumen de segunda y tercera presentación. • Asistencia a la reunión por Google Meet con Ara para revisar el speech de la segunda presentación (Anexo 18.) • Asistencia a la reunión por Google Meet con Ara para revisar el cuestionario de la segunda presentación (Anexo 19.) • Asistencia a la reunión por Google Meet con Ara para revisar el resumen de la segunda presentación (Anexo 20.) • Asistencia a la reunión por Google Meet con Ara para revisar el speech de la tercera presentación (Anexo 21.) • Asistencia a la reunión por Google Meet con Ara para revisar el cuestionario de la tercera presentación (Anexo 22.) • Asistencia a la reunión por Google Meet con Ara para revisar el resumen de la tercera presentación (Anexo 23.)
Enero 2022		
23	3-7 de enero 2022	<ul style="list-style-type: none"> • Realización de carta descriptiva de la primera presentación "Videojuego" 2° de secundaria. • Descarga de artículos utilizados en la primera presentación. • Descarga de los artículos utilizados en la segunda presentación. • Realización de recordatorio de 24 hrs para modificar la APP de la fundación Aprende con Reyhan.
24	10-14 de enero 2021	<ul style="list-style-type: none"> • Descarga de artículos de la tercera presentación de 2° de secundaria. • Modificación de la tabla de alimentos de galletas, tortilla y mariscos y

		<p>pescados (Anexo 24.)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Descarga de material didáctico que se usó para las presentaciones.
25	17-21 de enero 2021	<ul style="list-style-type: none"> • Corrección de carta descriptiva de la primera presentación “Videojuego” 2° de secundaria. • Realización de 2da carta descriptiva de la segunda presentación “Videojuego” 2° de secundaria. • Realización de la 3ra carta descriptiva de la tercera presentación “Videojuego” 2° de secundaria. • Colaboración en las observaciones de tres grupos de alimentos de la App (Anexo 25.) • Realización de la 3ra carta descriptiva de la tercera presentación “Videojuego” 2° de secundaria.
26	24-28 de enero 2022	<ul style="list-style-type: none"> • Asistencia a la reunión por Google Meet con Ara para revisar la primera carta descriptiva del curso 1, sesión 3 de 2° de secundaria. • Corrección de primera carta descriptiva del curso 1. • Corrección de segunda carta descriptiva del curso 2. • Asistencia a la reunión por Google Meet con Ara para revisar la primera carta descriptiva con correcciones realizadas del curso 1, sesión 3 de 2° de secundaria (Anexo 26.)
Febrero 2022		
28	31-4 de febrero 2022	<ul style="list-style-type: none"> • Realización de ensayo sobre obesidad (Anexo 27.) • Asistencia a la reunión por Google Meet con Ara para revisar la segunda carta descriptiva de la sesión 1A del curso 2 de 2° de secundaria (Anexo 28.) • Realización de correcciones de la carta descriptiva del curso 1B de la sesión 3 de 2° de secundaria. • Realización de correcciones de la carta descriptiva del curso 1A de la sesión 3 de 2° de secundaria.

		<ul style="list-style-type: none"> Asistencia a la reunión por Google Meet con Ara para revisar la tercera carta descriptiva de la 1B del curso 3 de 2° de secundaria (Anexo 29.)
--	--	---

X. Objetivos y metas alcanzadas

A continuación, en la siguiente tabla se presentan los objetivos y metas alcanzadas.

Tabla. Objetivo y metas alcanzadas.		
Objetivos		Metas alcanzadas
General	Elaborar guías prácticas para alumnos, profesores y padres.	90%
Específicos	<ul style="list-style-type: none"> Dar a conocer los factores psicosociales presentes en los adolescentes 	50%
	<ul style="list-style-type: none"> Evaluar el conocimiento de los adolescentes en cuanto a sexualidad, violencia y adicciones. 	100%
	<ul style="list-style-type: none"> Generar un curso sobre educación sexual, violencia y adicciones. 	80%

XI. Resultados

El proyecto dejó como resultados un mayor conocimiento sobre temas de salud y nutrición, además de temas de sexualidad, violencia y adicciones, los cuales permitirán a los alumnos, padres y maestros tener un enfoque y perspectiva de estos temas con un abordaje más práctico.

XII. Conclusiones

La evidencia científica refleja que el cambio de hábitos a lo largo de la vida, es indispensable para mejorar la salud, por lo tanto, desde la niñez se debería tener educación necesaria acerca de la alimentos e implementar hábitos saludables como: dormir bien, tomar agua, realizar actividad física, limitar el tiempo frente a pantallas, consumir frutas y verduras, comer en familia y promover una percepción corporal saludable; con ello se promueve el mejoramiento de la salud, evitando la aparición y/o controlando la progresión de enfermedades crónico degenerativas como: sobrepeso, obesidad, diabetes, hipertensión, cáncer, entre otros. Incentivar la promoción de hábitos de vida saludable es de suma importancia desde la adolescencia.

El diseño de la intervención con materiales educativos es una herramienta que favorece la promoción de los hábitos saludables y los hábitos alimentarios, teniendo un efecto beneficioso a corto y largo plazo a nivel de conocimiento y habilidades sociales. La importancia de este material radica en la interacción con los adolescentes para ayudar de forma educativa a mejorar el conocimiento acerca de los hábitos alimentarios, así como la prevención de diferentes patologías.

El diseño de intervenciones con tecnología y dispositivos portátiles de salud es una herramienta innovadora para promover los comportamientos saludables que al tiempo mejoran los niveles de conocimiento, desarrollan habilidades de funcionamiento social y realizan diversas actividades que brindan beneficios a largo plazo.

XIII. Recomendaciones

En la tabla 4 se enlistan las recomendaciones que se sugieren para los adolescentes y padres de familia.

XIV. Recomendaciones

En la tabla 4 se enlistan las recomendaciones que se sugieren para los adolescentes y padres de familia.

Tabla 4. Recomendaciones.	
Actividad física	<p>Adolescentes.</p> <ul style="list-style-type: none">● Caminar en lugar de usar medios motorizados como autos o transporte público.● Andar en bicicleta como medio de transporte cuando las condiciones de seguridad así lo permitan.● Utilizar escaleras en vez de ascensores.● Moverse un mínimo de 60 minutos diarios con actividades moderadas a intensas.● Incluir ejercicios que ayuden a fortalecer los músculos y huesos por lo menos 3 días a la semana.● Disminuir los tiempos de sedentarismo, especialmente frente a las pantallas de celulares y televisores, no más de 2 horas al día. <p>Padres de familia.</p> <ul style="list-style-type: none">● Acompañar a los adolescentes a los centros educativos caminando o en bicicleta según permitan las condiciones.● Asegurar que el entorno físico para practicar cualquier actividad sea adecuado y sin peligros.● Acompañar a los adolescentes a elegir una actividad física divertida y apta para toda la familia.● Establecer un límite de tiempo frente a pantallas de celulares y televisores.
Fuente: Ministerio de Salud y Secretaria Nacional del Deporte, s.f.; Mahecha, 2019.	

XV. Referencias bibliográficas

Allen, M., Donohue, W.A., Griffin, A., Ryan, D, Turner, M.M.M. (2003). Comparing the influence of parents and peers on the choice to use drugs: A meta-analytic summary of the literature. *Medicina Interna Mexico*, 30(2),163-186. doi:10.1177/0093854802251002.

Alvarez-Pitti, J., Casajús Mallén, J. A., Leis Trabazo, R., Lucía, A., López de Lara, D., Moreno Aznar, L. A. y Rodríguez Martínez, G. (2020). Ejercicio físico como medicina en enfermedades crónicas durante la infancia y la adolescencia. *Anales de Pediatría*, 92(3), 173e1-173e8. <https://www.analesdepediatria.org/es-ejercicio-fisico-como-medicina-enfermedades-articulo-S1695403320300321>

Álvaro González, J.I., Zurita Ortega, F., Viciano Garófano, V., Martínez Martínez, A., García Sánchez, S. y Estévez Díaz, M. (2016). Actividad física de adolescentes: implicación de sustancias nocivas, modalidad practicada y familia. *Psicología Escolar e Educativa*, 20(1), 13-22. <https://www.scielo.br/j/pee/a/yyhnndkPpbQGh7X3mnk37fr/?format=pdf&lang=es>

Centro Nacional para la Salud de la Infancia y Adolescencia. (2019, 23 de abril). *¿Qué es la adolescencia?* Gobierno de México.

<https://www.gob.mx/salud/censia/articulos/que-es-la-adolescencia-131305?state=published>

Cleveland, M.J., Feinberg, M.E., Bontempo, D.E., Greenberg, M.T. (2008). *The role of risk and protective factors in substance use across adolescence. Journal Adolescence Health, 43(2), 157-164.* doi:10.1016/j.jadohealth.2008.01.015.

Cruz Sánchez, F. (2016). Adolescencia. En: Castro Pacheco, B.L., Machado Lubián, M.C., López González, L.R. *Generalidades. Pediatría: Diagnóstico y tratamiento.* 3a. ed. *La Habana:* Editorial de Ciencias Médicas; pp. 43-51.

De la Torre, M.J., Cruz García, M., de la Villa Carpio, M., Casanova Pedro, F. (2008). Relaciones entre violencia escolar y autoconcepto multidimensional en adolescentes de Educación Secundaria Obligatoria. *European Journal of Education and Psychology, 2, 57-70.*

Directorio Nacional de Instituciones de Asistencia Social [DNIAS]. (2020). *Adolescentes.* <http://dnias.dif.gob.mx/informacion-para-todos/adolescentes/>

Erskine, H.E., Mof, T.E., Copeland, W.E., Costello, E.J, et al. (2015). Heavy burden on young minds: the global burden of mental and substance use disorders in children and youth. *Psychological Medicine, 45(7), 1551-1563.* doi:10.1017/S0033291714002888.

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF]. (2019). *La actividad Física en niños, niñas y adolescentes*.
<https://www.unicef.org/uruguay/media/2276/file/La%20actividad%20f%C3%ADsica%20en%20ni%C3%B1os,%20ni%C3%B1as%20y%20adolescentes.pdf>

Foster, S.L., Robin, A.L. (SF). *Family conflict and communication in adolescence*.
In: Masch, E.J. Terdal LG (eds). *Behavioral Assessment of Childhood Disorders*.

Frankowski, B.L. (2004). Sexual orientation and adolescents. *Pediatrics; American Academy of Pediatrics Committee on Adolescence*, 113(6), 1827-1832.

García Suárez, C. I. y Parada, Rico, D.A. (2018). Construcción de adolescencia”: una concepción histórica y social inserta en las políticas públicas, *Revista Javeriano*,1, 347-373.
<https://revistas.javeriana.edu.co/index.php/univhumanistica/article/download/22490/19892/86612>

Gil, S. (2003). Actividad Física en Niñez y Adolescencia. *Vida training*, 1-7.
<https://regioncore.webcindario.com/adolescentes.pdf>

González Bango, M. A., Blanco Pereira, M. E., Ramos Costro, G., Martínez Leyva, G., Rodríguez Acosta, Y. y Jordán Padrón, M. (2018). Educación en

infecciones de transmisión sexual desde la adolescencia temprana: necesidad incuestionable. *Revista Médica Electrónica*, 40(3).
http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1684-18242018000300018&script=sci_arttext&lng=pt

Güemes-Hidalgo, M., González-Fierro, M. J. C. e Hidalgo Vicario, M. I. (2017). Desarrollo durante la adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatría Integral*, 21(4), 233-244. https://cdn.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2017/xxi04/01/n4-233-244_InesHidalgo.pdf

Greydanus, D. E., & Pratt, H. D. (1995). Emotional and behavioral disorders of adolescence: Part 2. Adolescent Health Update Section on adolescent Health. *American Academy of Pediatrics*, 8(1), 1473-1503.

Instituto Mexicano del Seguro Social [IMSS]. (15 de julio, 2015). *Actividad física*. Gobierno de Mexico. <http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/actividad-fisica>

Instituto Nacional de Salud Pública [INSP]. (2018). *Informe de Resultados de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018*. <https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2018/informes.php>

Instituto Nacional de Salud Pública [INSP]. (2020). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino 2016*.

https://www.insp.mx/resources/images/stories/2017/Avisos/docs/180315_en_cuesta_nacional_de_salud_y_nutricion_de_medio_Ca.pdf

León Bazán, M. J. y Zolano Sánchez, M. L. (2021). Actividad física en época de confinamiento por Covid-19 para reducir los niveles de estrés en estudiantes universitarios. *Revista de Investigación Académica sin Frontera*, 35, 1-16.
<https://revistainvestigacionacademicasinfrontera.unison.mx/index.php/RDIA/SF/article/view/394>

Levine, D.A. (2013). *Committee on Adolescence*. Office-based care for lesbian, gay, bisexual, transgender, and questioning youth. *Pediatrics*, 132(1), 297-313.

Mahecha Matsudo, S. M. (2019). Recomendaciones de actividad física: Un mensaje para el profesional de la salud. *Revista de Nutrición Clínica y Metabolismo*, 2(2), 44-54.
<https://revistanutricionclinicametabolismo.org/index.php/nutricionclinicametabolismo/article/view/20>

Medina, A. J. (2018). Prevalencia y tendencias de actividad física en niños y adolescentes: resultados de ENSANUT 2012 y ENSANUT MC 2016. *Salud Pública de México*, 60(3), 263-271.
<http://www.scielo.org.mx/pdf/spm/v60n3/0036-3634-spm-60-03-263.pdf>

Ministerio de Salud y Secretaria Nacional del Deporte. (s.f.). *A moverse: Guía de actividad física*. <https://www.paho.org/uru/dmdocuments/WEB%20-%20Guia%20de%20actividad%20fisica2%20-%20MSP-compressed.pdf>

Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social. (s.f.). *Guía de prevención del embarazo en la adolescencia en Guatemala*. <https://www.paho.org/gut/dmdocuments/GUIA%20DE%20PREVENCION%20EMBARAZO.pdf>

Morales Quispe, J., Añez Ramos, R. J. y Suarez Oré, C. A. (2016). Nivel de actividad física en adolescentes de un distrito de la región Callao. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 33(3), 471-477. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-46342016000300012

OMS. Estadísticas Sanitarias Mundiales. Ginebra: Ediciones de la OMS; 2014. Acceso: 23/05/2018. Disponible en: http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/131953/9789240692695_spa.pdf;jsessionid=E22944E0B4576BD052AA8085AB1CE1BD?sequence=1

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (26 noviembre, 2020). *Actividad física*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2020). *Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios*. Ginebra. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf>

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2020, 26 de noviembre). *Actividad Física*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#:~:text=La%20OMS%20define%20la%20actividad,el%20conseguiente%20consumo%20de%20energ%C3%ADa>.

Organización Panamericana de la Salud [OPS]. (2019). *Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030: Más personas activas para un mundo más sano*. https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50904/9789275320600_spa.pdf

Perea-Caballero, A. L., López-Navarrete, G. E., Perea-Martínez, A., Reyes-Gómez, U., Santiago-Lagunes, L. M., Ríos-Gallardo, P. A., et al. (2019). Importancia de la actividad física. *Revista Médico-Científica de la Secretaría de Salud Jalisco*, 2, 121-125. <https://www.medigraphic.com/pdfs/saljalisco/sj-2019/sj192h.pdf>

Posada-López, Z., y Vásquez-López, C. (2022). Beneficios de la práctica de actividad física durante la pandemia generada por el Covid-19. *Revista Digital: Actividad Física y Deporte*, 8(1).

Rodríguez García, J. y Fonseca Hernández, C. (2012). La actividad física en los y las jóvenes mexicanos y mexicanas: Un análisis comparativo entre las universidades públicas y privadas. *MHSalud*, 9(2), 1-29.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=237025095002>

Rodríguez Molinero, L., López Villalobos, J.A., Garrido Redondo, M., Sacristán Martín, A.M., Martínez Rivera, M.T., Ruiz Sanz, F. (2009). Estudio psicométrico-clínico de prevalencia y comorbilidad del trastorno por déficit de atención con hiperactividad en Castilla y León (España). *Revista Pediátrica de Atención Primaria*, 11, 251-70.

Rodney Rodríguez, Y., Lorenzo Chávez, K., Cruz Martínez, Y., Muñoz Machín, J.E. (2017). *Educación para la igualdad: Propuesta para la prevención y atención educativa de la violencia de género en el contexto escolar*. La Habana: Editorial de la Mujer; pp. 8-15.

Rojas Matsuda, L. D., Rodríguez Palacio, I., Rodríguez Palacio, K., Espinoza Requesén, I., Sacerio González, I. y Angulo Álvarez, C. M. (2020). Niveles de actividad física en estudiantes de enfermería. *Revista Finlay*, 10(4).
<http://revfinlay.sld.cu/index.php/finlay/article/view/885>

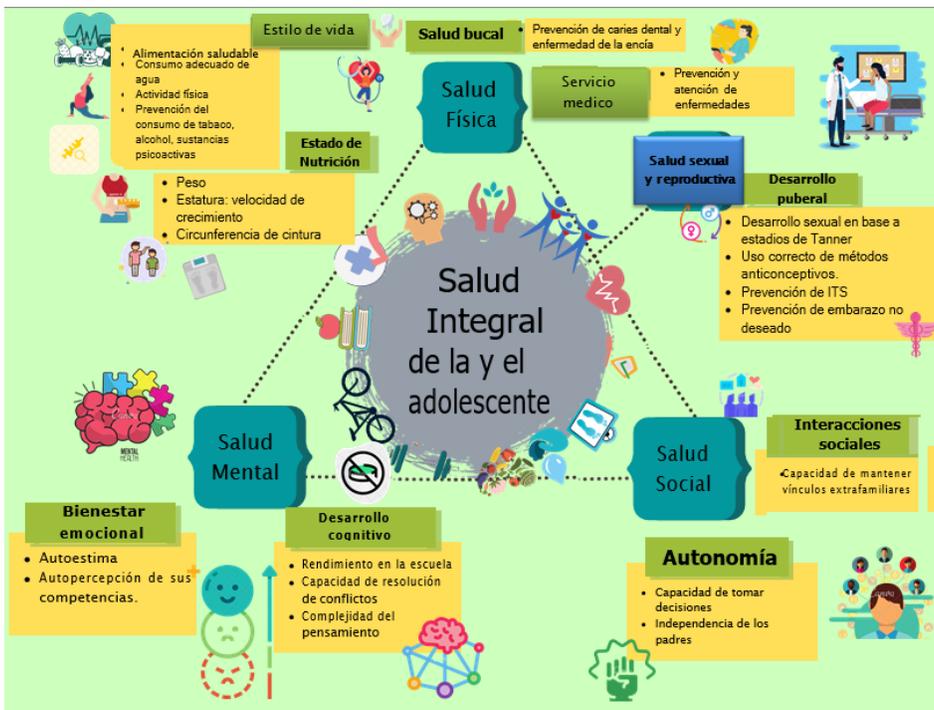
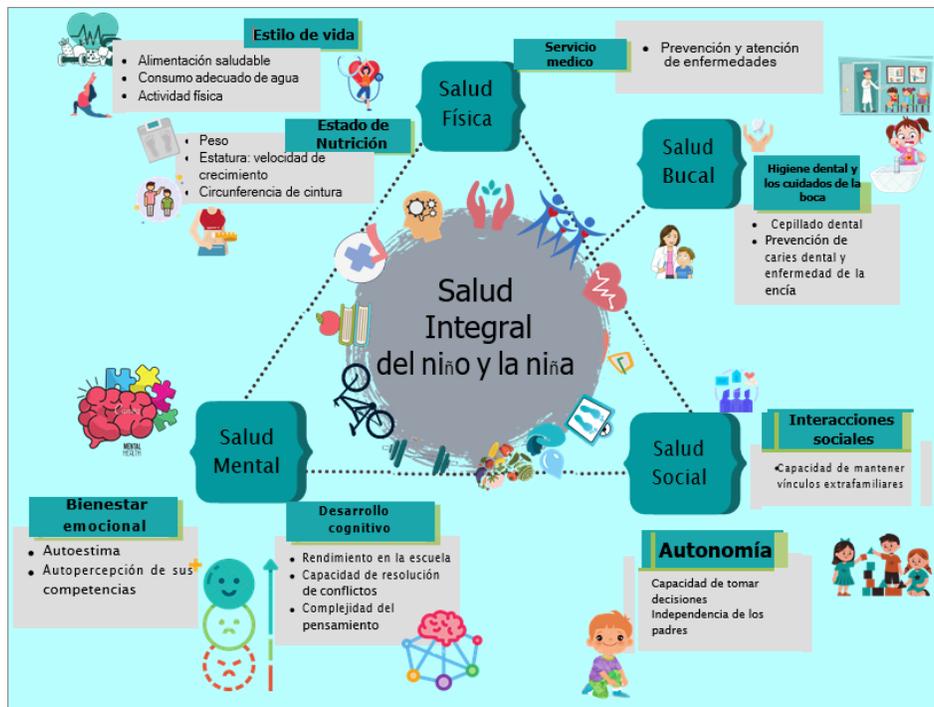
Tulloch T, Kaufman M. (2013). Adolescent sexuality. *Pediatric Review*, 34(1), 29-37.

Villaquiran, A. F., Cuero, P., Ceron, G. M., Ordoñez, A., y Jácome, S. (2020). Características antropométricas, hábitos nutricionales, actividad física y consumo de alcohol en estudiantes universitarios. *Revista de la Universidad Industrial de Santander. Salud*, 52(2), 111-120.

Weiner, I.B. (1990). *Distinguishing healthy from disturbed adolescent development*. Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics; 11, 151.

Whiteford, H.A., Degenhardt, L., Rehm, J., (2013). Global burden of disease attributable to mental and substance use disorders: Findings from the Global Burden of Disease Study 2010. *Lancet*, 382(9904),1575-1586. doi:10.1016/S0140-6736(13)61611-6.

Zamarripa Rivera, J. I., Ruiz-Juan, F., López-Walle, J. M. y Fernández Baños, R. (2014). Frecuencia, duración, intensidad y niveles de actividad física durante el tiempo libre en la población adulta de Monterrey (Nuevo León, México). *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 7(14), 3-12. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4993671>



Anexo 3. Finalización del curso de PROCADIST: “Aprende con Reyhan hábitos y estilos de vida saludable en el trabajo”. Constanza.



TRABAJO

SECRETARÍA DEL TRABAJO
Y PREVISIÓN SOCIAL

LA DIRECCIÓN GENERAL DE CONCERTACIÓN
Y CAPACITACIÓN LABORAL
OTORGA LA PRESENTE

CONSTANCIA

A

**ROBERTO DANIEL
DÍAZ ALCANTAR**

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:
7860654564RD



Anexo 4. Colaboración en la búsqueda de temas del curso de 2° y 3° de secundaria.

PRIMER CURSO					
ACTÍVATE	HIDRÁTATE	ALIMENTACIÓN CORRECTA	NUTRIENTES CRÍTICOS Y ETIQUETADO FRONTAL	MEJORA TUS HÁBITOS	CONOCE TUS EMOCIONES Y EVITA CONDUCTAS DE RIESGO.
Vida y Hábitos Saludables - ¿Qué es la vida saludable? - ¿Cuáles son los aspectos que incluyen un estilo de vida saludable? - Alimentación sana, equilibrada y adecuada - Actividad física - Descanso - Higiene - Tabaco y alcohol - Bienestar emocional	El agua en nuestro cuerpo - El agua, alimento y nutriente - ¿Qué funciones cumple el agua en nuestro organismo? - ¿Cómo pierde agua nuestro organismo? - Recomendaciones para mantenerte hidratado.	Conociendo los grupos de alimentos y sus aportaciones - ¿Cuáles son los grupos de alimentos? - ¿Cuáles son las características nutricionales principales de cada grupo? - ¿Qué son los Macronutrientes? - ¿Qué son los Micronutrientes?	Consumo de comida rápida y bebidas azucaradas - Riesgos de su consumo - Ventajas y desventajas de su consumo - Contenido nutricional	Alcohol y tabaco - ¿Qué son las adicciones comportamentales? - Efectos del tabaco y alcohol en el organismo - Consecuencias del consumo frecuente de tabaco y alcohol	Salud mental - ¿Qué son los sentimientos y las emociones? - ¿Qué es la salud mental? - Autonomía - Identidad - Suicidio - La importancia de conocer tu cuerpo y los cambios que están sucediendo en el mismo

SEGUNDO CURSO					
ACTÍVATE	HIDRÁTATE	ALIMENTACIÓN CORRECTA	NUTRIENTES CRÍTICOS Y ETIQUETADO FRONTAL	MEJORA TUS HÁBITOS	CONOCE TUS EMOCIONES Y EVITA CONDUCTAS DE RIESGO.
Salud Visual - Importancia de la salud visual. - Problemas visuales más comunes. - Indicadores de problemas visuales - ¿Cómo cuidar mi salud visual?	Hidratación y actividad física - Hidratación en la actividad física (antes, durante y después) - ¿Cómo sabemos si estamos hidratados? - ¿Cómo actuar ante la deshidratación en la actividad física?	Alimentación en la adolescencia - Necesidades alimentarias en la etapa adolescente - Mide tus porciones - Calidad de la alimentación - Dieta equilibrada - Establecer horarios y rutinas	Información nutrimental en alimentos procesados - ¿Qué es un etiquetado nutrimental? - ¿Para qué sirve un etiquetado nutrimental? - ¿Cómo leer el nuevo etiquetado? - Productos que tiene el nuevo etiquetado	Sueño y Descanso - Hábitos saludables del sueño - Trastornos del sueño - ¿Cuáles son los beneficios de tener un buen descanso?	El entorno y los espacios de desarrollo - Manejo del conflicto en el aula o la casa. - La relación de las emociones con la familia. - Manejo del estrés en casa o escuela

TERCER CURSO					
ACTÍVATE	HIDRÁTATE	ALIMENTACIÓN CORRECTA	NUTRIENTES CRÍTICOS Y ETIQUETADO FRONTAL	MEJORA TUS HÁBITOS	CONOCE TUS EMOCIONES Y EVITA CONDUCTAS DE RIESGO.
Prevención del sedentismo y actividad física - Cambios de interés - Conflictos de tiempo - Influencia familiar - Beneficios de la actividad física - Emocionales - Físicos - Habilidades - En la obesidad y sobrepeso - ¿Cómo puedo descubrir si soy activo?	Deshidratación y consecuencias fisiológicas de la deshidratación - Consecuencias de la deshidratación y fatiga física e intelectual - Deshidratación y salud (golpe de calor y en la etapa juvenil) - Recomendaciones para mantenerte hidratado	Importancia de la alimentación en la adolescencia - Hábitos Nutricionales inadecuados - Deficiencias nutricionales - Enfermedades nutricionales (sobrepeso, obesidad, anorexia, bulimia)	Seguridad alimentaria - Derecho a la alimentación (art. 4 de la constitución mexicana) - Contaminantes de los alimentos	Higiene y hábitos y cuidados personales - ¿Por qué es importante la higiene en la adolescencia? - Enfermedades por malos hábitos de higiene	Trastornos de la conducta alimentaria - Tipos de trastornos de la conducta alimentaria - Anorexia nerviosa - Bulimia nerviosa - Trastorno por atracón - Causas - Diagnóstico y Tratamiento

VIDA SALUDABLE					
ALIMENTACIÓN		HÁBITOS		PREVENCIÓN	
● ¿Qué implica una alimentación sana? ● Consejo para una alimentación correcta.		● Limpios y descontaminados.		● Prevenimos enfermedades. ● Vacunas. ● Prevenimos/evitamos accidentes.	
VIDA SALUDABLE					
ACTIVACIÓN FÍSICA	HIGIENE PERSONAL Y COMUNITARIA	ALIMENTACIÓN SALUDABLE	SAUD VISUAL	SAUD EMOCIONAL	PIEZA INDIVIDUAL ACUMULATIVA
● Rutinas de activación física ● Alimenta nuestro cuerpo. ● Venir a actividades. ● Cuerpo sano, mente sana	● ¿Qué es la higiene? ● Higiene bucal. ● Hábitos de higiene personal. ● Transmisión de enfermedades. ● Cuidado de nuestro entorno.	● El plato del Buen comer ● Grupos alimenticios ● Importancia de nutrir y nutrirse al día ● Mide tus porciones ● Información nutrimental en "alimentos procesados" ● "Letras de etiquetado" ● ¿Cuánta agua debo tomar?	● Importancia de la salud visual. ● Problemas visuales más comunes. ● Indicadores de problemas visuales. ● Mide tus porciones	● Sentimientos y emociones ● Habilidades para desarrollar la comunicación y el amor a padres e hijos. ● Fatigue psicológico ● Manejo del conflicto en el aula o la casa. ● La relación de las emociones con la familia.	● Índice de masa corporal (IMC). ● Índice de cintura. ● Transmisión sana y sana.

Anexo 5. Elaboración en equipo de manual para padres sobre antropometría.



Anexo 6. Elaboración en equipo de manual para docentes sobre antropometría.



EDUCACIÓN

AEFIMÉXICO

MANUAL DE ANTROPOMETRÍA

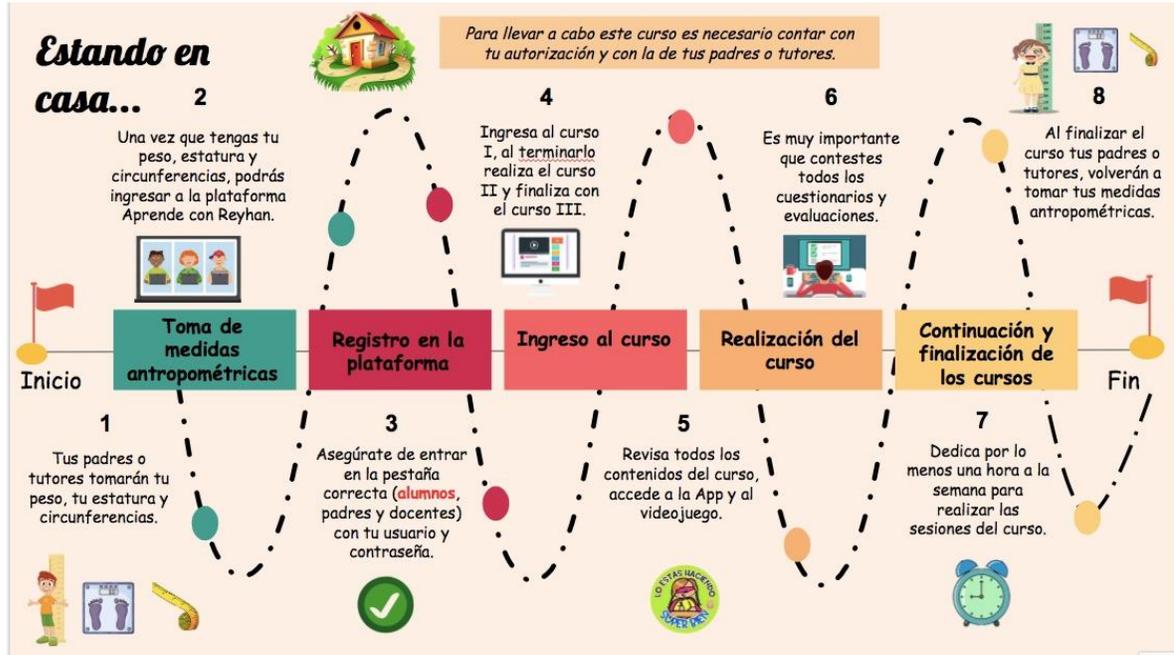
Para Docentes



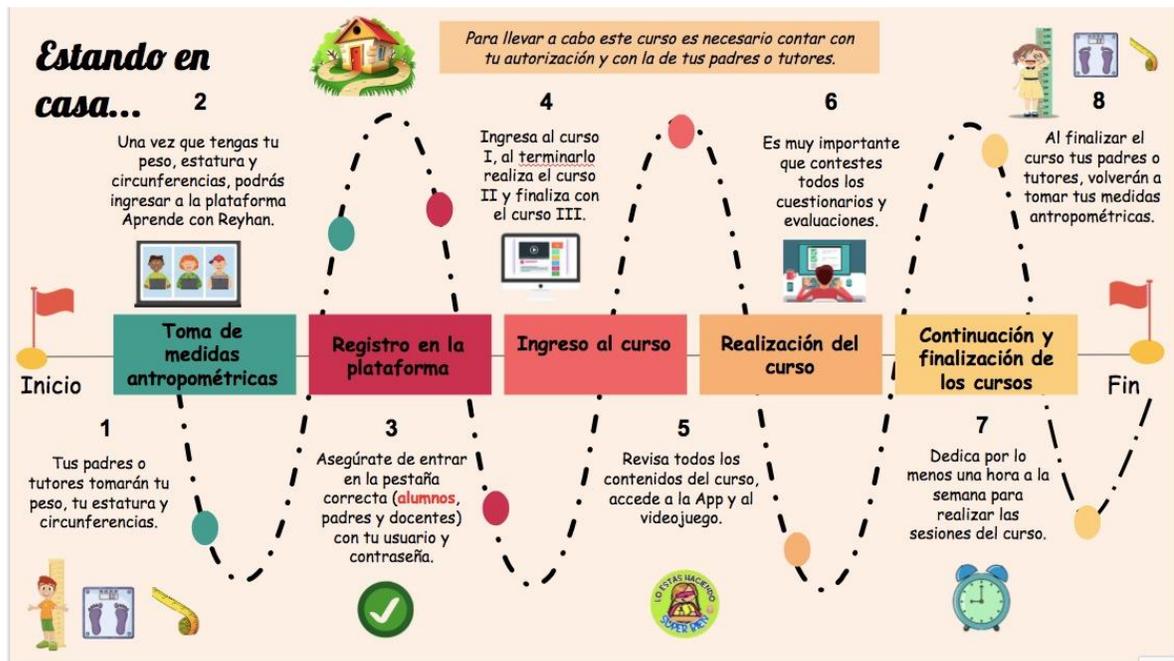
Anexo 7. Revisión y modificación de la guía práctica para ingresar a la plataforma del curso.



Anexo 8. Elaboración en equipo de guía de ruta para padres sobre antropometría.



Anexo 9. Elaboración en equipo de guía de ruta para docentes sobre antropometría.



Anexo 10. Colaboración en la Información sobre técnicas culinarias, tips, recomendaciones o medidas caseras.

Técnicas Culinarias

1. ESTERIFICACIÓN:

¿Has escuchado sobre las perlas de aceite o el gazpacho líquido? Bien, son algunos ejemplos de algunos de los alimentos que han sido cocinados a través de la técnica de la esterificación, la cual consiste en la creación de esferas de contenido líquido cubiertas por una película hecha por un material llamado alginato. Al comerlas, estas explotan en la boca, provocando sensaciones de todo tipo.

Actualmente, la esterificación es una de las técnicas culinarias más populares y replicadas en las cocinas, puesto que a pesar de que suena un poco laboriosa, es sencilla de hacer. Incluso, están a la venta kits y demás equipos para facilitar el proceso de preparación. Así que sólo basta con animarse a probar nuevos procesos y sabores.

2. NITRÓGENO LÍQUIDO:

En párrafos anteriores dijimos que la creatividad y la ciencia se habían unido para generar nuevas técnicas. El caso del uso del nitrógeno líquido en la cocina, es uno de los tantos ejemplos que existen y que aún causa fascinación los efectos que se logran en cuanto a la textura y sabor de los alimentos.

En términos generales, el nitrógeno líquido permite la congelación instantánea de cualquier ingrediente, por lo que pueden obtenerse resultados impresionantes como el polvo de aceite, canchita de tomate (sí, "chanchita"), entre otras preparaciones. Además, vale destacar que para algunos chefs se trata de una herramienta para simplificar procesos en la cocina.

3. CURADO:

Anexo 11. Realización de tablas de composición de fibra en Word.

Tabla 5. Clasificación de la fibra			
Clasificación	Tipo	Función	Fuente
Hidratos de Carbono de cadena corta, solubles y fermentables	Fructooligosacáridos, Galactooligosacárido: rafinosa, esteaquinosa.	Prebiótico que estimula el crecimiento de bacterias beneficiosas en el intestino.	Leguminosas, nueces, semillas, trigo, centeno, ajo, alcachofa.
Hidratos de Carbono de cadena larga, solubles y fermentables	Gomas: guar, algarrobo, arábigo, tragacanto.	Dan lugar a la formación de geles, reduciendo de esta forma el vaciado gástrico; retrasan la digestión, el tiempo de tránsito intestinal y la absorción de glucosa.	Avena, leguminosas, cebada.
	Pectina	Se unen minerales, lípidos y ácidos biliares, aumentando la excreción de todos ellos, reduciendo el colesterol sérico.	Manzanas, fresas, zanahorias, cítricos.
	Inulina		Leguminosas, centeno, cebada, plátano, avena.
Medianamente fermentables	Beta-glucanos, Psyllium.	Reduce el colesterol sérico.	Salvado de avena y cebada.
Poco fermentables	Lignina	La fermentación produce ácidos grasos de cadena corta asociados a una reducción del riesgo de formación de tumores	Frutas y semillas comestibles, verduras maduras.
Fibra insoluble y no fermentable	Celulosa Fibra insoluble y no fermentable.	Aumenta la capacidad de retener agua, aumentando de esta forma el volumen fecal y reduciendo el tiempo de tránsito intestinal	Trigo entero, salvado, verduras.

Fuente: Modificado de Secanell; Zuñil y Regonat; Corti y Ramoa, 2012.

Anexo 12. Colaboración en la realización del curso-taller 1 “Plataforma tecnológica y videojuego” de 2do secundaria.

<p>Sesión 1B: Videojuego</p>	 <p>Logos: UNAM, Fundación Reyhan, GOBIERNO DE MÉXICO, AEF MÉXICO</p>
<p>Sesión 1A: Plataforma tecnológica</p>	 <p>Logos: UNAM, Fundación Reyhan, GOBIERNO DE MÉXICO, AEF MÉXICO</p>

Anexo 13. Colaboración en la realización del curso-taller 2 “Plataforma tecnológica y videojuego ” 2do de secundaria.

<p>Sesión 1B: Videojuego</p>	 <p>Logos: UNAM, Fundación Reyhan, GOBIERNO DE MÉXICO, AEF MÉXICO</p>
<p>Sesión 1A: Plataforma tecnológica</p>	 <p>Logos: UNAM, Fundación Reyhan, GOBIERNO DE MÉXICO, AEF MÉXICO</p>

Anexo 14. Colaboración en la realización del curso-taller 3 “Plataforma tecnológica y videojuego” 2° de secundaria.

Sesión 1A:
Plataforma tecnológica

Sesión 1B:
Videojuego

Anexo 15. Colaboración en la realización del speech del curso-taller 1 “Plataforma tecnológica y videojuego” 2° de secundaria.

Speech Sesión 1 B “Videojuego” Curso 1 para Segundo de secundaria.		Speech Sesión 1 A “Plataforma tecnológica, App” Curso 1 para Segundo de secundaria.	
Lámina 1	Hola, bienvenido a la sesión uno B “Videojuego” de “Aprende con Reyhan”.	Lámina 1	Hola, bienvenido a la sesión uno A “Uso de la plataforma tecnológica de “Aprende con Reyhan”.
Lámina 2	Agradecemos a la Fundación Aprende con Reyhan, a la Universidad Autónoma Metropolitana, a la Secretaría de Educación Pública y a la Autoridad Educativa Federal en la Ciudad de México.	Lámina 2	Agradecemos a la Fundación Aprende con Reyhan, a la Universidad Autónoma Metropolitana, a la Secretaría de Educación Pública y a la Autoridad Educativa Federal en la Ciudad de México.
Lámina 3	En esta sesión se abordarán 4 temas, los cuales son: 1. Acceso al videojuego. 2. Menú principal. 3. Comenzar a jugar. 4. Y videojuego.	Lámina 3	En esta sesión se abordarán 4 temas, los cuales son: 1. Acceso a la plataforma. 2. Calculadora. 3. Consumo de alimentos. 4. Y App.
Lámina 4	El objetivo de esta sesión es que obtengas el conocimiento sobre el uso del videojuego de “Aprende con Reyhan”, que te servirá para adquirir conocimientos sobre salud y nutrición. Al final de esta sesión aprenderás cómo mejorar tu salud y nutrición de una forma divertida.	Lámina 4	El objetivo de esta sesión es que obtengas el conocimiento sobre el uso de la aplicación “Aprende con Reyhan”, que sirve como un asistente electrónico el cual recopila material educativo que ayudará a mejorar tus hábitos y tu estilo de vida, además cuenta con una calculadora que evalúa el estado nutricional, consumo y gasto energético. Al final de esta sesión obtendrás las herramientas necesarias para mejorar tu salud y nutrición con los múltiples tipos de hábitos, alimentación y actividad física.
Lámina 5	Ingreso al videojuego de “Aprende con Reyhan”. Para ingresar deberás colocar los datos correspondientes en cada uno de los apartados que: ✓ Seleccionar escuela. ✓ Nombre. ✓ Contraseña proporcionada. ✓ Edad.	Lámina 5	Ingreso a la plataforma tecnológica “Aprende con Reyhan”. Para iniciar sesión se deberá ingresar el nombre de usuario y contraseña proporcionados en el siguiente link: http://aprendeconreyhan.org/apps-descarga

Anexo 16. Colaboración en la realización del cuestionario del curso-taller 1 “Plataforma tecnológica y videojuego” 2° de secundaria.



Evaluación del conocimiento Sesión 1B “Videojuego” Curso 1.

1. ¿Pudiste acceder al videojuego “Aprende con Reyhan”?

a) Sí.
b) No.

Retroalimentación pregunta 1: Para iniciar sesión deberás ingresar al link <http://aprendeconreyhan.org/apps-descarga> e instalar el videojuego.

2. ¿El videojuego se puede descargar en diferentes dispositivos como tablets, teléfonos celulares y computadoras?

a) Sí.
b) No.

Retroalimentación pregunta 2: La aplicación está disponible para instalarla en smartphones con sistema operativo Android. Desde tu dispositivo deberás abrir el navegador que tengas instalado usando el link <http://aprendeconreyhan.org/apps-descarga> e instalar el videojuego.

3. ¿En el menú principal se encuentran las secciones del videojuego?

a) Sí.
b) No.





Evaluación del conocimiento Sesión 1A “Plataforma tecnológica, App” Curso 1.

1. ¿Pudiste acceder a la plataforma de “Aprende con Reyhan”?

a) Sí.
b) No.

Retroalimentación pregunta 1: Para iniciar sesión deberás ingresar al link <http://aprendeconreyhan.org/apps-descarga> con el nombre de usuario y contraseña proporcionados.

2. ¿En el menú principal se encuentran las secciones de la App?

a) Sí.
b) No.

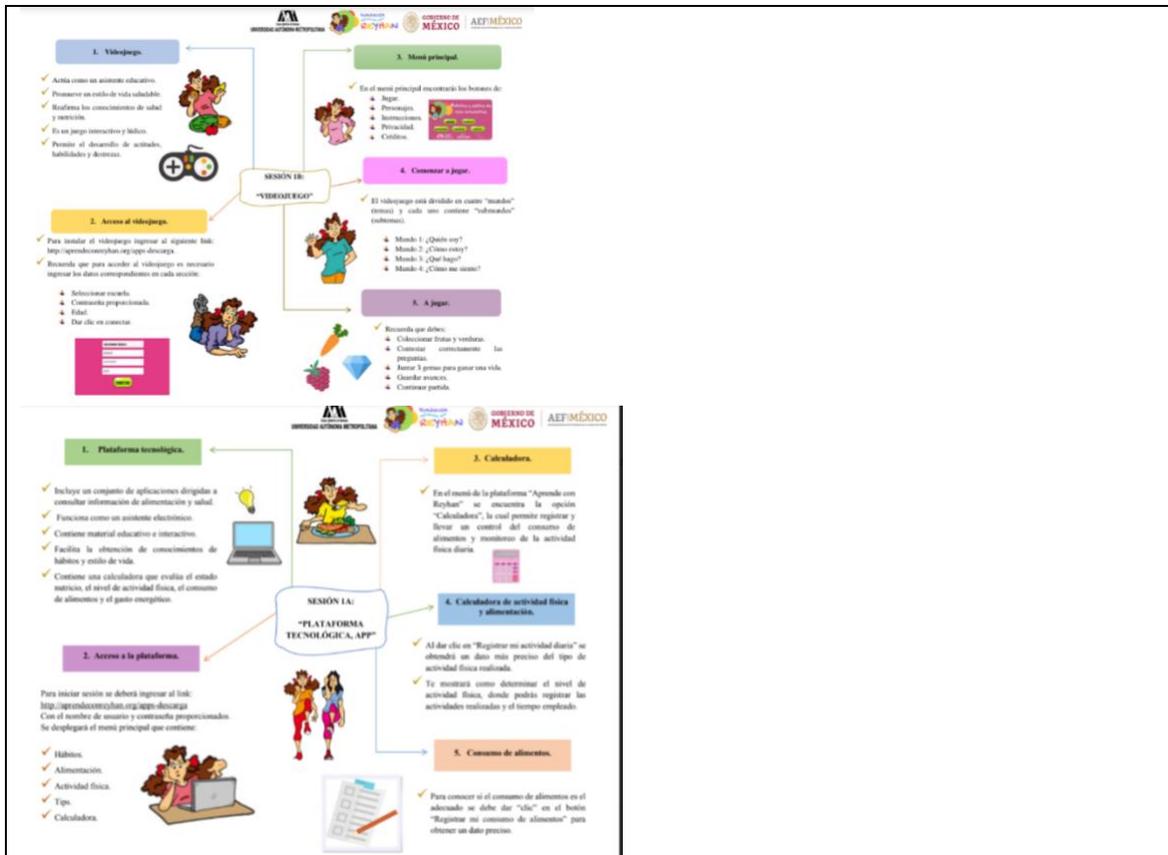
Retroalimentación pregunta 2: al ingresar los datos adecuados, se desplegará un menú donde accederás a las diferentes secciones educativas de la App.

3. Son 5 las secciones de la App.

a) Verdadero.
b) Falso.

Retroalimentación pregunta 3:  educativas de la App.

Anexo 17. Colaboración en la realización del resumen del curso-taller 1 “Plataforma tecnológica y videojuego” 2° de secundaria.



Anexo 18. Colaboración en la realización del speech del curso-taller 2 "Plataforma tecnológica y videojuego" 2° de secundaria.

Speech Sesión 1B "Videojuego" Curso 2 para Segundo de secundaria.	
Lámina 1	Hola, bienvenido a la sesión uno B "Videojuego" de "Aprende con Reyhan".
Lámina 2	Agradecemos a la Fundación Aprende con Reyhan, a la Universidad Autónoma Metropolitana, a la Secretaría de Educación Pública y a la Autoridad Educativa Federal en la Ciudad de México.
Lámina 3	En esta sesión se abordarán 4 temas, los cuales son: 1. Acceso al videojuego. 2. Menú principal. 3. Comenzar a jugar. 4. Y videojuego.
Lámina 4	El objetivo de esta sesión es que obtengas el conocimiento sobre el uso del videojuego de "Aprende con Reyhan", que te servirá para adquirir conocimientos sobre salud y nutrición. Al final de esta sesión aprenderás cómo mejorar tu salud y nutrición de una forma divertida.
Lámina 5	<u>Ingreso al videojuego de "Aprende con Reyhan".</u> Para ingresar deberás colocar los datos correspondientes en cada uno de los apartados que: ✓ Seleccionar escuela. ✓ Nombre. ✓ Contraseña proporcionada.

Speech Sesión 1A "Plataforma tecnológica, App" Curso 2 para Segundo de secundaria.

Lámina 1	Hola, bienvenido a la sesión uno A "Uso de la plataforma tecnológica de "Aprende con Reyhan".
Lámina 2	Agradecemos a la Fundación Aprende con Reyhan, a la Universidad Autónoma Metropolitana, a la Secretaría de Educación Pública y a la Autoridad Educativa Federal en la Ciudad de México.
Lámina 3	En esta sesión se abordarán 4 temas, los cuales son: <ol style="list-style-type: none"> 1. Acceso a la plataforma. 2. Calculadora. 3. Consumo de alimentos. 4. Y App.
Lámina 4	El objetivo de esta sesión es que obtengas el conocimiento sobre el uso de la aplicación "Aprende con Reyhan", que sirve como un asistente electrónico el cual recopila material educativo que ayudará a mejorar tus hábitos y tu estilo de vida, además cuenta con una calculadora que evalúa el estado nutricional, consumo y gasto energético. Al final de esta sesión obtendrás las herramientas necesarias para mejorar tu salud y nutrición con los múltiples tips de hábitos, alimentación y actividad física.
Lámina 5	<u>Puedes acceder a la plataforma las veces que desees a la plataforma tecnológica "Aprende con Reyhan" en tu navegador.</u> Para iniciar sesión se deberá ingresar el nombre de usuario y contraseña proporcionados en el siguiente link:

Anexo 19. Colaboración en la realización del cuestionario del curso-taller 2 "Plataforma tecnológica y videojuego" 2° de secundaria.

Evaluación del conocimiento Sesión 1B "Videojuego" Curso 2.

1. ¿Pudiste acceder al videojuego "Aprende con Reyhan"?
a) SI.
b) No.

Retroalimentación pregunta 1: Para iniciar sesión deberás ingresar al link <http://aprendeconreyhan.org/apps-descarga> e instalar el videojuego.

2. ¿El videojuego se puede descargar en diferentes dispositivos como tablets, teléfonos celulares y computadoras?
a) SI.
b) No.

Retroalimentación pregunta 2: La aplicación está disponible para instalarla en smartphones con sistema operativo Android. Desde tu dispositivo deberás abrir el navegador que tengas instalado usando el link <http://aprendeconreyhan.org/apps-descarga> e instalar el videojuego.

3. ¿En el menú principal se encuentran las secciones del videojuego?
a) SI.
b) No.

Página 1 / 3

Evaluación del conocimiento Sesión 1A "Plataforma tecnológica, App" Curso 2.

1. ¿Pudiste acceder a la plataforma de "Aprende con Reyhan"?
a) SI.
b) No.

Retroalimentación pregunta 1: Para iniciar sesión deberás ingresar al link <http://aprendeconreyhan.org/apps-descarga> con el nombre de usuario y contraseña proporcionados.

2. ¿En el menú principal se encuentran las secciones de la App?
a) SI.
b) No.

Retroalimentación pregunta 2: al ingresar los datos adecuados, se te desplegará un menú donde accederás a las diferentes secciones educativas de la App.

3. Son 5 las secciones de la App.
a) Verdadero.
b) Falso.

Retroalimentación pregunta 3: Son 5 las secciones educativas de la App.

Página 1 / 3

Anexo 20. Colaboración en la realización del resumen del curso-taller 2 “Plataforma tecnológica y videojuego” 2° de secundaria.



Anexo 21. Colaboración en la realización del speech del curso-taller 3 “Plataforma tecnológica y videojuego” 2° de secundaria.

Speech Sesión 1A "Plataforma tecnológica, App" Curso 3 para Segundo de secundaria.

Lámina 1	Hola, bienvenido a la sesión uno A "Uso de la plataforma tecnológica de "Aprende con Reyhan".
Lámina 2	Agradecemos a la Fundación Aprende con Reyhan, a la Universidad Autónoma Metropolitana, a la Secretaría de Educación Pública y a la Autoridad Educativa Federal en la Ciudad de México.
Lámina 3	En esta sesión se abordarán 4 temas, los cuales son: 1. Acceso a la plataforma. 2. Calculadora. 3. Consumo de alimentos. 4. Y App.
Lámina 4	El objetivo de esta sesión es que obtengas el conocimiento sobre el uso de la aplicación "Aprende con Reyhan", que sirve como un asistente electrónico el cual recopila material educativo que ayudará a mejorar tus hábitos y tu estilo de vida, además cuenta con una calculadora que evalúa el estado nutricional, consumo y gasto energético. Al final de esta sesión obtendrás las herramientas necesarias para mejorar tu salud y nutrición con los múltiples tips de hábitos, alimentación y actividad física.
Lámina 5	<u>Puedes acceder a la plataforma las veces que desees a la plataforma tecnológica "Aprende con Reyhan" en tu navegador.</u> Para iniciar sesión se deberá ingresar el nombre de usuario y contraseña proporcionados en el siguiente link:

Speech Sesión 1 B "Videojuego" Curso 3 para Segundo de secundaria.

Lámina 1	Hola, bienvenido a la sesión uno B "Videojuego" de "Aprende con Reyhan".
Lámina 2	Agradecemos a la Fundación Aprende con Reyhan, a la Universidad Autónoma Metropolitana, a la Secretaría de Educación Pública y a la Autoridad Educativa Federal en la Ciudad de México.
Lámina 3	En esta sesión se abordarán 4 temas, los cuales son: 1. Acceso al videojuego. 2. Menú principal. 3. Comenzar a jugar. 4. Y videojuego.
Lámina 4	El objetivo de esta sesión es que obtengas el conocimiento sobre el uso del videojuego de "Aprende con Reyhan", que te servirá para adquirir conocimientos sobre salud y nutrición. Al final de esta sesión aprenderás cómo mejorar tu salud y nutrición de una forma divertida.
Lámina 5	<u>Ingreso al videojuego de "Aprende con Reyhan"</u> Para ingresar deberás colocar los datos correspondientes en cada uno de los apartados que: ✓ Seleccionar escuela. ✓ Nombre. ✓ Contraseña proporcionada. ✓ Edad.

Anexo 22. Colaboración en la realización del cuestionario del curso-taller 3 “Plataforma tecnológica y videojuego” 2° de secundaria.



Evaluación del conocimiento Sesión 1B “Videojuego” Curso 3.

1. ¿Pudiste acceder al videojuego “Aprende con Reyhan”?
a) SI.
b) No.

Retroalimentación pregunta 1: Para iniciar sesión deberás ingresar al link <http://aprendeconreyhan.org/apps-descarga> e instalar el videojuego.

2. ¿El videojuego se puede descargar en diferentes dispositivos como tablets, teléfonos celulares y computadoras?
a) SI.
b) No.

Retroalimentación pregunta 2: La aplicación está disponible para instalarla en smartphones con sistema operativo Android. Desde tu dispositivo deberás abrir el navegador que tengas instalado usando el link <http://aprendeconreyhan.org/apps-descarga> e instalar el videojuego.

3. ¿En el menú principal se encuentran las secciones del videojuego?
a) SI.
b) No.

Página 1 / 3



Evaluación del conocimiento Sesión 1A “Plataforma tecnológica, App” Curso 3.

1. ¿Pudiste acceder a la plataforma de “Aprende con Reyhan”?
a) SI.
b) No.

Retroalimentación pregunta 1: Para iniciar sesión deberás ingresar al link <http://aprendeconreyhan.org/apps-descarga> con el nombre de usuario y contraseña proporcionados.

2. ¿En el menú principal se encuentran las secciones de la App?
a) SI.
b) No.

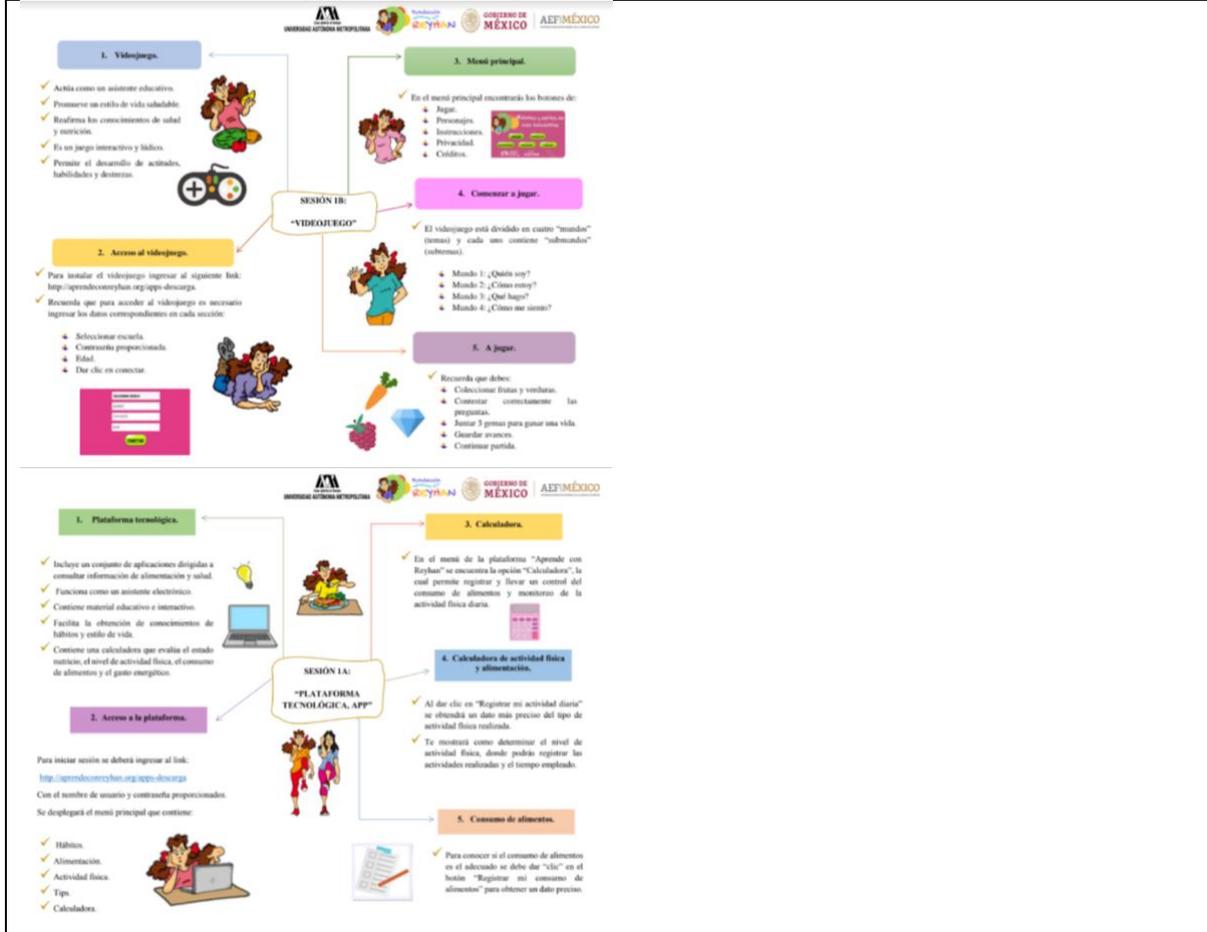
Retroalimentación pregunta 2: al ingresar los datos adecuados, se te desplegará un menú donde accederás a las diferentes secciones educativas de la App.

3. Son 5 las secciones de la App.
a) Verdadero.
b) Falso.

Retroalimentación pregunta 3: Son 5 las secciones educativas de la App.

Página 1 / 3

Anexo 23. Colaboración en la realización del resumen del curso-taller 3 “Plataforma tecnológica y videojuego” 2° de secundaria.



Anexo 24. Colaboración en las observaciones de tres grupos de alimentos de la App.

	BQ	BR	BS	BT
1				
2	HELADA Y RENATA			
	REALIZADO POR DANIEL, ANAKARINA Y ELENA			
3	Observaciones	Comidas infantiles	Porción	Observaciones
4	En el SMAE aparece con el nombre de "Aceituna negra sin hueso", la porción correcta es de 5pzas-25g y son incorrectas las calorías ya que la calculadora marca 2.84 kcal y en realidad son 46 kcal.	Arroz precocido		Es incorrecto: La calculadora no arroja porción pero lo correcto es 1/3 de taza, de igual forma las calorías son erróneas porque la calculadora marca 73.8 kcal y lo correcto es 64 kcal según las tablas de composición de alimentos de centroamérica
5	En el SMAE no aparece embazada pero aparece con el nombre de 1) "Aceituna verde con hueso", la porción correcta es de 6 pzas-30g y son incorrectas las calorías ya que la calculadora marca 5.6 kcal y en realidad son 46 kcal. 2) "Aceituna verde sin hueso" la porción es de 8pzas. y contiene 44kcal.	jugo procesado de frutas mixtas	1/3 de taza - 80 ml	Es incorrecto: La porción que arroja la calculadora es correcta y el SMAE establece que una porción son 80 ml, las calorías son erróneas porque la calculadora marca 55.2 kcal y el SMAE marca 44 kcal según las tablas de SMAE
6	En el SMAE aparece con el nombre de "Acelga picada cocida", la porción correcta es de 1/2 tza.-72g y son incorrectas las calorías ya que la calculadora marca 29.71 kcal y en realidad son 19 kcal.	jugo procesado de manzana	1/3 de taza - 80 ml	Es incorrecto: La porción que arroja la calculadora es correcta y el SMAE establece que una porción son 80 ml, las calorías son erróneas porque la calculadora marca 74.74 kcal y el SMAE marca 55 kcal Según las tablas de SMAE
7	Es correcta la porción pero las calorías son incorrectas la calculadora marca 13.46 kcal y en realidad son 22 kcal de acuerdo al SMAE.	jugo procesado de manzana y melocotón	1/3 de taza - 80 ml	Es incorrecto: La porción que arroja la calculadora es correcta y el SMAE establece que una porción son 80 ml, las calorías son erróneas porque la calculadora marca 74.74 kcal y el SMAE marca 55 kcal Según las tablas de SMAE
8	Es correcta la porción pero las calorías son incorrectas la calculadora marca 224.12 kcal y en realidad son 54 kcal de acuerdo al SMAE.	jugo procesado de manzana y uva	1/3 de taza - 80 ml	Es incorrecto: La porción que arroja la calculadora es correcta y el SMAE establece que una porción son 80 ml, las calorías son erróneas porque la calculadora marca 74.74 kcal y el SMAE marca 47 kcal Según las tablas de SMAE
9	Es correcta la porción pero las calorías son incorrectas, la calculadora marca 31.92 kcal y en realidad contiene 44 kcal. de acuerdo al SMAE.	jugo procesado de naranja	1/3 de taza - 80 ml	Es incorrecto: La porción que arroja la calculadora es correcta y el SMAE establece que una porción son 80 ml, las calorías son erróneas porque la calculadora marca kcal y el SMAE marca 55 kcal Según las tablas de SMAE
10	Basado en el aguacate california la porción es de 1/3 pza- 58g y contiene 54 kcal de acuerdo al SMAE.	jugo de procesado de naranja y piña	1/3 de taza - 80 ml	Es incorrecto: La porción que arroja la calculadora es correcta y el SMAE establece que una porción son 80 ml, las calorías son erróneas porque la calculadora marca 74.74 kcal y el SMAE marca 44 kcal Según las tablas de SMAE
11	Es correcta la porción pero las calorías son incorrectas ya que la calculadora marca 26.36 kcal y en realidad son 26.80 kcal de acuerdo al INCAP.	jugo procesado de pera	1/3 de taza - 80 ml	Es incorrecto: La porción que arroja la calculadora es correcta y el SMAE establece que una porción son 80 ml, las calorías son erróneas porque la calculadora marca 74.74 kcal y el SMAE marca 44 kcal Según las tablas de SMAE

2		REALIZADO POR	MONICA Y DANIEL		
3		Carne de animales de caza	Porción	Observaciones	Carne
4	pero el y la cal.	Armadillo, carne	(21 g)	PORCIÓN INCORRECTA. EN SMAE Un eq son 30 gramos y tiene 35 kcal. En la app tiene 34.57 kcal.	Cabez
5	pero el y la l.	Búfalo de agua	(31 g)	En las tablas de composición de alimentos 100g. tienen 99 kcal. Por lo que 31g tienen 30.69 kcal. En la app tiene 29.11 kcal.	Cabeza de l
6	de frutas 9g que	Cobayo o cuyu, carne	(31 g)	35 kcal en la calculadora en las tablas de composición de alimentos de centro america dice que en 31 gr hay 29.76 kcal	Carne
7	pero las rque la kcal y en acuerdo a AP.	Conejo de caza, carne cocida	(32 g)	41.65 kcal en la calculadora. en el smaec menciona que la porción es de 40 gr y son 51 kcal	Caña
8	pero las rque la kcal y en acuerdo a AP.	Conejo de caza, carne cruda	(32 g)	En las tablas INCAP 100gramos tienen 114 kcal por lo que 32 gramos tienen 34.2 kcal. En la app tiene 41.65 kcal.	Caña de lo
9	pero las r que la kcal y en e acuerdo AP.	Conejo de crianza, carne asada	(32 g)	60.38 kcal en la calculadora. en el smaec menciona que la porción es de 40 gr y son 51 kcal	Cecine
10	pero las rque la kcal y en cal de INCAP.	Conejo de crianza, carne cocida	(32 g)	63.11 kcal en la calculadora. en el smaec menciona que la porción es de 40 gr y son 51 kcal	Cerdc
11	pero las rque la kcal y en cal de INCAP.	Conejo de crianza, carne cruda	(32 g)	Conejo de crianza. PORCIÓN INCORRECTA. EN SMAE Un eq. son 40 gramos y tiene 51 kcal. En la app tiene 41.65 kcal.	Cerdo, l

Anexo 25. Colaboración en la realización de correcciones de la App por medio de un recordatorio de 24 hrs propio.

Mis resultados

Tu índice de Masa Corporal (IMC) es de: **22.22**

¿Qué es el IMC?

Peso ideal mujer: **48.38 kg.**

Tu requerimiento calórico basal (en estado de reposo por día) es: **1302.96 kcal.**
 Tu requerimiento por actividad física intensa (30%) es: **390.89 kcal.**
 Tu requerimiento calórico total por día es: **1693.85 kcal.**

¿Cómo saber tu peso ideal?

¿Deseas que te proporcionemos un dato más preciso sobre tu tipo de actividad física?, por favor presiona el siguiente botón:

[Registrar mi actividad diaria](#)

O bien, ¿deseas saber si tu consumo de alimentos es el adecuado?, por favor presiona el siguiente botón:

[Registrar mi consumo de alimentos](#)

De pie, bañar al perro Horas

Cuidado de animales domésticos Horas

Alimentar animales domésticos Horas

[Calcular actividad física](#) [Regresar](#)

Tu nivel de actividad física (MET) es: **0.41**

Tu requerimiento calórico total considerando tus actividades diarias es: **424.05 kcal.**

¿Qué son los niveles de actividad física?

¿Deseas saber si tu consumo de alimentos es el adecuado?, por favor presiona el siguiente botón:

[Registrar mi consumo de alimentos](#)

Total de horas: de 24.

Alimentos

Cantidad	Medida	Alimentos	Grupo	Energía (kcal.)
1	taza(s)	Jugo de naranja	Frutas y jugos de frutas	110.88
3	porción	Budín	Galletas, panes, tortillas y sándwich	540.9
2		Huevo revuelto	Huevos	194.63
1	porción	Mandarina/tangerina, fruta	Frutas y jugos de frutas	27.37
3	porción	Tortilla de maíz	Galletas, panes, tortillas y sándwich	162.81
2		Frijol	Leguminosas, granos secos y derivados	242.9
2		Queso tipo casaca	Productos lácteos y similares	180.96
2		Bisteque de res	Carne de vacuno	71.1
3	porción	Tortilla de maíz	Galletas, panes, tortillas y sándwich	162.81
2		Frijol	Leguminosas, granos secos y derivados	242.9
1	porción	Calabacita italiana	Verduras, hortalizas y otros vegetales	22.01
Total de consumo (kcal.) en el día:				1959.27

De acuerdo a tu peso, talla, edad, actividad física y situación fisiológica, tu requerimiento calórico debe ser de: **1693.85**

Por lo que estás consumiendo **265.42 kcal.** de más aproximadamente.

[Regresar](#)

COMENTARIO Y MODIFICACIONES

Es confusa la aplicación al momento de meter la cantidad de alimentos que se consumió porque no en todos te menciona que 1 porción equivale a tanta cantidad de ese alimento. Hice el recordatorio dos veces porque por esa confusión metí mal los equivalentes.

También mi duda es por que las tortillas y panes no van en cereales, yo al momento de buscarlos me fui directamente a cereales a buscarlo y al no encontrarlos busqué en las categorías y vi que estaba la de panes y tortillas.

Anexo 26. Colaboración en la realización de la carta descriptiva del curso-taller 1 “Plataforma tecnológica y videojuego” 2° de secundaria.


CARTA DESCRIPTIVA SESIÓN 1B, CURSO 1, SEGUNDO DE SECUNDARIA
ESTRATEGIA “VIDEOJUEGO”
ESLOGAN
Aprende con Reyhan jugando.
OBJETIVO GENERAL
Para el proyecto:
Promover el uso del videojuego de “Aprende con Reyhan” en alumnos de secundarias técnicas de la Ciudad de México.
Para el alumno (a):
Que el alumno conozca y aprenda a usar el videojuego de “Aprende con Reyhan”, para conocer temas de salud y nutrición.
OBJETIVOS ESPECÍFICOS
Para el proyecto:
✓ Promover el uso del videojuego para que los alumnos conozcan y practiquen los temas de salud y nutrición.

CARTA DESCRIPTIVA SESIÓN 1A, CURSO 1, SEGUNDO DE SECUNDARIA
ESTRATEGIA “PLATAFORMA TECNOLÓGICA”
ESLOGAN
Aprende con Reyhan por medio de la plataforma tecnológica.
OBJETIVO GENERAL
Para el proyecto:
Promover el uso de la plataforma tecnológica de “Aprende con Reyhan” en alumnos de secundarias técnicas de la Ciudad de México.
Para el alumno (a):
Que el alumno conozca y aprenda a usar la plataforma tecnológica de “Aprende con Reyhan”, para conocer sobre temas de salud y nutrición.
OBJETIVOS ESPECÍFICOS
Para el proyecto:
✓ Promover el uso de la plataforma tecnológica para que los alumnos conozcan temas de

Anexo 27. Colaboración en la realización de ensayo sobre obesidad y sobrepeso.

Heredabilidad de la obesidad

Introducción

Los seres humanos constantemente se encuentran evolucionando en diferentes ambientes como: sociales, económicos, tecnológicos y médicos. Estos dos últimos son más que nada debido a la necesidad de combatir a enfermedades que afectan a hombres y mujeres.

Uno de los avances médicos tecnológicos más importantes que ayuda al estudio de enfermedades es la genética. La genética es el estudio de la herencia, es esta se buscan los procesos por el cual transmite ciertos genes a sus hijos, los cuales pueden determinar características como estatura, color de cabello, color de ojos y color de piel. Pero, también se encarga de buscar la probabilidad de contraer ciertas enfermedades (UNAM).

Debido a esto, en este ensayo se busca determinar si es posible que la obesidad se hereda o si existe algún tipo de gen el cual determine la obesidad. Además, de las diferentes causas por las que una persona puede presentar obesidad.

Desarrollo

La obesidad es un trastorno metabólico crónico multifactorial el cual es provocado por la presencia desproporcionada de grasa corporal, en el que participan factores genéticos, hormonales, ambientales y conductuales (Stafford, et al., 2016). Esta enfermedad hasta el día de hoy se ha convertido en una pandemia para el ser humano con severas complicaciones para la salud (García, 2016).

La obesidad se clasifica según el nivel de adiposidad que tenga la persona con relación a su peso y estatura (Bastos, 2005).

- Sobrepeso: presenta un IMC de 25 a 29.9
- Obesidad I: presenta un IMC mayor a 30
- Obesidad II: presenta un IMC de 30.1 a 34.9
- Obesidad III: el IMC es mayor a 35

Debido a esto, es fundamental que exista un diagnóstico óptimo y oportuno en el que se tomen en cuenta todas las consideraciones para diagnosticar a una persona con obesidad deben realizar al tomar en cuenta diferentes parámetros o como:

- El Índice de Masa Corporal (IMC) el cual ha sido propuesto como un indicador global de obesidad debido a que es un método simple de estimación y clasificación. Tomando en cuenta la relación que existe entre el peso y

Anexo 28. Colaboración en la realización de la carta descriptiva del curso-taller 2 “Plataforma tecnológica” 2° de secundaria.

CARTA DESCRIPTIVA SESIÓN 1A, CURSO 2, SEGUNDO DE SECUNDARIA

ESTRATEGIA "PLATAFORMA TECNOLÓGICA"

ESLOGAN

Aprende con Reyhan por medio de la plataforma tecnológica.

OBJETIVO GENERAL

Para el proyecto:

Promover el uso de la plataforma tecnológica de "Aprende con Reyhan" en alumnos de secundarias técnicas de la Ciudad de México.

Para el alumno (a):

Que el alumno conozca y aprenda a usar la plataforma tecnológica de "Aprende con Reyhan", para conocer sobre temas de salud y nutrición.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Para el proyecto:

- ✓ Promover el uso de la plataforma tecnológica para que los alumnos conozcan temas de

CARTA DESCRIPTIVA SESIÓN 1B, CURSO 2, SEGUNDO DE SECUNDARIA

ESTRATEGIA "VIDEOJUEGO"

ESLOGAN

Aprende con Reyhan jugando.

OBJETIVO GENERAL

Para el proyecto:

Promover el uso del videojuego de "Aprende con Reyhan" en alumnos de secundarias técnicas de la Ciudad de México.

Para el alumno (a):

Que el alumno conozca y aprenda a usar el videojuego de "Aprende con Reyhan", para conocer temas de salud y nutrición.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

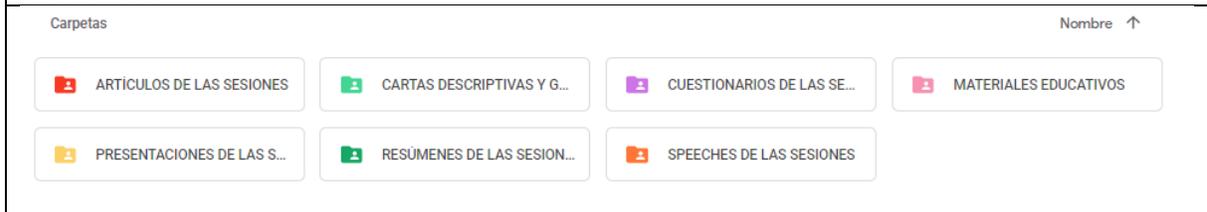
Para el proyecto:

- ✓ Promover el uso del videojuego para que los alumnos conozcan y practiquen los temas de salud y nutrición.

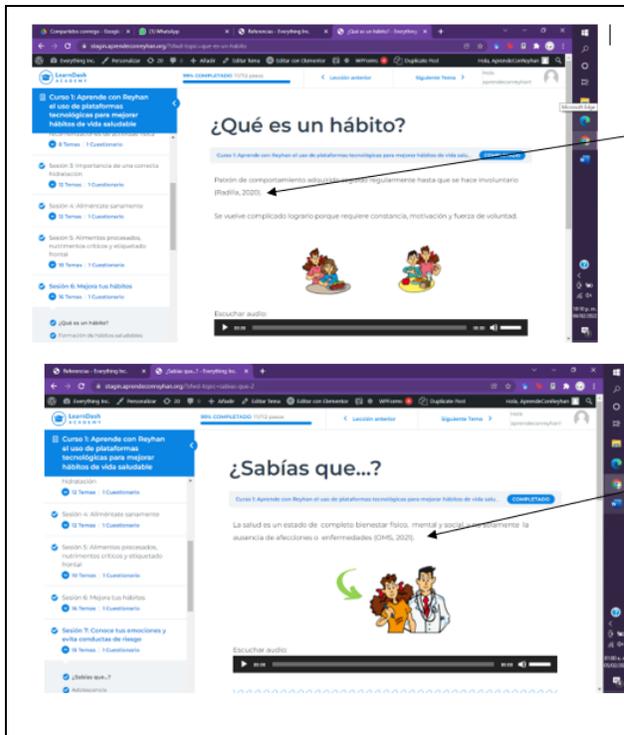
Anexo 29. Colaboración en la realización de la carta descriptiva del curso-taller 3 "Plataforma tecnológica" 2° de secundaria.

	
<p>CARTA DESCRIPTIVA SESIÓN 1B, CURSO 3, SEGUNDO DE SECUNDARIA</p> <p>ESTRATEGIA "VIDEOJUEGO"</p> <p>ESLOGAN</p> <p>Aprende con Reyhan jugando.</p> <p>OBJETIVO GENERAL</p> <p>Para el proyecto:</p> <p>Promover el uso del videojuego de "Aprende con Reyhan" en alumnos de secundarias técnicas de la Ciudad de México.</p> <p>Para el alumno (a):</p> <p>Que el alumno conozca y aprenda a usar el videojuego de "Aprende con Reyhan", para conocer temas de salud y nutrición.</p> <p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</p> <p>Para el proyecto:</p> <p>✓ Promover el uso del videojuego para que los alumnos conozcan y practiquen los temas de salud y nutrición.</p>	<p>CARTA DESCRIPTIVA SESIÓN 1A, CURSO 3, SEGUNDO DE SECUNDARIA</p> <p>ESTRATEGIA "PLATAFORMA TECNOLÓGICA"</p> <p>ESLOGAN</p> <p>Aprende con Reyhan por medio de la plataforma tecnológica.</p> <p>OBJETIVO GENERAL</p> <p>Para el proyecto:</p> <p>Promover el uso de la plataforma tecnológica de "Aprende con Reyhan" en alumnos de secundarias técnicas de la Ciudad de México.</p> <p>Para el alumno (a):</p> <p>Que el alumno conozca y aprenda a usar la plataforma tecnológica de "Aprende con Reyhan", para conocer sobre temas de salud y nutrición.</p> <p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</p> <p>Para el proyecto:</p> <p>✓ Promover el uso de la plataforma tecnológica para que los alumnos conozcan temas de salud y nutrición.</p>

Anexo 30. Colaboración en la creación de carpetas en drive para subir presentaciones, cuestionarios, cartas descriptivas, speech, resúmenes y materiales didácticos.



Anexo 31. Colaboración en la realización de referencias sesión 6 y 7 del curso de 1° de secundaria de la plataforma.



No se encuentra la cita, pero este es el nuevo link donde coincide la información:

<http://www.alfaradelpatriarca.es/wp-content/uploads/2017/12/QUE-SON-LOS-H%C3%81BITOS.pdf>

Unidad de Prevención Comunitaria en Conductas Adictivas [UPCCA]. (2017). *Los hábitos. Qué son y como se forman.*

<http://www.alfaradelpatriarca.es/wp-content/uploads/2017/12/QUE-SON-LOS-H%C3%81BITOS.pdf>

Cita: (Unidad de Prevención Comunitaria en Conductas Adictivas [UPCCA], (2017).

No se encuentra la cita, pero esta es la cita:

<https://www.who.int/es/about/governance/constitution#:~:text=La%20salud%20es%20un%20estado,o%20condici%C3%B3n%20econ%C3%B3mica%20o%20social>

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2022). *La OMS mantiene su firme compromiso con los principios establecidos en el preámbulo de la Constitución.* <https://www.who.int/es/about/governance/constitution#:~:text=La%20salud%20es%20un%20estado,o%20condici%C3%B3n%20econ%C3%B3mica%20o%20social>.

Cita: (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2022)

Anexo 32. Colaboración en los pinos evento del DIF

Anexo 1. Elaboración de tabla de recomendaciones para niños y adolescentes



