



Casa abierta al tiempo

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA
Unidad Xochimilco

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA UNIDAD XOCHIMILCO

División de Ciencias Biológicas y de la Salud (DCBS)

Licenciatura: Nutrición Humana

Programa: UAM-X PERAJ, Adopta un amigo.

Proyecto de servicio social:

Estado nutricional relacionado con alimentación saludable en las infancias de UAM-X PERAJ.

Lugar y periodo de realización:

UAM XOCHIMILCO, PERAJ

Periodo del 14/10/2024 a 16/07/2025

Nombre: Clarisa Nayeli Somera Hernández

Matricula: 2192032029

Asesor interno:

Dr. Miguel Ángel Zavala Sánchez

N ° Económico: 17767

Asesor externo y responsable del proyecto:

Mtro. Abel Antonio Ramírez Juárez

N ° Económico: 23811

Contenido

Datos generales y matrícula de la prestadora.....	3
Introducción.....	4
Justificación.....	5
Problemática	5
Objetivos generales y específicos	7
Metodología utilizada.....	7
Actividades realizadas.....	18
Objetivos y metas alcanzados	23
Resultados y conclusiones	25
Recomendaciones.....	29
Bibliografía	30
Anexos	34
.....	57

Datos generales y matrícula de la prestadora

Clarisa Nayeli Somera Hernández

Matricula: 2192032029

Lugar y periodo de realización

UAM Xochimilco

Fecha de inicio: 14/10/2024

Fecha de término: 16/07/2025

Unidad, División y licenciatura que cursa o haya cursado

Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco

División de Ciencias Biológicas y de la Salud

Licenciatura en Nutrición Humana

Nombre del plan, programa o proyecto en el que se participó

UAM-X PERAJ, Adopta un amigo

Nombre de asesores

Asesor interno: Dr. Miguel Ángel Zavala Sánchez

Asesor externo: Mtro. Abel Antonio Ramírez Juárez

Introducción

UAM-X PERAJ, Adopta un amigo es un programa dedicado a potenciar el desarrollo integral de niñas y niños en elementos clave como: autoestima, cultura, habilidades socioemocionales, percepción positiva del aprendizaje y fortalecimiento de hábitos de estudio a través de actividades lúdicas, recreativas y el acompañamiento cercano de mentores comprometidos.

El enfoque capturó mi atención por mi gusto de trabajar con la niñez y al representar una vía significativa para aplicar los saberes adquiridos durante mi formación en Nutrición Humana y contribuir al desarrollo de niñas y niños desde mi profesión, acompañándolos en lo que nutre su cuerpo, mente y alma, junto a otros mentores comprometidos, convencida de que la infancia es una etapa crucial para compartir conocimientos y ofrecer herramientas valiosas para su vida presente.

Al aplicar al programa como mentora, tuve la oportunidad de acompañar y orientar a niñas y niños de entre 9 y 11 años provenientes de escuelas primarias cercanas a la universidad, ofreciéndoles apoyo académico, emocional y vocacional.

El presente trabajo es una recopilación de mi experiencia como mentora durante la generación 17 del ciclo 2024–2025. Un periodo en el que logré participar en dos grupos diferentes y colaborar activamente en sesiones de diseño de estrategias educativas, planeación de actividades, expresión e intercambio de inquietudes, así como en la evaluación constructiva en grupo. Asimismo, elaboré cartas descriptivas junto con otros mentores, tanto de mi carrera como de otras disciplinas, y participé en dinámicas conjuntas con niñas, niños y otros pares mentores. También formé parte de tres binomios, con los cuales desarrollamos proyectos que combinaron nuestros intereses y favorecieron un vínculo más significativo con los participantes.

Sumado a ello, durante el programa también logré desarrollar un proyecto motivado por la creciente preocupación en torno al estado nutricional infantil, ante un innegable y evidente aumento de casos de obesidad en México. Dicho proyecto tiene como propósito evaluar la relación entre el estado nutricional y la alimentación saludable en las infancias participantes del programa, así como brindar apoyo oportuno a las infancias mediante estrategias de educación nutricional que promuevan hábitos alimentarios saludables desde edades tempranas.

Así pues, se comparte en este documento: justificación, problemática, objetivos que dieron origen a la intervención y la metodología empleada, así como los teóricos que fundamentaron cada propuesta y el marco de referencia utilizado. Asimismo, se describen las actividades realizadas en grupo, así como el trabajo en binomios y las cartas descriptivas que se usaron como planificación detallada.

Además, expone los objetivos alcanzados, los resultados generales que incluyen los posibles cambios observados durante el periodo de mentoría y las conclusiones como las experiencias significativas que marcaron mi participación en el programa y los aprendizajes que me dejó esta vivencia. Por último, se presentan recomendaciones, bibliografía y anexos que complementan el trabajo.

Al final se espera que esta experiencia contribuya a visibilizar la importancia de integrar la educación alimentaria en contextos formativos y comunitarios como este programa promoviendo cambios sostenibles en la salud infantil y generar conciencia sobre la importancia de una alimentación saludable.

Justificación

A lo largo de la Licenciatura en Nutrición Humana en la UAM-Xochimilco, uno de los módulos que me marcó fue “*Nutrición, crecimiento y desarrollo en la etapa escolar y adolescente*”, pues en este módulo comprendí que los niños y niñas son seres integrados por diversas dimensiones y lo que les rodea, repercute directamente en ellos. De modo que alcancé a comprender que la nutrición no era un componente aislado, sino que podía ser una herramienta para complementar y potenciar el bienestar de esta población y que integrarla en sus vidas podía influir en varias dimensiones de su ser como en lo físico, emocional, cognitivo, social, etcétera. También, nos mostraron que la presencia de figuras adultas que inspiran, son guías o acompañan con empatía y sensibilidad a las infancias de su entorno, puede transformar sus vidas, al ser una etapa ideal para sembrar valores, conocimientos y hábitos que trasciendan a lo largo de la vida.

Fue de esta manera como descubrí que quería ser un motor para las infancias, así que comencé a preguntarme, ¿Desde que espacios puedo ser un guía o inspiración para las infancias? ¿cómo enseñar sin que parezca una clase?, inquietudes como estas me acompañaron hasta que decidí realizar mi servicio social y cuando conocí el programa *UAM-X PERAJ, Adopta un amigo*, observé que el proyecto se alineaba con mis aspiraciones y convicciones.

Motivada por todo ello, decidí inscribirme como mentora en el programa, con la esperanza de ser, junto con mis compañeros, un espacio cálido y consciente que brindara a niñas y niños herramientas para el respeto y el cuidado de sí mismos y de los otros. Además, con el sueño de que los aprendizajes compartidos pudieran ayudarles a crecer con fuerza y sentido, aplicando lo aprendido en sus vidas como una utopía de un futuro mejor.

Problemática

México ocupa el primer lugar a nivel mundial en casos de obesidad infantil y el segundo en obesidad en adultos, lo que evidencia la magnitud de un problema que

fue intensificándose progresivamente hasta alcanzar niveles críticos en la actualidad (1). Durante las últimas dos décadas en México, los casos de obesidad infantil entre niñas y niños con edades de cinco a once años han aumentado enormemente, aproximándose a un redoble de cifra, puesto que en el año 1999 el porcentaje que representaba esta enfermedad era de 9% y para el reciente 2023 la cifra llegó al 17.5 % (2) Igualmente, el Instituto Nacional de Salud Pública señala que la prevalencia reciente de obesidad entre escolares y adolescentes mexicanos denota que está presente en un 40.4% de dicha población (3)

La obesidad infantil es preocupante al ser una condición caracterizada por un aumento excesivo de grasa corporal, lo que puede tener efectos desfavorables en la salud y el bienestar de las infancias, junto al desafío de enfrentarse a la estigmatización y discriminación que la sociedad ejerza sobre ellos. (4).

Al observar el aumento en la reciente prevalencias podemos constatarlos de la realidad de una situación a que no sólo afecta a la población infantil del presente, sino que a su vez tiene la posibilidad de impactar en el futuro de la salud de México, un futuro con altas probabilidades de tener jóvenes o adultos con más riesgos a desarrollar enfermedades crónicas, metabólicas y cardiovasculares (4). Además, existen infancias que atraviesan por un estado de doble carga de malnutrición, es decir, padecen obesidad y carecen de nutrientes esenciales para su salud, lo que trae consigo problemas emocionales adversos y problemas en el desarrollo cognitivo que pueden perjudicar su desarrollo como persona en el ámbito económico, académico, laboral y de relaciones interpersonales, condenándolos a una vida con mayores dificultades (4).

En México, la obesidad se presenta mayormente en zonas urbanas, en gran parte debido a un entorno obesogénico caracterizado por el fácil acceso a productos alimentarios ultraprocesados que han dado lugar al desplazamiento del consumo habitual de opciones más nutritivas como frutas y verduras, efecto que deja de lado alimentación saludable (1)(3).

Puntualmente dentro de la UAM-X se observa una alta prevalencia de obesidad en la comunidad universitaria, un fenómeno que también se replica en las comunidades aledañas. Esta situación refleja patrones alimentarios persistentes que ponen en riesgo la calidad de vida de la población y revela la necesidad de intervenir desde edades tempranas, pues incluso dentro del programa UAM-X PERAJ “Adopta un Amigo” se encontraron niños y niñas con sobrepeso, obesidad y rezagos en el crecimiento y desarrollo físico, además de una fuerte influencia de referentes alimentarios poco saludables provenientes de redes sociales y de su entorno, así como el deseo de ejercer su autonomía en sus decisiones alimentarias y la inquietud de vincular el acto de comer con algo divertido y beneficioso, sin saber cómo

lograrlo, lo que permitió imaginarlos como adultos sufriendo las consecuencias que dejará el mantener una peligrosa, desinformada y deficiente forma de alimentación.

Objetivos generales y específicos

Evaluar la relación entre el estado nutricional y la alimentación saludable en las infancias participantes del programa PERAJ en la UAM-X, con el fin de identificar los patrones alimentarios que inciden en su salud nutricional y así comprender cómo estos hábitos impactan en su bienestar integral.

- Guiar, motivar, asesorar, acompañar, apoyar e impulsar a niños y niñas que se encuentren cursando quinto o sexto de primaria en las escuelas públicas ubicadas en las cercanías de la Universidad Autónoma Metropolitana - Unidad Xochimilco y que estén inscritos al programa UAM-X PERAJ, Adopta un amigo, con el fin de alcanzar el desarrollo máximo de su potencial individual y social.
- Formar un vínculo de amistad fundado en la confianza, el respeto y el acompañamiento en los intereses, inquietudes y habilidades del niño o niña, así como ser un apoyo en el fortalecimiento, desarrollo, refinamiento, evolución y descubrimiento de sus capacidades.
- Lograr el interés de niñas y niños del programa hacia la nutrición humana a través de actividades relacionadas con la carrera.
- Evaluar el estado de nutrición de los niños y niñas del programa a través de mediciones antropométricas (peso, talla, índice de masa corporal).
- Conocer la forma de alimentación de los niños y niñas del programa mediante un cuestionario de frecuencia de alimentos.
- Lograr a través de actividades lúdicas que los niños puedan incorporar a su vida la alimentación saludable como un recurso para el cuidado de su salud al ser una forma de prevenir enfermedades y mejorar su bienestar físico, emocional y mental.

Metodología utilizada

Las sesiones didácticas fueron diseñadas a partir de cartas descriptivas elaboradas por los mentores integrando recursos lúdicos como juegos temáticos y espacios para reflexión. Además, para asegurar la atención adecuada en cada niño y niña se organizaba el cuidado en grupos, rotando y favoreciendo la supervisión cercana.

Cada semana, los coordinadores ofrecieron sesiones de formación que incluyeron estrategias pedagógicas, ejercicios prácticos y espacios de diálogo grupal. Estas reuniones fortalecieron la planificación educativa y el vínculo entre los mentores.

Se integraron momentos de juego libre que propiciaron una convivencia cercana entre los niños y sus mentores, promoviendo la confianza y el reconocimiento de sus actitudes y aptitudes individuales.

Para enriquecer las experiencias educativas, se utilizaron diversas herramientas como juegos tradicionales y simbólicos, dibujo, equipos de cómputo, proyectores, bocinas, encuestas, así como materiales impresos o elaborados a mano tanto por los niños como por sus mentores.

Durante las actividades implementadas en el programa, el acompañamiento cercano por parte de los mentores se utilizó como una herramienta lúdica esencial, fundamentada en el enfoque socio constructivista de Lev Vygotsky. Este modelo sostiene que el aprendizaje y el desarrollo cognitivo infantil se enriquecen mediante la interacción social y cultural, especialmente cuando el niño colabora con adultos. En este sentido, el acompañamiento lúdico se convierte en una herramienta pedagógica que, al estar inspirada en dicho enfoque, resulta clave para fortalecer la autonomía, fomentar el interés y propiciar el aprendizaje y la construcción de conocimiento significativo en los niños y niñas a partir del vínculo educativo (5).

Por otro lado, también se realizaron proyectos en binomios niño(a)- mentor para promover vínculos más profundos, impulsando los intereses individuales de los niños mediante el juego y el acompañamiento profesional.

En el binomio con (R) se realizó un proyecto que integró la nutrición humana y el gusto por el arte que (R) expresó. Un proyecto dedicado a realizar modelados y presentaciones divertidas con el uso de frutas y verduras dando vida a personajes y animales, motivadas por el concepto del diseño de comida (*Food Design*) que se refiere a toda acción como: el diseño, la práctica gastronómica, experiencias y contextos que mejoren y enriquezcan nuestra relación con los alimentos (6). Un concepto que usamos como herramienta para responder al reciente desplazamiento y disminución en el consumo de frutas y verduras entre niños y niñas de edad escolar como (R), derivado de la creciente preferencia por productos alimenticios ultraprocesados (1)(7). Además, tomando en cuenta que dicha población expresó que la falta de atractivo visual y conexión con las frutas y verduras son factores que tienen que ver con su repelo (7).

Se priorizó el uso de los colores, formas, cortes y texturas de los alimentos para formar figuras como una invitación para que (R) pudiera explorar el consumo de frutas y verduras desde una perspectiva más divertida y significativa al relacionarse directamente con los alimentos, mientras se favorecía el gusto por consumirlos, adquiría información nutrimental, y fortalecía habilidades. Tal como en el enfoque del *Programa Nutriplato* que promueve el aprendizaje activo de la alimentación a través de herramientas visuales y prácticas, para lograr el fortaleciendo del vínculo

con los alimentos de manera lúdica y educativa al tiempo que se promueve la adopción de hábitos alimentarios saludables desde la infancia mediante el juego, la imaginación, la participación de los niños y el acompañamiento de nutricionistas (7).

Para la implementación del proyecto se utilizaron materiales y utensilios adecuados, tales como frutas y verduras frescas, superficies para corte, cuchillos, peladores, moldes cortadores, mantel, jabón, agua, desinfectantes, palillos, bandejas y platos. Además, se establecieron protocolos de higiene y seguridad alimentaria que incluyeron el lavado y desinfección de alimentos. Asimismo, se promovieron reflexiones orientadas a consolidar aprendizajes nutricionales y se usaba la degustación final para generar una relación positiva con las frutas y verduras.

En el binomio con (C), se buscó integrar la nutrición con actividades manuales y procesos experimentales relacionados con la comida, la creatividad y el deporte, atendiendo a los intereses específicos de (C). Por ello, el proyecto se centró en la elaboración de barras energéticas artesanales, personalizadas y diseñadas especialmente para niños deportistas.

Partimos de la premisa de que las infancias que practican deporte requieren cubrir adecuadamente sus necesidades energéticas, nutricionales y de recuperación, derivadas del incremento de su actividad física (8). Asimismo, necesitan incorporar a su dieta alimentos que los ayuden a potenciar su crecimiento, rendimiento físico y su desarrollo cognitivo, porque cuando estas necesidades no se satisfacen de manera adecuada, pueden verse afectados en los aspectos mencionados (8)(9).

Como recurso metodológico, se utilizó la orientación nutricional enfocada en las propiedades de los alimentos, con el objetivo de que (C) comprendiera la importancia de los nutrientes en relación con sus necesidades personales y que a partir de diálogos reflexivos sobre la conexión entre alimentación, energía corporal y deporte, tuviera la oportunidad de aplicar sus conocimientos en una actividad experimental para fortalecer el aprendizaje activo y promover la preparación consciente y motivar el desarrollo de su autonomía alimentaria y del autocuidado.

El elaborar las barras desde un enfoque vivencial, creativo y participativo de forma artesanal y considerando los ingredientes las propiedades, las cantidades y las formas se convertía además en una oportunidad para que (C) mejorara sus habilidades cognitivas y motoras al experimentar en la cocina porque el desarrollo de habilidades físicas básicas durante la segunda infancia, como las destrezas motoras finas, contribuye a la mejora de funciones cognitivas específicas como la atención, la memoria y la toma de decisiones (10)

Para la creación de una barra energética rica, nutritiva, dirigida al público infantil, natural, autóctona y original, como metodología para el desarrollo creativo se usó

el enfoque del *Design Thinking* que coloca en el centro de la creación del producto a las necesidades del usuario y sigue un eje guía que considera lo ambiental, social, económico y espiritual como dimensiones de la sostenibilidad de un producto, además de que busca satisfacer las expectativas del consumidor usando la empatía para una comprensión profunda de lo que desea. (11). De este modo, se consideró aplicar el uso de medidas higiénicas para garantizar un producto inocuo y se abrieron oportunidades creativas para diseñar la identidad y concepto de una marca de barras energéticas llamativas para los niños experimentando con ingredientes como amaranto, chocolate, cereales, miel, frutos secos, además del uso de moldes y envoltorios reciclables.

Para el proyecto del binomio formado con (D) se pensó en la combinación de la nutrición y algo que implicara dibujar y pintar porque son gustos que D expresó. Por estas razones se pensó en que el proyecto fuera crear una obra de arte pictórico en relación a la nutrición, ya que la pintura al igual que otras expresiones visuales como el arte rupestre, la publicidad, el diseño gráfico y el arte contemporáneo, constituye una fuente de expresión, un relato histórico de la alimentación al plasmar a través del tiempo o en una época específica su relación con la comida, en representaciones que permiten comprender cómo comían, qué se comía y con quién, revelando no solo prácticas alimentarias sino también utensilios, costumbres, rituales, creencias, simbolismos alimentarios y estructuras sociales de la época. Un ejemplo significativo es la pintura de banquetes en la cultura mediterránea entre los siglos XIII y XVI, que nos muestra además de eso las normas de etiqueta representadas. (12)(13). Por lo tanto, evidentemente comer, además de una necesidad fisiológica, es una experiencia simbólica profundamente enraizada en nuestra identidad colectiva (12).

Con base en estos fundamentos, el arte pictórico se utilizó como herramienta narrativa dentro del proyecto para explorar y visibilizar la relación de (D) con la alimentación en el contexto actual. De modo que esta expresión artística le permitiera representar desde su mirada infantil y experiencia cotidiana, cómo vive y percibe la alimentación en el año 2025 y así construir un relato visual cargado de realidad, identidad, memoria y significado.

Para generar un cuadro pensado en las consideraciones anteriores utilizamos como herramienta las etapas que se necesitan para el proceso creativo de una pintura artística: preparación, mediante la exploración visual y recolección de materiales; incubación, donde se reflexionó sobre las experiencias alimentarias cotidianas; iluminación, al surgir ideas que conectan emociones, entorno y alimentos; evaluación, al analizar la coherencia del mensaje visual; y ejecución, con la realización técnica del cuadro. (14). Así, con el uso de materiales como: papel, carboncillo, lienzo, paleta, bandeja, agua, trapo, pinceles y pinturas acrílicas, se

realizaría el cuadro iniciando con la obtención de la idea a plasmar, seguida del traslado de la idea al lienzo con el uso de carboncillo para después darle vida al cuadro con las pinturas hasta concluir la obra.

Además, la pintura, como herramienta metodológica, se utilizó para estimular la psicomotricidad de (D) porque en los circuitos lúdicos incluir actividades que implican movimiento, exploración sensorial y creatividad favorecen el desarrollo de la motricidad fina y gruesa, la coordinación corporal y la lateralidad (15). Por lo que estas actividades a su vez estimulan la neuroplasticidad ya que todos estos procesos involucran la activación y conexión de redes neuronales que contribuyen a su vez al desarrollo cognitivo de forma significativa (15).

Adicionalmente, el dibujo utilizado para dar forma a la intención del cuadro funcionó como una herramienta para favorecer la elección de alimentos más saludables, porque al representar visualmente conceptos relacionados con la salud, la cultura alimentaria, las emociones, la economía y la publicidad que rodean a (D), el concepto del dibujo se convertiría en un recurso para poder iniciar conversaciones valiosas para generar una intervención educativa nutricional profundamente personalizada para (D), adaptada a su entorno emocional, cultural, contextual y de vivencias (16).

A continuación, se presenta un marco teórico que sustenta los fundamentos para el desarrollo de un proyecto grupal dentro del programa, el cual se enfocó en explorar el estado nutricional y su relación con la alimentación saludable en las infancias del grupo.

Malnutrición

La malnutrición es un estado en el que el organismo presenta un desequilibrio nutricional, ya sea por exceso o por deficiencia de los nutrientes que requiere para su adecuado funcionamiento. Este fenómeno se manifiesta principalmente a través de tres vertientes: la desnutrición, caracterizada por una ingesta insuficiente de nutrientes, lo que puede derivar en emaciación (peso bajo en relación con la talla), insuficiencia ponderal (peso bajo en relación con la edad) y retraso en el crecimiento; el sobrepeso y la obesidad, causados generalmente por un consumo calórico elevado y un gasto energético reducido, lo que conlleva un aumento del peso corporal y una acumulación excesiva de grasa. Cabe destacar que, incluso en estos últimos casos, pueden coexistir deficiencias nutricionales si no se cubren adecuadamente las necesidades de micronutrientes esenciales (17).

Consecuencias de una malnutrición

La obesidad infantil guarda una estrecha relación con el consumo excesivo de azúcares y grasas saturadas, lo que favorece la acumulación anormal de grasa

corporal desde edades tempranas. Esta condición no solo incrementa el riesgo de desarrollar enfermedades metabólicas y cardiovasculares, como la diabetes tipo 2 y la hipertensión en la vida adulta, sino que también puede coexistir con carencias de micronutrientes esenciales, afectando negativamente el crecimiento, así como el desarrollo físico y cognitivo de los niños, al igual que ocurre en casos de desnutrición (18).

Por su parte, la malnutrición en cualquiera de sus formas tiene un impacto considerable en la calidad de vida y el desarrollo integral desde la infancia, dado que se pueden desencadenar alteraciones emocionales y sociales como depresión, ansiedad, baja autoestima, aislamiento o acoso escolar. Además, estas afectaciones repercuten directamente en funciones cognitivas como: atención, memoria y aprendizaje, comprometiendo el rendimiento escolar (18).

Lo anterior, resalta la necesidad urgente de implementar estrategias integrales de prevención y educación alimentaria desde etapas tempranas de la vida.

Definición y evaluación de Estado Nutricional

El estado nutricional representa la condición física y fisiológica de una persona en función de la absorción y aprovechamiento de nutrientes fundamentales, incluyendo vitaminas, minerales y macronutrientes como proteínas, carbohidratos y grasas. Este aspecto es un reflejo del bienestar nutricional y la salud general de un individuo, influenciado por diversos factores físicos, genéticos, biológicos, culturales, socioeconómicos y ambientales. Su evaluación se puede realizar mediante parámetros antropométricos (peso, talla, índice de masa corporal), dietéticos (ingesta de alimentos, calidad y variedad), bioquímicos (niveles de hierro, vitaminas) y la observación clínica (19).

El estado nutricional de niños y niñas es un aspecto clave, ya que se vincula estrechamente con sus hábitos alimentarios y juega un papel determinante en su desarrollo físico, cognitivo y emocional, tanto en el presente como a lo largo de su vida (20).

Por lo tanto, es necesaria la creación de estrategias educativas en materia nutricional para mejorar su beneficio integral.

Factores que Influyen en el Estado Nutricional infantil

El comportamiento alimentario infantil está determinado por una interacción compleja entre factores individuales, familiares y sociales, no basta con analizar el consumo de alimentos de forma aislada, sino que es necesario comprender el entorno en el que se construyen los hábitos alimentarios. En este sentido, el acceso a alimentos nutritivos, es decir, su disponibilidad y asequibilidad influye

directamente en el estado nutricional de los niños. Asimismo, las prácticas familiares y culturales dentro del hogar moldean las preferencias y elecciones alimenticias desde edades tempranas. A esto se suma la influencia del entorno social, particularmente la exposición constante a publicidad de productos ultra procesados, que condiciona las decisiones alimentarias. Finalmente, la educación nutricional emerge como una estrategia clave para fomentar elecciones informadas y saludables, al brindar a niños y familias herramientas para comprender los beneficios de una dieta equilibrada y sostenible (21).

Alimentación saludable

La alimentación saludable se refiere a una forma de consumo de alimentos que nos proporcionan nutrientes que nos ayudan a cubrir las necesidades que el cuerpo necesita para su funcionamiento óptimo (22). Toda alimentación saludable debe cumplir con las siguientes características: ser completa, variada, equilibrada, suficiente, satisfactoria, segura, adaptada, asequible y sostenible (22)(23).

El objetivo de llevar a cabo una alimentación saludable en la infancia media es que dicha forma sea capaz permitan un adecuado crecimiento y desarrollo que contribuyan a un mejor rendimiento físico y mental, para lograr una mejor concentración y atención en diversas áreas así como ayudar a mantener un sano estado de salud a través de la protección inmunológica, recuperación y conservación corporal , lo que reduce el riesgo de enfrentarse a padecimientos como el sobrepeso y la obesidad y las complicaciones subyacentes de los mismos (22)(24).

Por lo anterior, parece necesaria la creación de estrategias educativas en materia nutricional que consideren la alimentación saludable para mejorar el beneficio integral de niñas y niños.

Cuestionarios de frecuencia de alimentos

El cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos (CFCA) es una herramienta ampliamente utilizada en estudios nutricionales para evaluar los patrones alimentarios de una población. Consiste en un listado de alimentos, grupos alimenticios o nutrimentos específicos, en el que se solicita a los participantes que indiquen con qué frecuencia los consumen en un periodo determinado, ya sea diaria, semanal o mensualmente (25).

Su aplicación permite identificar hábitos alimentarios habituales de forma práctica y a bajo costo. Aunque presente limitaciones como posibles errores de memoria o subestimación de porciones, su adaptabilidad lo convierte en una herramienta valiosa para el diagnóstico nutricional en contextos educativos. De hecho, por su

adaptabilidad se han generado muchas herramientas de evaluación de consumo que resultan de las modificaciones de los CFC (25)(26).

Por lo tanto, para garantizar su eficacia probablemente sea fundamental que el diseño del cuestionario se adecúe a las características de la población infantil, considerando aspectos como lenguaje, el formato de aplicación y la inclusión de alimentos culturalmente relevantes.

A continuación, se describe la metodología empleada para el desarrollo del proyecto grupal.

Este proyecto de investigación tiene un enfoque cuantitativo, con diseño cuasiexperimental longitudinal de corto plazo, que permitirá evaluar los efectos de una intervención educativa en nutrición sobre el consumo alimentario y el estado nutricional de un grupo de niñas y niños. Se recopilará información en dos momentos antes y después de la intervención, lo que permitirá analizar los cambios.

El estudio se llevará a cabo en un aula provisional dentro de las instalaciones de la Universidad Autónoma Metropolitana, Unidad Xochimilco (UAM-X), en el marco del programa PERAJ: Adopta un amigo. El universo de estudio lo conforman niños y niñas que cursan 5° y 6° de primaria en escuelas públicas cercanas a la universidad y que participan en dicho programa durante el ciclo escolar 2024–2025.

La muestra estará compuesta por 27 participantes, seleccionados mediante criterios de inclusión y exclusión previamente definidos. La unidad de observación está constituida por cada niño o niña que participa activamente en las actividades programadas dentro del ciclo de mentoría.

Las principales variables que estructuran este trabajo son:

Variable	Tipo de variable	Indicadores
Consumo de alimentos	Cuantitativa (ordinal o continua, según el instrumento)	Frecuencia de consumo de frutas, verduras, bebidas azucaradas, entre otros.
Conocimientos en nutrición	Cualitativa (ordinal o nominal)	Respuestas correctas a preguntas relacionadas con alimentación saludable.
Cambio en hábitos alimentarios	Cuantitativa comparativa (pretest–postest)	Diferencias observadas en patrones alimentarios antes y después de la intervención.

Por otro lado, para alcanzar el objetivo general del proyecto que es evaluar la relación entre el estado nutricional y la alimentación saludable en las infancias participantes, se realizarán los siguientes procedimientos, métodos y herramientas para obtener los resultados.

- Selección y caracterización de la muestra:
Se trabajará con niñas y niños de 5° y 6° de primaria inscritos al programa PERAJ. Se establecerán criterios de inclusión y exclusión como la asistencia continua al programa para definir una muestra representativa dentro del universo de participantes.
- Evaluación inicial del estado nutricional:
Se aplicarán mediciones antropométricas (peso, talla e índice de masa corporal) siguiendo los lineamientos de la OMS, lo que permitirá identificar el estado nutricional de cada participante en la etapa diagnóstica.
- Aplicación del cuestionario de frecuencia de consumo (CFC):
Se utilizará un instrumento validado y adaptado al contexto escolar para conocer los patrones alimentarios habituales, frecuencia de consumo de alimentos saludables y no saludables, y nivel de acceso a opciones nutritivas.
- Intervención educativa:
Se desarrollarán sesiones didácticas centradas en la educación nutricional, utilizando estrategias lúdicas (juegos, arte, dinámicas sensoriales) para facilitar el aprendizaje e incentivar cambios positivos en los hábitos alimentarios.
- Reevaluación post intervención:
Se reaplicarán las mediciones antropométricas y el CFC para comparar los resultados obtenidos en ambos momentos, y así determinar si hubo mejoras en la alimentación y el estado nutricional tras la intervención.
- Análisis e interpretación de resultados:
Se examinará la relación entre los patrones alimentarios y el estado nutricional. La interpretación se enfocará en el impacto de dichos hábitos en el bienestar físico, emocional y social de la infancia participante.

Además, se utilizarán las siguientes variables, técnicas e instrumentos para lograr los objetivos específicos del proyecto.

- Guiar, motivar, asesorar y acompañar al niño o niña para el desarrollo de su potencial individual y social.
Variable: Nivel de acompañamiento y apoyo recibido
Técnica: Observación del participante.
Instrumento: Bitácora de seguimiento o exposición de inquietudes con mentores y coordinadores.

- Procedimiento: Seguimiento semanal durante sesiones
- Formar un vínculo de amistad basado en la confianza, el respeto y el acompañamiento.
Variable: Calidad de la relación mentor-niño
Técnica: Escucha, apoyo, acompañamiento, empatía.
Instrumento: Habilidades socioemocionales.
Procedimiento: Observación de interacción interpersonal y actividades conjuntas
 - Fomentar el interés del niño o niña hacia la nutrición humana.
Variable: Nivel de interés por contenidos de nutrición
Técnica: Exposiciones y actividades didácticas relacionadas a la carrera
Instrumento: Juegos, presentaciones y actividades lúdicas.
Procedimiento: Actividades temáticas con retroalimentación
 - Evaluar el estado nutricional mediante mediciones antropométricas.
Variable: Indicadores de estado nutricional (peso, talla, IMC).
Técnica: Medición directa.
Instrumento: Balanza, tallímetro y tabla de clasificación OMS.
Procedimiento: Toma directa de medidas con estándares OMS
 - Conocer los hábitos de alimentación mediante un cuestionario de frecuencia.
Variable: Frecuencia y tipo de alimentos consumidos.
Técnica: Encuesta dirigida.
Instrumento: Cuestionario de Frecuencia de Consumo de Alimentos (CFC) adaptado.
Procedimiento: Aplicación individual pre y post intervención
 - Promover la alimentación saludable como recurso para el bienestar.
Variable: Cambio en la percepción y conducta alimentaria.
Técnica: Comparación pre-post intervención y observación lúdica.
Instrumento: CFC aplicado nuevamente + observaciones durante las sesiones educativas.
 - Procedimiento: Actividades didácticas previas y posteriores a la medición.

Marco de referencia

Durante el ciclo, a través de las actividades, tuve la oportunidad de conocer a (R), una niña de 10 años que se percibe así misma como una niña que ríe con mucha facilidad, con mucha imaginación, puntual, tranquila, a veces inquieta y responsable con su conejito llamado Benito al que cuida con cariño. Sus padres la ven como una niña lista, curiosa, que disfruta más del juego cuando está en compañía.

A (R) le encanta jugar al aire libre, estar en contacto con la naturaleza, hacer volteretas en el pasto, realizar manualidades, poner nombres particulares a las cosas, ver series y escuchar música estilo pop.

Noté que (R) expresa con claridad lo que siente, es cuidadosa y respetuosa con los demás y tiene una actitud honesta y risueña que le permite conectar de manera natural con los demás, Además, disfruta dibujar y es particularmente buena en ello y también es limpia, organizada y muy buena cuidando los detalles de sus trabajos. Es observadora, se concentra en sus actividades hasta lograr lo que esperaba y se adapta con facilidad a su entorno. (R) prefiere estar rodeada de amigos, es participativa cuando sus personas de confianza están involucradas y se integra con entusiasmo. Cuando recibe motivación y confianza logra hacer las cosas con seguridad, como cortar con precisión o aprender nuevos juegos.

El segundo binomio en el que participé fue con (C) una niña de 11 años que se autodefine como tranquila y curiosa. Su familia la describe como reservada, con gusto por el deporte y el juego, por lo que procuran atender sus intereses mediante cursos complementarios porque la escuela no le agrada mucho y quieren apoyarla.

Gracias a nuestra conexión, compartió que le gusta mucho comer y jugar fútbol. También que tiene un hermano mayor, y que su familia proviene de otras entidades federativas y de distintas partes del mundo. Expresó su preferencia por el juego y las dinámicas divertidas por encima de las tareas o actividades académicas tradicionales. En sus propias palabras: " *Prefiero actividades donde puedo moverme o crear algo... estar sentada haciendo tareas me aburre y casi no me gusta la escuela*". En efecto, durante las sesiones observé que disfruta más de experiencias creativas, divertidas y experimentales donde aprende haciendo y aplicando de inmediato, y que realiza con entusiasmo las actividades cuando cuenta con guía o una persona con la que se siente en confianza, de manera que concluye las dinámicas y actividades. Aunque suele comunicarse con pocas personas cuando establece una conexión se muestra alegre y se expresa con espontaneidad. Además, se muestra respetuosa y empática sobre todo ante errores ajenos, como si al ver que los errores son parte de aprender, ya no sintiera que está sola en sus propios intentos.

El tercer binomio que formé fue con (D) un niño de 11 años que se auto percibía con un sentido del humor diferente no muy común entre los niños de su edad, como alguien calmado y con mucha curiosidad por las novedades del mundo. Su familia lo percibe como un niño un poco serio, centrado en las cosas, claro en lo que quiere y no quiere, aunque tiende a explicar poco sus razones.

Durante las sesiones, observé que (D) tiene una gran imaginación y conocimientos científicos, disfruta de actividades variadas, pero prefiere aquellas que no impliquen

masas o que ensucien sus manos porque le gusta mantener orden y limpieza en sus trabajos, aunque si se le da un material para proteger sus manos él muestra disposición. Además, se concentra en sus actividades y demuestra responsabilidad porque no le gusta dejar sus trabajos inconclusos. (D) resalta en el dibujo, la pintura y los deportes, donde expresa pasión y habilidad.

(D) es un niño sincero, reflexivo y reservado, que prefiere estar en su propio espacio la mayor parte del tiempo que salir lejos o con personas con las que no conecta o no ha conectado aún. Es selectivo con sus amistades y disfruta compartir con quienes siente afinidad, escucha y comprensión. A (D) no le agradan las actividades que impliquen comunicación expresiva, como entrevistas, pero cuando está a gusto, se muestra gracioso y su alegría se vuelve evidente.

Actividades realizadas

Dentro de las actividades grupales que llevé a cabo durante el ciclo realicé dos que considero que fueron muy significativas para mi desarrollo profesional y para el de los niños y niñas del programa.

Actividad 1: ¿Qué hace un nutriólogo?

Esta actividad tuvo como objetivo despertar en el amigo el interés por las cosas que estudia la nutrición humana y que el amigo pudiera conocer cuál es la labor de un nutriólogo.

La actividad comenzó con una explicación accesible sobre qué estudia la nutrición humana, en que se basa, su importancia, porque estudiar la nutrición humana como carrera universitaria. Posteriormente se llevó a cabo un juego de roles en el que los amigos interpretaron a nutriólogos atendiendo a distintos tipos de pacientes, como deportistas, adultos mayores, médicos y granjeros, entre otros. La actividad se realizó en rondas cronometradas, lo que permitió que cada participante rotara y explorara también diferentes personajes, según su interés.

También exploraron los instrumentos utilizados en consulta para que pudieran conocer la función de éstos en la evaluación del estado nutricional.

Así mismo, exploraron las áreas de aplicación y los diversos campos laborales de la carrera mediante el juego de las sillas, nombrado por ellos como “Atrapa la chamba”. Durante la dinámica, los participantes que se quedaban con la silla representaron a distintos tipos de nutriólogos según su área de especialidad, como clínica, pediátrica, deportiva, salud pública, docencia, investigación, industria alimentaria y otras.

El momento reflexivo de la actividad me permitió saber que los niños comprendieron que la labor del nutriólogo va más allá de prescribir dietas. Reconocieron que cada

persona tiene necesidades únicas y comprendieron sobre los retos reales del ejercicio profesional, como pacientes que no quieren pagar, no dicen la verdad o son difíciles de guiar. Además, la actividad se volvió un espacio de confianza en la que surgieron historias personales y familiares, vinculadas a enfermedades como la diabetes, creando una atmósfera de empatía y conexión. Varios participantes expresaron entusiasmo por guiar a otros niños o ayudar a personas en profesiones como la nutrición o parecidas. Al final la actividad les permitió ver la nutrición como una disciplina empática, diversa y con impacto social.

Actividad 2: Creciendo en armonía

El objetivo de esta actividad fue que los amigos comprendan la relación integral y bidireccional entre la mente y la nutrición, explorando cómo las emociones, los hábitos y la toma de decisiones impactan en la forma de alimentación que tenemos, y cómo lo que consumimos también influye en el bienestar físico y mental. Asimismo, que los amigos identifiquen estrategias para mantener el equilibrio integral entre mente y nutrición, de manera que puedan autogestionarse en el cuidado de su cuerpo para crecer en armonía y saludables.

Para lograrlo realizamos una pequeña exposición, seguida de un juego de trivia donde les preguntamos cosas relacionadas con la sesión, así como cosas de sesiones pasadas de nutrición, deporte y otros temas. Finalizamos con una actividad en la que los niños dibujaron o plasmaron con recortes las partes del cuerpo humano, y las afecciones o beneficios en su cuerpo según los hábitos y el contexto de vida que tenía su personaje (sano, enfermo, regular). La elección se hacía fijándose en los sellos de productos empaquetados y en los grupos de alimentos que incorporaban a la dieta según su personaje.

Al final, los niños comprendieron que si elegían bien podían mantenerse sanos, pero que si consumían muchos productos ultraprocesados se podían enfermar y señalaron los beneficios del ejercicio, dormir bien y comer saludable.

También aprendieron que hay muchos motivos por los cuales las personas comen lo que comen, y que no se debe faltar al respeto a los otros porque no se conoce su vida. Entendieron que comer cosas específicas o en cantidades específicas puede ayudar a su cuerpo, o bien, enfermarlo. Así como que los hábitos, los conocimientos para tomar decisiones y hacer caso a las recomendaciones pueden hacer la diferencia. Además, resaltaron de sus propias vivencias, ideas, conocimientos y experiencias relacionadas con el tema al darle vuelo a su imaginación.

Cartas binomio

En el binomio con (R) se elaboró un proyecto llamado “*CocinArte: Expresión creativa a través de alimentos*”, cuyo objetivo fue fomentar acciones básicas para crear

esculturas gastronómicas con frutas y verduras, promoviendo una alimentación sana, divertida, amena y significativa que se conjugaba con el gusto por el dibujo y la intensión de (R) por hacer cosas creativas.

El proyecto se desarrolló avanzando progresivamente hacia cortes y figuras de mayor complejidad y tamaño: un búho con manzanas; un dragón de Pokémon con mango y fresas; peces y estrellas de mar con frutas variadas; un conejo con zanahorias y uvas; y una ballena con uvas y manzanas. Como cierre, propuso hacer un librito con sus diseños para motivar a otras infancias, mostrando su entusiasmo, creatividad y deseo de inspirar desde el ejemplo.

Cada sesión se dividía entre la creación de platillos creativos y actividades recreativas que (R) disfrutaba, como jugar basquetbol, cantar, bailar, correr, hacer piruetas, jugar juegos de mesa y platicar.

Durante el tiempo que compartí con (R), florecieron en ella nuevas formas de expresar su creatividad, confianza y generosidad. Se animó a probar más frutas y verduras, disfrutó del movimiento en juegos que fortalecieron su coordinación, y encontró gusto en compartir lo aprendido y acompañar a otros. Poco a poco, comenzó a incluirme en sus conversaciones, compartir secretos, hacer bromas con complicidad y mostrarse con más seguridad.



En el caso del binomio con (C) se estuvo realizando un proyecto que confluyera el deporte con la nutrición desde una actividad experimental para crear algo divertido que ayudara a (C) con su rendimiento en el deporte y que combinara su gusto por comer. De esta manera se llegó a la idea de crear barritas energéticas artesanales y originales, por lo que el proyecto fue titulado “*Barrikas: energía y alegría al mismo tiempo*”, el cual, a su vez, representó una forma divertida, creativa y significativa para desarrollar la creatividad mientras se aprendió sobre nutrición y el impacto de

los alimentos en el cuerpo, así como para fortalecer y encaminar hábitos saludables en el deporte desde la infancia.

En el transcurso de 7 sesiones, después de generada la idea, se estuvieron realizando barras con diversos materiales y propuestas hasta llegar al producto final y la otra mitad de las sesiones se destinó a jugar deportes.

- Sesión 1: Barras energéticas a base de amaranto y chocolate con moldes de figuras para niños y un envoltorio transparente / Fútbol
- Sesión 2: Barras de cereal inflado, miel y arándanos que pasaban a posterior congelación para la unión de ingredientes/ Fútbol
- Sesión 3: Barras de chocolate y frutos secos en envoltura de papel / Fútbol
- Sesión 4: Barra de cereal integral, linaza, chía y chocolates envueltos en papel dorado/ Fútbol
- Sesión 5: Proceso creativo para el diseño de la marca original que incluía: Elección de ingredientes, tipo de barra, envoltura, forma, nombre de la marca, logotipos, consideración de consumidor en gustos y necesidades: sabor agradable, ingredientes naturales, asequible, llamativo para niños, divertido, motivador para deportistas y que cubra los requerimientos/ Fútbol
- Sesión 6: Inicio de elaborado de barritas con lo ya definido/ Quemados
- Sesión 7: Terminación de barritas energéticas originales (barras *K-MILA* a base de amaranto con chocolate y frutos secos, guardadas en una cajita colorida, que incluía un juguete y una frase motivadora para niños deportistas). / Basquetbol

Durante las sesiones, C mostró avances en su creatividad, su conocimiento sobre nutrientes y su agilidad en los procesos, evidenciando que comprendía y retenía lo aprendido, especialmente al trabajar con materiales repetidos y desarrolló la lógica al medir las cantidades. Al probar sus propias creaciones y obtener buenos resultados, se fortalecía su confianza, lo cual se reflejaba en una actitud más abierta y espontánea. Además, el respeto por su autonomía y permitirle tomar decisiones libremente, permitió que sus iniciativas fueran más fuertes y que sus intervenciones fueran más propositivas, emocionantes, creativas y conscientes. Además, los pasos que se consideraron para obtener el producto final se vincularon emocional, social y ambientalmente con (C), su identidad y su entorno.

Con el paso del tiempo, fuimos construyendo un vínculo genuino porque las conversaciones cotidianas surgían con facilidad, así como la expresión de emociones y las risas compartidas.



La propuesta con (D) surgió del deseo de conectar su entusiasmo por el dibujo y la pintura con el mundo de la nutrición. Así nació *AlimentArte*, un proyecto que buscó explorar y reflejar, desde su propia mirada, la relación que mantiene con la alimentación. A través del arte pictórico buscamos dar forma a una obra que expresara cómo vive y percibe su entorno alimentario un niño que atraviesa su infancia en el año 2025. Una obra capaz de expresar referencias, significados, realidades, revelaciones o influencias en torno a la alimentación de (D) como un representante de las infancias mexicanas metropolitanas y causar una reflexión profunda en los espectadores.

El proyecto se realizó en el transcurso de 7 sesiones.

- Sesión 1: Hacer una figura en cerámica y pintarla para ir practicando trazos con pintura / fútbol
- Sesión 2: Lluvia de ideas de (D) y definición de idea-concepto del cuadro en un boceto e inicio de traslado del boceto al lienzo / Fútbol
- Sesión 3: Avance y terminación de dibujo en cuadro/ Fútbol
- Sesión 4: Comenzar a pintar el cuadro con pinceles y pinturas acrílicas /Fútbol
- Sesión 5: Avances en la pintura/Fútbol
- Sesión 6: Avances ya más del 50 % del pintar el cuadro/ Quemados
- Sesión 7: Terminación del cuadro/ Basquetbol

Junto con (D) logramos una obra que representa una realidad marcada por la presencia de la publicidad y las cadenas de alimentos en la vida cotidiana de las infancias mexicanas.

El concepto de la obra sirvió para que en el proceso que facilitó la conversación en temas de salud, pensamientos cultura, emociones, vivencias, travesuras, economía y medios, lo que hizo que (D) lograra expresarse más, con confianza y cada vez con risas incluidas, lo que permitió unir más nuestro vínculo. Además, la obra se utilizó como medio de intervención nutricional de (D), pues al platicar se daba la oportunidad de explicar un poco de las propiedades de los alimentos para la creación de una conciencia alimentaria.

Durante las sesiones me percaté también del avance en las habilidades para dibujar y pintar que tiene (D). Se logró un impulso hacia de creatividad a través de la generación de ideas, aprobaciones y reconocimiento de su valentía para generar un proyecto artístico. Durante el juego de fútbol, observé cómo fue desarrollando mayor cuidado con los otros a pesar de llevar ventaja o estar emocionado y cómo el ánimo y reconocimiento fortalecieron su autoestima. Asimismo, gracias al juego en equipos y los consejos también de mis compañeros logré notar que (D) empezó ver el deporte como un juego para compartir por encima de ganar y que eso evitaba o lo ayudaba con el manejo de sus frustraciones al momento de perder.



Objetivos y metas alcanzados

Al comenzar el programa, me propuse múltiples metas, imaginando que sería fácil alcanzarlas. Sin embargo, cada objetivo requería un enfoque distinto, y cada niño, con su propia esencia, me llevó a descubrir que no bastaba con la intención: era necesario atravesar un proceso creativo y empático. Tuve que cultivar la paciencia, agudizar mi capacidad de observación y diseñar herramientas lúdicas que conectaran con la infancia desde el juego, la curiosidad y el afecto.

Conforme avanzaron las sesiones, los niños comenzaron a vincularse más conmigo y yo logré conocerlos profundamente, lo que me permitió adaptar las actividades a sus intereses. Aprendí a guiarlos desde sus inquietudes, fomentando su autonomía

cuando era posible, y atendiendo sus silenciosas peticiones de ayuda cuando lo necesitaban.

Al descubrir sus aptitudes, actitudes y habilidades, busqué materiales y dinámicas que reforzaran su potencial, generando espacios que fomentaran la confianza, el respeto y el acompañamiento genuino. El vínculo que se creó se fue tejiendo poco a poco, como una amistad que encuentra sus raíces en la sensibilidad compartida.

Para promover la convivencia grupal, diseñé actividades colectivas que estimularan el diálogo y la socialización. Reconocí que cada niño tenía su propio ritmo de apertura, así que me acerqué a ellos desde lo cotidiano: escuchando sus conversaciones, haciéndoles preguntas sencillas, siendo cómplice en sus juegos. Esto me permitió lograr una conexión auténtica, que les permitió expresarse con libertad y sentirse acompañados.

La nutrición fue un eje central en este recorrido. Para despertar su interés, los puse en contacto con instrumentos, réplicas, alimentos reales y exposiciones que les permitieran experimentar y jugar. De esta forma, aprendieron a vincular el conocimiento nutricional con su vida emocional y cotidiana, comprendiendo que comer bien es también una forma de cuidarse.

La evaluación del estado nutricional implicó retos logísticos y metodológicos. Si bien algunos niños siguieron las indicaciones con facilidad, otros se distrajeron con el entorno o los instrumentos. Recolectar los datos tomó tiempo: fue necesario esperar los consentimientos, adaptarnos a ausencias y repetir sesiones. Para lograr que todos participaran, les expliqué el proceso con seriedad, y finalmente los dejé medirse ellos mismos porque les pareció divertido y quisieron vivirlo como un juego.

La aplicación de un cuestionario de frecuencia alimentaria también fue clave para conocer sus hábitos. Elegí herramientas validadas y realicé análisis que permitieran visualizar los cambios generados por la intervención nutricional a lo largo del programa.

Mi participación con los binomios permitió transformar conceptos abstractos en vivencias significativas. El acompañamiento que brindé no solo transmitió información, sino que sembró conciencia, estimuló la autonomía y convirtió el aprendizaje de la nutrición en una herramienta para el autocuidado. A través de actividades que entrelazaron identidad, cultura y nutrición, se impulsó la creatividad y se favorecieron procesos manuales que promovieron habilidades motoras y cognitivas, construyendo una relación positiva con la alimentación. Cada niño expresó, a su manera, cómo deseaba conectar con la nutrición, integrando sus propios valores y experiencias. De este modo, los binomios incorporaron conceptos

de alimentación saludable como parte de su identidad y vida cotidiana, reconociendo su importancia para el bienestar físico, emocional y mental.

Resultados y conclusiones

La experiencia vivida en el programa UAM-X Peraj fue profundamente significativa, al permitir aplicar de manera creativa y afectiva los conocimientos adquiridos en la licenciatura en Nutrición Humana. A través del juego, la escucha y la empatía, se generó un vínculo genuino con los niños, quienes lograron integrar la alimentación saludable como parte de su identidad, reconociendo su impacto en el bienestar físico, emocional y mental. Estrategias como la elaboración de barras nutritivas, dinámicas creativas y juegos de rol facilitaron una comprensión significativa sobre el cuerpo, las emociones y la nutrición, traduciendo la teoría en prácticas accesibles. Las mediciones antropométricas, cuestionarios y análisis alimentarios se convirtieron en herramientas educativas respetuosas y valiosas. Esta vivencia reafirmó el valor del enfoque interdisciplinario y el poder transformador de la mentoría como práctica sensible y comprometida con el cambio social.

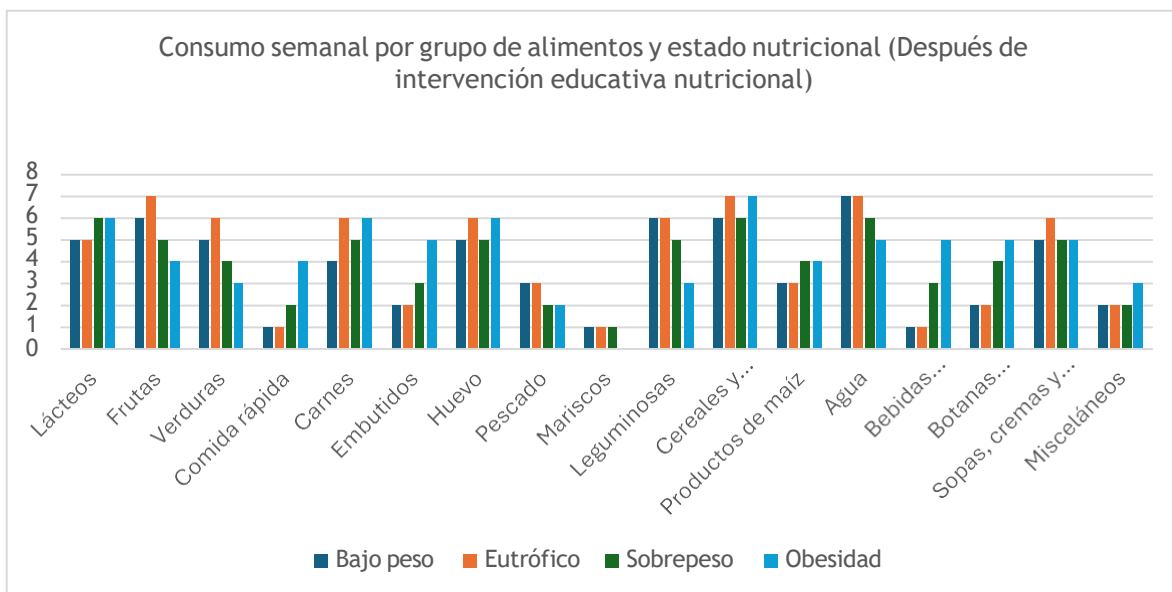
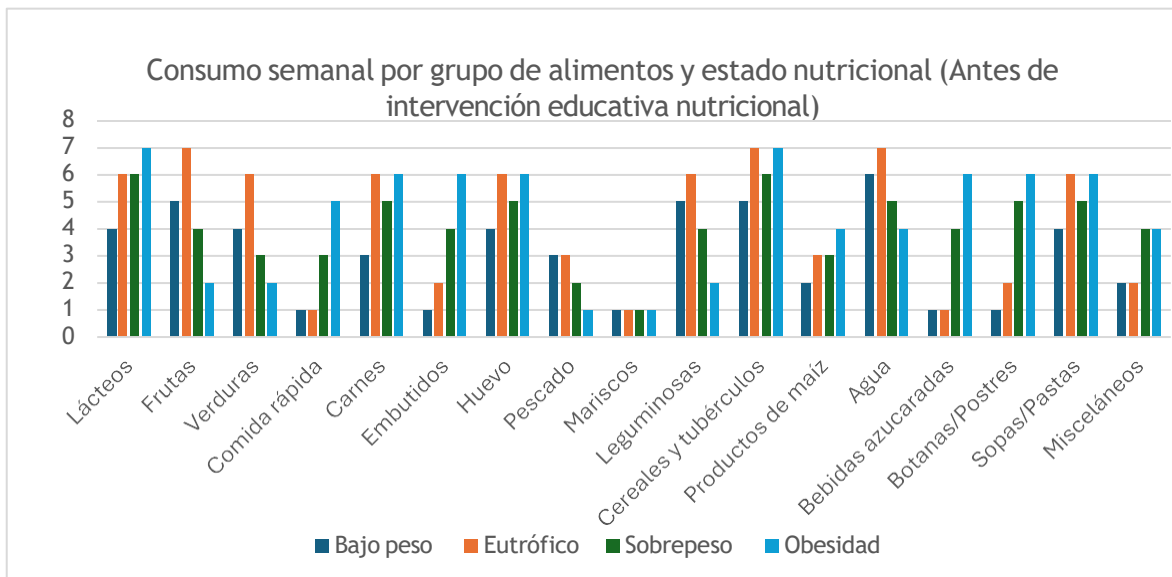
En el proyecto grupal que buscó evaluar los efectos de una intervención educativa en nutrición sobre el consumo alimentario y el estado nutricional de niñas y niños, comparando los resultados antes y después para identificar posibles cambios, se realizó y se encontró lo siguiente:

Se evaluó en dos tiempos, el estado nutricional de 27 participantes mediante medidas antropométricas, siguiendo los criterios establecidos por los CDC.

Al inicio del programa, 14 presentaban estado eutrófico, 3 sobrepeso, 9 obesidad y 1 bajo peso. Posteriormente, se observó una mejora: un participante con sobrepeso transitó al estado eutrófico, quedando 15 eutróficos, 2 con sobrepeso, 9 con obesidad y 1 con bajo peso.

Por otra parte, para las variables de frecuencia de consumo de alimentos en niñas y niños y la variable de cambio, se aplicó el cuestionario ENSANUT Continua 2023, correspondiente al grupo de edad escolar. Se seleccionó específicamente el ítem que evalúa la frecuencia semanal de consumo por grupo de alimento, con el objetivo de obtener datos comparables antes y después de la intervención. Esta herramienta permitió visualizar los posibles cambios en los patrones alimentarios mediante un enfoque mixto: cuantitativo, al registrar el número de días por semana en que se consumía cada grupo de alimentos y considerando el valor más representativo por grupo; y ordinal, al clasificar dichos consumos según los criterios establecidos por la NOM-043 y el Plato del Bien Comer.

Los siguientes gráficos muestran los cambios en los patrones de consumo tras la intervención.



En el grupo con bajo peso se observó una mejora generalizada en el consumo de alimentos protectores, con aumentos en 11 de los 17 grupos evaluados, destacando frutas, verduras, leguminosas y agua, lo que sugiere una ampliación en la variedad y frecuencia de alimentos clave para el crecimiento. En el grupo eutrófico se mantuvo una estabilidad casi total en los patrones de consumo (sin cambios en 16 de los 17 grupos), lo que indica una consolidación de hábitos saludables previos. En el grupo con sobrepeso se identificó una reducción en el consumo de alimentos no recomendados como: comida rápida, embutidos, bebidas azucaradas, botanas y misceláneos, acompañada de un aumento en alimentos protectores, lo que refleja una transición hacia una dieta más equilibrada. Finalmente, en el grupo con obesidad se observó una disminución en el consumo excesivo en 7 grupos de

alimentos, junto con mejoras en el consumo de frutas, verduras, pescado, leguminosas y agua.

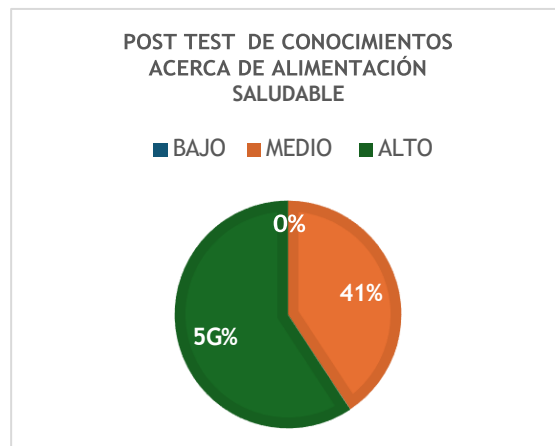
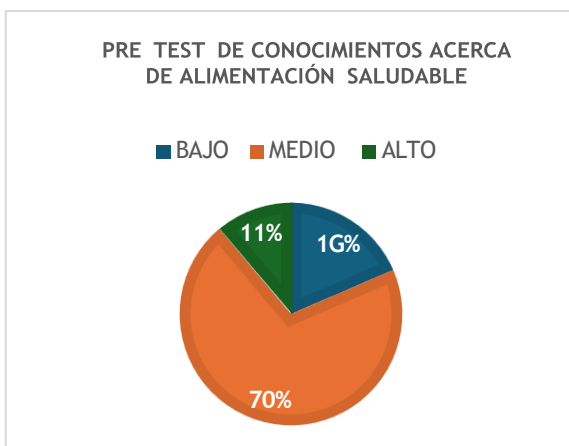
Además, los datos muestran que el grupo con bajo peso presentó una mejora en la variedad y cantidad de alimentos consumidos, reflejada en el aumento de grupos en alto consumo (de 2 a 4), especialmente en alimentos protectores. El grupo eutrófico mantuvo una estabilidad general, con un ligero aumento en el consumo moderado y una disminución en el alto, lo que sugiere una redistribución hacia patrones más equilibrados sin pérdida de calidad nutricional. En el grupo con sobrepeso, se observó una reducción en el consumo de alimentos no recomendados y una ligera disminución en el alto consumo (de 5 a 4), lo que podría indicar una contención en excesos y una transición hacia hábitos más saludables. El grupo con obesidad mostró el cambio más marcado, con una disminución significativa en el alto consumo (de 6 a 2) y un aumento notable en el consumo moderado (de 7 a 11), lo que refleja una reorientación del patrón alimentario hacia una alimentación más saludable.

Aunado a esto, se identificó una relación entre la única mejora del estado nutricional de los participantes y sus cambios en la frecuencia de consumo de alimentos porque aumentó el consumo de alimentos protectores (frutas, verduras, leguminosas, agua y pescado) y redujo el de ultraprocesados.

Por otra parte, para la variable del conocimiento sobre alimentación saludable, se aplicó un cuestionario de opción múltiple como instrumento cualitativo-ordinal.

Se utilizó una escala que clasifica a los participantes en niveles bajo, medio y alto, según el número de respuestas correctas. El cuestionario se aplicó antes y después de la intervención educativa, con el objetivo de identificar posibles mejoras en el nivel de conocimiento y valorar el impacto de la estrategia implementada.

A continuación, se muestran los resultados comparativos del nivel de conocimiento antes y después de la intervención.



Los resultados del cuestionario de conocimientos sobre alimentación saludable muestran un impacto positivo tras la intervención educativa. Antes de la intervención, 3 participantes se encontraban en nivel alto, 18 en nivel medio y 6 en nivel bajo. Después, el nivel alto aumentó a 11 participantes, el nivel medio se mantuvo con 16, y ningún participante permaneció en nivel bajo. Se registraron mejoras en 12 casos: 6 participantes ascendieron de medio a alto y 6 de bajo a medio. Además, 18 participantes conservaron su nivel (15 en medio y 3 en alto), sin que se observaran retrocesos.

Los cambios logrados visualizados a través de las encuestas y de las interacciones en la forma de alimentación hacia una alimentación más saludable tras la intervención nutricional que realice en el grupo, figuran como un resultado del impacto que tiene incluir la educación nutricional en programas comunitarios y lúdicos desde las infancias como UAM-X PERAJ, Adopta un amigo.

Ser parte del programa como mentora fue muy emocionante porque siempre había querido trabajar con infancias al ser una población que considero honesta, amable y luminosa. Ciertamente sabía que sería desafiante, pero no imaginé todo lo que iba a encontrarme, aunque lejos de asustarme me motivó. De los niños y niñas aprendí que llevarse bien con otros niños cercanos a uno no garantiza que se pueda conectar con todas las infancias. Aprendí que su infancia no es igual a la que viví y que debía tener apertura y entendimiento con su infancia. También, creí que trabajar con niños sería sencillo y tranquilo, pero no pude estar más equivocada, pues me encontré con un grupo lleno de retos, inquietudes y una energía tremenda es que ellos tienen una pila muy diferente a cuando ya estamos grandes. Aún así, regresar a casa agotada después de una sesión y de jugar deportes no pesaba porque regresaba contenta, con el corazón ligero y una alegría vibrante como si cada carcajada suya fuese una chispa que encendía mi propia luz interna.

Alguna vez escuche que subirnos a los hombros de gigantes nos hace grandes. Hoy sé que estar a la altura de los ojos de los niños para comprender su mundo, sus voces, sus contextos y personalidades, también no hace grandes, porque así uno también crece, crece con ellos y por ellos. Incluso tenían su propia forma de motivarnos y hacer que echáramos paso adelante con la vida.

En los mentores y coordinadores encontré personas con buenas intenciones y con alma noble, que, con su apoyo, escucha y afecto también me fortalecieron internamente, permitiéndome crecer y desenvolverme con mayor seguridad. Fue gratificante ver que juntos compartíamos el anhelo de llevar alegría a la infancia, y que cada sonrisa, cada avance en los niños nos llenaba de alegría al sentir en eso un recordatorio de que nuestro esfuerzo tenía sentido.

El programa significó para mí un espacio donde cada niño, niña y mentor brillaba a su modo, compartiendo juegos, valores y aprendizajes. Fue un lugar donde la conexión y la comprensión entre todos permitieron que florecieran risas, talentos y personalidades, dando paso al intercambio de música, tecnología, ideas y chistes, aprendiendo unos de otros. También fue, para mí, un espacio donde era posible ser uno mismo, y como mentor, volver a ser niño sin perder el compromiso de ser ejemplo e inspiración.

Por último, me queda agregar que definitivamente, hice amigos, sin saber si ellos me adoptaron a mí o yo a ellos.

Recomendaciones

Para mantener el aula en condiciones adecuadas de salubridad y seguridad, recomiendo establecer comunicación constante con el personal de limpieza, evitando acumulaciones de residuos. Asimismo, que los mentores roten para organizar los materiales con una lista clara que señale la ubicación de cada material. Y también que se realice una reorganización del espacio, incorporando estanterías artesanales con materiales reciclados, ganchos, cajas y lo que se les ocurra que favorezca el orden.

Para la seguridad de los niños se debería incluir un listado claro de situaciones que requieren reporte inmediato, con el fin de dar respuesta rápida. Además, ante cualquier eventualidad, se debería de contar con un listado que incluya los números o extensiones que pueden auxiliar a los integrantes del programa dentro de la unidad, por ejemplo: Protección Civil UAM-X, Servicios Médicos UAM-X, Unidad de Prevención y Atención de la Violencia de Género, Seguridad, Apoyo Psicológico para manejo de crisis emocionales individuales o colectivas, etcétera.

En cuanto a logística del programa, sugiero hacer una carpeta compartida en Drive y una agenda digital. De modo que ahí, se pueda registrar desde el inicio toda la documentación relevante: Evidencias, cartas, lecturas y lineamientos de proyectos, indicando cualquier modificación en el proceso por cambios. También, sugiero incluir un documento Drive que incluya observaciones puntuales de cada niño que ayuden en generar un vínculo más empático y ajustado a las necesidades de cada amigo.

En cuanto a la organización, dado que algunos mentores presentan dificultades en la participación, podría establecerse una lista de tareas asignadas con roles definidos y un recordatorio del cuidado que deben mantener hacia los niños durante las actividades. Igualmente, para consolidar al equipo de mentores sugiero que se realicen con más frecuencia actividades que fortalezcan el vínculo y la comunicación entre mentores como: ejercicios de confianza y juegos colaborativos que aplicaron.

Bibliografía

1. Rodríguez G. De sobrepeso y obesidad infantil [Internet]. La Jornada ;21 de marzo de 2025 [citado el 19 de junio de 2025]. Disponible en:<https://www.jornada.com.mx/noticia/2025/03/21/opinion/de-sobrepeso-y-obesidad-infantil>
2. Barragán A. La obesidad de las niñas y los niños mexicanos se duplicó en los últimos 20 años [Internet]. Ediciones EL PAÍS S.L; 21 de febrero de 2025 [citado el 19 de junio de 2025]. Disponible en: <https://elpais.com/mexico/2025-02-21/la-obesidad-de-las-ninas-y-los-ninos-mexicanos-se-duplico-en-los-ultimos-20-anos.html>
3. Shamah-Levy T, Gaona-Pineda EB, Cuevas-Nasu L, Valenzuela-Bravo DG, Morales-Ruan C, Rodríguez-Ramírez S, Méndez-Gómez-Humarán I, Ávila-Arcos MA, Álvarez-Sánchez C, Ávila-Curiel A, Díaz-trejo LI, Espinosa-Galindo AF, Fajardo-Niquete I, Perea-Martínez A, Véjar-Rentería LS, Villalpando-Carrión S. Sobrepeso y obesidad en población escolar y adolescente. [Internet]. Salud Publica Mex; 22 de agosto de 2024;66(4):404-13. [citado el 19 de junio de 2025]. Disponible en: <https://saludpublica.mx/index.php/spm/article/view/15842>
4. World Health Organization. Obesidad y sobrepeso. [Internet]WHO; 07 de mayo de 2025 [citado el 19 de junio de 2025]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight#:~:text=El%20sobrepeso%20en%20la%20infancia,2%20y%20las%20enfermedades%20cardiovasculares.>)
5. Carrera B, , Mazzarella C. Vygotsky: enfoque sociocultural. Educere [Internet]. 2001;5(13):41-44. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35601309>
6. Potosí Benavides CC, Muñoz Guachavez DA, Cordoba-Cely C. Diseño de comida como fuente de innovación social. RTend [Internet]. 30 de junio de 2020 [citado 31 de julio de 2025];21(1):84-109. Disponible en: <https://revistas.udenar.edu.co/index.php/rtend/article/view/5600> /<https://biblat.unam.mx/hevila/Tendencias/2020/vol21/no1/3.pdf>
7. Termes Escalé M, Martínez Chicano D, Egea Castillo N, Gutiérrez Sánchez A, García Arenas D, Llata Vidal N, et al. Educación nutricional en niños en edad escolar a través del Programa Nutriplato®. Nutr Hosp [Internet]. 2020 [citado 2025 jun 30];37(Spe 2):47–51. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112020000600011
8. Sánchez-Valverde F, Moráis López A, Ibáñez J, Dalmau Serra J; Comité de Nutrición de la Asociación Española de Pediatría. Recomendaciones nutricionales para el niño deportista. An Pediatr (Barc) [Internet]. 2014 [citado

- 2025 Jul 31];81(2):125.e1–125.e6. Disponible en: <https://www.analesdepediatria.org/es-recomendaciones-nutricionales-el-nino-deportista-articulo-S1695403313003755>
9. Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte. Alimentación para el deporte [Internet]. Ciudad de México: Gobierno de México; 2017 Feb 2 [citado 2025 Jul 31]. Disponible en: <https://www.gob.mx/conade/articulos/alimentacion-para-el-deporte-94373?idiom=es>
 10. Bernate J, Rojas L, Mendoza J. Influencia de las habilidades físicas básicas en el proceso cognitivo: una revisión sistemática. Retos. 2024;54:84–93 [citado 2025 Jul 31]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9327744>
 11. Alcántara-Reyes PR, Calderón-Martínez MG, López-González C. Aplicación del Design Thinking en el emprendimiento. Diseño y mejora de alimentos bajo un enfoque sustentable [Internet]. Cienc Adm Teor Prax. 2024;20(1):14–34 [citado 2025 Jul 31]. Disponible en: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2683-14652024000100014
 12. García Olivares GJ. La pintura y otras fuentes de documentales para la construcción de un relato visual de la alimentación. En: Actas del III Congreso Internacional sobre Patrimonio Alimentario y Museos; 2021 Nov 25–26; Valencia, España. Valencia: Editorial Universitat Politècnica de València; 2021. p. 73–84. Disponible en: <https://riunet.upv.es/bitstreams/5eae9652-d1b4-4779-a627-f7660591b52c/download>
 13. Marroquín Sanabria LD. La importancia de la alimentación: representación pictórica de la comida entre los siglos XIII a XVI. En: Ramón Marqués N, coordinadora. Actas II Congreso Internacional sobre Patrimonio Alimentario y Museos. El gusto en el museo; 2020 Nov 25–26; Valencia, España. Valencia: Editorial Universitat Politècnica de València; 2021. p. 179–188. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8431396>
 14. ArteEscuela.com. Las cinco etapas del proceso creativo [Internet]. ArteEscuela; [fecha desconocida; citado 2025 Jul 31]. Disponible en: <https://www.arteescuela.com/las-cinco-etapas-del-proceso-creativo>
 15. Bravo Zambonino JM, Constante Barragán MF, Culqui Cerón PC, Defaz Gallardo YP. Los circuitos lúdicos en el desarrollo de la psicomotricidad en la Educación Infantil. Prometeo Conocimiento Científico [Internet]. 2024 [citado 2025 Jul 31];4(1):e84. Disponible en: <https://biblat.unam.mx/es/revista/prometeo-conocimiento->

[cientifico/articulo/los-circuitos-ludicos-en-el-desarrollo-de-la-psicomotricidad-en-la-educacion-infantil](#)

16. Psicología Mente Salud. La relación entre el dibujo y la promoción de una alimentación saludable desde la perspectiva de la psicología [Internet]. Psicología Mente Salud; [citado 2025 Jul 31]. Disponible en: <https://psicologiamentesalud.com/la-relacion-entre-el-dibujo-y-la-promocion-de-una-alimentacion-saludable-desde-la-perspectiva-de-la-psicologia/>
17. Organización Mundial de la Salud. Malnutrición [Internet]. Ginebra: OMS; 2024 [citado el 19 de junio de 2025]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>
18. Chacín M, Carrillo S, Rodríguez JE, Salazar J, Rojas J, Añez R, et al. Obesidad infantil: un problema de pequeños que se está volviendo grande. Rev Latinoam Hipertens [Internet]. 2019 [citado el 19 de junio de 2025];14(5):616–23. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/1702/170262877016/html/>
19. Universidad Abierta y a Distancia de México. Evaluación del estado nutricional I. Unidad 1: Fundamentos de la evaluación del estado de nutrición [Internet]. México: UnADM; 2024 [citado el 19 de junio de 2025]. Disponible en: https://dmd.unadmexico.mx/contenidos/DCSBA/BLOQUE2/NA/04/NEEN1/unidad_01/descargables/NEEN1_U1_Contenido_2024-2.pdf
20. Instituto Nacional de Salud Pública. Adecuada nutrición en niñas y niños asegura desarrollo físico, cognitivo y emocional [Internet]. Cuernavaca: INSP; 2024 May 8 [citado el 19 de junio de 2025]. Disponible en: <https://www.insp.mx/avisos/adecuada-nutricion-en-ninas-y-ninos-asegura-desarrollo-fisico-cognitivo-y-emocional>
21. Díaz-Beltrán MP. Factores influyentes en el comportamiento alimentario infantil. Rev Fac Med [Internet]. 2014 [citado el 19 de junio de 2025];62(2):237–45. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/rfmun/v62n2/v62n2a10.pdf>
22. Secretaría de Salud. ¿Qué es la alimentación saludable? | Hablemos de salud [Internet]. México: Gobierno de México; 2021 Dic 17 [citado el 19 de junio de 2025]. Disponible en: <https://www.gob.mx/promosalud/es/articulos/que-es-la-alimentacion-saludable?idiom=es>

23. Basulto J, Manera M, Baladía E, Miserachs M, Pérez R, Ferrando C, et al. Postura del GREP-AEDN: definición y características de una alimentación saludable [Internet]. Madrid: Grupo de Revisión, Estudio y Posicionamiento de la Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas (GREP-AEDN); 2013 Mar [citado el 19 de junio de 2025]. Disponible en: [\(PDF\) Postura del GREP-AEDN: Definición y características de una alimentación saludable](#)
24. Moreno Villares JM, Galiano Segovia MJ. Alimentación del niño preescolar, escolar y del adolescente. *Pediatr Integral* [Internet]. 2015 [citado el 19 de junio de 2025]; XIX (4):268–76. Disponible en: https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2015/xix04/05/n4-268-276_Jose%20Moreno.pdf
25. Valderrama Carrizosa S. Cuestionarios de frecuencia de consumo de alimentos: una revisión de su diseño, validación y utilización en epidemiología nutricional [Internet]. Bogotá: Pontificia Universidad Javeriana; 2022 [citado el 19 de junio de 2025]. Disponible en: <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/60343/TG%20RESPOSITARIO.pdf?sequence=1>
26. Troncoso-Pantoja C, Alarcón-Riveros M, Amaya-Placencia J, Sotomayor-Castro M, Maury-Sintjago E. Guía práctica de aplicación del método dietético para el diagnóstico nutricional integrado. *Rev Chil Nutr* [Internet]. 2020 jun [citado el 19 de junio de 2025];47(3):493–502. Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182020000300493

Anexos

1. Carta de actividad (1)

CARTA DESCRIPTIVA

Tema: Qué hace un nutriólogo				
Carrera: Nutrición Humana		Mentora: Clarisa SH	Duración: 2 horas	
Objetivo del prestador: Despertar en el amigo interés por las cosas que estudia la nutrición humana				
Objetivo de los niños: Conocer cuál es la labor de un nutriólogo				
Área de desarrollo: Impulso a la continuación de estudios				
Procedimiento	Tiempos	Duración	Materiales	Observaciones
¿Qué estudia la nutrición humana?	4:10 a 4:30	20 minutos	Bata Pizarrón Plumones	En una breve explicación se le dirá al amigo en qué se basa el estudio de la nutrición, su importancia y por qué estudiarla como una carrera universitaria.
¿A quien atiende un nutriólogo?	4:30 a 5:00	20 minutos (Dividido en 2 tiempos de 10 minutos)	Papel Hojas impresas	Se formarán 6 equipos de 4 integrantes incluyendo mentores, de preferencia 1 mentor estará en un equipo para que los amigos no se dispersen de la actividad. En cada equipo dos participantes serán los que acuden al nutriólogo. Se les dará un personaje para interpretar (cada personaje tendrá diferentes edades, ocupaciones, culturas, patologías e intereses) en su interpretación los participantes van a formular por qué razón acuden a la cita. Los otros dos participantes en cada equipo simularán ser el nutriólogo por lo que escucharán atentamente, atenderán dudas y darán opiniones o soluciones a su cliente o paciente. En los últimos 10 minutos, los que les tuvieron personaje ahora serán los nutriólogos. En una mesa los equipos van a poner todos sus personajes y van a poder intercambiarlos si gustan.
Reflexión y diálogo libre	5:00 a 5:10	10 minutos		Al finalizar esta actividad reflexionaremos de los motivos que hacen que una persona acuda al nutriólogo.
Instrumentos para la consulta nutricional	5:10 a 5:30	20 minutos	Báscula Estadimetro Plicometro Cinta métrica Réplica de alimentos	Los amigos van a poder conocer e interactuar con los equipos y materiales que se utilizan en una consulta nutricional.
Campos de la nutrición	5:30 a 6:00	30 minutos	Sillas Hojas impresas	Los amigos conocerán los diversos campos en que se puede desempeñar un nutriólogo a través del juego de la silla. Se formarán 6 sillas donde estarán escritos los campos de la nutrición y se harán 6 rondas. Al final el participante que quede en la silla va a interpretar al nutriólogo del campo que ganó.

1.1. Carta actividad (2)

Tema: "Nutrición y Psicología Integral para la vitalidad física y mental"

Título: "Equilibrio Integral: Cuerpo, mente y decisiones saludables"

Nombre de la actividad: Creciendo en armonía

Día de actividad: 16/05/2025

Carreras:

Psicología

Nutrición Humana

Mentores:

María Fernanda López Morales

Clarisa Nayeli Somera Hernandez

Objetivo: Que los amigos comprendan la relación integral y bidireccional entre la mente y la nutrición, explorando cómo las emociones, los hábitos y la toma de decisiones impactan en la forma de alimentación que tenemos y cómo lo que consumimos también influye en el bienestar físico y mental. Asimismo que los amigos identifiquen estrategias para mantener el equilibrio integral entre mente y nutrición de manera que puedan autogestionarse en el cuidado de su cuerpo para crecer en armonía y saludables.

Áreas de desarrollo:

- ★ Comprensión de causa y efecto entre emociones y alimentación.
- ★ Pensamiento crítico y toma de decisiones
- ★ Operaciones concretas
- ★ Trabajo en equipo
- ★ Memoria
- ★ Sensaciones y alimentación consciente

Objetivos de los amigos:

- ★ Cuidar su salud de una manera divertida, así como sus hábitos alimenticios.
- ★ Aprender de manera divertida y dinámica cómo la alimentación impacta en su salud física, mental y emocional.
- ★ Descubrir y explorar mediante el juego, los diversos estilos de vida y estados de salud de diferentes personas considerando su contexto, hábitos, emociones y decisiones alimentarias como factores determinantes del bienestar integral de su cuerpo.

Procedimiento	Tiempos	Duración	Materiales	Observaciones
Bienvenida Vamos a saludar a los amigos y mentores que se encuentren y comenzaremos con el juego de: "Caricaturas presenta.. nombres de...Alimentos... Emociones"	4:00 a 4:10	10 min	No requiere	
Exposición : La mente y el cuerpo Explicaremos cómo la mente a través de las emociones, la toma de decisiones, su funcionamiento y hábitos, influye en la manera de alimentarnos, y cómo a su vez, los alimentos que comemos impactan en el funcionamiento de nuestro cuerpo y mente.	4:10 a 4:30	20 min	1 Proyector (Peraj) 1 Extensión (Peraj) 1 Computadora (mentor)	

<p>Trivia: “Los más trucha”</p> <p>Se formarán los siguientes 2 equipos:</p> <p>Equipo 1: Ana, Daniela, Jessie, Osmar, Vania, Emily, Briana, Iktan, Ofir, Carlos.</p> <p>Equipo 2: Alejandra, Maya, Luna, Axel, Tadeo Alizon, Regina, Israel, Berenice, Levi, Isra.</p> <p>El juego consiste en responder una serie de preguntas múltiples y acertar a las mejores respuestas para llevarse más puntos.</p> <p>Para iniciar el juego los equipos se sentarán dejando un espacio intermedio entre ellos. Posteriormente, en cada inicio de ronda pasará un integrante a sentarse en una de las sillas colocadas al frente para responder una de las preguntas realizadas por las mentoras Fernanda y Clarisa .</p> <p>La respuesta más acertada a esa pregunta será la primera que se tenga en lista entre diferentes opciones, por lo que se va a avanzar con el equipo cuyo integrante diga la más cercana a la primera en la lista o la más cercana a esa.</p> <p>El equipo deberá continuar dando las otras respuestas que le sigan a la lista para completar su tablero y llevarse todos los puntos, pero si no logran responder todas y el otro equipo acierta la última respuesta, ese equipo se llevará los puntos.</p> <p>Al final el equipo que obtenga más puntos se le dará el premio ganador.</p>	4:30 a 5:00	30 min	<p>3 mesas (aula peraj) 21 sillas (aula peraj) Pizarrón (aula peraj) Preguntas (mentoras)</p>	<p>Las preguntas de nutrición y psicología que se realizarán son encaminadas los siguientes temas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identificación de grupos de alimentos - Alimentos que ayudan en la práctica deportiva - Hábitos saludables Alimentos que benefician el funcionamiento mental - Sellos para la calidad de alimentos - Alimentos que beneficia la regulación de emociones - Alimentos que más se consumen, cuando estas emociones se presentan y cómo se sienten: alegría, ansiedad, tristeza, enojo
--	-------------	--------	---	--

<p>Juego “Somos lo que comemos”</p> <p>Mediante la realización de esta actividad les enseñaremos a conocer su cuerpo, e identificar qué emociones o sensaciones influyen en su alimentación, para así construir una toma de decisiones saludables a partir de sus conocimientos previos.</p> <p>Se formarán los siguientes equipos:</p> <p>Equipo 1: Sheccid, Maya, Iktan, Tadeo, Regina, Vania y Bere.</p> <p>Equipo 2: Daniela, Luna, Jess, Osmar, Paola, Carlos y Axel.</p> <p>Equipo 3: Alejandra, Ana, Alizon, Ofir, Briana, Ethan, Leví, Israel</p> <p>ACTIVIDAD:</p> <p>Dibujar o plasmar con recortes las partes del cuerpo humano</p> <p>En una silueta que serán entregadas por las mentoras, cada equipo tendrá que ubicar y agregar los sistemas del cuerpo, huesos, órganos, músculos.</p> <p>Asignación de personajes</p> <p>A cada equipo se le dará al azar mediante papelitos uno de los siguientes personajes para las posteriores actividades, que tendrán que crear a partir de las características mencionadas:</p> <p>Personaje 1 (Cuerpo enfermo): Una persona de 20 años que come de todo (frituras, carbohidratos, grasas, cero fruta y verdura, consume refresco y nada de agua), no duerme bien, no hace ejercicio.</p> <p>Personaje 2 (Cuerpo medio): Una persona de 15 años, que hace ejercicio, toma agua, duerme más o menos,</p>	5:00 a 5:45	50 min	3 siluetas impresas (mentores) Impresiones de partes del cuerpo humano y de alimentos (mentores) 3 cajas pequeñas (mentores) 3 paquetes de notas adhesivas (mentores) 3 cintas (Peraj) 3 pegamentos (Peraj) Cajas de colores (Peraj) (Cajas de plumones Peraj) Lápices y plumas (Peraj)	
---	-------------	--------	---	--

<p>come frutas y verduras, pero también toma refresco y come frituras.</p> <p>Personaje 3 (Cuerpo sano): Una persona de 30 años que siempre ha realizado ejercicio, come balanceado, toma agua, tiene un buen hábito del sueño y descansa lo necesario</p> <p>Una vez repartidos los personajes cada equipo tendrá una caja (que simulará ser un mercado) con recortes de alimentos impresos y recortados para que los integrantes coloquen los alimentos que crean que coinciden con la descripción del personaje, pero si prefieren pueden realizar ilustraciones con plastilina o algún otro material que deseen.</p> <p>Va a plasmar los sistemas u órganos, beneficios o afectaciones según lo que crean o sepan que sucede en el cuerpo con el consumo de esos alimentos, con esos estilos de vida, hábitos y emociones.</p> <p>Los equipos podrán inventar más contexto que refleje la situación del personaje (Cómo vive,cómo se siente, ocupaciones, entretenimientos, cultura) Además, podrán colocar leyendas que digan lo que produce en el cuerpo el alimento, el hábito, la emoción o las interacciones entre estos, así como las reacciones en la mente.</p>				
<p>Círculo de reflexión</p> <p>Haremos un círculo sentados en el suelo, en donde le preguntaremos a los amigos y mentores, como estas actividades les hicieron sentir, si identificaron algo de su vida diaria, así como sus inquietudes (si es que las hay), si cambiarían algo en su alimentación ahora que tienen toda esta información, etc.</p>	5:45 a 5:55	10 min	No requiere	
<p>En caso de que los amigos no hablen mucho, pasarán al pizarrón blanco a dejar algún comentario.</p>				
<p>Cierre de sesión</p> <p>Dejar el aula como estaba, limpia y acomodada, para posteriormente ir despidiendo a los amigos con sus familiares.</p>	5:55 a 6:00	5 min	No requiere	

2. Proyectos con binomios



INTRODUCCIÓN



Muchas veces, al preguntarles a niñas y niños si les gustan las frutas y verduras, su respuesta inmediata es "no". Sin embargo, la nutrición infantil va mucho más allá de convencerlos a comer cierto alimento: implica generar herramientas y estrategias que les brinden información, despierten su curiosidad, promuevan hábitos saludables y les permitan relacionarse positivamente con lo que consumen. En este proyecto, la intervención nutricional se unió con la creatividad para fomentar el gusto por frutas y verduras a través del arte. Los colores vivos de los alimentos, sus formas y texturas, se transformaron en una vía expresiva que invita a ver la alimentación desde una perspectiva más divertida y significativa para las infancias.



JUSTIFICACIÓN



Este proyecto fusiona el arte y la nutrición mediante el modelado y la presentación divertida de frutas y verduras, dando vida a personajes y animales. Con estas herramientas prácticas y visuales se fortalece una conexión positiva con los alimentos y se promueve la adopción de hábitos alimentarios saludables desde la infancia mediante el juego, la imaginación y la destreza (1).

METODOLOGÍA



El proyecto se desarrolló a lo largo de varias sesiones, en las que se avanzaba progresivamente hacia cortes y figuras elaboradas de mayor complejidad y tamaño.

El objetivo fue fomentar acciones básicas para crear esculturas gastronómicas con frutas y verduras, promoviendo una alimentación sana, divertida, amena y significativa.

Durante las actividades se estimularon los siguientes aspectos:

1. Aplicación de medidas higiénicas, como el adecuado lavado de manos y la limpieza y desinfección de los alimentos.
2. Técnicas de corte y dimensión aplicadas a frutas y verduras.
3. Identificación de los nutrientes presentes en los ingredientes.
4. Reflexión sobre los beneficios de cada figura alimenticia.
5. Asignación de nombres creativos a cada platillo.
6. Degustación del platillo creado al final de cada sesión



RESULTADOS



- Se logró un desarrollo de la destreza motriz manual de Regina
- Se fomentó en Regina un interés por comer frutas y verduras.
- Se propuso un librito como ejemplo para motivar a otros niños y niñas a replicar los platillos y crear sus propios diseños, haciendo del momento de comer algo creativo y divertido.



BIBLIOGRAFÍA



BARRIKAS

ENERGÍA Y ALEGRÍA AL MISMO TIEMPO

ELABORADO POR: _____

INTRODUCCIÓN



Una niña deportista y una nutrióloga pueden confluir para crear algo divertido que ayude a la niña en sus rendimientos desde la nutrición infantil deportiva. El desarrollo de barras energéticas artesanales representa una forma divertida, creativa y significativa de fomentar hábitos saludables desde la infancia.



JUSTIFICACIÓN



Se necesitan productos alimenticios para niños enfocados en niños y niñas deportistas que resulten ricos o agradables al sabor, que sean llamativos a la vista, divertidos, naturales, asequibles y adaptados a sus necesidades energéticas y de recuperación (1). A través de este proyecto Camila se involucra activamente en la elaboración de un alimento nutritivo con libre elección de ingredientes saludables y conocimientos aplicados para potenciar su desempeño físico y cognitivo (2). Además, Camila fortalece su motricidad fina, y también se estimula su creatividad.

METODOLOGÍA

El proyecto se desarrolló en varias sesiones en las que realizó la creación artesanal de barras energéticas personalizadas. El objetivo fue promover hábitos de autocuidado y alimentación saludable a través de la preparación consciente y creativa de un producto nutritivo.

Durante las actividades se fortalecieron los siguientes aspectos:

- Aplicación de normas de higiene, como el uso adecuado de cofias, la limpieza de utensilios y el manejo cuidadoso de los ingredientes.
- Experimentación con distintos moldes, envoltorios e ingredientes locales y naturales.
- Promoción de técnicas artesanales en la elaboración del producto.
- Identificación de ingredientes nutritivos y sus propiedades en relación con la actividad física.
- Diálogo reflexivo sobre la conexión entre alimentación, energía corporal y deporte.
- Elección de la receta preferida para el diseño de una barra energética única.
- Desarrollo creativo de una identidad de marca, incluyendo nombre, empaque y concepto del producto.



RESULTADOS



Se fomentó el uso de productos como barras energéticas cuando Camila realiza deportes para cubrir sus requerimientos energéticos y potenciar su desarrollo integral, así como la autonomía de realizar las suyas a su gusto y conocimientos.

La creación de barras artesanales de amaranto con chocolate y de cereales, llamativas para el público infantil, bajo el nombre *K-mila*, con un pequeño incentivo o "premio" y una frase inspiradora vinculada al deporte, con el fin de motivar y reforzar el autoestima de niños y niñas deportistas

BIBLIOGRAFÍA

Ellestein Marjole W, Vanden Auwera M. Hábitos de alimentación infantil y su relación con los perfomances y conocimientos nutricionales parentales. Rev Chil Nutr. 2022;50(4): 482-9. doi:10.4067/S0717-5002200000007

3. Sison Zardoya M, Cruzado Ramirez W, Cabal Castro PC, Muñoz Cárdena Y. Los hábitos saludables en el desarrollo de la personalidad en la educación infantil. Promoción Comunitaria Cienfuegos. 2021;4(1):24. doi:10.25204/pscc.v4i1.484



Casa Abierta al Tiempo
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA
METROPOLITANA
Unidad Xochimilco



SERVICIO SOCIAL

AlimentArte

Elaborado por: Diego Said Antonio Salinas y Clarisa Nayeli Somera Hernández

INTRODUCCIÓN

El arte, a lo largo del tiempo, ha reflejado la vida cotidiana y la relación de las sociedades con la alimentación (1). La colaboración de un niño que le gusta dibujar -pintar y un nutriólogo puede brindarnos una gran obra pictórica poderosa, capaz de reflejar la relación del niño con su alimentación y causar en el espectador cierto impacto o reflexión y por otra parte, capaz de ser un recurso con el que se pueda iniciar conversaciones valiosas sobre salud, cultura, emociones, economía, publicidad y así generar una intervención educativa nutricional profundamente personalizada.



JUSTIFICACIÓN

El arte se transforma en una herramienta para contar historias sobre la conexión de Said con la alimentación, reflejando cómo percibe esto desde su mirada, su contexto y su experiencia cotidiana.

La identificación de los alimentos comerciales y cadenas de consumo que rodean a Said permitió construir un fondo cargado de influencias y entornos alimentarios que reflejan su realidad.

Durante la elaboración del cuadro, se generó un valioso intercambio de ideas, se estimuló la creatividad y se fortalecieron sus habilidades artísticas.

METODOLOGÍA

Idea del concepto del cuadro y boceto

Trasladamos con carboncillo el boceto al lienzo

Comenzamos a darle vida con pincel y pinturas acrílicas hasta concluir la obra

RESULTADOS

Una obra pictórica que representa una realidad marcada por la presencia de la publicidad y las cadenas de alimentos en la vida cotidiana de las infancias mexicanas.



BIBLIOGRAFÍA

AM
Casa abierta al tiempo
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA
METROPOLITANA
Unidad Xochimilco

SERVICIO SOCIA

3. Consentimiento informado para medidas antropométricas

Licenciatura en Nutrición Humana Consentimiento informado

Declaró libre y voluntariamente que doy permiso a la participación de mi niño(a) en el estudio del estado de nutrición infantil ,por lo cual autorizo que la mentora: Clarisa Nayeli Somera Hernandez y su equipo realicen las mediciones de peso y estatura.

Entiendo que las técnicas que se utilizarán en la evaluación son seguras, aunque no se puede descartar por completo que el infante manifieste alguna incomodidad al momento de la toma de peso y estatura, estoy consiente que se puede retirar de la evaluación en el momento que lo decida sin que esto le perjudique en algo. Además, se me ha explicado que puede estar acompañado(a) en todo momento de alguna persona de mi confianza y que no tendrá ningún costo.

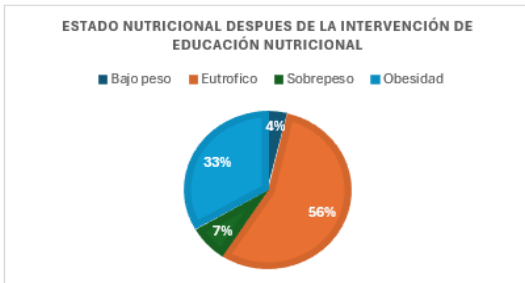
Como tutor responsable del niño o niña inscrito en Peraj UAM-X ,también hago constar mi libre y voluntaria participación para que se me tomen medidas de peso y talla para mi evaluación a través de una firma.

Estoy enterada(o) que durante la evaluación la responsable me puede aclarar cualquier duda que al momento de firmar la presente no hubiese expresado o que surja durante el desarrollo de la práctica respecto a la actividad.

Alumno (a)	Tutor(a)	Firma de autorización

3.1 Recopilación de datos de medidas antropométricas

Medidas antropométricas de los integrantes del programa UAM-X PERAJ, Adopta un amigo. Ciclo 2025-2025 Generación 17										
Medidas de niños y niñas										
Primer medición grupo 1						Segunda medición grupo 1				
Edad	Sexo	Peso	Talla	IMC	Estado nutricional	Edad	Peso	Talla	IMC	Estado nutricional
10 años y 4 meses	Femenino	34.80	136	18.81	Eutrófico	10 años, 11 meses	39.60	139	20.50	Eutrófico
10 años y 10 meses	Masculino	52.10	133	29.45	Obesidad	11 años, 5 meses	54.80	136	29.63	Obesidad
10 años, 4 meses	Masculino	53.50	132	30.70	Obesidad	10 años, 10 meses	49.00	135	26.89	Obesidad
10 años, 1 mes	Masculino	25.90	123	17.12	Eutrófico	10 años, 8 meses	26.90	123	17.78	Eutrófico
11 años, 2 meses	Masculino	43.90	155	18.27	Eutrófico	11 años, 9 meses	44.50	156	18.29	Eutrófico
11 años, 3 meses	Masculino	41.60	125	26.62	Obesidad	11 años, 10 meses	44.50	128	27.16	Obesidad
11 años, 5 meses	Femenino	45.90	155	19.11	Eutrófico	12 años, 0 meses	48.20	156	19.81	Eutrófico
11 años, 5 meses	Femenino	44.30	153	18.92	Eutrófico	12 años, 0 meses	49.20	154	20.75	Eutrófico
11 años, 2 meses	Femenino	40.20	144	19.39	Eutrófico	11 años, 9 meses	43.40	145	20.64	Eutrófico
10 años, 4 meses	Masculino	26.00	126	16.38	Eutrófico	10 años, 11 meses	27.10	127.5	16.67	Eutrófico
10 años, 7 meses	Masculino	34.90	136	18.87	Eutrófico	12 años, 2 meses	35.30	137	18.81	Eutrófico
11 años, 1 mes	Femenino	48.80	156.5	19.92	Eutrófico	11 años, 8 meses	50.70	157	20.57	Eutrófico
10 años, 4 meses	Masculino	55.00	148	25.11	Obesidad	10 años, 11 meses	55.80	149	25.13	Obesidad
Primer medición grupo 2						Segunda medición grupo 2				
11 años, 0 meses	Masculino	36.70	153	15.68	Eutrófico	11 años, 7 meses	35.00	153	14.95	Eutrófico
11 años, 6 meses	Masculino	42.39	150.5	18.72	Eutrófico	12 años, 1 mes	46.30	151	20.31	Eutrófico
11 años, 2 meses	Masculino	40.90	152.6	17.56	Eutrófico	11 años, 9 meses	40.90	153	17.47	Eutrófico
10 años + 9 meses	Masculino	55.20	137	29.41	Obesidad	11 años, 4 meses	52.90	138	27.78	Obesidad
11 años, 4 meses	Masculino	66.20	153	28.28	Obesidad	11 años, 11 meses	64.10	154.5	26.85	Obesidad
10 años, 0 meses	Masculino	40.90	139	21.17	Sobrepeso	10 años, 6 meses	36.80	140	18.78	Eutrófico
11 años, 1 mes	Masculino	26.50	141	13.33	Bajo peso	11 años, 8 meses	28.00	142	13.89	Bajo peso
10 años, 11 meses	Masculino	72.20	158.5	28.74	Obesidad	11 años, 6 meses	68.00	159	26.90	Obesidad
11 años, 8 meses	Masculino	75.10	154.5	31.46	Obesidad	12 años, 3 meses	75.20	156	30.90	Obesidad
11 años, 5 meses	Femenino	54.40	157	22.07	Sobrepeso	12 años, 0 meses	56.10	158	22.47	Sobrepeso
10 años, 2 meses	Femenino	64.00	145.5	30.23	Obesidad	10 años, 9 meses	64.90	147	30.03	Obesidad
10 años, 4 meses	Femenino	44.00	150	19.56	Eutrófico	10 años, 11 meses	43.00	150	19.11	Eutrófico
11 años, 3 meses	Femenino	42.70	149	19.23	Eutrófico	11 años, 10 meses	36.70	149	16.53	Eutrófico
11 años, 7 meses	Femenino	47.60	148	21.73	Sobrepeso	12 años, 2 meses	52.80	150	23.47	Sobrepeso



PRIMER MEDICIÓN	
Estado Nutricional	Casos
Bajo peso	1
Eutrófico	14
Sobrepeso	3
Obesidad	9
Total	27



SEGUNDA MEDICIÓN	
Estado Nutricional	Casos
Bajo peso	1
Eutrófico	15
Sobrepeso	2
Obesidad	9
Total	27

Medidas antropométricas de los integrantes del programa UAM-X PERAJ, Adopta un amigo. Ciclo 2025-2025 Generación 17										
Edad	Sexo	Toma inicial			Estado nutricional	Edad	Toma final			Estado nutricional
		Peso	Talla	IMC			Peso	Talla	IMC	
Medidas de mentores										
28	Masculino	87.20	173	29.14	Sobrepeso	28	86.90	173	29.04	Sobrepeso
28	Femenino	92.40	150	41.07	Obesidad II	28	95.60	150	42.49	Obesidad II
27	Femenino	55.00	148	25.11	Sobrepeso	28	53.00	148	24.20	eutrófico
27	Femenino	49.00	156	20.13	eutrófico	28	54.00	156	22.19	eutrófico
24	Femenino	73.40	165	26.96	Sobrepeso	25	75.60	165	27.77	Sobrepeso
23	Masculino	68.00	172	22.99	eutrófico	23	69.00	172	23.32	eutrófico
24	Femenino	44.10	156	18.12	Peso bajo	25	44.70	156	18.37	Peso bajo
23	Masculino	74.20	178	23.42	eutrófico	24	73.00	178	23.04	eutrófico
23	Masculino	73.00	171	24.96	eutrófico	24	72.00	171	24.62	eutrófico
27	Masculino	98.00	186	28.33	Sobrepeso	28	95.10	186	27.49	Sobrepeso
43	Masculino	64.00	157	25.96	Sobrepeso	44	62.00	157	25.15	Sobrepeso
23	Masculino	71.20	169	24.93	eutrófico	23	70.80	169	24.79	eutrófico
22	Femenino	65.40	160.7	25.32	Sobrepeso	23	68.00	160.5	26.40	Sobrepeso
23	Femenino	76.00	172	25.69	Sobrepeso	23	74.70	172	25.25	Sobrepeso
22	Femenino	49.00	152.5	21.07	eutrófico	23	50.20	152.5	21.59	eutrófico
22	Femenino	59.40	158	23.79	eutrófico	23	62.10	158	24.88	eutrófico
28	Femenino	107.70	161	41.55	Obesidad II	29	104.20	161	40.20	Obesidad II
31	Femenino	76.30	157	30.95	Obesidad	32	83.00	157	33.67	Obesidad

4. Encuestas FCA - ENSANUT como herramienta validada para conocer la forma de alimentación de las infancias del programa



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



Instituto Nacional
de Salud Pública

Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT CONTINUA 2023) Frecuencia de Consumo de Alimentos del Escolar (5-11 años de edad)

En los últimos 7 días...

LEA TODOS LOS ALIMENTOS			FRECUCENCIA DE CONSUMO			
ALIMENTO	alim _{ent}	PORCIÓN	DÍAS DE LA SEMANA		Tamaño de porción (*)	Número de porciones
			a) ¿Cuántos días comió o (tomó) usted? (0 a 7 días)	b) ¿Cuántas veces al día comió o (tomó) usted? (1 hasta 6 veces)		
1. PRODUCTOS LÁCTEOS						
1.1	Leche Liconsa	1 vaso (240 ml)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.E.	. . .
1.2	Otra Leche (especifique la marca)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.E.	. . .
	a. _____	1 vaso (240 ml)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.E.	. . .
	b. _____	1 vaso (240 ml)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.E.	. . .
	c. _____	1 vaso (240 ml)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.E.	. . .
1.3	Leche preparada de sabor (chocolate u otro sabor)	1 vaso (240 ml)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.E.	. . .
1.4	Agregado a la leche					
	a) Azúcar	1 cucharada cafetera copeteada (10g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.E.	. . .
	b) Chocolate u otro saborizante	1 cucharada cafetera copeteada (10g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.E.	. . .
1.5	Queso panela o fresco o cottage	1 rebanada o 2 cucharadas soperas (30 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.E.	. . .
1.6	Quesos madurados (chihuahua, manchego, gouda, etc.)	1 rebanada (30 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.E.	. . .
1.7	Yogur de vaso:					
	a) Entero natural	1 vaso típico de yogur (150g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.E.	. . .
	b) Entero con frutas	1 vaso típico de yogur (150 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.E.	. . .
	c) Bajo en grasa o light natural o con fruta (vitalina, alpura light, lala light, etc.)	1 vaso típico de yogur (150g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.E.	. . .
1.8	Yogur para beber:					
	a) Entero natural	1 envase típico (230 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.E.	. . .
	b) Entero con fruta	1 envase típico (230 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.E.	. . .
	c) Bajo en grasa o light natural o con fruta (vitalina, activia 0%, Siluette)	1 envase típico (230 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.E.	. . .
1.9	Danonino o similar	1 envase (45g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.E.	. . .
1.10	Yakult o similares	1 envase (80ml)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.E.	. . .

2. FRUTAS						
2.1	Plátano	1 pieza mediana (176g) o 2 plátanos dominicos medianos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.2	Plátano frito	½ pieza mediana (113g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.3	Jicma	½ pieza mediana (163g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.4	Naranja o mandarina	1 pieza mediana(145g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.5	Manzana o pera	1/2 pieza grande (108g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.6	Melón o sandía	1 rebanada mediana o 3/4 taza (115g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.7	Guayaba	1 pieza mediana (75g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.8	Mango	1 pieza mediana (185g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.9	Papaya	1 rebanada mediana (100g) o ½ taza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.10	Piña	1/2 rebanada mediana (75 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.11	Toronja	1/2 pieza chica (135g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.12	Fresa	1 taza (140 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.13	Uvas	10 piezas (60g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.14	Durazno/melocotón	1 pieza mediana (55g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.15	Frutas en almíbar	½ taza (80g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.16	Frutas cristalizadas o secas	½ taza (25g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. VERDURAS						
3.1	Tortitas de verduras capeadas	1 pieza (72g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.2	Jitomate	½ pieza chica (30g) en ensalada	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.3	Hojas Verdes (acelgas, espinacas, quelites)	½ plato (85g) cocidas o 1 plato crudas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.4	Chayote	½ pieza chica (50g) o 1/3 taza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.5	Zanahoria	1 pieza chica o ½ taza (50g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.6	Calabacita	½ pieza mediana (50g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.7	Brócoli o coliflor	½ taza (35g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.8	Col	½ taza (35 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.9	Ejotes	½ taza o 5 piezas (30g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.10	Elote	½ pieza chica (50g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.11	Lechuga	½ taza o 1 hoja (30g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.12	Nopales	1 pieza mediana (70g) o 1/2 taza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.13	Pepino	1/2 pieza grande (150g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.14	Aguacate	1 rebanada o 1 pieza de criollo chico (33 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.15	Chile poblano	Una pieza mediana o 1/3 taza (80g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.16	Cebolla por ejemplo en ensaladas, antojitos, o comida rápida	1 cucharada sopera o 3 rodajas (10g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.17	Verduras envasadas como chícharo, zanahoria, champiñones y ejotes.	1/3 taza o 1 lata pequeña	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.18	Verduras congeladas como chícharo, zanahoria, brócoli, coliflor, ejotes	1/3 taza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. COMIDA RÁPIDA						
4.1	Torta o sándwich con pan blanco	1 pieza mediana (130g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.2	Torta o sándwich con pan integral	1 pieza mediana (130g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.3	Hamburguesa	1 pieza mediana (240g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.4	Pizza	1 rebanada chica (92g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.5	Hot dog	1 pieza mediana (110g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5. CARNES, EMBUTIDOS Y HUEVO						
5.1	Carne de puerco	1 bistec chico (55g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.2	Carne de res	1 bistec chico (55g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.3	Carne de res seca (machaca)	1/2 plato (40g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.4	Longaniza o chorizo	½ trozo (30g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.5	Salchicha de puerco, pavo o combinado, jamón de puerco o pavo o mortadela (a parte de en torta, sándwich o hot dog)	1 pieza de salchicha o 1 reb. de jamón (30g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.6	Pollo	a) 1 pieza (pierna, muslo) o ½ pieza de pechuga chica (90g) b) 1 pieza de ala, 2 piezas de patas (70g) c) 1 pieza de hígadito o molleja (30g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.7	Huevo	a) 1 pieza entera de huevo tibio o cocido (62g) b) 1 pieza entera de huevo frito, estrellado o revuelto (55g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. PESCADOS Y MARISCOS					
6.1	Pescado fresco	1/2 filete mediano (45g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.2	Pescado seco (charalitos, bacalao)	1/2 plato (40g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.3	Atún y sardina (en tomate, agua o aceite)	¼ lata o 40g	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.4	Algún marisco (camarón, ostiones, etc.)	1/2 plato (50g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. LEGUMINOSAS					
7.1	Frijoles preparados en casa:				
	a) De la olla	½ plato o ½ taza (50g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	b) Refritos	½ plato o ½ taza (50g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.2	Frijoles envasados o de lata:				
	a) De la olla	½ plato o ½ taza (50g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	b) Refritos	½ plato o ½ taza (50g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.3	Lenteja, garbanzo, haba amarilla o alubia	1/2 plato o 1/2 taza (50g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. CEREALES Y TUBÉRCULOS					
8.1	Arroz guisado	1 taza o 1 plato (100g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.2	Avena en hojuelas, amaranto natural o tostado	1/3 de taza (30 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.3	Pan blanco	2 rebanadas o 1 bolillo (70g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.4	Pan integral	2 rebanadas o 1 bolillo (70g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.5	Pan dulce (excepto donas y churros)	1 pieza (70g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.6	Donas y churros de panadería	1 pieza (70 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.7	Galletas integrales	4 piezas (20 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.8	Galletas saladas	4 piezas (20g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.9	Papas	a) ½ pieza mediana cocida (40g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		b) ½ pieza mediana frita o ½ tortita de papa (40g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.10	Cereal de caja				
	a) Chocolate (Chocozucaritas, chocokrispis)	1 taza (seco 30 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	b) Light/cuidado de la figura (Special K)	1 taza (seco 30 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	c) Hojuela endulzada (Zucaritas)	1 taza (seco 30 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	d) Básico (Corn Flakes, arroz inflado sin sabor)	1 taza (seco 30 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	e) Variedades (Apple jacks, honey smacks, corn pops)	1 taza (seco 30 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	f) Sabor a frutas (Foot loops.)	1 taza (seco 30 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	g) Fibra (All Bran)	1 taza (seco 30 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	h) Especialidades (Cruili)	1 taza (seco 30 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	i) Multi ingredientes (Extra)	1 taza (seco 30 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. PRODUCTOS DE MAÍZ					
9.1	Antojitos con vegetales como sopes, quesadillas, tlacoyos, gorditas, y enchiladas (NO TACOS):				
	a) Sin freír	100 g	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	b) Fritos	100 g	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.2	Antojitos con res, cerdo pollo, vísceras, etc como tacos, quesadillas, tlacoyos, enchiladas, gorditas:				
	a) Sin freír	100 g	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	b) Fritos	100 g	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.3	Pozole (todos tipos)	1 plato (100 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.4	Tamal (todos tipos)	1 pieza (200 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.5	Atole de maíz				
	a) Atole con agua o pozol	1 taza (240ml)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	b) Atole con leche (aparte de la reportada en el apartado de "Productos lácteos")	1 taza (240 ml): (especificar tipo de leche)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. BEBIDAS					
10.1	Refresco Normal	1 vaso (240 ml)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.2	Refresco Dieta	1 vaso (240 ml)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.3	Café				
	a) Café sin azúcar	1 taza (240 ml)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	b) Azúcar agregada al café	1 cucharada cafetera copeteada (10g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	c) Leche agregada al café (aparte de la reportada en el apartado de "Productos lácteos")	1 taza (240 ml): (especificar tipo de leche)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	d) Sustituto de crema agregada al café	1 cucharada sopera (10g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.4	Té o infusión				
	a) Té sin azúcar	1 taza (240 ml)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	b) Azúcar agregada al té	1 cucharada cafetera copeteada (10g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.5	Jugos naturales sin azúcar	1 vaso (240 ml)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.6	Jugos naturales con azúcar	1 vaso (240 ml)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.7	Aguas de fruta natural con azúcar	1 vaso (240 ml)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.8	Aguas de fruta natural sin azúcar	1 vaso (240 ml)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

10.9	Bebidas o aguas de sabor industrializadas sin azúcar (incluyendo dietéticas como Clight, Be-light, etc.)	1 vaso (240 ml)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.10	Bebidas o aguas de sabor industrializadas con azúcar (fruti, bonafina.)	1 vaso (240 ml)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.11	Néctares de frutas o pulpa de frutas industrializados con azúcar (boing, jumex)	1 vaso (240 ml)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.12	Agua sola	1 vaso (240 ml)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.13	Bebidas alcohólicas	1 vaso (240 ml) de cerveza, vino, pulque, cuba o copa sólo con tequila, mezcal u otro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. BOTANAS, DULCES Y POSTRES						
11.1	Chocolate	1 trozo o 1 cucharada sopera (10g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.2	Dulce (caramelos, paletas)	1 pieza (30g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.3	Dulces enchilados (miguelitos, tamarindos)	1 pieza (30 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.4	Frituras (todos tipos, incluyendo cacahuates japoneses)	1 paquete individual o bolsa chica (35g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.5	Paletas y dulces de malvasisco (paleta payaso, bubu-ku-bu)	2 piezas pequeñas o 1 pieza grande (40g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.6	Gelatina, flan	1 pieza o rebanada (125g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.7	Pastel o pay	1 rebanada mediana (125 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.8	Helado, nieves y paletas de agua	1 pza o 1 bola (80g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.9	Helado y paletas de leche	1 pza o 1 bola (80g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.10	Haba, garbanzo o lentejas como botana	1 cucharada sopera (10 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.11	Nuez, almendra, avellana, cacahuates, semilla de calabaza (pepita) o de girasol, pistache, piñón, etc.	1 cucharada sopera (10 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.12	Palomitas de maíz caseras, de microondas o del cine (Todos tipos, excepto acarameladas)	1 bolsa mediana (100g) o 10 tazas de palomitas caseras	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.13	Pastillitos y donas industrializadas	1 pieza (70g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.14	Galletas dulces (todos tipos)	2 piezas (32g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.15	Barras de cereal	1 pieza (25g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. SOPAS, CREMAS Y PASTAS						
12.1	Caldo de pollo, res o verduras (sólo caldo)	1/2 taza (120 ml)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.2	Sopa o caldo con verduras	1/2 plato (120ml)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.3	Sopa de pasta	a) 1/2 plato o 1/2 taza sopa caldosa (50g) b) 1/2 plato sopa seca (50g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.4	Crema de verduras	1/2 plato (120ml)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.5	Sopas instantáneas	1/2 vaso (32g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

13. MISCELANEOS						
13.1	Limón por ejemplo en ensaladas, caldos, o carnes		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.2	Cebolla por ejemplo en salsas, o caldillos (molida o entera)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.3	Chiles frescos por ejemplo en salsas, tacos, guisados (molido o entero)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.4	Chiles envasados o enlatados, por ejemplo en el sándwich, torta, guisados.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.5	Chile seco por ejemplo en salsas, tacos, guisados (molido o entero)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.6	Tomate verde y jitomate por ejemplo en salsas, tacos, o guisados (molido o entero)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.7	Azúcar (a parte de la agregada a las bebidas, leche, té, café, agua de frutas) por ejemplo en fresas o plátanos con crema	1 cucharada sopera (10g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.8	Margarina	1 cucharada sopera (10g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.9	Mantequilla	1 cucharada sopera (10g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.10	Mayonesa	1 cucharada sopera (10g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.11	Crema	1 cucharada sopera (10g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.12	Manteca vegetal	1 cucharada sopera (10g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.13	Manteca animal (cerdo o pollo)	1 cucharada sopera (10g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.14	Sal o condimento con sal agregada a sus alimentos	(sal de mesa, sal con ajo, sal con cebolla)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Cantidad agregada: <input type="checkbox"/> 1)Poca 2)Moderada 3)Mucha	
13.15	Salsas y aderezos agregados a sus alimentos:					
	a) Cátsup		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Cantidad agregada: <input type="checkbox"/> 1)Poca 2)Moderada 3)Mucha	
	b) Salsa picante para botana agregada a sus alimentos		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Cantidad agregada: <input type="checkbox"/> 1)Poca 2)Moderada 3)Mucha	
	c) Salsa de soya, salsa inglesa o sazónadores líquidos agregados a sus alimentos				Cantidad agregada: <input type="checkbox"/>	

En los últimos 7 días...		pa1	pa2	pa3	pa4
LEA TODOS LOS ALIMENTOS		FRECUENCIA DE CONSUMO			
ALIMENTO	aliment	por_est	DÍAS DE LA SEMANA a) ¿Cuántos días comió o (bebió) usted? (0 a 7 días)	VECES AL DÍA b) ¿Cuántas veces al día comió o (bebió) usted? (1 hasta 6 veces)	Tamaño de porción (") 1)Poca 2)Mediana 3)Mucha
					Número de porciones

[1] TAMAÑO DE PORCIÓN:
CARNES: Muy chico (MC), Chico (C), Mediano (M), Grande (G), Muy Grande (MG), Estándar (E).
FRUTAS, VERDURAS, COMIDAS: Chico (C), Mediano (M), Grande (G), Estándar (E).

14. TORTILLAS			
14.1	A parte de las tortillas consumidas en enchiladas u otro antojito, ¿con qué frecuencia comió tortilla de maíz?	¿Cuántas veces al día comió o (bebió) usted? (0 a 7 días)	¿Cuántas tortillas comió cada día que las consumió?
	a) de nixtamal (hecha a mano)		
	b) de harina MASECA o MINSA (hecha a mano)		
	c) de tortillería		
14.2	¿Con qué frecuencia comió tortillas de harina de trigo?		
14.3	PESO PROMEDIO DE TORTILLA DE MAÍZ	GRAMOS:	
14.4	PESO PROMEDIO DE TORTILLA DE TRIGO	GRAMOS:	p_t_maiz

15. CANTIDAD DE CONSUMO REPORTADA		
¿Considera salud que el consumo que reportó fue semejante a lo que come normalmente? C) ¿fue mayor o menor? (ya que su consumo pudo haber variado por enfermedad y comer poco o haber tenido fiesta y comer más)		
IGUAL.....1	MAYOR.....2	consumo
MENOR.....3		

15.a	SELECCIONE EL RENGLÓN DEL INTEGRANTE DEL HOGAR QUE OTORGA LA INFORMACIÓN DE ESTE CUESTIONARIO: El informante no es integrante del hogar..... 77	
------	--	--

	aliment	por_est	pa1	pa2	pa3	pa4
16. CONSUMO DE SUPLEMENTOS						
16.1 Algún suplemento y/o complemento alimenticio						
(Ver lista de códigos de suplementos y complementos)		Elija un código de presentación (porción)				
a.	Código: []					
b.	Código: []					
16.2 Otro (especifique)	Código: []					

Nota: En caso de que el suplemento no esté en la lista, deberá ESPECIFICAR claramente el nombre completo del suplemento (marca, nombre, vitaminas, minerales, etc).
Códigos:

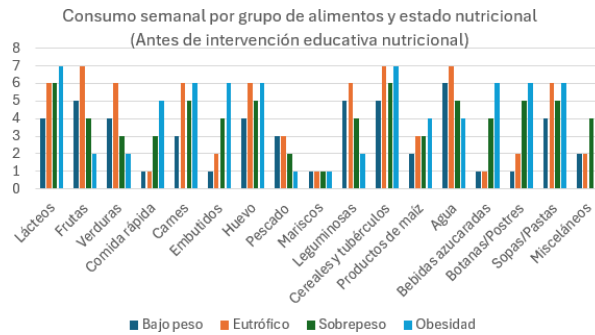
- 1) Tabletas, pastillas, comprimidos, o cápsulas (1 pieza)
- 2) Polvo (1 cucharada)
- 3) Líquido (1 cucharada o 10ml)
- 4) Envase (1 Envase 237 ml)
- 5) Inyectable (1 ampollita)

OBSERVACIONES

4.1 Resultados de FCA ENSANUT (primera aplicación)

PRIMER MEDICIÓN			FRECUENCIA DE CONSUMO A LA SEMANA (ENCUESTA ENSANUT) ANTES DE INTERVENCIÓN NUTRICIONAL																
ID	Sexo	Estado Nutricional	Productos lácteos	Frutas	Verduras	Comida rápida	Carnes	Embutidos	Huevo	Pescados	Mariscos	Leguminosas	Cereales y tubérculos	Productos de Maíz	Agua	Bebidas azucaradas	Botanas dulces y postres	Sopas Cremas y pastas	Misceláneos
1	Femenino	Eutrófico	6	5	5	1	5	3	5	3	1	2	4	3	7	2	3	5	1
2	Masculino	Obesidad	7	5	2	5	7	6	6	1	1	2	7	4	3	4	6	4	3
3	Masculino	Obesidad	5	2	4	3	3	4	7	1	0	2	4	3	4	6	4	6	4
4	Masculino	Eutrófico	6	5	5	2	6	2	6	2	0	6	7	2	7	1	4	4	2
5	Masculino	Eutrófico	5	5	6	1	7	3	4	3	1	3	5	4	6	3	2	6	1
6	Masculino	Obesidad	7	6	2	4	6	5	4	0	1	3	7	2	4	3	6	5	4
7	Femenino	Eutrófico	6	7	7	2	5	6	7	2	0	2	2	3	5	1	3	5	2
8	Femenino	Eutrófico	4	6	6	1	3	2	6	0	0	6	5	4	7	2	2	6	2
9	Femenino	Eutrófico	7	5	6	3	6	1	3	0	1	4	7	3	4	3	3	3	2
10	Masculino	Eutrófico	6	7	5	3	4	2	6	2	0	1	6	3	7	2	2	6	3
11	Masculino	Eutrófico	5	7	6	1	6	4	7	3	1	6	7	3	5	3	2	5	1
12	Femenino	Eutrófico	7	7	3	2	4	5	4	1	1	5	6	2	7	1	2	6	3
13	Masculino	Obesidad	6	4	7	3	7	6	6	1	0	2	5	4	1	6	3	4	4
14	Masculino	Eutrófico	4	5	6	2	6	2	6	1	1	6	4	2	6	2	4	4	2
15	Masculino	Eutrófico	6	6	4	1	5	2	5	3	1	4	7	3	6	2	3	6	3
16	Masculino	Eutrófico	5	7	6	2	6	4	4	1	0	3	7	2	7	1	2	5	2
17	Masculino	Obesidad	7	2	2	5	5	6	6	1	1	2	7	4	4	5	5	5	4
18	Masculino	Obesidad	6	2	2	4	6	5	4	0	1	3	4	2	4	4	6	6	3
19	Masculino	Sobrepeso	6	4	3	3	5	5	5	2	1	2	6	3	5	4	5	6	4
20	Masculino	Bajo peso	4	5	4	1	3	1	4	3	1	5	5	2	6	1	1	4	2
21	Masculino	Obesidad	7	3	5	5	5	6	6	1	1	2	3	2	2	6	5	7	3
22	Masculino	Obesidad	5	2	2	4	6	3	4	2	0	3	5	4	4	5	6	6	2
23	Femenino	Sobrepeso	6	3	4	3	5	4	5	0	0	4	4	3	5	5	6	5	4
24	Femenino	Obesidad	7	2	3	5	6	5	5	0	0	1	7	3	1	6	5	6	2
25	Femenino	Eutrófico	5	4	6	1	4	2	5	3	0	3	5	4	4	1	2	6	3
26	Femenino	Eutrófico	6	7	6	2	5	2	6	3	1	6	3	2	7	1	3	7	2
27	Femenino	Sobrepeso	5	4	3	4	6	4	4	2	1	4	6	3	5	4	5	5	3

MODA	Estado nutricional	Lácteos	Frutas	Verduras	Comida Rápida	Carnes	Embutidos	Huevo	Pescado	Mariscos	Leguminosas	Cereales y tubérculos	Productos de Maíz	Agua	Bebidas azucaradas	Botanas dulces y postres	Sopas Cremas y pastas	Misceláneos
	Bajo peso	4	5	4	1	3	1	4	3	1	5	5	2	6	1	1	4	2
	Eutrófico	6	7	6	1	6	2	6	3	1	6	7	3	7	1	2	6	2
	Sobrepeso	6	4	3	3	5	4	5	2	1	4	6	3	5	4	5	5	4
	Obesidad	7	2	2	5	6	6	6	1	1	2	7	4	4	6	6	6	4



Grupo de alimentos	Recomendación oficial (NOM-043 / Plato del Bien Comer)	Justificación del rango semanal
Frutas y verduras	Consumir diariamente en todas las comidas	Alto: 6-7 días Medio: 3-5 días
Alimentos de origen animal (AOA)	Consumir moderadamente, preferir opciones bajas en grasa	Bajo: 0-2 días Medio: 3-5 días
Cereales y tubérculos	Consumir diariamente, preferentemente integrales	Alto: 6-7 días Medio: 3-5 días
Productos de maíz	Parte de los cereales, base energética tradicional	Alto: 6-7 días Medio: 3-5 días
Leguminosas	Consumir frecuentemente como fuente vegetal de proteína	Alto: 6-7 días Medio: 3-5 días
Agua natural	Consumir todos los días como bebida principal	Alto: 6-7 días Medio: 3-5 días
Comida rápida / ultraprocesados	Evitar o limitar su consumo	Bajo: 0-2 días Medio: 3-5 días
Bebidas azucaradas	Evitar o limitar su consumo	Alto: 6-7 días (indeseable) Bajo: 0-2 días Medio: 3-5 días
Botanas dulces y postres	Evitar o limitar su consumo	Alto: 6-7 días (indeseable) Medio: 3-5 días
Misceláneos	Uso ocasional, no recomendados como fuente principal	Alto: 6-7 días (indeseable) Bajo: 0-2 días Medio: 3-5 días

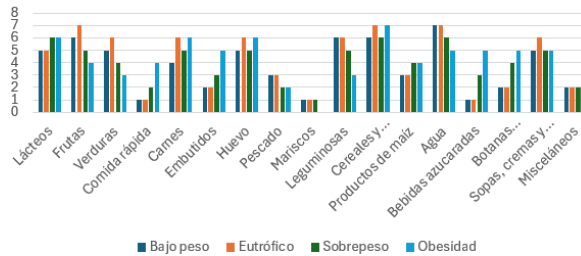
ANTES	Nivel de consumo de grupos de alimentos por estado nutricional según la moda y recomendación oficial de la NOM-043 / Plato del Bien Comer)								
	Grupo de alimentos	Bajo peso	Clasificación	Eutrófico	Clasificación	Sobrepeso	Clasificación	Obesidad	Clasificación
	Lácteos	4	Moderado	6	Alto	6	Alto	7	Alto
	Frutas	5	Moderado	7	Alto	4	Moderado	2	Bajo
	Verduras	4	Moderado	6	Alto	3	Moderado	2	Bajo
	Comida rápida	1	Bajo	1	Bajo	3	Moderado	5	Moderado
	Carnes	3	Moderado	6	Alto	5	Moderado	6	Alto
	Embutidos	1	Bajo	2	Bajo	4	Moderado	6	Alto
	Huevo	4	Moderado	6	Alto	5	Moderado	6	Alto
	Pescado	3	Moderado	3	Moderado	2	Bajo	1	Bajo
	Mariscos	1	Bajo	1	Bajo	1	Bajo	1	Bajo
	Leguminosas	5	Moderado	6	Alto	4	Moderado	2	Bajo
	Cereales y tubérculos	5	Moderado	7	Alto	6	Alto	7	Alto
	Productos de maíz	2	Bajo	3	Moderado	3	Moderado	4	Moderado
	Agua	6	Alto	7	Alto	5	Moderado	4	Moderado
	Bebidas azucaradas	1	Bajo	1	Bajo	4	Moderado	6	Alto
	Botanas/Postres	1	Bajo	2	Bajo	5	Moderado	6	Alto
	Sopas/Pastas	4	Moderado	6	Alto	5	Moderado	6	Alto
	Misceláneos	2	Bajo	2	Bajo	4	Moderado	4	Moderado

4.2 Resultados de FCA ENSANUT (segunda aplicación)

SEGUNDA MEDICIÓN			FRECUENCIA DE CONSUMO A LA SEMANA (ENCUESTA ENSANUT) DESPUES DE INTERVENCIÓN NUTRICIONAL																
ID	Sexo	Estado nutricional	Productos lácteos	Frutas	Verduras	Comida rápida	Carnes	Embutidos	Huevo	Pescados	Mariscos	Leguminosas	Cereales y tubérculos	Productos de Maíz	Agua	Bebidas azucaradas	Botanas dulces y postres	Sopas Cremas y pastas	Miscelaneos
1	Femenino	Eutrófico	6	7	5	2	6	2	5	3	1	3	5	3	7	2	3	5	2
2	Masculino	Obesidad	7	6	3	4	7	5	6	1	0	3	7	4	4	4	5	5	3
3	Masculino	Obesidad	5	2	4	3	4	4	7	2	0	3	5	4	5	4	4	6	3
4	Masculino	Eutrófico	6	6	5	1	6	2	6	3	0	6	7	4	7	1	4	5	2
5	Masculino	Eutrófico	5	5	6	1	6	2	4	3	0	3	5	3	7	2	2	6	1
6	Masculino	Obesidad	6	6	3	4	5	5	5	1	1	3	7	2	4	3	5	6	4
7	Femenino	Eutrófico	5	7	7	2	5	4	6	3	0	3	4	3	5	1	2	6	2
8	Femenino	Eutrófico	5	6	6	1	4	2	6	0	0	6	6	4	7	2	1	6	2
9	Femenino	Eutrófico	7	6	5	3	6	1	3	1	1	4	7	3	5	3	3	4	2
10	Masculino	Eutrófico	6	7	6	2	4	2	7	2	1	2	7	3	7	1	2	6	2
11	Masculino	Eutrófico	5	6	6	1	5	3	7	3	1	6	7	2	6	3	2	5	2
12	Femenino	Eutrófico	7	7	4	2	4	4	4	2	1	5	7	3	7	1	2	5	3
13	Masculino	Obesidad	6	4	7	2	6	5	6	2	0	3	6	4	3	5	3	4	3
14	Masculino	Eutrófico	4	5	6	2	6	2	5	1	1	6	5	3	5	1	4	4	2
15	Masculino	Eutrófico	5	7	4	1	4	1	5	4	0	4	7	3	6	2	2	6	3
16	Masculino	Eutrófico	5	7	7	3	5	3	4	2	0	4	7	2	7	1	2	6	2
17	Masculino	Obesidad	7	4	3	4	6	5	6	2	0	2	7	4	5	4	4	5	3
18	Masculino	Obesidad	6	2	2	4	7	3	4	0	1	3	5	2	5	4	6	6	3
19	Masculino	Eutrófico	6	5	2	5	5	3	6	3	1	4	6	4	7	2	3	5	2
20	Masculino	Bajo peso	5	6	5	1	4	2	5	3	1	6	6	3	7	1	2	5	2
21	Masculino	Obesidad	7	4	6	5	6	5	7	2	0	2	4	3	3	5	5	6	4
22	Masculino	Obesidad	5	3	3	4	6	3	4	2	0	2	7	5	5	5	6	6	2
23	Femenino	Sobrepeso	6	5	4	2	5	3	5	2	1	5	6	4	6	3	4	5	2
24	Femenino	Obesidad	6	4	4	4	6	4	6	1	0	2	6	3	3	5	5	7	2
25	Femenino	Eutrófico	6	4	7	1	3	1	6	3	1	2	4	3	5	1	2	6	3
26	Femenino	Eutrófico	5	7	6	1	6	2	7	4	1	6	3	2	2	7	1	3	7
27	Femenino	Sobrepeso	6	5	4	2	5	3	5	2	1	5	6	4	6	3	4	5	2

MODA	Estado nutricional	Lácteos	Frutas	Verduras	Comida Rápida	Carnes	Embutidos	Huevo	Pescado	Mariscos	Leguminosas	Cereales y tubérculos	Productos de Maíz	Agua	Bebidas azucaradas	Botanas dulces y postres	Sopas Cremas y pastas	Miscelaneos
	Bajo peso	5	6	5	1	4	2	5	3	1	6	6	3	7	1	2	5	2
	Eutrófico	6	7	6	1	6	2	6	2	6	3	7	3	7	1	2	6	2
	Sobrepeso	6	5	4	2	5	3	6	2	1	6	6	4	6	3	4	5	2
	Obesidad	6	4	3	4	6	5	6	2	0	3	7	4	6	5	5	5	3

Consumo semanal por grupo de alimentos y estado nutricional (Después de intervención educativa nutricional)



Grupo de alimentos	Recomendación oficial (NOM-043 / Plato del Bien Comer)	Justificación del rango semanal
Frutas y verduras	Consumir diariamente en todas las comidas	Alto: 6-7 días Medio: 3-5 días
Alimentos de origen animal (AOA)	Consumir moderadamente, preferir opciones bajas en grasa	Bajo: 0-2 días
		Alto: 6-7 días Medio: 3-5 días
Cereales y tubérculos	Consumir diariamente, preferentemente integrales	Bajo: 0-2 días Alto: 6-7 días Medio: 3-5 días
Productos de maíz	Parte de los cereales, base energética tradicional	Bajo: 0-2 días Alto: 6-7 días Medio: 3-5 días
Leguminosas	Consumir frecuentemente como fuente vegetal de proteína	Bajo: 0-2 días Alto: 6-7 días Medio: 3-5 días
Agua natural	Consumir todos los días como bebida principal	Bajo: 0-2 días Alto: 6-7 días Medio: 3-5 días
Comida rápida / ultraprocesados	Evitar o limitar su consumo	Bajo: 0-2 días Medio: 3-5 días
Bebidas azucaradas	Evitar o limitar su consumo	Alto: 6-7 días (indeseable) Bajo: 0-2 días Medio: 3-5 días
Botanas dulces y postres	Evitar o limitar su consumo	Alto: 6-7 días (indeseable) Bajo: 0-2 días Medio: 3-5 días
Misceláneos	Uso ocasional, no recomendados como fuente principal	Alto: 6-7 días (indeseable) Bajo: 0-2 días Medio: 3-5 días Alto: 6-7 días (indeseable)

DESPUES	Nivel de consumo de grupos de alimentos por estado nutricional según la moda y recomendación oficial de la NOM-043 / Plato del Bien Comer								
	Grupo de alimentos	Bajo peso	Clasificación	Eutrófico	Clasificación	Sobrepeso	Clasificación	Obesidad	Clasificación
Lácteos	5	Moderado	5	Moderado	6	Alto	6	Alto	
Frutas	6	Alto	7	Alto	5	Moderado	4	Moderado	
Verduras	5	Moderado	6	Alto	4	Moderado	3	Moderado	
Comida rápida	1	Bajo	1	Bajo	2	Bajo	4	Moderado	
Carnes	4	Moderado	6	Alto	5	Moderado	6	Alto	
Embutidos	2	Bajo	2	Bajo	3	Moderado	5	Moderado	
Huevo	5	Moderado	6	Alto	5	Moderado	6	Alto	
Pescado	3	Moderado	3	Moderado	2	Bajo	2	Bajo	
Mariscos	1	Bajo	1	Bajo	1	Bajo	0	Bajo	
Leguminosas	6	Alto	6	Alto	5	Moderado	3	Moderado	
Cereales y tubérculos	6	Alto	7	Alto	6	Alto	7	Alto	
Productos de maíz	3	Moderado	3	Moderado	4	Moderado	4	Moderado	
Agua	7	Alto	7	Alto	6	Alto	5	Moderado	
Bebidas azucaradas	1	Bajo	1	Bajo	3	Moderado	5	Moderado	
Botanas dulces/postres	2	Bajo	2	Bajo	4	Moderado	5	Moderado	
Sopas, cremas y pastas	5	Moderado	6	Alto	5	Moderado	5	Moderado	
Misceláneos	2	Bajo	2	Bajo	2	Bajo	3	Moderado	

4.3 Comparativa del cambio en la moda de la frecuencia de consumo de grupos de alimentos por estado nutricional tras la intervención de educación nutricional.

ANTES	Grupo de alimentos	Bajo peso	Eutrófico	Sobrepeso	Obesidad
	Lácteos	4	6	6	7
	Frutas	5	7	4	2
	Verduras	4	6	3	2
	Comida rápida	1	1	3	5
	Carnes	3	6	5	6
	Embutidos	1	2	4	6
	Huevo	4	6	5	6
	Pescado	3	3	2	1
	Mariscos	1	1	1	1
	Leguminosas	5	6	4	2
	Cereales y tubérculos	5	7	6	7
	Productos de maíz	2	3	3	4
	Agua	6	7	5	4
	Bebidas azucaradas	1	1	4	6
	Botanas/Postres	1	2	5	6
	Sopas/Pastas	4	6	5	6
Misceláneos	2	2	4	4	

DESPUES	Grupo de alimentos	Bajo peso	Eutrófico	Sobrepeso	Obesidad
	Lácteos	5	5	6	6
	Frutas	6	7	5	4
	Verduras	5	6	4	3
	Comida rápida	1	1	2	4
	Carnes	4	6	5	6
	Embutidos	2	2	3	5
	Huevo	5	6	5	6
	Pescado	3	3	2	2
	Mariscos	1	1	1	0
	Leguminosas	6	6	5	3
	Cereales y tubérculos	6	7	6	7
	Productos de maíz	3	3	4	4
	Agua	7	7	6	5
	Bebidas azucaradas	1	1	3	5
	Botanas dulces/postres	2	2	4	5
	Sopas, cremas y pastas	5	6	5	5
Misceláneos	2	2	2	3	

Comparativa de cambios por grupo de alimentos, estado nutricional y clasificación final				
Grupo de alimentos	Bajo peso	Eutrófico	Sobrepeso	Obesidad
Lácteos	↑ (+1) Moderado	↓ (-1) Moderado	→ (0) Alto	↓ (-1) Alto
Frutas	↑ (+1) Alto	→ (0) Alto	↑ (+1) Moderado	↑↑ (+2) Moderado
Verduras	↑ (+1) Moderado	→ (0) Alto	↑ (+1) Moderado	↑ (+1) Moderado
Comida rápida	→ (0) Bajo	→ (0) Bajo	↓ (-1) Bajo	↓ (-1) Moderado
Carnes	↑ (+1) Moderado	→ (0) Alto	→ (0) Moderado	→ (0) Alto
Embutidos	↑ (+1) Bajo	→ (0) Bajo	↓ (-1) Moderado	↓ (-1) Moderado
Huevo	↑ (+1) Moderado	→ (0) Alto	→ (0) Moderado	→ (0) Alto
Pescado	→ (0) Moderado	→ (0) Moderado	→ (0) Bajo	↑ (+1) Bajo
Mariscos	→ (0) Bajo	→ (0) Bajo	→ (0) Bajo	↓ (-1) Bajo
Leguminosas	↑ (+1) Alto	→ (0) Alto	↑ (+1) Moderado	↑ (+1) Moderado
Cereales y tubérculos	↑ (+1) Alto	→ (0) Alto	→ (0) Alto	→ (0) Alto
Productos de maíz	↑ (+1) Moderado	→ (0) Moderado	↑ (+1) Moderado	→ (0) Moderado
Agua	↑ (+1) Alto	→ (0) Alto	↑ (+1) Alto	↑ (+1) Moderado
Bebidas azucaradas	→ (0) Bajo	→ (0) Bajo	↓ (-1) Moderado	↓ (-1) Moderado
Botanas/Postres	↑ (+1) Bajo	→ (0) Bajo	↓ (-1) Moderado	↓ (-1) Moderado
Sopas/Pastas	↑ (+1) Moderado	→ (0) Alto	→ (0) Moderado	↓ (-1) Moderado
Misceláneos	→ (0) Bajo	→ (0) Bajo	↓↓ (-2) Bajo	↓ (-1) Moderado

Cambio de distribución del nivel de consumo de los grupos de alimentos por estado nutricional antes y después de la intervención nutricional			
Estado nutricional	Bajo consumo	Moderado consumo	Alto consumo
Bajo peso	Antes: 6 → Después: 5	Antes: 9 → Después: 8	Antes: 2 → Después: 4
Eutrófico	Antes: 4 → Después: 4	Antes: 5 → Después: 6	Antes: 8 → Después: 6
Sobrepeso	Antes: 2 → Después: 3	Antes: 9 → Después: 9	Antes: 5 → Después: 4
Obesidad	Antes: 3 → Después: 2	Antes: 7 → Después: 11	Antes: 6 → Después: 2

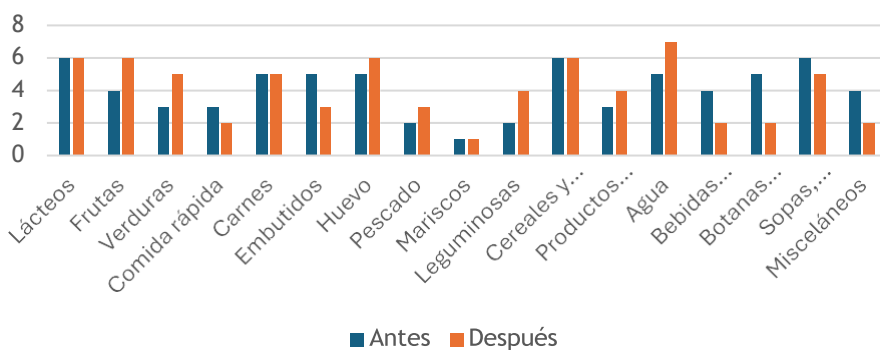
ID
19

ANTES
DX: SOBREPESO

DESPUÉS
DX: SOBREPESO

Cambios en FCA				
Grupo de alimentos	Antes	Después	Cambio	Clasificación final
Lácteos	6	6	=	Alto
Frutas	4	6	↑	Alto
Verduras	3	5	↑	Moderado
Comida rápida	3	2	↓	Bajo
Carnes	5	5	=	Moderado
Embutidos	5	3	↓	Moderado
Huevo	5	6	↑	Alto
Pescado	2	3	↑	Moderado
Mariscos	1	1	=	Bajo
Leguminosas	2	4	↑	Moderado
Cereales y tubérculos	6	6	=	Alto
Productos de maíz	3	4	↑	Moderado
Agua	5	7	↑	Alto
Bebidas azucaradas	4	2	↓	Bajo
Botanas dulces/postres	5	2	↓	Bajo
Sopas, cremas y pastas	6	5	↓	Moderado
Misceláneos	4	2	↓	Bajo

Cambio de ID-19 en su FCA antes y después de la intervención educativa nutricional



5. Cuestionario para evaluar los conocimientos de nutrición

El cuestionario fue de elaboración propia y se integró al final de la Encuesta ENSANUT Continua para ser aplicado de manera simultánea. Los criterios de evaluación y los rangos de calificación también fueron definidos propiamente.

Cuestionario: Alimentación Saludable

¿Qué sabes sobre una alimentación saludable?

1. ¿Qué significa que una alimentación sea *completa*?
 - a. Que solo comamos frutas y verduras
 - b. Que incluya todos los grupos de alimentos: frutas, verduras, cereales, proteínas y grasas saludables
 - c. Que comamos lo mismo todos los días
2. ¿Por qué es importante que nuestra comida sea *variada*?
 - a. Porque así no nos aburriríamos
 - b. Porque cada alimento aporta diferentes nutrientes que nuestro cuerpo necesita
 - c. Porque los colores hacen que se vea bonita
3. Una alimentación *equilibrada* quiere decir que...
 - a. Comemos lo mismo que nuestros amigos
 - b. Comemos mucho de lo que más nos gusta
 - c. Comemos en las cantidades correctas de cada grupo de alimentos
4. ¿Qué quiere decir que una alimentación sea *suficiente*?
 - a. Que comamos hasta sentirnos muy llenos
 - b. Que comamos lo justo para tener energía y crecer sanos
 - c. Que comamos solo una vez al día
5. ¿Cómo sabemos si una comida es *satisfactoria*?
 - a. Si nos hace sentir felices y con energía
 - b. Si tiene muchos dulces
 - c. Si es igual a la de los comerciales
6. ¿Qué significa que una alimentación sea *segura*?
 - a. Que no tenga bichos ni esté echada a perder
 - b. Que venga en una caja bonita
 - c. Que la comamos en la escuela
7. ¿Qué es una alimentación *inocua*?
 - a) Una que se ve bonita en el plato
 - b) Una que no causa daño y está limpia y segura
 - c) Una que tiene muchos dulces y refrescos

8. **¿Qué quiere decir que sea *adaptada*?**
 - a. Que se parezca a la comida de otros países
 - b. Que se ajuste a lo que necesita cada persona: edad, actividad, salud
 - c. Que todos coman lo mismo
9. **¿Por qué es importante que la comida sea *asequible*?**
 - a. Porque así todos pueden comprarla sin gastar mucho
 - b. Porque es más divertida
 - c. Porque viene en paquetes grandes
10. **¿Qué quiere decir que una alimentación sea *sostenible*?**
 - a. Que ayuda a cuidar el planeta y no desperdicia recursos
 - b. Que se puede guardar por mucho tiempo
 - c. Que se come rápido

Respuestas correctas

1. b. Que incluya todos los grupos de alimentos: frutas, verduras, cereales, proteínas y grasas saludables
2. b. Porque cada alimento aporta diferentes nutrientes que nuestro cuerpo necesita
3. c. Comemos en las cantidades correctas de cada grupo de alimentos
4. b. Que comamos lo justo para tener energía y crecer sanos
5. a. Si nos hace sentir felices y con energía
6. a. Que no tenga bichos ni esté echada a perder
7. b. Una que no causa daño y está limpia y segura
8. b. Que se ajuste a lo que necesita cada persona: edad, actividad, salud
9. a. Porque así todos pueden comprarla sin gastar mucho
10. a. Que ayuda a cuidar el planeta y no desperdicia recursos

5.1 Evaluación de conocimientos de Alimentación saludable según el cuestionario aplicado antes y después de la intervención de educación nutricional

Respuestas del cuestionario antes de la intervención de educación nutricional													
ID	Estado nutricional	1 (B)	2 (B)	3 (C)	4 (B)	5 (A)	6 (A)	7 (B)	8 (B)	9 (A)	10 (A)	Totales	Rango
													9 a 10 correctas Alto 6 a 8 correctas Medio 3 a 5 correctas Bajo 0 a 2 correctas Muybajo
1	Eutrófico	b	b	a	b	a	a	b	b	b	a	8	Medio
2	Obesidad	a	b	b	c	a	a	b	a	a	a	6	Medio
3	Obesidad	b	c	c	b	a	a	b	b	b	c	7	Medio
4	Eutrófico	b	c	c	b	b	b	b	b	a	a	7	Medio
5	Eutrófico	b	b	c	b	b	a	c	b	a	b	7	Medio
6	Obesidad	a	b	c	b	a	a	b	c	a	a	8	Medio
7	Eutrófico	b	b	c	b	a	a	b	b	b	a	9	Alto
8	Eutrófico	b	b	a	a	a	b	b	a	a	b	5	Bajo
9	Eutrófico	b	a	c	b	b	a	b	b	a	a	8	Medio
10	Eutrófico	b	b	a	b	b	a	a	c	a	a	6	Medio
11	Eutrófico	b	b	c	c	a	a	b	b	a	a	9	Alto
12	Eutrófico	b	b	c	b	b	a	b	b	a	c	8	Medio
13	Obesidad	a	b	a	b	b	a	c	b	b	b	4	Bajo
14	Eutrófico	b	a	c	b	a	b	b	b	a	a	8	Medio
15	Eutrófico	c	b	b	a	a	a	a	a	a	b	4	Bajo
16	Eutrófico	b	a	c	a	a	a	b	b	a	b	7	Medio
17	Obesidad	b	c	c	b	c	b	c	b	b	a	5	Bajo
18	Obesidad	b	b	c	b	a	c	b	b	a	a	9	Alto
19	Sobrepeso	b	b	c	b	a	b	b	b	c	b	7	Medio
20	Bajo peso	b	b	c	c	a	a	c	b	a	a	8	Medio
21	Obesidad	c	b	b	b	c	a	b	a	b	a	5	Bajo
22	Obesidad	a	b	a	b	a	a	c	a	a	a	6	Medio
23	Sobrepeso	b	a	c	b	b	a	c	b	a	a	7	Medio
24	Obesidad	b	b	c	b	b	a	b	b	c	a	8	Medio
25	Eutrófico	a	b	b	b	b	c	b	b	a	a	6	Medio
26	Eutrófico	b	b	c	b	a	a	b	b	a	a	8	Medio
27	Sobrepeso	b	a	c	b	c	a	b	b	a	b	7	Medio

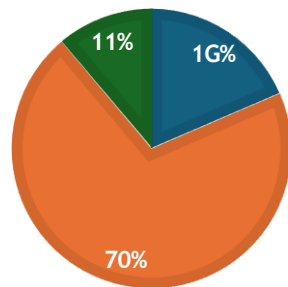
Respuestas del cuestionario post intervención de educación nutricional													
ID	Estado nutricional	1 (B)	2 (B)	3 (C)	4 (B)	5 (A)	6 (A)	7 (B)	8 (B)	9 (A)	10 (A)	Totales	Rango
													9 a 10 correctas Alto 6 a 8 correctas Medio 3 a 5 correctas Bajo 0 a 2 correctas Muybajo
1	Eutrófico	b	b	c	b	a	a	b	b	b	a	9	Alto
2	Obesidad	b	b	c	b	a	a	b	a	a	a	9	Alto
3	Obesidad	b	b	c	b	a	a	b	b	b	c	8	Medio
4	Eutrófico	b	c	c	b	a	a	b	b	a	a	9	Alto
5	Eutrófico	b	b	a	b	a	a	b	b	a	a	9	Alto
6	Obesidad	a	b	c	b	a	a	b	b	b	a	8	Medio
7	Eutrófico	b	b	c	b	a	a	b	b	b	a	9	Alto
8	Eutrófico	b	b	c	b	a	a	c	a	a	b	7	Medio
9	Eutrófico	b	b	c	b	a	a	b	b	a	a	10	Alto
10	Eutrófico	a	b	c	b	a	a	b	b	a	a	9	Alto
11	Eutrófico	b	b	c	b	a	a	b	b	a	a	10	Alto
12	Eutrófico	b	b	c	c	a	a	b	b	a	c	8	Medio
13	Obesidad	b	b	a	b	b	a	c	b	a	a	7	Medio
14	Eutrófico	b	a	c	b	a	c	b	b	a	a	8	Medio
15	Eutrófico	c	b	c	b	a	a	a	c	a	b	6	Medio
16	Eutrófico	b	b	c	a	a	a	b	b	a	b	8	Medio
17	Obesidad	b	b	c	b	a	a	b	b	a	b	9	Alto
18	Obesidad	b	b	c	b	a	a	b	b	a	a	10	Alto
19	Sobrepeso	b	b	c	b	a	b	b	b	a	a	9	Alto
20	Bajo peso	b	b	c	b	a	a	b	b	c	a	9	Alto
21	Obesidad	c	b	b	b	a	a	b	b	b	a	7	Medio
22	Obesidad	b	b	a	b	a	a	b	a	a	a	8	Medio
23	Sobrepeso	b	b	c	b	c	a	b	b	a	a	9	Alto
24	Obesidad	b	b	c	b	a	b	b	b	a	a	9	Alto
25	Eutrófico	b	b	b	b	b	a	b	b	a	a	9	Alto
26	Eutrófico	b	b	c	b	a	a	b	b	a	a	10	Alto
27	Sobrepeso	b	a	c	b	a	a	b	a	a	a	8	Medio

ID	DX	ANTES	ANTES	DESPUES	DESPUES
		PUNTUACIÓN	RANGO	RANGO	PUNTUACIÓN
1	Eutrófico	8	Medio	Alto	9
2	Obesidad	6	Medio	Alto	9
3	Obesidad	7	Medio	Medio	8
4	Eutrófico	7	Medio	Alto	9
5	Eutrófico	7	Medio	Alto	9
6	Obesidad	8	Medio	Medio	8
7	Eutrófico	9	Alto	Alto	9
8	Eutrófico	5	Bajo	Medio	7
9	Eutrófico	8	Medio	Alto	10
10	Eutrófico	6	Medio	Alto	9
11	Eutrófico	9	Alto	Alto	10
12	Eutrófico	8	Medio	Medio	8
13	Obesidad	4	Bajo	Medio	7
14	Eutrófico	8	Medio	Medio	8
15	Eutrófico	4	Bajo	Medio	6
16	Eutrófico	7	Medio	Medio	8
17	Obesidad	5	Bajo	Medio	8
18	Obesidad	9	Alto	Alto	10
19	Sobrepeso	7	Medio	Alto	9
20	Bajo peso	8	Medio	Alto	9
21	Obesidad	5	Bajo	Medio	7
22	Obesidad	6	Medio	Medio	8
23	Sobrepeso	7	Medio	Alto	9
24	Obesidad	8	Medio	Alto	9
25	Eutrófico	6	Medio	Alto	9
26	Eutrófico	8	Medio	Alto	10
27	Sobrepeso	7	Medio	Medio	8

ANTES		DESPUES	
RANGO	PARTICIPANTES	RANGO	PARTICIPANTES
BAJO	5	BAJO	0
MEDIO	19	MEDIO	11
ALTO	3	ALTO	16

PRETEST DE CONOCIMIENTOS ACERCA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

■ BAJO ■ MEDIO ■ ALTO



POST TEST DE CONOCIMIENTOS ACERCA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

■ BAJO ■ MEDIO ■ ALTO

