



**UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
METROPOLITANA
Unidad Xochimilco**

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA UNIDAD XOCHIMILCO

DIVISIÓN DE CIENCIAS BIOLÓGICAS Y DE LA SALUD

LICENCIATURA EN NUTRICIÓN HUMANA

INFORME FINAL DE SERVICIO SOCIAL

**IMPLEMENTACIÓN DE UNA ESTRATEGIA TECNOLÓGICO-EDUCATIVA DE
CONDUCTAS PSICOSOCIALES DE RIESGO LIGADAS A LA ALIMENTACIÓN**

PRESENTA

GRACIELA HERNÁNDEZ HERNÁNDEZ

MATRÍCULA

2193027719

ASESORA INTERNA

DRA. CLAUDIA RADILLA VÁZQUEZ

NO. ECONÓMICO 37008

ASESOR INTERNO

DR. REY GUTIÉRREZ TOLENTINO

NO. ECONÓMICO 23443

PERIODO DE REALIZACIÓN DE SERVICIO SOCIAL

DEL 13 DE NOVIEMBRE DE 2023 AL 13 DE MAYO DE 2024 EN LA FUNDACIÓN

APRENDE CON REYHAN

ÍNDICE

I. DATOS GENERALES Y MATRÍCULA DEL PRESTADOR.....	4
II. LUGAR Y PERIODO DE REALIZACIÓN.....	4
III. UNIDAD, DIVISIÓN Y LICENCIATURA.....	4
IV. NOMBRE DEL PLAN, PROGRAMA O PROYECTO.	4
V. NOMBRE DE LOS ASESORES.	4
VI. INTRODUCCIÓN.....	5
VII. MARCO TEÓRICO.....	6
7.1 Factores de riesgo psicosociales en la adolescencia.....	6
7.2 Factores de riesgo psicosociales que influyen en la alimentación.	7
7.2.1 Influencia sociocultural.....	7
7.2.2 Factores personales	8
7.3 Trastornos de la conducta alimentaria.	9
7.3.1 Anorexia nerviosa.	10
7.3.2 Bulimia nerviosa.....	11
7.3.3 Trastorno por atracón.....	13
7.4 Estrés.....	15
7.5 Ingesta emocional	15
VIII. OBJETIVOS	16
Objetivo general.....	16
Objetivos específicos	16
IX. METODOLOGÍA UTILIZADA.....	17
X. ACTIVIDADES REALIZADAS EN EL SERVICIO SOCIAL.	18
XI. METAS ALCANZADAS.....	22
XII. RESULTADOS.....	23
A P R E N D E C O N R E Y H A N	30
A P R E N D E C O N R E Y H A N	31
A P R E N D E C O N R E Y H A N	32
XIII. CONCLUSIONES.....	33
XIV. RECOMENDACIONES	33
XV. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	35
XVI. ANEXOS	40

Anexo 1. Informarse acerca de la estrategia Aprende con Reyhan.	40
Anexo 2. Capacitación con los cursos disponibles.	40
Anexo 3. Búsqueda de referencias relacionadas a las temáticas que se abordaron en los cursos para los tres perfiles (alumnos, padres y docentes). ...	41
Anexo 4. Propuestas de temas y subtemas de los diferentes perfiles y grupos de edad de los alumnos.	41
Anexo 5. Propuesta de estructura para los temas del curso.	42
Anexo 6. Vaciado de datos de encuestas al sistema de los cursos de Aprende con Reyhan.	42
Anexo 7. Capacitación en formato APA	43
Anexo 8. Realización de presentaciones educativas.	44
Anexo 9. Realización de los Speech para las presentaciones.	46
Anexo 10. Cálculo de nutrimentos con Nutrein de recordatorios de 24 horas provenientes de secundarias.	48
Anexo 11. Creación de evaluaciones para cada sesión.	49
Anexo 12. Realización de preguntas de verdadero y falso para cada sesión. ...	51
Anexo 13. Creación de las preguntas de evaluación del curso 6.	52
Anexo 13. Creación de preguntas de evaluación del curso 7.	52
Anexo 14. Realización de Speech para cada sesión del curso 4.	53
Anexo 15. Apoyo en la logística del congreso “Primer Congreso UAM: Producción, Calidad e Inocuidad de los Alimentos”	54
Anexo 16. Apoyo en la logística durante el “Día del Nutriólogo: Reflexiones de nuestra profesión ante la agenda global de salud 2024-2020.	55

I. DATOS GENERALES Y MATRÍCULA DEL PRESTADOR.

Nombre: Hernández Hernández Graciela.

Matrícula: 2193027719.

II. LUGAR Y PERIODO DE REALIZACIÓN.

Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco.

- Fecha de inicio: 13 de noviembre de 2023.
- Fecha de término: 13 de mayo de 2024.

III. UNIDAD, DIVISIÓN Y LICENCIATURA.

Unidad Xochimilco.

División de Ciencias Biológicas y de la Salud.

Licenciatura en Nutrición Humana.

IV. NOMBRE DEL PLAN, PROGRAMA O PROYECTO.

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

V. NOMBRE DE LOS ASESORES.

Asesora interna: Dra. Claudia Cecilia Radilla Vázquez 37008.

Asesor interno: Dr. Rey Gutiérrez Tolentino 23443.

VI. INTRODUCCIÓN

La adolescencia comprende entre los 10 y los 19 años, en esta etapa se generan diversos cambios físicos, psicológicos y sociales, lo que puede favorecer el desarrollo de conductas inadecuadas y de riesgo. A medida que los jóvenes buscan independencia y autonomía a veces pueden correr riesgos que ponen en peligro su seguridad y la de quienes los rodean. Los adolescentes buscan experiencias nuevas, emociones gratificantes y muchas veces traspasan los límites establecidos por la atracción que tienen por esos riesgos, en ocasiones la tensión, el estrés, la soledad y las emociones exacerbadas aumentan la probabilidad de conductas de riesgo; además, muchos de ellos tienen modelos inadecuados para resolver conflictos (Hidalgo y González, 2014; OMS, s. f.; UNICEF, s. f.)

Los maestros y principalmente los padres deben estar atentos al comportamiento y las conductas que puedan poner en peligro la seguridad y la salud de los adolescentes utilizando la educación como un medio preventivo, además es importante la concientización de niños, adolescentes, profesores, directivos y padres de familia en este tipo de temáticas. Los padres o tutores deben estar atentos cuando exista un comportamiento preocupante o peligroso en los adolescentes y es imprescindible buscar ayuda profesional (Mensalus, 2017)

Así que los factores de riesgo son características o rasgos de una comunidad o un individuo que pueden aumentar la probabilidad de causar daño a él mismo o a otras personas (Tafari, et al., 2013) Algunos tipos de conductas de riesgo en estas edades son: consumo de sustancias, vida sexual precoz y sin protección, conductas antisociales (violencia, delitos, agresiones), abandono de los estudios; las cuales, pueden conducirlos a enfermedades físicas o mentales y complicaciones asociadas a corto o largo plazo (Mensalus, 2017). En ese mismo sentido, existen conductas de riesgo asociadas a la alimentación, por ejemplo, los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) y la ingesta emocional, en las cuales existen, la práctica de patrones de comportamiento negativos relacionados con la comida y la alimentación.

La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (Ensanut) 2022 muestra que el 6.6% de los adolescentes en México presentaron conductas alimentarias de riesgo (CAR), de los cuales, el 1.6% tuvo un alto riesgo de desarrollar algún trastorno de la conducta alimentaria (TCA), presentándose mayormente en mujeres con un 2.0% en comparación con los hombres que fue de 1.2%, mientras que un 5% se encontró en riesgo moderado de tener un TCA (Villalobos et al, 2023).

Las CAR son más frecuentes en la etapa de la adolescencia y la adultez temprana, por lo que es importante prevenir en la infancia e implementar en la familia y en la escuela hábitos adecuados de alimentación, actividad física, promover una imagen corporal saludable, pensamiento crítico, gestión adecuada del estrés y las emociones, para lograr evitar o reducir el riesgo de desarrollar algún trastorno de la conducta alimentaria o la ingesta emocional (Ramírez et al, 2020).

Dada la situación actual por el incremento en las cifras de niños y adolescentes que cada vez más presentan hambre emocional, CAR, entre otros problemas psicosociales como: el estrés, la ansiedad, depresión, poca resiliencia y el bullying, se tomó la decisión de desarrollar una estrategia tecnológica educativa, que, en este caso, fue un curso en línea para la prevención de riesgos psicosociales, con el fin de que los alumnos, padres y docentes puedan sensibilizarse y buscar ayuda oportuna.

VII. MARCO TEÓRICO

7.1 Factores de riesgo psicosociales en la adolescencia.

En la adolescencia se plantean objetivos psicosociales los cuales son: ser independiente, aceptar su imagen corporal, establecer relaciones con amigos y pareja, establecer la identidad sexual, adquirir la identidad vocacional, moral y de ellos mismos (Hidalgo y González, 2014; Tafani et al, 2013; OMS, s. f.).

Los factores de riesgo en la adolescencia se clasifican en (Tafani et al., 2013; Deza, 2015):

- a) Factores individuales: Son relacionados a características personales que pueden interferir con el entorno, por ejemplo, no lograr resolver conflictos, actitudes y valores de conductas de riesgo, trastornos de aprendizaje, etc.
- b) Factores familiares: Características de la familia, por ejemplo, la sobreprotección de los padres, el autoritarismo, agresiones físicas y verbales, permisividad por parte de los padres, disfuncionalidad, entre otros.
- c) Factores ligados al grupo de pares: Rechazo de pares, pertenencia a un grupo con conductas de riesgo, como, por ejemplo, el consumo de sustancias nocivas para la salud.
- d) Factores escolares: Relacionados al ambiente escolar, por ejemplo, tener compañeros violentos, recibir poco apoyo por parte de los profesores.
- e) Factores socioculturales: Estereotipos de la sociedad que influye en la insatisfacción corporal, la necesidad de autoafirmación y de seguimiento hacia un grupo.

7.2 Factores de riesgo psicosociales que influyen en la alimentación.

Los factores psicosociales pueden influir en la conducta alimentaria de los adolescentes, causándoles un desequilibrio emocional, inseguridad en su aspecto físico, baja autoestima, lo que conlleva a una modificación en sus hábitos alimentarios, que posteriormente provocará cambios en el estado nutricional o en su salud física o mental, incluso se pueden desarrollar padecimientos o trastornos como los de la conducta alimentaria o desnutrición, sobrepeso u obesidad (Gutiérrez et al., 2018).

7.2.1 Influencia sociocultural.

- **Idealización de la delgadez.** La influencia sociocultural tiene un gran peso en la idealización de la delgadez en las mujeres, la mayoría de las veces se observan mujeres con cuerpos delgados en medios de comunicación, como las redes sociales y la televisión, se tiene la idea de que la delgadez es sinónimo de estar sano, aunque en realidad no es así. Todo lo anterior tiene impacto en la sociedad, creando en mujeres la insatisfacción corporal que se

convierte en un factor de riesgo para desarrollar TCA, como la bulimia y la anorexia (Gismero, 2020).

- **Dietas.** La realización de dietas moderadas y extremas, así como las conductas purgativas como, el uso de laxantes, vómito autoinducido, etc., pueden aumentar el riesgo de desarrollar en el futuro algún TCA (Gismero, 2020).
- **Exposición de medios de comunicación.** En los medios de comunicación como la televisión, o redes sociales, frecuentemente se observan personajes con cuerpos delgados, lo que origina en la población adolescente la insatisfacción corporal, baja autoestima y el deseo de tener el cuerpo como se publica en los medios, esto puede ser el origen de CAR que posteriormente se convierten en TCA (De Diego et al., 2022).

7.2.2 Factores personales

De forma individual existen otros factores que influyen en tener un mayor riesgo de desarrollar algún TCA (Gismero, 2020).

- **Características psicológicas.** Las emociones y los pensamientos influyen en la forma de afrontar diferentes situaciones de la vida. El perfeccionismo, la negatividad, síntomas depresivos, baja autoestima y la impulsividad, son rasgos que influyen en el desarrollo de algún TCA (Gismero, 2020).
- **El perfeccionismo.** Las personas con TCA han mostrado ser perfeccionistas, lo que conlleva a un mantenimiento de su trastorno, se caracterizan por ser estrictos en cuanto a lo que deben comer y cuándo comer (Gismero, 2020).
- **Emociones.** Las emociones tienen una fuerte influencia en la alimentación, las emociones negativas pueden aumentar la ingesta de alimentos, como la ira, apatía, frustración, estrés, miedo, pena, ansiedad e inquietud, soledad y aburrimiento, también se ha observado que la ira es la emoción que mayormente provoca atracones, en cambio, la relación entre emociones positivas e ingesta de alimentos, no ha sido tan estudiada, y no se ha relacionado con el sobrepeso, de forma que, se puede decir que algunas

personas con exceso de peso, tiene problemas en la gestión de emociones, ocasionando hambre emocional, es decir, comer para enfrentar sus emociones. Al tener hambre emocional se tiene mayor preferencia por alimentos altos en grasas y azúcares, que al consumirse sin moderación y a largo plazo, ocasionaría problemas en la salud, como exceso de peso, diabetes, hipertensión, entre otros. (Palomino, 2020).

7.3 Trastornos de la conducta alimentaria.

Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) son cambios en el comportamiento alimentario, modificando el consumo de alimentos o la absorción de nutrimentos, afectando negativamente la salud física y psicológica, lo pueden desarrollar personas de cualquier edad, pero se presenta principalmente en adolescentes de entre 14 y 19 años (Ramírez et al., 2020). La causa de los TCA es desconocida, pero intervienen diferentes factores, como los genéticos, biológicos, culturales y psicosociales (Torres et al., 2022).

Las CAR, son similares a los TCA, pero con menor frecuencia e intensidad, en el caso de los TCA se presenta una fuerte preocupación respecto al peso y la dieta, mientras que en las CAR también se presenta esa preocupación, pero con menos intensidad, aun así, no es algo normal o sano. Debido a que la adolescencia es una etapa de cambios psicosociales, también es una etapa de vulnerabilidad debido a influencias externas, un ejemplo, es la idealización de la delgadez que se muestra en los medios de comunicación, que orilla a los adolescentes a desear que sus cuerpos sean así, favoreciendo el riesgo de desarrollar CAR como, preocupación por subir de peso, tener episodios de atracones, conductas restrictivas y purgativas con el fin de bajar de peso, ayunar, el uso de laxantes y diuréticos, tales conductas se observan más en mujeres, aunque en los últimos años se ha observado un incremento en hombres (Ramírez et al., 2020; Torres et al., 2022).

Se ha visto que posterior a la cuarentena causado por el COVID-19 ha aumentado la alimentación emocional, identificando el estrés como la causante de un comportamiento compulsivo. El hambre o alimentación emocional influye en la elección de alimentos, de manera que hay un aumento en la elección e ingesta de

alimentos ricos en grasas y azúcares, provocando a largo plazo un exceso de peso y problemas relacionados a esto (Torres et al., 2022).

7.3.1 Anorexia nerviosa.

La anorexia nerviosa es una enfermedad psiquiátrica, que se identifica al haber una ingesta calórica muy baja, menor a lo requerido, por lo que se puede observar un peso corporal significativamente bajo, otro criterio que ayuda a identificar tal trastorno, es el miedo exagerado a subir de peso, y el último criterio es la alteración de la percepción de la imagen corporal, donde la persona al ver su reflejo, no logra percibirse con el peso real sino con uno más alto. La anorexia nerviosa es más frecuente en mujeres adolescentes y jóvenes, el promedio de edad en la que se presenta es entre los 14 y los 18 años, pero en el 5% de las personas que lo presentan, la enfermedad se inicia a principios de sus 20 años (García y Murray, 2023; Bermúdez et al., 2021).

Las causas de la anorexia nerviosa son múltiples, se incluyen factores psicológicos, biológicos, sociales y culturales. Actualmente la sociedad considera el exceso de peso como poco atractivo y sinónimo de que no eres sano, por lo que se tiene la creencia de que los cuerpos deben ser delgados. La personalidad también influye en la aparición de tal enfermedad, donde se puede observar, el perfeccionismo y el narcisismo, con características obsesivas compulsivas. Antes de la aparición de la anorexia nerviosa, se pueden observar CAR, por ejemplo, la preocupación excesiva de ganar peso, el seguimiento de dietas para perder peso y la idealización de la delgadez (Bermúdez et al., 2021; Segreda y Segura, 2020).

La anorexia nerviosa se clasifica en dos subtipos, el tipo restrictivo y el tipo con atracones/purgas. El tipo restrictivo, está presente en el 50% de los casos, se trata de la restricción de alimentos por lo que hay una disminución significativa de peso, también se presentan ayunos y ejercicio excesivo. Por otra parte, el tipo con atracones/purgas, se caracteriza por tratar de seguir una estricta dieta, pero con episodios de atracones (ingesta de alimentos superior a lo normal en un cierto periodo de tiempo), lo que causa que posteriormente se realicen purgas (uso de

laxantes, diuréticos o vómito autoinducido), pero en ocasiones, se realizan las purgas sin que anteriormente haya atracones (Bermúdez et al., 2021).

Los pacientes con anorexia nerviosa presentan síntomas físicos como, pérdida de peso en semanas o meses, prefieren usar ropa suelta, piel seca, estreñimiento, distensión abdominal, hipotermia e intolerancia al frío, debilidad, anemia, cambios endócrinos (amenorrea, hipotiroidismo leve), aspecto demacrado, rostro cadavérico, mejillas y ojos hundidos, caída de pelo, cabello eco, uñas quebradizas, etc., las complicaciones son causadas por la pérdida de peso y la desnutrición. Los pacientes con anorexia nerviosa también presentan características conductuales como, aislamiento social, necesidad de lograr el dominio, dependencia en relaciones y sexualidad rechazada (Bermúdez et al., 2021; Segreda y Segura, 2020).

El tratamiento para la bulimia nerviosa, es multidisciplinario, participan principalmente médicos, nutriólogos y psicólogos, que brinda terapia, medicamentos y planes de alimentación, el tratamiento puede ser ambulatorio u hospitalario, se puede iniciar de forma ambulatoria pero en caso de que se fracase, se procede a la hospitalización, sin embargo, en caso de que el paciente se encuentre grave, se omite el tratamiento ambulatorio y se pasa directamente a la hospitalización (Segreda y Segura, 2020).

7.3.2 Bulimia nerviosa.

La bulimia nerviosa es un trastorno de la conducta alimentaria caracterizado por una serie de episodios donde se consume una gran cantidad de alimento en un periodo corto de tiempo, incluyendo conductas compensatorias (vómito autoinducido, laxantes, diuréticos, etc.) para evitar el aumento de peso debido a los atracones, los episodios ocurren al menos una vez a la semana, se diferencia de la anorexia nerviosa, porque en el caso de la bulimia hay una falta de control de la ingesta de alimentos, y los pacientes pueden presentar un peso normal, bajo peso o exceso de peso, otra característica, es que al final de cada atracón, llegan los sentimientos de culpa, vergüenza, depresión y disgusto por uno mismo. La bulimia nerviosa tiene una mayor prevalencia frente a la anorexia, se presenta más frecuentemente en

mujeres que en hombres, su aparición oscila en etapas más avanzadas de la adolescencia, la edad promedio de aparición es de 16 a 20 años, aunque también puede iniciarse en los primeros años de la adultez. (Bermúdez et al., 2021; García y Murray, 2023).

Son varios los factores que influyen en el desarrollo de la bulimia nerviosa, la predisposición genética, el ambiente, factores psicológicos, la familia, etc. En el factor ambiental, se identifica la presión social por tener cuerpos delgados, lo que genera ansiedad y preocupación excesiva por no subir de peso o bajarlo. La sociedad es otro factor para el desarrollo de bulimia, la moda actual, los medios de comunicación, las redes sociales, influyen en el deseo de tener cuerpos delgados, de igual forma la búsqueda de aprobación por parte de pares (Bermúdez et al., 2021; Doncel et al., 2022).

El diagnóstico de bulimia nerviosa se realiza en base a diferentes criterios. El primero son los atracones y la falta de control de la ingesta de alimentos, el segundo son los comportamientos compensatorios para evitar la ganancia de peso, como el vómito autoinducido, el uso de laxantes, diuréticos, ayunos y ejercicio excesivo. El tercer criterio, menciona que, los atracones y los comportamientos compensatorios debe producirse al menos una vez a la semana durante tres meses. Los pacientes con bulimia, así como con anorexia, comparten el miedo a ganar peso, la diferencia es que los pacientes con bulimia tienen más conciencia sobre su enfermedad. Las personas con bulimia nerviosa, pueden presentar deshidratación, alcalosis metabólica, acidosis metabólica, falta de electrolitos, todo lo anterior debido a los vómitos autoinducidos y el uso de laxantes. Algunos síntomas físicos que pueden presentar son, signos de Russell, que son lesiones o callosidades en las manos por el vómito autoinducido, el ácido del vómito provoca daños en el esmalte dental, que es otro signo en el paciente con bulimia (Bermúdez et al., 2021).

Los pacientes pueden llevar a cabo el tratamiento de manera ambulatoria, no es necesaria la hospitalización como en el caso de la anorexia, a menos de que haya una deshidratación excesiva, arritmias, convulsiones, o que el tratamiento

ambulatorio haya fracasado, en el tratamiento se incluyen la terapia psicológica y el uso de antidepresivos (Bermúdez et al., 2021).

7.3.3 Trastorno por atracón.

El trastorno de atracón es definido como una ingesta excesiva de alimentos en un periodo corto de tiempo de forma descontrolada, se ingiere mayor cantidad de comida que otras personas sin el trastorno, es importante destacar que, en ocasiones los episodios de atracones suceden sin que haya hambre, a diferencia de la bulimia nerviosa, en el caso del trastorno por atracón no existen comportamientos compensatorios, es decir, no hay purgas o ejercicio excesivo, es por eso que las personas que sufren solo de atracones, son mayormente personas con sobrepeso. El trastorno puede aparecer en la adolescencia, o en edad adulta temprana, y también se ha visto en edad adulta tardía, aunque la edad promedio de inicio del trastorno es a los 20 años, y la duración de tal trastorno es de aproximadamente 4.3 años, además es más frecuente en mujeres que en hombres (Escadón y Garrido, 2020; Instituto Nacional de la Salud Mental, 2021).

Existen diversos factores de riesgo para el desarrollo de atracones, como, personalidad perfeccionista, baja autoestima, incapacidad para enfrentar emociones, es decir, los atracones son una herramienta para enfrentar emociones, generalmente negativas, debido a que las personas tienen emociones muy intensas o son muy sensibles a las emociones, otro factor es la insatisfacción corporal, es decir el desprecio del mismo cuerpo, también se incluye el sentimiento de vergüenza por cierta o ciertas partes del cuerpo, alimentación emocional, que significa comer ante situaciones complicadas, estresantes, o emociones, como anteriormente se mencionó, esto como estrategia de afrontamiento. El factor social es un fuerte desencadenante del trastorno de atracón, los medios de comunicación que generalmente muestran cuerpos femeninos delgados, generan en las personas un grado de insatisfacción corporal, la idea de que la obesidad es sinónimo de flojera, emocional e insano, esto provoca mayor riesgo de padecer episodios de atracones en personas con obesidad y menos posibilidad de poder perder peso. La familia es otro factor importante en el desarrollo de atracones, la poca afectividad de los

padres hacia sus hijos, o tener un control muy estricto en la alimentación de los niños (Escadón y Garrido, 2020).

Los síntomas del trastorno de atracón son:

- El consumo de grandes cantidades de alimento en un periodo corto de tiempo.
- Comer rápidamente en los atracones.
- Comer sin tener hambre, o aunque se esté lleno.
- Comer hasta sentirse incómodo por la gran cantidad de alimento ingerido.
- Comer en secreto para no sentir vergüenza.
- Sentirse angustiado, disgustado, avergonzado, deprimido o con culpa después de cada atracón.
- Realizar dietas sin lograr perder peso.

Después de cada episodio de atracón no se presentan conductas compensatorias a pesar del sentimiento de culpa, por la cantidad excesiva de alimento que se ingirió y por la calidad de alimento consumido, ya que, al sufrir de trastorno de atracón, se tiene mayor preferencia por alimentos ricos en grasas y azúcares, como comida rápida y alimentos industrializados. (Instituto Nacional de la Salud Mental, 2021; Pimentel, 2023).

El trastorno de atracón puede provocar varias alteraciones en el organismo, como problemas de adaptación social, deterioro general de la vida y mayor riesgo de mortalidad y morbilidad. Los problemas físicos que aparecen a causa del trastorno, son daños al músculo-esquelético, dolor, hipertensión arterial, diabetes mellitus y úlceras, además se ha visto que a largo plazo se puede desarrollar sobrepeso u obesidad en caso de que al principio de la enfermedad no se tengan todavía estos padecimientos (Escandón y Garrido, 2020).

Para tratar el trastorno por atracón se utiliza la terapia psicológica cognitivo-conductual, ya que las emociones influyen fuertemente en este trastorno y tratamiento farmacológico, tanto en adolescentes como en adultos (Pimentel, 2023; Experto Universitario en Psiquiatría y Salud Mental para Atención Primaria, s. f.).

7.4 Estrés

El estrés es una reacción del organismo que permite la adaptación ante situaciones difíciles. Es un mecanismo de supervivencia que prepara el cuerpo para la respuesta y el afrontamiento de una situación interna o externa (Gobierno de México, 2022).

El estrés se puede clasificar en estrés positivo o eustrés, y estrés negativo o distrés, el estrés positivo es sano, que favorece la adaptación, y permite desarrollar capacidades, actitudes y destrezas, es un estímulo para la superación personal, en cambio el estrés negativo ocurre cuando las demandas para la afrontación de una situación son muy altas, y el organismo no logra adaptarse, lo que provoca una incapacidad para la adaptación y no lograr los retos que se presentan (Gobierno de México, 2022; Araujo, s. f.).

Existe una relación entre el estrés y la conducta alimentaria, ya que al estar estresado es más probable que haya antojo de alimentos ricos en grasas y azúcares, los llamados alimentos reconfortantes. Estos alimentos aparentemente brindan una sensación de un mejor estado de ánimo, logrando disminuir emociones negativas, como el estrés, la ansiedad o la tristeza, si embargo el consumo excesivo de estos tiene consecuencias a corto o a largo plazo, por ejemplo, el desarrollo de obesidad, diabetes tipo 2, hipertensión y enfermedades del corazón (Palomino, 2020).

Algunas recomendaciones que se pueden seguir para evitar o disminuir el estrés son: realizar actividad física diariamente, dormir lo suficiente y evitar desvelarse, alimentarse sanamente, donde se incluyan todos los grupos de alimentos, la meditación o el yoga son buenos ejercicios para la relajación, de esta forma se logrará controlar los niveles de estrés y evitar la ingesta de alimentos reconfortantes (California for All, s. f.).

7.5 Ingesta emocional

La ingesta emocional, es cuando se consumen alimentos para enfrentar situaciones difíciles y emociones negativas como la tristeza, ansiedad, estrés y enojo sin tener hambre, esto con el objetivo de disminuir los sentimientos o emociones

desagradables, se distingue porque aparece de pronto, aunque apenas se haya consumido alimento, se tiene antojo de un alimento específico, surge un descontrol de no poder parar de comer, es complicado llegar a estar satisfecho y al final de la ingesta se produce una sensación de culpa por comer desmedidamente. En caso de que la ingesta emocional no sea atendida puede ser el inicio de trastornos alimenticios, como la bulimia, anorexia o atracones (Trujillo et al., 2021; Errecaborde, 2023).

Como se vio anteriormente en el tema del estrés, en la ingesta emocional se tiene mayor preferencia por los alimentos reconfortantes (ricos en grasas y azúcares), que pueden mejorar el estado de ánimo, consumirlas en pequeñas cantidades o de vez en cuando no representan problema para la salud, esto comienza a ser dañino cuando se consumen en grandes cantidades o muy frecuentemente, ocasionando enfermedades a corto y a largo plazo, como, el sobrepeso y la obesidad, diabetes tipo 2. Hipertensión y enfermedades del corazón (Vital, 2020; Ramiro et al., 2022).

Algunas recomendaciones que se pueden seguir para evitar la ingesta emocional son: comer en un lugar cómodo y tranquilo, sin distracciones (ver televisión, el celular, etc.), establecer un tiempo para comer mínimo 20 minutos, alimentarse sanamente, evitar el consumo de refrescos y alimentos fritos, dormir lo suficiente y evitar desvelarse, realzar actividad física diariamente y aprender a controlar y gestionar las emociones, de esta forma se logrará tener un estilo de vida saludable y evitar la ingesta emocional (Synelnyk, s. f; Fundación Aprende con Reyhan, s. f.).

VIII. OBJETIVOS

Objetivo general

- Implementar una estrategia tecnológica-educativa en escolares de educación básica.

Objetivos específicos

- Generar contenidos educativos que coadyuven a contribuir a una estrategia de conductas psicosociales de riesgo ligadas a la alimentación.

- Capacitar a profesores, padres de familia y estudiantes en la estrategia de conductas psicosociales de riesgo ligadas a la alimentación.

IX. METODOLOGÍA UTILIZADA

Previamente se realizaron tres cursos educativos en la plataforma Aprende con Reyhan (https://stagin.aprendeconreyhan.org/?page_id=324) sobre hábitos de vida saludable en la adolescencia, los cuales fueron dirigidos a alumnos y profesores, en estos cursos, se aplicaron diferentes instrumentos de evaluación, tanto de alimentación como de actividad física, además de otras encuestas que arrojaron riesgos psicosociales en los estudiantes de escuelas secundarias técnicas de la CDMX, de tal forma, que se planteó la necesidad de implementar un nuevo proyecto sobre estas temáticas, orientado a los alumnos, profesores, directivos y padres de familia. Todo ello con la solicitud y autorización de la Autoridad Educativa Federal de la Ciudad de México (AEFCDMX).

Toda estrategia escolar requiere de la autorización de la AEFCDMX, de las escuelas participantes y primordialmente de los/as padres/madres o tutores de los alumnos, los cuales deben firmar una carta de consentimiento informado. Además, se da a detalle la logística a la comunidad escolar por medio de trípticos y sesiones informativas acerca de la estrategia, guías de acceso, etc.

Durante las intervenciones se llevan a cabo mediciones antropométricas por el personal de salud, con ayuda de un estadímetro y un analizador de composición corporal Inbody-270 para obtener un diagnóstico del estado nutricional.

Es importante dejar en claro que, debido a los resultados obtenidos en las encuestas aplicadas, como se mencionó anteriormente, se planteó la necesidad de abordar el tema “Factores de riesgo psicosociales y su relación con la nutrición”, esta nueva propuesta sería dirigida a alumnos de primaria y secundaria, a los padres y a los docentes de las escuelas participantes.

Se procedió a la creación de los cursos para abordar dicho tema con el apoyo de los pasantes de nutrición de la UAM-X y de los pasantes de psicología de la UNINI,

posteriormente la AEFCDMX validará la información y posteriormente se implementarán los cursos de prevención.

X. ACTIVIDADES REALIZADAS EN EL SERVICIO SOCIAL.

A continuación, se muestra la tabla 1 con las actividades realizadas durante el servicio social y que ayudaron a lograr los objetivos de ese trabajo.

Tabla 1. Actividades realizadas		
Mes	Semana	Actividades
Diciembre 2023	1 (4 al 8 de diciembre)	✓ Informarse acerca de la estrategia Aprende con Reyhan (Anexo 1).
	2 (11 al 15 de diciembre)	✓ Capacitarse con los cursos disponibles de Aprende con Reyhan (Anexo 2).
	3 (18 al 22 de diciembre)	✓ Realización de una búsqueda de referencias relacionadas a las temáticas que se abordaron en los cursos para los tres perfiles (alumnos, padres y docentes) (Anexo 3).
	4 (26 al 29 de diciembre)	✓ Propuestas de temas y subtemas de los diferentes perfiles y grupos de edad de los alumnos (Anexo 4).
Enero 2024	5 (2 al 5 de enero)	✓ Propuesta de estructura para los temas de los cursos (Anexo 5).
	6 (8 al 12 de enero)	✓ Correcciones de temas y subtemas de los cursos.

	7 (15 al 19 de enero)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Organización de plantillas para las presentaciones. ✓ Vaciado de datos de encuestas al sistema de los cursos de Aprende con Reyhan (Anexo 6).
	8 (22 al 26 de enero)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Curso en formato APA (Anexo 7). ✓ Vaciado de datos de encuestas al sistema de los cursos de Aprende con Reyhan (Ver anexo).
	9 (29 de enero al 2 de febrero)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Realización de presentaciones educativas (Anexo 8). ✓ Vaciado de datos de encuestas al sistema de los cursos de Aprende con Reyhan (Ver anexo).
Febrero 2024	10 (5 al 9 de febrero)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Realización de presentaciones educativas (Ver anexo). ✓ Vaciado de datos de encuestas al sistema de los cursos de Aprende con Reyhan (Ver anexo).
	11 (12 al 16 de febrero)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Realización de presentaciones educativas (Ver anexo).
	12 (19 al 23 de febrero)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Realización de presentaciones educativas (Ver anexo). ✓ Vaciado de datos de encuestas al sistema de los cursos de Aprende con Reyhan (Ver anexo).
	13 (26 de febrero al 1 de marzo)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Realización de presentaciones educativas (Ver anexo).

		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Vaciado de datos de encuestas al sistema de los cursos de Aprende con Reyhan (Ver anexo).
Marzo 2024	14 (4 al 8 de marzo)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Realización de presentaciones educativas (Ver anexo). ✓ Vaciado de datos de encuestas al sistema de los cursos de Aprende con Reyhan (Ver anexo).
	15 (11 al 15 de marzo)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Realización de presentaciones educativas (Ver anexo). ✓ Vaciado de datos de encuestas al sistema de los cursos de Aprende con Reyhan (Ver anexo).
	16 (18 al 22 de marzo)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Realización de los speech para las presentaciones (Anexo 9). ✓ Cálculo de nutrimentos con Nutrein de recordatorios de 24 horas provenientes de secundarias (Anexo 10).
	17 (25 al 29 de marzo)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Realización de los speech para las presentaciones (Ver anexo). ✓ Cálculo de nutrimentos con Nutrein de recordatorios de 24 horas provenientes de secundarias (Ver anexo).
Abril 2024	18 (1 al 5 de abril)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cálculo de nutrimentos con Nutrein de recordatorios de 24 horas provenientes de secundarias (Ver anexo). ✓ Creación de evaluaciones para cada sesión (Anexo 11).
	19 (8 al 12 de abril)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Creación de evaluaciones para cada sesión (Ver anexo).

		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cálculo de nutrimentos con Nutrein de recordatorios de 24 horas provenientes de secundarias (Ver anexo).
	20 (15 al 19 de abril)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Realización de preguntas de verdadero y falso para cada sesión (Anexo 12). ✓ Revisión de resúmenes del curso 6. ✓ Creación de preguntas de evaluación del curso 6 (Anexo 13).
	21 (22 al 26 de abril)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Realización de preguntas de verdadero y falso para cada sesión (Ver anexo). ✓ Creación de preguntas de evaluación del curso 7 (Ver anexo).
Mayo 2024	22 (29 al 3 de mayo)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Realización de preguntas de verdadero y falso para cada sesión (Ver anexo). ✓ Realización de speech para cada sesión del curso 4 (Anexo 14).
	23 (6 al 13 de mayo)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Realización de speech para cada sesión del curso 4 (Ver anexo).
Otras actividades		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se asistió en apoyo a logística de 2 congresos relacionados al tema de Nutrición (Anexos 15 y 16).

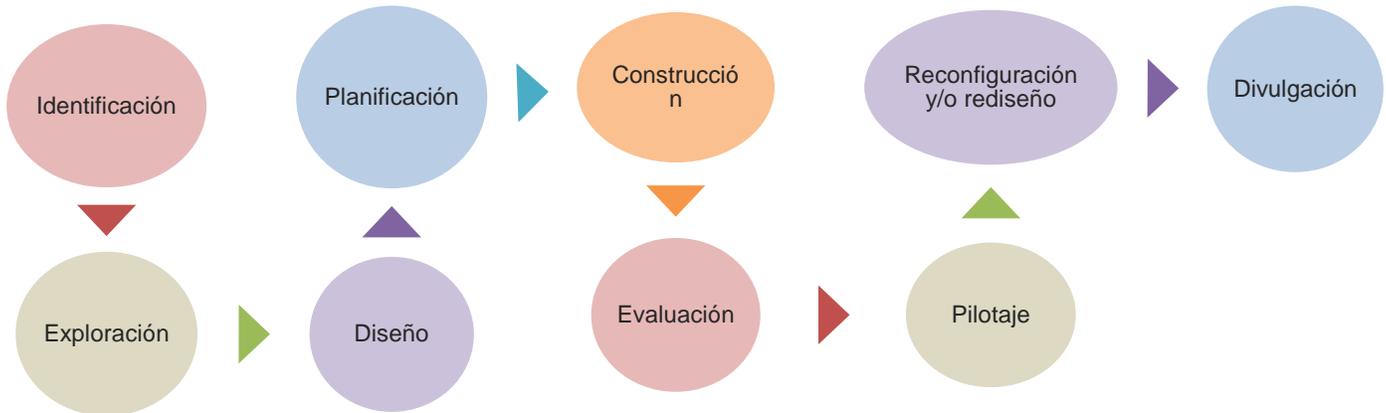
XI. METAS ALCANZADAS

A continuación, se muestra en la tabla 2 los objetivos y las metas alcanzadas en el servicio social.

Tabla 2. Objetivos y metas alcanzadas.		
Objetivos		Metas alcanzadas
General	✓ Implementar una estrategia tecnológica-educativa en escolares de educación básica.	100 %
Específicos	✓ Generar contenidos educativos que coadyuven a contribuir a una estrategia de conductas psicosociales de riesgo ligadas a la alimentación.	100%
	✓ Capacitar a profesores, padres de familia y estudiantes en la estrategia de conductas psicosociales de riesgo ligadas a la alimentación.	100%

XII. RESULTADOS

Para implementar una estrategia tecnológica-educativa en escolares de educación básica se requiere seguir un proceso complejo como se muestra en la siguiente figura (Valencia, 2016):



Por lo cual, para cumplir con los objetivos planteados, se planteó una guía de ruta orientado a los tres perfiles (alumnos, padres de familia o tutores y profesores). En esta guía de ruta se presenta el proceso detallado que se está siguiendo para lograr implementar una estrategia tecnológica educativa para la prevención de riesgos psicosociales, dando como resultado un total de 16 pasos.

Pasos que se siguieron para la estrategia “Factores de riesgo psicosociales y su relación con la nutrición”:

Paso 1. Comprende el diseño de 3 cursos educativos “Hábitos de vida saludable en la adolescencia”, un videojuego, y una app de salud y nutrición.

Paso 2. Se presentó la estrategia a la Autoridad Educativa Federal de la Ciudad de México exponiendo la justificación, los objetivos, el diseño y la logística de la intervención, logrando obtener su validación y aprobación para ponerla en marcha.

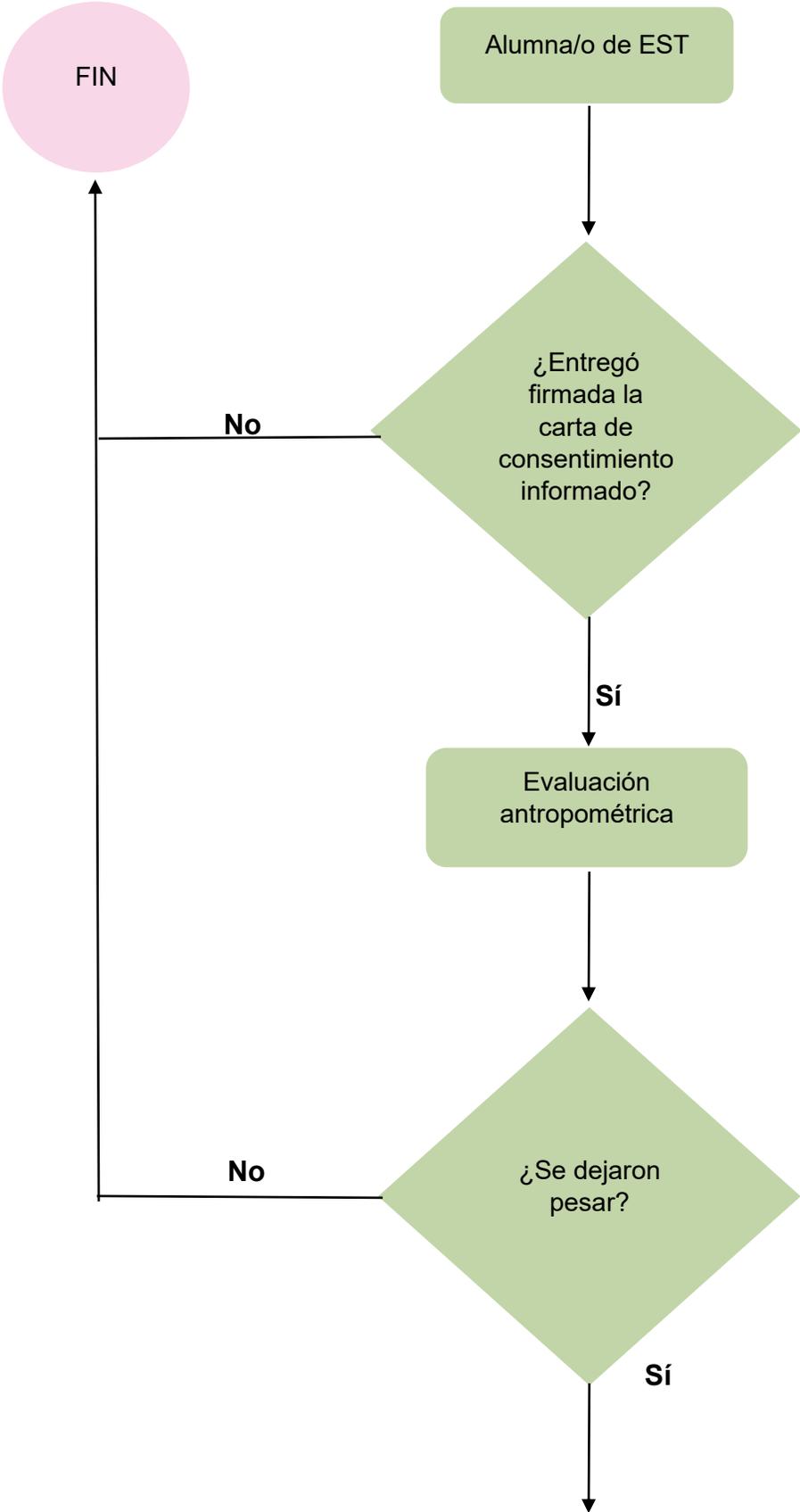
Paso 3. Para el inicio de la estrategia, se entregaron a los alumnos y padres un tríptico informativo acerca de la misma, además los padres o tutores firmaron una

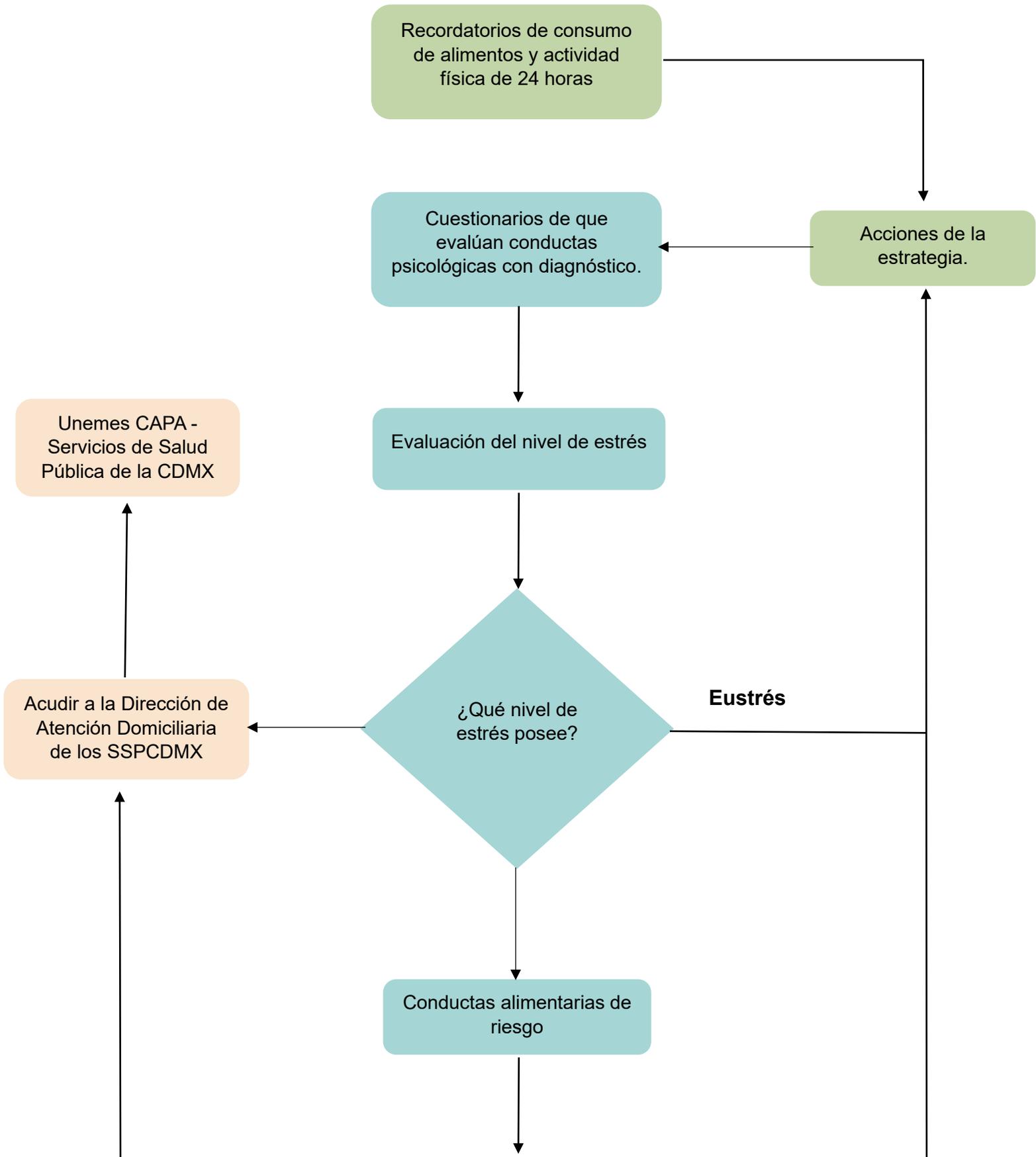
carta de consentimiento informado donde brindaron la autorización para que su hija/o participara en la estrategia.

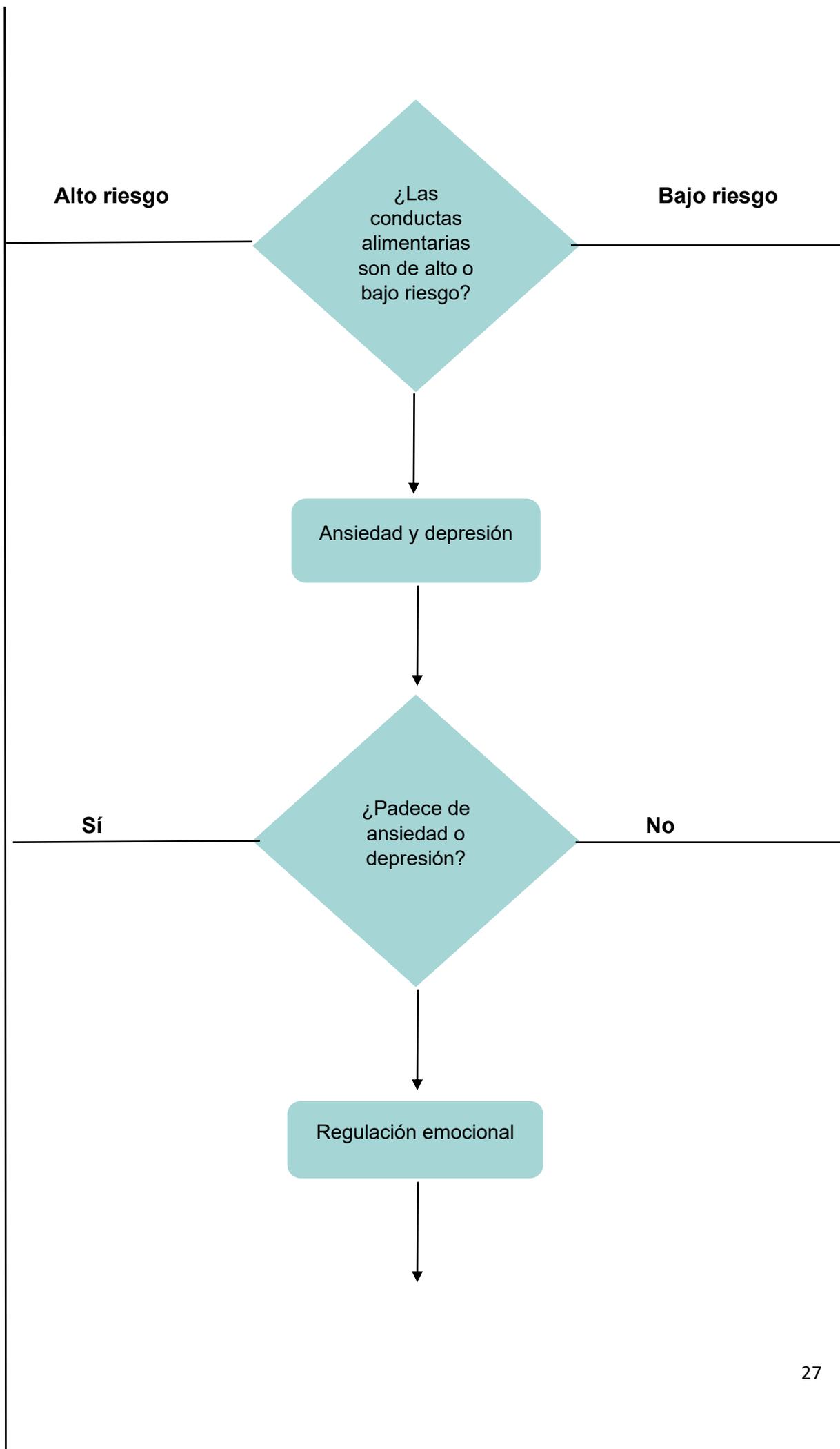
Paso 4. Los alumnos cuyos padres otorgaron la autorización de participar fueron medidos con un estadímetro y un analizador de composición corporal inbody-270. Además, el personal de la Fundación Aprende con Reyhan aplicó a los alumnos diferentes instrumentos relacionados a riesgos nutricionales y psicosociales.

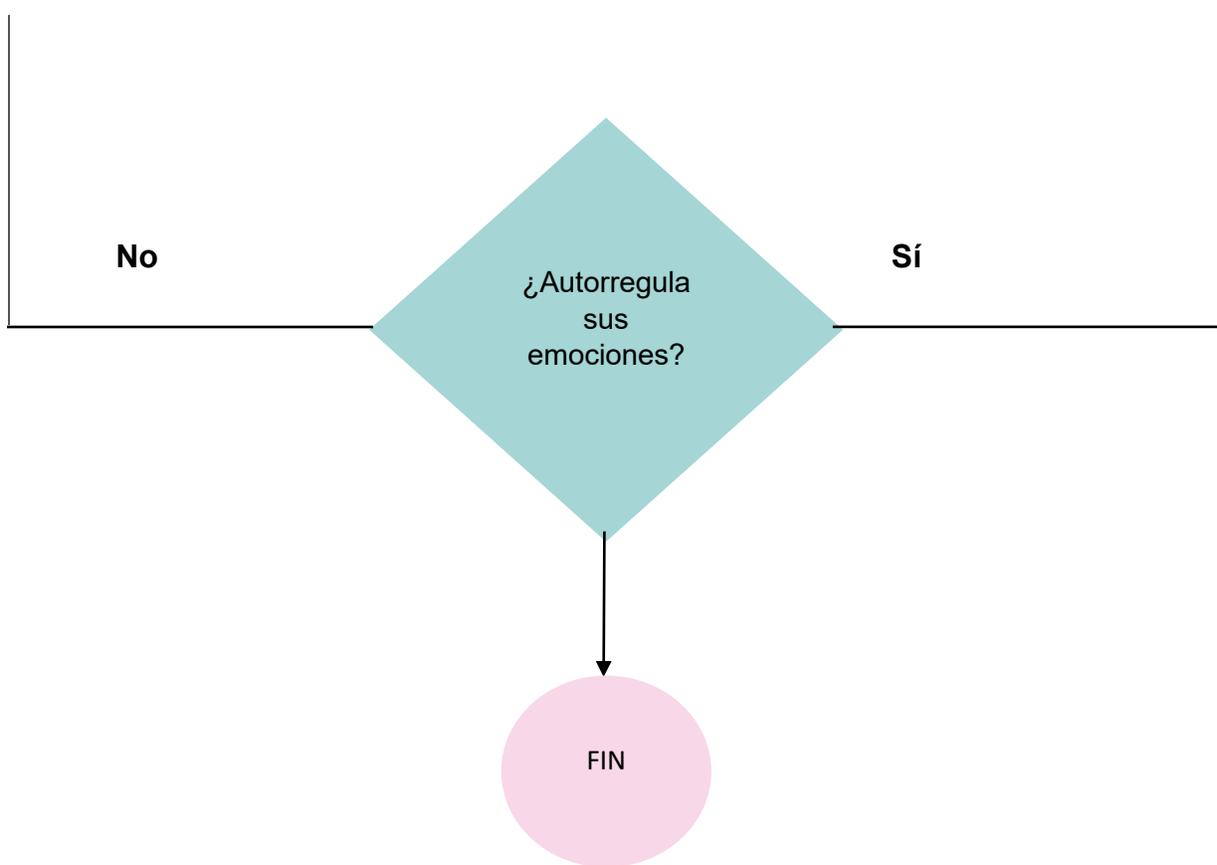
Paso 5. Se evaluaron los niveles de estrés de los estudiantes, quienes se encontraron con niveles excesivos, se consideró con los directivos que se siguiera el Modelo de Atención Colaborativa sugerido, el cual explica los pasos a seguir.

Modelo de Atención Colaborativa. Esquema de Atención.









Paso 6. También se les realizó una evaluación de las conductas de riesgo a los alumnos, y en quienes se encontraron se sugirió que acudieran a los Servicios de Salud Pública de la Ciudad de México (SSPCDMX).

Paso 7. Se realizó una evaluación para identificar si los alumnos presentaban ansiedad o depresión, y aquellos que presentaron síntomas también se sugirió seguir el Modelo Colaborativo.

Paso 8. Se revisó la regulación emocional de los estudiantes, aquellos que no lograron autorregular sus emociones se sugirió seguir el modelo colaborativo.

Paso 9. Las evaluaciones anteriores indicaron la importancia de tratar el tema relacionado a los factores de riesgo psicosocial.

Paso 10. Se planteó la necesidad de abordar el tema “Factores de riesgo psicosociales y su relación con la nutrición”, dirigido a alumnos de primaria y secundaria, sus docentes y sus padres/madres o tutores.

Paso 11. Para iniciar con la creación del curso, se realizó una búsqueda de referencias con año de publicación a partir del 2020, de los temas de estrés,

ansiedad, depresión, acoso escolar, ingesta emocional, CAR, regulación emocional y resiliencia.

Paso 12. Se realizaron varias propuestas para asignar los diferentes temas y subtemas a las sesiones del curso.

Paso 13. Se inició con la creación de las presentaciones educativas de los diferentes temas del curso, que conformarán las sesiones, abarcando perfiles de alumnos, donde se incluyen primaria y secundaria, docentes y padres de familia.

Paso 14. Al finalizar la creación de las presentaciones educativas, se realizaron los guiones para los audios de cada presentación o sesión del curso.

Paso 15. Se realizó una evaluación con 15 preguntas para aplicarlo al final de cada sesión, con la finalidad de evaluar el aprendizaje y otorgar una retroalimentación a los alumnos, profesores y padres.

Paso 16. Cuando se finalice el diseño y la creación de los cursos en la plataforma Aprende con Reyhan, y la AEFCDMX valide la información y envíe las correcciones que se deben de atender, posteriormente se podrá implementar la nueva estrategia.

APRENDE CON REYHAN

Pasos seguidos para la estrategia “Factores de riesgo psicosociales y su relación con la nutrición”

Comprende el diseño de 3 cursos educativos “Hábitos de vida saludable en la adolescencia”, un videojuego y una app.

1

2

Se presentó la estrategia a la AEFCDMX logrando obtener su validación y aprobación para ponerla enmarcha.

Para poder participar en la estrategia, se entrega a los alumnos y padres un tríptico informativo. Además, los padres o tutores deben firmar una carta de consentimiento informado.

3

4

Los alumnos cuyos padres otorgaron el consentimiento, fueron medidos con un estadímetro y un analizador de composición corporal, además se aplicaron a los estudiantes diferentes instrumentos relacionados a riesgos nutricionales y psicosociales.

Se evaluaron los niveles de estrés de los estudiantes, quienes se encontraron con niveles excesivos, se les envió a seguir el Modelo de Atención Colaborativa.

5

6

Se les realizó también una evaluación de conductas alimentarias de riesgo, en caso de que manifiesten conductas de alto riesgo, de igual forma deberán acudir a los SSPCDMX.

APRENDE CON REYHAN

Pasos seguidos para la estrategia “Factores de riesgo psicosociales y su relación con la nutrición”

Se realizó una evaluación para identificar en los alumnos ansiedad o depresión, los que presentaron síntomas fueron referidos a seguir el Modelo Colaborativo.

7

8

Se revisó la regulación emocional de los estudiantes, los que no lograron regular sus emociones se les envió a seguir el Modelo Colaborativo.

Las evaluaciones anteriores indicaron la importancia de tratar el tema relacionado a los factores de riesgo psicosocial.

9

10

Se planteó la necesidad de abordar el tema “Factores de riesgo psicosociales y su relación con la nutrición” dirigido a alumnos de primaria y secundaria, docentes y padres de familia o tutores.

Para iniciar con la creación del curso, se realizó una búsqueda de referencias con año de publicación a partir del 2020, de ocho temas.

11

12

Se realizaron varias propuestas para asignar los temas y subtemas a las sesiones del curso.

APRENDE CON REYHAN

Pasos seguidos para la estrategia “Factores de riesgo psicosociales y su relación con la nutrición”

Se inició con la creación de las presentaciones educativas de los diferentes temas del curso, abarcando perfiles de alumnos, docentes y padres de familia.

13

Finalizando las presentaciones educativas, se realizaron los guiones para los audios de cada presentación.

14

Se realizó una evaluación de 15 preguntas al final de cada sesión, para evaluar el aprendizaje y brindar retroalimentación a alumnos, profesores y padres.

15

16

Cuando se finalice el diseño y creación de los cursos en la plataforma y la AEFCDMX valide la información, se podrá implementar la nueva estrategia

Guía de ruta “Factores de riesgo psicosociales y su relación con la nutrición”

XIII. CONCLUSIONES

Los TCA aparecen mayormente en mujeres, en etapas de la adolescencia y adultez temprana, los resultados de los cuestionarios aplicados a los alumnos que participaron en la estrategia, mostraron la necesidad de abordar el tema de los factores psicológicos y sociales que influyen en la aparición de los TCA, es importante prevenir tales trastornos desde los primeros años escolares, es por eso que los cursos creados son para niveles de primaria y secundaria, haciendo hincapié de que se considera que los padres también deben estar informados al igual que los docentes, por lo que se abordaron perfiles para ellos. En el curso no solo se aborda el tema de CAR, sino otros factores que pueden contribuir a desarrollarlos, como el estrés, la ansiedad, el bullying y la falta de resiliencia, entre otros. Se destaca la importancia que tiene la tecnología como herramienta de aprendizaje y conocimiento, ya que los cursos son impartidos de manera digital a través de una plataforma educativa, de esta forma los estudiantes tienen la libertad de tomar los cursos en su hogar y el tiempo que dispongan. Se espera que el curso logre hacer conciencia tanto en alumnos, como en padres y madres, así como en los profesores y las profesoras, para así, disminuir el riesgo de desarrollar esos trastornos.

XIV. RECOMENDACIONES

Las siguientes recomendaciones pueden ayudar a evitar conductas de riesgo relacionadas a la alimentación.

Recomendaciones para los alumnos:

1. Alimentarse sanamente, de forma que se incluyan todos los grupos de alimentos en cada tiempo de comida.
2. Beber suficiente agua natural potable.
3. Dormir lo suficiente.
4. Realizar actividad física diariamente.
5. Cuando se necesite, hablar con alguien acerca de cómo se siente.

6. Practicar ejercicios de relajación, para evitar el comer por emociones, es decir, el hambre emocional.
7. Evitar o disminuir el consumo de bebidas azucaradas y alimentos fritos.
8. Aprender a controlar y gestionar las emociones.
9. Comer en un lugar tranquilo y cómodo.
10. Comer sin distracciones (televisión, celular, etc.).
11. Establecer un tiempo para comer, mínimo 20 minutos.
12. Establecer horarios de comida y respetarlos.

Recomendaciones para las escuelas.

1. Impartir cursos relacionados a nutrición, para que desde pequeños adquieran hábitos saludables.
2. Que la escuela tenga disponible agua potable para que los alumnos puedan beberla.
3. Impartir ejercicios de relajación para disminuir el estrés y la ansiedad en los estudiantes.
4. Impartir talleres relacionados al control de emociones.
5. Evitar o al menos disminuir la venta de bebidas azucaradas y alimentos ultraprocesados.
6. Impartir talleres de nutrición, control de emociones y conductas de riesgo a los padres/madres o tutores de los alumnos, ya que es importante que conozcan los temas para ayudar a los niños en casos necesarios.

Recomendaciones para padres y madres de familia:

1. Alimentarse y alimentar a los hijos sanamente, de forma que se incluyan todos los grupos de alimentos en cada tiempo de comida.
2. Beber suficiente agua natural potable, tanto los padres/madres como los hijos.
3. No desvelarse y procurar que los hijos no se desvelen.
4. Realizar al menos 30 minutos de actividad física diariamente, y para los niños 1 hora.

5. Otorgar a los hijos la confianza para que ellos expresen sus sentimientos y emociones.
6. Practicar ejercicios de relajación, tanto padres/madres como hijos.
7. Evitar o disminuir el consumo de bebidas azucaradas, alimentos fritos y alimentos ultraprocesados.
8. Comer sin distracciones (televisión, celular, etc.).
9. Establecer un tiempo para comer, mínimo 20 minutos.
10. Establecer horarios de comida y respetarlos.

Debido a la magnitud del problema, sería importante que en un futuro se realicen más investigaciones acerca de cómo los factores psicosociales influyen en la disminución o el aumento de desarrollar ingesta emocional o CAR en niños y adolescentes. De igual forma se recomienda incluir en las escuelas estrategias destinadas a disminuir las conductas de riesgo psicosocial.

XV. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Araujo-Pulido, T. G. (s. f.). El estrés ¿Qué es y cómo manejarlo?
https://www.insp.mx/images/stories/INSP/Docs/cts/cts_sep_oct.pdf
- Bermúdez-Durán, L. V., Chacón-Segura, M. y Rojas-Sancho, D. M. (2021) Actualización en trastornos de conducta alimentaria: anorexia y bulimia nerviosa. Revista Médica Sinergia, 6 (8).
<https://doi.org/10.31434/rms.v6i8.753>
- California for All (s. f.). Guía de estrategias del Asesor General de Salud Pública de California: Alivio del estrés para cuidadores y niños durante la pandemia de la COVID-19. <https://files.covid19.ca.gov/pdf/wp/osg-caregivers-and-kids-playbook-spanish.pdf>
- De Diego-Díaz, M., Belmonte-Cortés, S., Novalbos-Ruiz, J. P., Santi-Cano, M. J. y Rodríguez-Martin, A. (2022) Publicidad y medios de comunicación en los

- trastornos de la conducta alimentaria. *Nutrición Hospitalaria*, 39 (2), 55-61.
<https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v39nspe2/0212-1611-nh-39-nspe2-55.pdf>
- Deza-Villanueva, S. L. (2015) Factores de riesgo y protección en niños y adolescentes en situación de pobreza de instituciones educativas en Villa el Salvador. *Avances en Psicología*, 23 (2), 231-240.
https://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2015_2/S.Deza.pdf
- Errecaborde, M. (2023). ¿Hambre o ganas de comer? El Ateneo.
[https://editorialelateneo.com.ar/descargas/HAMBRE%20%20GANAS%20DE%20COMER%20\(1er%20cap\).pdf](https://editorialelateneo.com.ar/descargas/HAMBRE%20%20GANAS%20DE%20COMER%20(1er%20cap).pdf)
- Escandón-Nagel, N. y Garrido-Rubilar, G. (2020) Trastorno por Atracón: una mirada integral a los factores psicosociales implicados en su desarrollo. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 40 (4), 108-115. DOI: 10.12873/404escandon
- Experto Universitario en Psiquiatría y Salud Mental para Atención Primaria (s. f.)
Trastornos de la conducta alimentaria. Editorial Médica Panamericana.
https://aula.campuspanamericana.com/Cursos/Curso01417/Temario/Experto_U_Psiquiatria_AP/M3T13_Textos.pdf
- Fundación Aprende con Reyhan. (s. f.). ¿Qué son los hábitos saludables?
<https://aprendeconreyhan.org/que-son-los-habitos-saludables/>
- García-Volpe, C. y Murray-Hurtado, M. (2023) Alteraciones del comportamiento alimentario: anorexia, bulimia, atracones. *Asociación Española de Pediatría*, 1, 519-534.
https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/42_alter_anorexia.pdf
- Gismero, E. (2020) Factores de riesgo psicosociales en los Trastornos de la Conducta Alimentaria: Una revisión y algunas consideraciones para la prevención y la intervención. *Revista de Psicoterapia*, 31 (115), 33-47.
<https://doi.org/10.33898/rdp.v31i115.354>

Gobierno de México. (2022). Guía de gestión del estrés 2022. https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/816626/Guia_Gestion_Estrés.pdf

Godínez-Alarcón, G., Reyes-Añorve, J., García-Sánchez, M. y Antúnez-Salgado, T. (2016) Los factores psicosociales como impacto en el bajo rendimiento escolar de los estudiantes de la Universidad Autónoma de Guerrero. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 7 (13). <https://www.scielo.org.mx/pdf/ride/v7n13/2007-7467-ride-7-13-00107.pdf>

Gutiérrez, S., Detrinidad, C. y Rueda, K. (2018) Factores psicosociales que influyen en la conducta alimentaria y su relación con el estado nutricional de adolescentes en Ticuantepe, Managua. [Monografía para el título de Licenciatura] Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua. Managua. <https://repositorio.unan.edu.ni/9763/1/Articulo%20Cientifico..pdf>

Hidalgo-Vicario, M. I. y González-Fierro, M. J. (2014) Adolescencia, aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Anales de Pediatría Continuada*, 12 (1), 42-46. <https://www.elsevier.es/es-revista-anales-pediatria-continuada-51-articulo-adolescencia-aspectos-fisicos-psicologicos-sociales-S1696281814701672#:~:text=Los%20objetivos%20psicosociales%20de%20la,vocacional%2C%20moral%20y%20del%20yo.>

Instituto Nacional de la Salud Mental (2021) Los trastornos de la alimentación. <https://www.nimh.nih.gov/sites/default/files/health/publications/espanol/los-trastornos-de-la-alimentacion/los-trastornos-de-la-alimentacion-un-problema-que-va-mas-alla-de-la-comida.pdf>

Mensalus (2017) Conductas de riesgo en adolescentes y jóvenes. [Consultado: 27/Mayo/2024] <https://mensalus.es/blog/infanto-juvenil/2017/11/conductas-de-riesgo-en-adolescentes-y-jovenes/>

Ministerio de Trabajo, Empleo y Seguridad Social Argentina (s. f.) Factores y riesgos psicosociales del trabajo.

https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/guia_factores_y_riesgos_psicosociales_2.pdf

Organización Mundial de la Salud (OMS) (s. f.) Salud del adolescente. [Consultado: 24/Mayo/2024] https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1

Palomino-Pérez, A. M. (2020) Rol de la emoción en la conducta alimentaria. *Revista Chilena de Nutrición*, 47 (2), 286-291. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchnut/v47n2/0717-7518-rchnut-47-02-0286.pdf>

Pimentel, G. (2023) Tratamiento de un caso de trastorno por atracón. *Revista Científica Retos de la Ciencia*, 7 (16), 113-126. <https://doi.org/10.53877/rc.7.16e.20230915.9>

Ramírez-Díaz, M., Luna-Hernández, J. y Velázquez-Ramírez, D. D. (2020) Conductas Alimentarias de Riesgo y su asociación con el exceso de peso en adolescentes del Istmo de Tehuantepec, Oaxaca: un estudio transversal. *Revisión Española de Nutrición Humana y Dietética*, 25 (2), 246-255 <https://scielo.isciii.es/pdf/renhyd/v25n2/2174-5145-renhyd-25-02-246.pdf>

Ramiro-Díaz, A., Ramos-Galindo, E., Mendoza-Perandrés, P. (2022). Adicción a la comida y estrés. *SANUM Revista Científico Sanitaria*, 6 (1), 80-93. https://revistacientificasanum.com/pdf/sanum_v6_n1_a8.pdf

Segreda-Castro, S. y Segura-Araya, C. (2020) Anorexia nerviosa en adolescentes y adultos. *Revista Ciencia y Salud: Integrando Conocimientos*, 4 (4). 212-222. [file:///D:/moralesvju,+24 Anorexia+nerviosa+en+adolescentes+y+adultos..pdf](file:///D:/moralesvju,+24+Anorexia+nerviosa+en+adolescentes+y+adultos..pdf)

Synelnyk, D. (s. f.) Hambre emocional: causas y control. PSYBILBO. <https://psybilbo.com/hambre-emocional-causas-y-control/>

Tafari, R., Chiesa, G., Caminati, R. y Gaspino, N. (2013) Factores de riesgo y determinantes de la salud. *Revista de Salud Pública*, 17 (4), 53-68. <file:///D:/mcometto,+Journal+manager,+Art+6.+Factores+de+riegso.pdf>

- Torres-Meza, A., Cisneros-Herrera, J. y Guzmán-Díaz, G. (2022) Comportamiento alimentario: Revisión conceptual. *Boletín Científico de la Escuela Superior Atotonilco de Tula*, 9 (17), 38-44. <file:///D:/8154-%20Manuscrito-43762-3-10-20211105.pdf>
- Trujillo-Hernández, P. E., Flores-Peña, Y., Gomez-Melasio, D. A., Angel-García, J. y Lara-Reyes, B. J. (2021). Análisis de las propiedades psicométricas de la Escala de Comer Emocional (Emotional Eating Scale [EES-C]) en Adolescentes Mexicano. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 25 (1), 58-68. <https://scielo.isciii.es/pdf/renhyd/v25n1/2174-5145-renhyd-25-01-58.pdf>
- UNICEF (s. f.) Adolescentes y comportamientos de riesgo. [Consultado: 27/Mayo/2024] [Adolescentes y comportamientos de riesgo | Portal sobre crianza \(unicef.org\)](#)
- Villalobos Hernández A., Bojórquez Chapela I., Hernández Serrato M. I. y Unikel Santoncini C. (2023) Prevalencia de conductas alimentarias de riesgo en adolescentes mexicanos: Ensanut continua 2022. *Salud Pública de México*, 65 (sup. 1), 96-101. <https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanutcontinua2022/doctos/analiticos/13-Conductas.alimentarias.de.riesgo-ENSANUT2022-14800-72372-2-10-20230619.pdf>
- Vital-Ordoñez, S. L. (2020). El hambre emocional y su relación con el sobrepeso y la obesidad. *Psic-Obesidad*, 10 (37). 18-26, <file:///D:/ahumada,+80522-238514-1-CE.pdf>

XVI. ANEXOS

Anexo 1. Informarse acerca de la estrategia Aprende con Reyhan.

Graciela Hernández

Fundación Aprende con Reyhan

La fundación es una asociación sin fines de lucro con 16 años, que ayuda a sectores o grupos vulnerables de la población, como personas de bajos recursos, grupos indígenas, y con discapacidad, con los objetivos de brindar atención en alimentación, vestido y vivienda, y de igual forma ofrecer orientación social, educación o capacitación para trabajar.

Aprende con Reyhan tiene 3 misiones, abarcando diferentes sectores de la población, desde niños, adolescentes, hasta adultos. En el ámbito de la educación, se involucra en niveles básico, medio y superior de México, donde se pretende formar hábitos y estilos de vida saludable en los estudiantes. En el ámbito laboral de México, se busca también promover hábitos y estilos de vida saludable. La tercera misión, involucra el gobierno, la industria, academia y organizaciones civiles, que juntos buscan impulsar alianzas estratégicas. La fundación busca abarcar la mayor población posible, para así poder lograr un gran impacto en la salud de la población beneficiada.

En su visión, se menciona que pretenden ser la organización sin fines de lucro líder en la promoción de hábitos de vida saludable en el ámbito educativo, para disminuir el porcentaje de desnutrición y obesidad, que son una doble carga de malnutrición a las que se enfrenta México. La infancia y adolescencia son puntos clave para mejorar los hábitos y adquirir un estilo de vida saludable y así evitar problemas de salud a futuro, como la diabetes mellitus, hipertensión, sobrepeso y obesidad, aunque en la adultez también se puede realizar, ya sea para evitar o disminuir las enfermedades crónicas no transmisibles.

La fundación ha realizado 31 acciones comunitarias, y cuenta con 22 cursos educativos, y actualmente 1 millón de personas son beneficiarias, contribuyendo de esta manera a la salud de los mexicanos. La fundación tiene varias alianzas, como, la Secretaría de Salud, la Secretaría de Educación Pública, el Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (SNDF), la Autoridad Educativa Federal de México, la Universidad Autónoma Metropolitana (UAM) y la Fundación Río Arroyo.

La fundación ofrece en su página web, material para informarse acerca de cómo tener un estilo de vida saludable, se pueden encontrar fichas informativas de acuerdo al grado escolar, de educación básica y también en el embarazo. De igual manera, se ofrecen diferentes juegos para reforzar el aprendizaje o seguir aprendiendo, algunos ejemplos son, los rompecabezas, sopa de letras, crucigramas, [word games](#), tanto para adolescentes y escolares, como también para toda la familia. Se pueden encontrar también diferentes videos educativos, relacionados a los hábitos de vida saludable.

En la página de la fundación se puede visualizar un apartado con diferentes recetas, para diversos grupos de población con cientos de recetas de comida,

Graciela Hernández

uno de ellos es para comedores comunitarios de la CDMX, el otro es cocina saludable para niñas y niños, y el tercero es cocina CDMX para niñas y niños, con ayuda de estas recetas se pueden variar las comidas para que no se vuelvan repetitivas y así obtener diferentes nutrientes de los alimentos, o se puede escoger entre tantas opciones. Algunas veces es difícil hacer que los niños se coman toda su comida, o convencerlos de comer sus verduras, por lo que los recetarios brindan diversas opciones para lograr que los niños consuman todos sus alimentos y de manera saludable.

Existe otra sección en el sitio web de Aprende con Reyhan, que contiene tres diferentes secciones. La primera es relacionada con la nutrición y alimentación, donde se pueden encontrar recetas saludables y una calculadora, que te ayuda a calcular el requerimiento basal, por actividad física y total, también contiene un recordatorio de 24 horas, con el cual, la persona que está realizando su cálculo, puede darse una idea de cuánto está consumiendo y cuántas kcal se están ingiriendo de más o de menos, para posteriormente poder hacer los ajustes necesarios de las kcal y evitar desbalances energéticos. La segunda es referida a la actividad física, aquí se pueden encontrar diversos ejercicios, rutinas, y se promueven los gimnasios urbanos que la CDMX pone a disposición de los ciudadanos. El tercero es la ludoteca, que ofrece varias actividades relacionadas a la alimentación, nutrición, hidratación y actividad física.

En el blog de la página, hay información de diferentes temas de la nutrición y alimentación relacionados al embarazo, al sobrepeso, a la obesidad, hábitos saludables, alimentación complementaria, etc., disponible para cualquiera que visite la página.

A través del sitio web, se puede acceder a los diferentes cursos que imparte la fundación, de nombre "Aprende con Reyhan hábitos de vida saludable en la adolescencia", son tres cursos de este tema, y otro curso con el mismo tema, pero para docentes, también se encuentra el "Cuestionario de hábitos de salud y nutrición". Tales cursos ofrecen diferentes temas, actividades, cuestionarios, videos y juegos para aprender.

La fundación tiene actividad en las redes sociales más populares, en Facebook, Instagram, Twitter y en la plataforma de videos YouTube, compartiendo información, post, imágenes, material gráfico, para promover los hábitos y estilo de vida saludable.

Aprende con Reyhan es una fundación bien consolidada, con varios objetivos y tienen una población blanco muy amplia, a largo plazo se verán reflejados los resultados del gran trabajo que están realizando, creando un impacto positivo en la salud de la población.

Anexo 2. Capacitación con los cursos disponibles.

Cursos Aprende con Reyhan

Hola, Graciela Hernández Hernández

Completed



APRENDE CON REYHAN
HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN LA ADOLESCENCIA 1

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

Continue Study

100% COMPLETADO

Completed



APRENDE CON REYHAN
HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN LA ADOLESCENCIA 2

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

Continue Study

100% COMPLETADO

Completed



APRENDE CON REYHAN
HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN LA ADOLESCENCIA 3

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

Continue Study

100% COMPLETADO

Anexo 3. Búsqueda de referencias relacionadas a las temáticas que se abordaron en los cursos para los tres perfiles (alumnos, padres y docentes).

	A	B	C	D	E	
	NOMBRE	PAÍS	UNIVERSIDAD	AUTOR(ES)	AÑO DE PUBLICACIÓN	
113	Graciela Hernández Hernández	México	UAM	Catalina María Chavarría, Valero Gutiérrez, Arleno...	2023	Estrategias de afrontamiento del estrés escolar y acciones...
114				Gina Lizbeth Carhuas Flores, Verónica María Cáceres...	2023	Causas, efectos y prevención del bullying escolar en niños...
115				Silvia Brenda Embleton Sánchez	2023	La cultura del bullying (acoso escolar)
116				Tiwatoluwa A. Ajibewa, Megan Zhou, Mikayla R. Bar...	2020	Adolescents stress: A predictor of dieting behaviors in youth...
117				Luzbeth Lipa	2022	Estilos de vida y estrés en relación con el rendimiento acad...
118				Álvarez Villaseñor A. S., Flores Osuna U., Torres Ba...	2020	Ansiedad en presencia de alimentos en escolares de Baja C...
119				Butron Islas T., García Cruz R., Marcelo Rodríguez L...	2022	Regulación emocional y niveles de ansiedad en niños esco...
120				Hernández Nava J. P., Joanico Morales B., Juanico M...	2020	Depresión y factores asociados en niños y adolescentes de...
121				Alfonso Cofré, Garbiel Gallardo, Lissette Maripillán, L...	2022	Depresión, ansiedad y estado nutricional en adolescentes c...
122				Cortés Alfaro Alba	2020	Acoso escolar, ciberacoso y las nuevas tecnologías de la in...
123				Páez Esteban A. N., Ramírez Cruz M. A., Campos d...	2020	Prevalencia y factores asociados con el acoso escolar en ac...
124				Trujillo Hernández P. E., Flores Peña Y., Gomez Mel...	2021	Análisis de las propiedades psicométricas de la escala de c...
125				Valdés Miramontes E. H., Enciso Ramírez M. A., For...	2020	Obesity, energy intake and eating behavior: a review of the...
126				Gismero González M. E.	2020	Factores de riesgo psicosociales en los trastornos de la cor...
127				Campos de Aldana M. E., Solano Aguilar S., Paez E...	2023	Riesgo de trastornos de conductas alimentarias asociados...
128				Olhaverly M. y Sieverson C.	2022	Desarrollo socio-emocional temprano y regulación emoción...
129	Gracia Granados B., Quintana Orts C. y Rey L.	2020	Regulación emocional y uso problemático de las redes soci...			

Anexo 4. Propuestas de temas y subtemas de los diferentes perfiles y grupos de edad de los alumnos.

	A	B	C	D	E
	NOMBRE	TEMAS	1º (6 AÑOS)	2º (7 AÑOS)	3º (8 AÑOS)
115	Graciela Hernández Hernández.	Estrés	¿Por qué me estreso?	Causas del estrés en niños	¿A qué se le conoce como estrés?
116			¿Qué pasa en mi cuerpo si me estreso?	Efecto del estrés en la salud de los niños	Características del estrés
117		Ansiedad	¿Por qué me siento ansioso?	Causas de la ansiedad	¿A qué se le conoce como ansiedad?
118			¿Qué sucede en mi cuerpo por la ansiedad?	Consecuencias de la ansiedad en la salud de los niños	Características de una persona con an...
119		Depresión	¿Qué es estar deprimido?	¿Por qué surge la depresión?	¿Cómo sé que estoy deprimido?
120			¿Por qué me siento deprimido?	¿Qué puede ocasionar la depresión?	¿Qué es la depresión?
121		Acoso escolar	¿Qué es el ciberacoso?	Causas del acoso escolar	¿A qué se le conoce como acoso esco...
122			¿Qué es el acoso escolar?	Consecuencias del acoso escolar en la salud del niño	Características del acoso escolar
123		Ingesta emocional	¿Qué es la ingesta emocional?	Causas de la ingesta emocional	Características de la ingesta emociona...
124			Alimentos y emociones	Consecuencias de la ingesta emocional	¿Comer cuando estoy triste?
125		Conductas alimentarias de riesgo	¿Qué son las conductas alimentarias de riesgo?	Causas de las conductas alimentarias de riesgo	Características de las conductas alime...
126			¿Por qué surgen las conductas alimentarias de riesgo?	Consecuencias de las conductas alimentarias de riesgo	Factores para desarrollar conductas al...
127		Regulación emocional	¿Qué es la regulación emocional?	Consecuencias de una buena y mala regulación emocional	Cómo desarrollar una correcta regulac...
128			¿Cómo puedo regular mis emociones?	Aprender a regular mis emociones	Características de una adecuada e ina...
129	Resiliencia	¿Qué es la resiliencia?	Beneficios de la resiliencia	Características de una persona con re...	
130		¿Para qué sirve la resiliencia?	Cómo desarrollar la resiliencia	Factores para un buen desarrollo de la...	

Anexo 5. Propuesta de estructura para los temas del curso.

Propuesta de temas_Equipo 1_Alumnos Propuesta .XLSX

Archivo Editar Ver Insertar Formato Datos Herramientas Ayuda

100% \$ % .0 .00 123 Arial N... - 12 + B I A

At:K1 EQUIPO 1 - ALUMNOS

9	B	C	D	E	F
10	SESIONES	1° (6 AÑOS)	2° (7 AÑOS)	3° (8 AÑOS)	4° (9 AÑOS)
11	Estrés	1. Objetivo de la sesión			
12		2. Definición: ¿Sabes qué es el estrés?	2. Definición: ¿Sabes qué es el estrés?	2. Definición: ¿Qué es el estrés?	2. Definición: ¿Qué es el estrés?
13		3. Clasificación: ¿El estrés es malo?	3. Clasificación: ¿El estrés es malo?	3. Clasificación: a) Estrés positivo	3. Clasificación: a) Estrés positivo b) Estrés negativo
14		4. Factores de riesgo y consecuencias	4. Factores de riesgo y consecuencias	4. Factores de riesgo y consecuencias	4. Factores de riesgo y consecuencias: a) Situaciones
15		5. Identificación de síntomas: ¿Cómo se siente la ansiedad?	5. Identificación de síntomas: ¿Cómo se siente la ansiedad?	5. Identificación de síntomas: ¿Cómo se siente la ansiedad?	5. Identificación de síntomas: ¿Cómo reconocer si estás estresado?
16		6. Estrategias para el manejo: a) Activa	6. Estrategias para el manejo: a) Activa	6. Estrategias para el manejo: a) Activa	6. Estrategias para el manejo: a) El deporte como herramienta
17		7. Recomendaciones para la prevención	7. Recomendaciones para la prevención	7. Recomendaciones para la prevención	7. Recomendaciones para la prevención: a) Cómo prevenir el estrés
18					
19					
20					
21	Ansiedad	1. Objetivo de la sesión	1. Objetivo de la sesión	1. Objetivo de la sesión- el buen dormir	1. Objetivo de la sesión- el buen dormir su relación con la ansiedad
22		2. Definición ¿Qué es la ansiedad?	2. Definición ¿Qué es la ansiedad?	2. Definición ¿Qué es la ansiedad?	2. Definición. ¿Qué es la ansiedad? y mis sentimientos
23		3. Clasificación ¿Cómo se siente la ansiedad?	3. Clasificación ¿Cómo se siente la ansiedad?	3. Clasificación: Tipos de ansiedad	3. Clasificación: Tipos de ansiedad y mi alimentación
24		4. Factores de riesgo y consecuencias			
25		5. Identificación de síntomas de ansiedad			
26		6. Estrategias para el manejo a través de la respiración	6. Estrategias para el manejo a través de la respiración	6. Estrategias para el manejo: herramientas	6. Estrategias para el manejo: herramientas y buenos hábitos

ALUMNOS

Anexo 6. Vaciado de datos de encuestas al sistema de los cursos de Aprende con Reyhan.

Cuestionarios

Por favor accede a contestar los siguientes cuestionarios.

Thumbnail

Cuestionario 1

[Bitácora](#)

Thumbnail

Cuestionario 2

[Bitácora](#)

Thumbnail

Cuestionario 3

[Bitácora](#)

Cuestionario 1

Instrucciones

Marca la respuesta que corresponda a tu situación actual.

1. Pensando en el jefe o jefa de hogar, ¿cuál fue el último año de estudios que aprobó en la escuela?

- Sin Instrucción
- Preescolar
- Primaria Incompleta
- Primaria Completa
- Secundaria Incompleta
- Secundaria Completa

Anexo 7. Capacitación en formato APA

The image shows a Zoom meeting window with a presentation slide. The slide has a blue background and features the text: "FORMATO DEL ESTILO APA" in large yellow letters. Below this, it says: "Las normas APA utilizan el método de citas autor-fecha, lo que significa que a cada cita, se debe informar el apellido del autor y el año en que se publicó la fuente de la cual se está tomando la idea." To the right of this text, there is a red button labeled "Importante" and a black button labeled "Ejemplo". At the bottom of the slide, there is a blue button that says "REGÍSTRATE AHORA". The Zoom interface includes a top bar with participant names (Graciela Hernández, Roberto Rivas, Jesús Daniel Jaime, Araceli Martínez Cor..., Mariana Torres, Verónica Castro Sand...), a recording indicator, and a browser window in the background showing the URL "view.genial.ly/65a19f8fc14d4600145eaa65/presentation-presentacion-apa-7ma-edicion".

Anexo 8. Realización de presentaciones educativas.

The screenshot shows a PowerPoint slide with a pink background on the left and a white background on the right. The text on the pink background reads "Sesión 1: primaria baja. Estrés." in bold black font. On the white background, there is a cartoon illustration of a young boy with brown hair, wearing a yellow shirt and blue shorts, holding his head with both hands as if in pain. The slide is part of a presentation with 7 slides visible in the left sidebar. The top of the slide features logos for Universidad Autónoma Metropolitana, Fundación Rayhan, Gobierno de México, AEFIMÉXICO, and Universidad Internacional del Suramericano. A yellow banner at the top of the slide reads "OBTENGA OFFICE AUTÉNTICO".

The screenshot shows a PowerPoint slide with a pink background on the left and a white background on the right. The text on the pink background reads "Sesión 1: primaria alta. Estrés." in bold black font. On the white background, there is a cartoon illustration of a young girl with black hair, wearing a pink shirt and blue pants, sitting on the floor with her hands on her head. Above her head are several icons representing stress and anxiety, including a lightning bolt, a question mark, a brain, and a speech bubble. The slide is part of a presentation with 7 slides visible in the left sidebar. The top of the slide features logos for Universidad Autónoma Metropolitana, Fundación Rayhan, Gobierno de México, AEFIMÉXICO, and Universidad Internacional del Suramericano. A yellow banner at the top of the slide reads "OBTENGA OFFICE AUTÉNTICO".

Microsoft PowerPoint interface showing a slide titled "Sesión 5: primaria baja. Ingesta emocional." The slide features logos for Universidad Autónoma Metropolitana, Fundación RAYHON, GOBIERNO DE MÉXICO, AEFIMÉXICO, and UNINI. An illustration shows two women sitting at a table with a bowl of salad. The interface includes a ribbon with tabs like Portapapeles, Nueva diapositiva, Restablecer, Sección, Fuente, Párrafo, Formas Organizar, Estilos rápidos, Dibujo, Relleno de forma, Contorno de forma, Efectos de forma, Edición, and Complementos. The status bar at the bottom indicates "Diapositiva 1 de 41" and "Español (México) Accesibilidad: es necesario investigar".

Microsoft PowerPoint interface showing a slide titled "Sesión 1: primaria alta. Ingesta emocional." The slide features logos for Universidad Autónoma Metropolitana, Fundación RAYHON, GOBIERNO DE MÉXICO, AEFIMÉXICO, and UNINI. An illustration shows two women sitting at a table with a bowl of salad. The interface includes a ribbon with tabs like Portapapeles, Nueva diapositiva, Restablecer, Sección, Fuente, Párrafo, Formas Organizar, Estilos rápidos, Dibujo, Relleno de forma, Contorno de forma, Efectos de forma, Edición, and Complementos. A yellow banner at the top reads "OBTENGA OFFICE AUTÉNTICO Su licencia no es original y puede ser víctima de una falsificación de software. Evite las interrupciones y mantenga sus archivos a salvo con una licencia original de Office hoy mismo." The status bar at the bottom indicates "Diapositiva 1 de 36" and "Español (México) Accesibilidad: es necesario investigar".

Anexo 9. Realización de los Speech para las presentaciones.

	
SPEECH SESIÓN 1: ESTRÉS DIRIGIDO A: ALUMNOS DE PRIMARIA BAJA	
Lámina 1 <i>Portada</i>	En esta sesión revisaremos el tema del estrés, un tema muy importante para tu salud mental.
Lámina 2 <i>Agradecemos a:</i>	Agradecemos al Gobierno de México, la Secretaría de Educación Pública y a la Autoridad Educativa Federal de la Ciudad de México.
Lámina 3 <i>Contenido</i>	En esta sesión se revisarán los siguientes subtemas. <ul style="list-style-type: none"> • La definición del estrés. • Su clasificación, que son, el estrés positivo y el estrés negativo. • Las causas del estrés y las consecuencias en la salud y en la alimentación.
Lámina 4 <i>Contenido</i>	Se verán también: <ul style="list-style-type: none"> • Los síntomas que tiene una persona cuando está estresada. • Algunas estrategias para manejar el estrés, como, actividades para reducir el estrés y alimentos que ayudan también a reducir el estrés. • Al final se mostrarán algunas recomendaciones para manejar el estrés.
Lámina 5 <i>Objetivo</i>	El objetivo de esta sesión es conocer la definición, clasificación y síntomas del estrés, así como identificar las causas y consecuencias del mismo. Las/los alumnas/os obtendrán mayor conocimiento sobre cómo actuar o gestionar el estrés en su vida diaria.
Lámina 6 <i>¿Sabes qué es el estrés?</i>	El estrés es cuando te sientes muy preocupado o asustado por algo que está pasando en tu vida o porque tienes muchas cosas que hacer. El estrés se clasifica en positivo y negativo.
Lámina 7 <i>Estrés positivo</i>	Sucede cuando sientes que puedes lograr algo que deseas hacer, te sientes motivado y sin miedo, este tipo de estrés es saludable. Ejemplo: <ul style="list-style-type: none"> • Tener un nuevo hermano. • Iniciar clases escolares. • O participar en una competencia de deportes.

	
SPEECH SESIÓN 1: ESTRÉS DIRIGIDO A: ALUMNOS DE PRIMARIA ALTA	
Lámina 1 <i>Portada</i>	En esta sesión revisaremos el tema del estrés, un tema muy importante para tu salud mental.
Lámina 2 <i>Agradecemos a:</i>	Agradecemos al Gobierno de México, la Secretaría de Educación Pública y a la Autoridad Educativa Federal de la Ciudad de México.
Lámina 3 <i>Contenido</i>	En esta sesión se revisarán los siguientes subtemas. <ul style="list-style-type: none"> • La definición del estrés. • Su clasificación, que son, el estrés positivo y el estrés negativo. • Las situaciones que provocan el estrés y las consecuencias de ésta en la salud y en la alimentación.
Lámina 4 <i>Contenido</i>	Se verán también: <ul style="list-style-type: none"> • Los signos y síntomas que se aprecian en una persona con estrés. • También se mostrarán algunas estrategias para manejar el estrés, como los ejercicios de meditación y respiración y cómo debe ser la alimentación para combatir el estrés. • Para finalizar, se muestran algunas recomendaciones para prevenir el estrés y algunos alimentos que deben consumirse con moderación ya que pueden aumentar los niveles de estrés.
Lámina 5 <i>Objetivo</i>	El objetivo de esta sesión es conocer la definición, clasificación y síntomas del estrés, así como identificar las causas y consecuencias del mismo. Las/los alumnas/os obtendrán mayor conocimiento sobre cómo actuar o gestionar el estrés en su vida diaria.
Lámina 6 <i>¿Qué es el estrés?</i>	El estrés es la respuesta normal del cerebro y del cuerpo ante alguna situación desafiante, difícil o amenazante, que provoca ansiedad al organismo. Es normal sentir estrés, pero cuando esta sensación dura mucho tiempo, se vuelve peligroso para la salud. El estrés se clasifica en, estrés positivo y estrés negativo.



SPEECH SESIÓN 1: INGESTA EMOCIONAL

DIRIGIDO A: ALUMNOS DE PRIMARIA BAJA

Lámina 1 <i>Portada</i>	En esta sesión revisaremos el tema de Ingesta emocional, donde se combina el tema de la alimentación con las emociones.
Lámina 2 <i>Agradecemos a:</i>	Agradecemos al Gobierno de México, a la Secretaría de Educación Básica y la Autoridad Educativa Federal de la Ciudad de México.
Lámina 3 <i>Contenido</i>	En esta sesión se revisarán los siguientes subtemas: <ul style="list-style-type: none"> • La definición de la ingesta emocional. • La diferencia entre el comer por sentir hambre y el comer por emociones. • Las causas de la ingesta emocional y sus consecuencias en la salud.
Lámina 4 <i>Contenido</i>	También se revisará cómo detectar la ingesta emocional. <ul style="list-style-type: none"> • Cómo controlar la ingesta por emociones. • Y finalmente, qué hacer para evitar la ingesta emocional y algunas actividades para combatir las emociones negativas.
Lámina 5 <i>Objetivo</i>	Conocer la definición, clasificación y síntomas de la ingesta emocional, así como identificar cuáles son las causas y consecuencias del mismo. Las/os alumnas/os obtendrán mayor conocimiento sobre cómo actuar o evitar la ingesta emocional.
Lámina 6 <i>¿Sabes qué es la ingesta emocional?</i>	Se trata de consumir alimentos para enfrentar emociones negativas como: <ul style="list-style-type: none"> • Tristeza. • Ansiedad. • Estrés. • Irritabilidad.
Lámina 7 <i>Comer por hambre</i>	Es cuando tu cuerpo te da diferentes señales de que necesita alimentarse, donde se incluyen los ruidos intestinales y la falta de energía para seguir realizando tus actividades. Aparecen síntomas como: <ul style="list-style-type: none"> • Sentirse vacío. • Ruidos en el estómago.



SPEECH SESIÓN 1: INGESTA EMOCIONAL

DIRIGIDO A: ALUMNOS DE PRIMARIA ALTA

Lámina 1 <i>Portada</i>	En esta sesión revisaremos el tema de Ingesta emocional, donde se combina el tema de la alimentación con las emociones.
Lámina 2 <i>Agradecemos a:</i>	Agradecemos al Gobierno de México, a la Secretaría de Educación Básica y la Autoridad Educativa Federal de la Ciudad de México.
Lámina 3 <i>Contenido</i>	En esta sesión se revisarán los siguientes subtemas: <ul style="list-style-type: none"> • La definición de la ingesta emocional. • La diferencia entre el hambre fisiológica y el hambre emocional. • Las causas de la ingesta emocional y sus consecuencias en la salud.
Lámina 4 <i>Contenido</i>	También se revisará: <ul style="list-style-type: none"> • Los síntomas de la ingesta emocional. • Cómo controlar la ingesta por emociones. • Y para finalizar, se mostrarán algunas recomendaciones para prevenir la ingesta emocional y algunas actividades para manejar las emociones negativas.
Lámina 5 <i>Objetivo</i>	El objetivo de la sesión es conocer la definición, clasificación y síntomas de la ingesta emocional, así como identificar cuáles son las causas y consecuencias de la misma. Las/os alumnas/os obtendrán mayor conocimiento sobre cómo actuar, expresar emociones y así evitar la ingesta emocional.
Lámina 6 <i>¿Sabes qué es la ingesta emocional?</i>	Se trata de consumir alimentos para enfrentar emociones negativas como la tristeza, ansiedad, estrés y enojo, sin tener hambre.
Lámina 7 <i>Hambre fisiológica</i>	Es cuando tu cuerpo da diferentes señales de que necesita energía, donde se incluyen los ruidos intestinales y la falta de alimentos para seguir realizando tus actividades. Aquí aparecen síntomas como: <ul style="list-style-type: none"> • Sentirse vacío. • Tener ruidos en el estómago. • Estar de mal humor.

Anexo 10. Cálculo de nutrimentos con Nutrein de recordatorios de 24 horas provenientes de secundarias.

Te pedimos contestes los siguientes formularios con la mayor sinceridad y veracidad posible.

Nombre completo: Benavidez Mendoza Alcamf Edad: 14
 Nombre de la escuela: EST-40 Grupo: 3^o
 Sexo: M Hombre

RECORDATORIO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DE 24 HORAS					
Indicaciones: Registra todo lo que comiste y bebiste un día anterior, incluyendo, té, jugos, refrescos, chicles, galletas, pan, etc.					
Tiempos de comida.	Platos y bebidas (Ej. Huevos con nopales, leche con chocolate, etc.)	Ingredientes (marcas) y cantidad en medida casera (Ej. 2 piezas de huevo, 1 cucharada de aceite, 1/2 taza de nopales, 1 taza de leche Lala entera con 2 cucharadas de chocomilk).	Lugar dónde comiste (Ej. Casa, escuela, parque, carro, restaurante, etc.).	Con quién estabas (Ej. Familia, amigos, conocidos, vecinos, etc.).	Actividades (Ej. Viendo tv, celular, videojuegos, etc.) y sentimientos al comer (Ej. Feliz, triste, enojado, etc.).
Desayuno. Hora: <u>10:50</u>	<u>Nuggets</u>	<u>3 piezas</u>	<u>Escuela</u>	<u>Solo</u>	<u>Escuchando música</u> <u>Estresado</u>
Colación matutina. Hora: _____					
Comida. Hora: <u>14:30</u>	<u>Agua</u> <u>Aroz</u>	<u>100 g arroz</u>	<u>Casa</u>	<u>Familia</u>	<u>Viendo TV</u> <u>Estresado</u>
Colación vespertina. Hora: _____					
Cena. Hora: _____	<u>Papas con huevo</u> <u>Arroz con carne</u> <u>Agua</u>	<u>Medio bistec</u> <u>1 pieza de huevo</u> <u>Una cucharada de papas</u>	<u>Casa</u>	<u>Familia</u>	<u>Viendo TV</u> <u>con sueño</u>
Otro. Hora: <u>16:30</u>	<u>Chicles sin azúcar</u>	<u>1 pieza</u>	<u>Casa</u>	<u>Solo</u>	<u>Viendo celular</u> <u>Alfufado</u>

Platillo	Alimento	Unidad	Cantidad	Gramos
Desayuno				
Equivalentes Usados				
Verduras				1.25
Frutas				0
Cereales S/G				1
Cereales C/G				0
Leguminosas				0
AOA MBAG				1.5
AOA BAG				0
AOA MAG				1
AOA AAG				1.5
Leche Des				0
Leche Semi				0
Leche Entera				0

Anexo 11. Creación de evaluaciones para cada sesión.



EVALUACIÓN DE LA SESIÓN 1: ESTRÉS DIRIGIDO A: ALUMNOS DE PRIMARIA BAJA

1	¿Qué es el estrés? A) Sentirse muy preocupado o asustado. B) Sentirse feliz. C) Sentirse triste. D) Sentirse motivado.
2	¿Qué es el estrés positivo? A) Sientes mucho miedo. B) Sientes tristeza y no quieres hacer nada. C) Sientes que puedes lograr lo que deseas, sientes motivación y no tienes miedo. D) Te sientes muy incapaz.
3	¿Cómo definirías el estrés negativo? A) Te sientes motivado y feliz. B) Surge en una situación difícil que sentimos que no podremos afrontar. C) Sientes que puedes lograr lo que te propongas. D) Aparece en una situación fácil.
4	Algunas causas del estrés son: A) Jugar con amigos y divertirse. B) Convivir con la familia. C) Jugar con tu mascota. D) Tener mucha tarea, sufrir de maltrato, muerte de algún ser querido.
5	¿Qué te puede ocasionar el estrés? A) Dejar de tener hambre, estar preocupado, tener mucho miedo. B) Felicidad. C) Querer jugar. D) Estar cómodo.



EVALUACIÓN DE LA SESIÓN 1: ESTRÉS

DIRIGIDO A: ALUMNOS PRIMARIA ALTA

	¿Cómo se define el estrés?
1	A) Es la respuesta normal del cerebro y del cuerpo ante alguna situación desafiante, difícil o amenazante, que provoca ansiedad al organismo. B) Es una condición anormal que puede perjudicar al organismo. C) Es una sensación muy fuerte de tristeza. D) Se da en una situación que no se puede manejar.
2	¿Qué es el estrés positivo? A) Surge cuando se deben enfrentar retos difíciles, pero te sientes con mucho miedo y no confías en poder resolverlo. B) Puede llegar a ser dañino para tu salud. C) Surge cuando se deben enfrentar retos desafiantes, te sientes motivado, confiado y con entusiasmo. D) No permite la adaptación ni la superación personal.
3	¿A qué se le llama estrés negativo? A) Permite una mejor adaptación y superación. B) Aparece cuando estamos ante una situación muy difícil que sentimos que no podremos afrontar, provocando sensaciones desagradables, sintiéndonos incapaces de adaptarnos. C) Te ayuda a ser más creativo. D) Es bueno para la salud del organismo.
4	¿En qué situaciones puede surgir el estrés? A) Al jugar con amigos. B) Escuchar música, dibujar. C) Caminar o hacer ejercicio. D) Cambiarse de casa, tareas, exposiciones, sufrir rechazo.



EVALUACIÓN DE LA SESIÓN 1: INGESTA EMOCIONAL

DIRIGIDO A: ALUMNOS DE PRIMARIA BAJA

	¿A qué se le conoce como ingesta emocional?
1	A) Es cuando comes porque sientes hambre. B) Se trata de consumir alimentos para enfrentar emociones negativas como tristeza, ansiedad, estrés e irritabilidad. C) Ocurre al comer algún alimento por antojo pero no sucede a cada rato. D) Es cuando comes demasiado por estar muy feliz.
2	¿Qué significa comer por hambre? A) Es cuando comes por estar triste o por estrés. B) Es cuando te sientes preocupado y mejor comes. C) Es cuando tu cuerpo te da diferentes señales de que necesita alimentarse, donde se incluyen los ruidos intestinales y la falta de energía para seguir realizando tus actividades. D) Es cuando tienes muchas ganas de comer cierto alimento.
3	¿Qué es el comer emocional? A) Es cuando comes no por tener hambre, si no porque tienes alguna o algunas emociones negativas, como tristeza, estrés y ansiedad. B) Es cuando comes porque tu cuerpo te da señales de que necesita alimentarse. C) Es comer para tener energía. D) Logras estar satisfecho después de comer.
4	¿Cuáles son ejemplos de emociones negativas? A) Felicidad y alegría. B) Motivación. C) Inspiración. D) Enojo, estrés, miedo, aburrimiento, pena, soledad y...



EVALUACIÓN DE LA SESIÓN 1: INGESTA EMOCIONAL

DIRIGIDO A: ALUMNOS PRIMARIA ALTA

1	¿Cómo se define la ingesta emocional? A) Significa comer por tener hambre, ya que tu cuerpo necesita energía. B) Se trata de consumir alimentos para enfrentar emociones negativas como la tristeza, ansiedad, estrés y enojo, sin tener hambre. C) Se trata de no comer cuando tienes emociones negativas. D) Es cuando comes y logras estar satisfecho.
2	¿Qué es el hambre fisiológica? A) Es comer por emociones negativas. B) Es cuando comes mayormente comida que no es saludable. C) Significa comer solo porque estás feliz. D) Es cuando tu cuerpo te da diferentes señales de que necesita energía, se incluyen los ruidos intestinales y la falta de alimentos.
3	¿Cuáles son algunos síntomas del hambre fisiológica? A) Sensación de vacío, ruidos estomacales, mal humor, cansancio, sueño y debilidad. B) Aparece de pronto. C) Tienes antojo de un alimento en específico. D) Estar estresado y ansioso.
4	¿Qué es el hambre emocional? A) Es cuando tu cuerpo te da señales de que necesita alimentarse. B) Es tener la sensación de comer porque necesitas energía. C) Es la sensación de comer en la mayoría de las veces sólo por antojo en respuesta a emociones negativas, como tristeza, estrés y ansiedad. D) Es cuando te sientes vacío, de mal humor y con cansancio.

Anexo 12. Realización de preguntas de verdadero y falso para cada sesión.

100 preguntas_Alumnos .XLSX

Archivo Editar Ver Insertar Formato Datos Herramientas Ayuda

100% Arial N... 11 B I A

D7 fx FALSO

	A	B	C	D	E	F
	ESTRÉS_ALUMNOS_PRIMARIA_BAJA					
	PREGUNTA	RESPUESTA	RETROALIMENTACIÓN	CITA APA		
1	1	El estrés es cuando te sientes muy preocupado o asustado.	TRUE	FALSE	Verdadero. El estrés es un proceso que sucede en respuesta a una situación que genera estrés.	Espinosa et al. 2020
2	2	El estrés se clasifica en positivo y negativo.	TRUE	FALSE	Verdadero. El estrés puede clasificarse en positivo y negativo.	Espinosa-Castro
3	3	El estrés positivo es cuando sientes que no podrás lograr lo que deseas.	TRUE	FALSE	Falso. Gracias al estrés positivo puedes lograr cosas que antes no podías.	Olmedo y Cabezas, 2021
4	4	El estrés positivo es dañino para la salud.	TRUE	FALSE	Falso. El estrés positivo permite lograr retos y mejorar el rendimiento.	Olmedo-Gordón
5	5	Iniciar clases escolares es un ejemplo de una situación que genera estrés positivo.	TRUE	FALSO	Verdadero. Iniciar las clases puede generar estrés positivo.	Olmedo y Cabezas, 2021
6	6	El estrés positivo impide ser creativo.	TRUE	FALSE	Falso. El estrés positivo ayuda a tener más energía y concentración.	Children's Hospital of The Children's Hospital
7	7	Con el estrés positivo, podemos hacer mejor nuestras actividades escolares.	TRUE	FALSE	Verdadero. El estrés positivo o eustrés nos ayuda a mejorar nuestro desempeño.	Guía de gestión del estrés Gobierno de Mé
8	8	El estrés positivo permite ser más exitoso.	TRUE	FALSE	Verdadero. El estrés positivo permite desarrollar habilidades y superar retos.	Guía de gestión del estrés Gobierno de Mé
9	9	El estrés negativo se presenta ante cualquier situación.	TRUE	FALSE	Falso. El estrés negativo surge cuando se percibe una amenaza o peligro.	Instituto Nacional de Psicología Instituto Naciona
10	10	Con el estrés negativo te sientes motivado y seguro de ti mismo.	TRUE	FALSE	Falso. El estrés negativo provoca sensación de ansiedad y preocupación.	Olmedo y Cabezas, 2021
11	11	El estrés negativo puede llegar a ser dañino para la salud.	TRUE	FALSE	Verdadero. El estrés negativo puede ser dañino si persiste.	Olmedo-Gordón
12	12	El estrés negativo provoca sentirse incapaz para superar un reto.	TRUE	FALSE	Verdadero. El estrés negativo provoca incapacidad para enfrentar desafíos.	Guía de gestión del estrés Gobierno de Mé
13	13	El estrés negativo ayuda a realizar correctamente nuestras actividades diarias.	TRUE	FALSE	Falso. El estrés negativo causa que no desamos cosas que antes podíamos.	Guía de gestión del estrés Gobierno de Mé
14	14	Tener mucha tarea no es estresante.	TRUE	FALSE	Falso. Cuando hay mucha tarea que hacer, puede generar estrés.	Calderón y Siles, 2022
15	15	Las peleas entre padres son causa de estrés.	TRUE	FALSE	Verdadero. El ámbito familiar puede ser un factor de estrés.	Calderón-Bolañ
16	16	La muerte de un ser querido no causa estrés.	TRUE	FALSE	Falso. El fallecimiento de algún familiar es una situación estresante.	Calderón y Siles, 2022
17	17	El fallecimiento de una mascota ocasiona estrés.	TRUE	FALSE	Verdadero. En el ámbito familiar, el fallecimiento de una mascota puede ser estresante.	Calderón y Siles, 2022
18	18	Ser maltratado no causa estrés.	TRUE	FALSE	Falso. Los niños que han sido maltratados sufren de estrés.	Calderón y Siles, 2022

+ GRACIELA_ESTRÉS_PB GRACIELA_ESTRÉS_PA ANDRÉS_ESTRÉS_SEC ALICIA_ANSIEDAD_PB ALICIA_ANSIEDAD_PA

Anexo 13. Creación de las preguntas de evaluación del curso 6.



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

AEFIMÉXICO
AUTORIDAD EDUCATIVA FEDERAL EN LA CIUDAD DE MÉXICO

EVALUACIÓN DE LA SESIÓN 2 "ACTÍVATE"

- ¿Cómo se define el deporte?
 - Tipo de actividad física de carácter competitivo a nivel personal o colectivo, donde se incluyen reglas a seguir en un espacio determinado, e involucra capacidades físicas e intelectuales.
 - Es una serie de movimientos estructurados y repetitivos con un objetivo.
 - Es cualquier movimiento donde se usen los músculos y haya un gasto de energía.
 - Son movimientos que buscan mejorar la flexibilidad.
- ¿Cómo se clasifica el deporte?
 - Aeróbico y anaeróbico.
 - De pelota, de combate, atléticos y mecánicos.
 - Fortalecimiento muscular y fortalecimiento óseo.
 - Flexibilidad y equilibrio.
- ¿Qué es el baloncesto?
 - Deporte de conjunto donde se aplican habilidades como, el manejo, control y conducción del balón.
 - Deporte de red, donde se debe enviar el balón por encima de la red para que toque el piso del equipo adverso.
 - Es un deporte colectivo con el fin de introducir el balón en la canasta del equipo contrario.
 - Es un deporte donde debe hacerse el lanzamiento del balón hacia la portería.
- ¿Qué es el voleibol?
 - Es un deporte donde debe hacerse el lanzamiento del balón hacia la portería.
 - Deporte de conjunto donde se aplican habilidades como, el manejo, control y conducción del balón.
 - Es un deporte colectivo con el fin de introducir el balón en la canasta del equipo contrario.
 - Deporte de red, donde se debe enviar el balón por encima de la red para que toque el piso del equipo adverso.

Anexo 13. Creación de preguntas de evaluación del curso 7.



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

AEFIMÉXICO
AUTORIDAD EDUCATIVA FEDERAL EN LA CIUDAD DE MÉXICO

EVALUACIÓN DE LA SESIÓN 2 "ACTÍVATE"

- La actividad física reduce el riesgo de padecer enfermedades como:
 - Infecciones respiratorias
 - Cardiovasculares, hipertensión arterial, cáncer de colon y diabetes.
 - Insuficiencia renal.
 - Cáncer de piel.
- ¿Qué es el síndrome metabólico?
 - Es un conjunto de factores relacionados con la obesidad, especialmente con la acumulación abdominal (cintura grande), estilo de vida sedentario y resistencia a la insulina.
 - Ocurre cuando llevas una alimentación saludable.
 - Es cuando solo tienes resistencia a la insulina.
 - Ocurre cuando tienes una correcta cantidad de masa muscular.
- La actividad física permite el desarrollo de competencias y cualidades como:
 - Humildad y gratitud.
 - Soberbia y egoísmo.
 - La cooperación, comunicación, liderazgo y disciplina.
 - Seguridad y confianza.
- La actividad física mejora:
 - El desarrollo de las actividades artísticas.
 - El rendimiento académico, el desarrollo cognitivo y el desarrollo de las funciones del lenguaje.
 - Aumenta la grasa corporal.
 - Aumenta la resistencia a la insulina.

Anexo 14. Realización de Speech para cada sesión del curso 4.



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

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

Anexo 15. Apoyo en la logística del congreso “Primer Congreso UAM: Producción, Calidad e Inocuidad de los Alimentos”



**LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA
UNIDAD XOCHIMILCO**

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

CONSTANCIA

a **Graciela Hernández Hernández**

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

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



Jorge Oscar Rouquette Alvarado
Coordinador de Educación Continua
Rectoría de Unidad

FOLIO: 8060/23

Anexo 16. Apoyo en la logística durante el “Día del Nutriólogo: Reflexiones de nuestra profesión ante la agenda global de salud 2024-2020.

