



Casa abierta al tiempo

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA

Unidad Xochimilco

Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco

División de Ciencias Biológicas y de la Salud

Licenciatura en Nutrición Humana

Informe final de servicio social:

Diseño de material educativo sobre estilos de vida saludables para la población en general.

Presenta: Magnolia Alonso Hernández

Matrícula: 2192031273

Asesora interna

Dra. Claudia Cecilia Radilla Vázquez

No. Económico 37008

Asesora externa

Mtra. Araceli Martínez Coronado

Cédula Profesional 10094247

Periodo de realización del servicio social:

Del 6 de abril de 2026 al 6 de octubre de 2026

Contenido

1. Datos generales y matrícula del prestador.	4
2. Lugar y periodo de realización	4
3. Unidad, División y licenciatura	4
4. Nombre del proyecto del servicio social	4
5. Asesores responsables	4
6. Introducción	4
7. Marco teórico.	6
7.1 Nutrición y alimentación saludable.	6
7.2 Promoción de estilos de vida saludables	7
7.3 Educación y divulgación nutricional.	9
7.4 Comunicación para la salud	9
7.5 Contenidos audiovisuales.	10
7.6 Comunicación audiovisual como herramienta educativa	12
8. Objetivos	12
8.1 Objetivo general	12
8.2 Objetivos específicos.	13
9. Metodología	13
10. Tipo de estudio	13
10.1 Criterios de inclusión	14
10.2 Criterios de exclusión	15
11. Actividades realizadas	15
12. Objetivos y metas alcanzadas	21
13. Resultados	22

14. Conclusión	23
15. Recomendaciones	23
16. Referencias	25
17. Anexos	29
Nutrición y alimentación saludable	29
Comer sano y mito nutricional	31
Políticas Públicas de alimentación y nutrición	33
Microbiota	35
Educación nutricional	37
Mi cuerpo y el estrés	45
Material de información y divulgación.	49

1. Datos generales y matrícula del prestador.

- Nombre: Alonso Hernández Magnolia
- Matrícula: 2192031273

2. Lugar y periodo de realización

- Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco
- Fecha de inicio: 06 de abril del 2026
- Fecha de finalización: 06 de octubre del 2026

3. Unidad, División y licenciatura

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

4. Nombre del proyecto del servicio social

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.

5. Asesores responsables

- Asesora interna: Dra. Claudia Radilla Vázquez, número económico: 37008.
- Asesora externa: Mtra. Araceli Martínez Coronado, cédula Profesional 10094247.

6. Introducción

La alimentación y la nutrición constituyen elementos fundamentales para el mantenimiento de la salud y el bienestar. Una alimentación saludable contribuye al crecimiento, desarrollo y bienestar de las personas, y debe considerar las características individuales, las preferencias, las prácticas culturales y la disponibilidad de alimentos de cada población. (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura [FAO] & Organización Mundial de la Salud [OMS], 2024). Sin embargo, la adopción de hábitos saludables no depende únicamente de los conocimientos sobre nutrición, sino también de factores económicos, sociales, culturales y ambientales que pueden facilitar o dificultar las

decisiones alimentarias. En México, diversos factores del entorno alimentario influyen en la posibilidad de mantener una alimentación saludable, por lo que es necesario desarrollar estrategias que consideren las condiciones reales de la población (Pacheco Miranda et al., 2021).

En este contexto la educación y la divulgación nutricional representan herramientas importantes para acercar información científica a la población de manera clara y accesible. El desarrollo de las tecnologías digitales ha ampliado las posibilidades para realizar estas actividades, particularmente mediante las redes sociales y las plataformas digitales. Las intervenciones que utilizan tecnologías de la información y la comunicación han mostrado potencial para apoyar estrategias relacionadas con la alimentación saludable cuando sus contenidos se adaptan a las características y necesidades de la población (León Hernández et al., 2022)

Las redes sociales permiten difundir información mediante diversos formatos, entre ellos imágenes, infografías, textos y videos. Su utilización en intervenciones nutricionales ha mostrado resultados favorables en determinados grupos, especialmente cuando se incorporan elementos educativos, comunicación, apoyo social y contenidos adaptados a los usuarios (Gamito et al., 2025). Asimismo, las intervenciones realizadas mediante redes sociales pueden contribuir a la promoción de conductas relacionadas con la alimentación y la actividad física, aunque sus resultados dependen de las características y el diseño de cada estrategia (Goodyear et al., 2021).

Dentro de este panorama los contenidos audiovisuales digitales constituyen una alternativa para comunicar información nutricional de manera dinámica, atractiva y comprensible. Videos, cápsulas informativas, entrevistas e infografías animadas permiten combinar imágenes, texto y sonido para facilitar la comprensión de temas relacionados con nutrición y salud. No obstante, debido a la gran cantidad de información disponible en medios digitales, es necesario que estos contenidos estén fundamentados en evidencia científica y utilicen un lenguaje accesible, evitando la difusión de información incorrecta o sin respaldo.

Por lo anterior, el proyecto “Divulgación nutricional y promoción de estilos de vida

saludables mediante contenidos audiovisuales digitales: colaboración entre la UAM Xochimilco y Fundación Aprende con Reyhan A.C” plantea el desarrollo de contenidos digitales como una estrategia para acercar información nutricional confiable a la población y promover la reflexión sobre hábitos relacionados con un estilo de vida saludable. La colaboración entre la UAM Xochimilco y Fundación Reyhan representa una oportunidad para vincular conocimientos académicos con una iniciativa de carácter social, utilizando herramientas audiovisuales para fortalecer la divulgación nutricional y contribuir a la promoción de la salud.

7. Marco teórico.

7.1 Nutrición y alimentación saludable.

La alimentación forma parte de la vida cotidiana y desempeña un papel importante en el mantenimiento de la salud y el bienestar. Una alimentación saludable debe considerar la variedad y calidad de los alimentos, así como las necesidades nutricionales de las personas. Sin embargo, las decisiones alimentarias no dependen únicamente de los conocimientos que posee una persona, sino también de las condiciones del entorno alimentario y de factores económicos, sociales y culturales que pueden facilitar o dificultar el acceso y la elección de alimentos saludables (Pacheco-Miranda et al., 2021; Martínez-Tapia et al., 2025).

En México la alimentación representa un reto importante para la salud pública debido a la presencia de diferentes formas de malnutrición, así como al sobrepeso y la obesidad. A esto se suma el consumo insuficiente de algunos grupos de alimentos. De acuerdo con un análisis de la ENSANUT 2020-2023, existe un bajo cumplimiento de algunas recomendaciones relacionadas con el consumo de verduras y leguminosas, lo que muestra la necesidad de continuar fortaleciendo las estrategias que promuevan una alimentación saludable en la población mexicana (Martínez-Tapia et al., 2025).

Por esta razón una alimentación saludable no debe entenderse solamente como una lista de alimentos que se deben consumir o evitar. También es necesario considerar las condiciones en las que viven las personas y sus posibilidades para comprar, preparar y consumir alimentos adecuados. Desde esta perspectiva, la educación nutricional debe

proporcionar información clara, práctica y fácil de relacionar con las actividades de la vida diaria.

Por ello, la disponibilidad de información científica no es suficiente para promover por sí misma cambios en los hábitos alimentarios. Es necesario que los conocimientos nutricionales se comuniquen de manera clara, comprensible y acorde con las necesidades de la población, de modo que puedan ser entendidos y aplicados en situaciones de la vida cotidiana (Flores-Vázquez et al., 2024)

Un antecedente relacionado con esta idea es el trabajo de Rivera-Alamea et al. (2025), quienes diseñaron y validaron mensajes educativos digitales sobre nutrición y alimentación dirigidos a estudiantes universitarios mexicanos. Para desarrollar los materiales realizaron un diagnóstico nutricional, una validación por expertos y grupos focales, a partir de los cuales elaboraron 22 mensajes digitales.

De esta manera la divulgación de información nutricional mediante medios digitales puede ser una alternativa para acercar conocimientos científicos a diferentes sectores de la población. La elaboración de contenidos claros, comprensibles y sustentados en evidencia puede contribuir a mejorar el conocimiento sobre alimentación saludable y favorecer una mayor reflexión sobre las decisiones alimentarias (Gamito et al., 2025)

7.2 Promoción de estilos de vida saludables

Los estilos de vida saludables incluyen diferentes comportamientos relacionados con la alimentación, la actividad física, el descanso, el manejo del estrés, la higiene y otros aspectos que influyen en el bienestar. Por ello, hablar de promoción de estilos de vida saludables implica considerar la salud de una manera integral y no enfocarse únicamente en la prevención de una enfermedad (Brito Ortiz et al. 2024)

Durante la adolescencia y la juventud se presentan cambios importantes en los comportamientos relacionados con la salud, por lo que estas etapas constituyen una oportunidad para promover hábitos saludables. En los últimos años, las herramientas digitales también han adquirido relevancia para desarrollar intervenciones dirigidas a estudiantes. Una revisión sistemática reciente encontró que las intervenciones digitales dirigidas a estudiantes

universitarios han abordado comportamientos como la alimentación, la actividad física, el sedentarismo y el sueño, utilizando aplicaciones móviles, plataformas web y otras tecnologías de comunicación con funciones educativas y de orientación (Zhou et al., 2026).

La promoción de estos estilos de vida adquiere especial importancia durante la adolescencia y la juventud, ya que en estas etapas pueden establecerse hábitos que continúan durante la vida adulta. Por esta razón, las instituciones educativas pueden funcionar como espacios importantes para desarrollar actividades de educación y promoción de la salud, debido a que permiten trabajar directamente con grupos de jóvenes y estudiantes.

En México también se han realizado intervenciones educativas relacionadas con este tema. Brito Ortiz et al. (2024) desarrollaron una intervención dirigida a estudiantes y padres de familia mediante talleres relacionados con alimentación equilibrada, consumo de agua natural y actividad física. Después de la intervención se observaron mejoras en los hábitos saludables de los participantes, lo que muestra la importancia de utilizar estrategias educativas que involucren activamente a las personas.

A partir de estos antecedentes la promoción de estilos de vida saludables no debería limitarse a indicar cuáles son las conductas consideradas saludables. También es importante explicar por qué son necesarias y proporcionar herramientas que permitan incorporarlas de manera realista a la vida cotidiana. En este sentido, los recursos digitales pueden complementar las estrategias educativas y facilitar que la información llegue a las personas de una forma más accesible.

Por lo anterior la promoción de estilos de vida saludables puede beneficiarse de estrategias de comunicación que combinen información científica con recursos que resulten cercanos y comprensibles para la población. Esto es especialmente relevante en proyectos dirigidos a jóvenes, quienes tienen un contacto frecuente con medios digitales y diferentes plataformas de comunicación.

7.3 Educación y divulgación nutricional.

La educación nutricional tiene como propósito proporcionar conocimientos y desarrollar habilidades que permitan a las personas tomar decisiones relacionadas con su

alimentación y favorecer comportamientos saludables. Sin embargo, la educación nutricional no debe limitarse únicamente a transmitir información, ya que las intervenciones educativas pueden incorporar estrategias orientadas al cambio de comportamiento y considerar las características de la población a la que se dirigen. Una revisión sistemática realizada en adolescentes encontró que las intervenciones educativas basadas en teorías o modelos de cambio de comportamiento pueden favorecer modificaciones positivas en el consumo de alimentos, especialmente cuando se desarrollan dentro de contextos educativos (Flores-Vázquez et al., 2024).

En los últimos años la divulgación nutricional también ha adquirido mayor presencia en internet y en las redes sociales. Actualmente es posible encontrar información sobre alimentación mediante vídeos, publicaciones, infografías, páginas web y otros formatos digitales. Esto representa una oportunidad para acercar información científica a un mayor número de personas, aunque también existe el riesgo de que se difundan recomendaciones incorrectas o que no estén respaldadas por evidencia científica (Rivera-Alamea et al. 2025)

Por esta razón resulta importante que los materiales utilizados para divulgar información sobre nutrición sean revisados antes de difundirse. En México, Rivera-Alamea et al. (2025) desarrollaron y validaron mensajes educativos digitales dirigidos a estudiantes universitarios. Para su elaboración se realizó primero un diagnóstico y posteriormente se contó con la participación de expertos y grupos focales. Este proceso permitió adaptar los mensajes a las características y necesidades de los usuarios.

7.4 Comunicación para la salud

La comunicación para la salud constituye un campo interdisciplinario que emplea diferentes estrategias, medios y recursos para facilitar el acceso a información relacionada con la salud y favorecer la comprensión de mensajes dirigidos a la población. En los últimos años, las tecnologías digitales y las redes sociales han adquirido una mayor presencia en este ámbito, debido a que permiten establecer comunicación con diferentes grupos de población y difundir información de manera amplia y accesible (Afful-Dadzie et al., 2023).

La comunicación en salud no consiste únicamente en transmitir información, sino que

requiere considerar las características de la población a la que se dirige, el lenguaje utilizado, el medio de comunicación y los objetivos del mensaje. En el caso de la nutrición, esta consideración resulta especialmente importante debido a la gran cantidad de información disponible en internet y redes sociales. Una revisión sistemática encontró que la calidad y exactitud de la información relacionada con nutrición disponible en sitios web y redes sociales puede ser variable, por lo que resulta necesario valorar y verificar la información antes de utilizarla con fines de educación y divulgación nutricional (Denniss et al., 2023).

El desarrollo de las redes sociales también ha generado nuevas posibilidades para la comunicación de información nutricional. Una revisión sistemática reciente sobre el uso de redes sociales por parte de nutricionistas y dietistas encontró que estas plataformas son utilizadas principalmente para compartir información nutricional basada en evidencia, contenidos de orientación y materiales relacionados con la educación alimentaria. Entre las plataformas utilizadas con mayor frecuencia se encuentran Instagram y Twitter, lo que muestra la importancia que han adquirido los medios digitales dentro de la comunicación profesional en nutrición (Gamito et al., 2025).

El crecimiento de las tecnologías digitales ha modificado los procesos tradicionales de comunicación. Actualmente, las personas pueden recibir información mediante redes sociales, plataformas de video y páginas web, pero también pueden comentar, compartir y producir sus propios contenidos. Esto convierte la comunicación digital en un proceso más participativo.

7.5 Contenidos audiovisuales.

Los contenidos audiovisuales integran diferentes recursos, como imágenes, texto, sonido, movimiento y narración, para presentar información de manera visual y auditiva. En el ámbito de la educación para la salud, los videos pueden utilizarse como herramientas para facilitar la presentación de información y favorecer procesos de aprendizaje. Una revisión sistemática y metaanálisis publicada en 2024 encontró que las estrategias educativas basadas en video pueden producir efectos favorables en la adquisición de conocimientos y en el desarrollo de determinadas habilidades relacionadas con la educación en salud (Morgado et al., 2024).

Con el crecimiento de las plataformas digitales y las redes sociales, el video se ha convertido en uno de los formatos utilizados para comunicar información relacionada con la salud. Los videos publicados en redes sociales permiten presentar información de manera accesible y pueden generar diferentes formas de interacción con los usuarios. Una revisión sistemática publicada en 2026 señala que los videos en redes sociales se han utilizado como herramientas de comunicación en salud y que su diseño, forma de distribución y características de los contenidos son elementos importantes para analizar sus posibles efectos (Chen et al., 2026).

En el área de la nutrición los recursos audiovisuales pueden ser utilizados como apoyo para explicar información relacionada con la alimentación y facilitar su comprensión. Una revisión sistemática y metaanálisis sobre intervenciones educativas mediante video encontró efectos positivos en diferentes indicadores relacionados con conocimientos y prácticas de nutrición, aunque los resultados también mostraron variabilidad entre las intervenciones y las poblaciones estudiadas (Boynito et al., 2025).

Un ejemplo más reciente es el trabajo de Martín Díaz et al. (2026) quienes diseñaron y validaron un personaje animado para promover el consumo de alimentos saludables en escolares mexicanos. En el estudio participaron 70 niños de entre 6 y 12 años y se observó una aceptación positiva del personaje. Este trabajo representa un antecedente de cómo los elementos audiovisuales pueden incorporarse en estrategias dirigidas a promover hábitos de alimentación saludable.

Por otra parte, Rivera-Alamea et al. (2025) desarrollaron y validaron mensajes educativos digitales sobre nutrición dirigidos a estudiantes universitarios mexicanos. Para elaborar los materiales se consideró la validación del contenido y la participación de los usuarios. Este antecedente es importante para el presente proyecto, ya que muestra la posibilidad de desarrollar materiales digitales sobre nutrición tomando en cuenta tanto la información científica como las características y necesidades del público al que se dirigen.

7.6 Comunicación audiovisual como herramienta educativa

La comunicación audiovisual puede constituir una herramienta de apoyo en los

procesos educativos, debido a que permite integrar elementos visuales y auditivos, como imágenes, sonidos, textos, narraciones y animaciones, para presentar información. En el ámbito de la educación para la salud, el uso de videos puede facilitar la presentación de contenidos y favorecer la adquisición de conocimientos cuando estos materiales se diseñan de acuerdo con los objetivos educativos y las características de la población (Morgado et al., 2024).

Los recursos audiovisuales pueden utilizarse de manera complementaria con otras estrategias educativas, en lugar de considerarse como un sustituto de estas. Una revisión sistemática y metaanálisis sobre intervenciones educativas basadas en video encontró efectos favorables en diferentes resultados relacionados con el aprendizaje y la educación en salud, aunque también señaló que los resultados pueden variar de acuerdo con las características de las intervenciones y las poblaciones estudiadas (Morgado et al., 2024). En este sentido, Pérez-Cortés et al. (2023) encontraron deficiencias importantes en diversos materiales de comunicación nutricional utilizados en México, lo que resalta la importancia de revisar y validar la información antes de difundirla.

8. Objetivos

8.1 Objetivo general

- Desarrollar material de divulgación nutricional mediante contenidos audiovisuales digitales, con un enfoque científico, social y accesible, dirigido al público general, que contribuya a fortalecer la educación alimentaria y la promoción de estilos de vida saludables, a través de la colaboración entre la UAM Xochimilco y la Fundación Reyhan, favoreciendo el acceso a información confiable y responsable sobre salud y nutrición.

8.2 Objetivos específicos.

- Identificar las principales necesidades de información del público general en relación con nutrición, hábitos y estilos de vida saludables, con el propósito de seleccionar temas pertinentes para el contenido del podcast.
- Diseñar contenidos audiovisuales para el podcast utilizando un lenguaje claro,

accesible y atractivo, adaptado a las características del público general y evitando la difusión de información nutricional sin evidencia científica.

- Evaluar la percepción, comprensión, utilidad y alcance de los contenidos difundidos mediante indicadores de interacción y una encuesta de percepción, con el propósito de identificar su utilidad como herramienta de divulgación nutricional y educación alimentaria

9. Metodología

El presente proyecto se desarrollará mediante una metodología de carácter documental, descriptivo y aplicado, orientada a la divulgación de información científica relacionada con la nutrición, la alimentación y la promoción de estilos de vida saludables a través de contenidos audiovisuales digitales. El proyecto se llevará a cabo mediante la colaboración entre la Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco, y Fundación Aprende con Reyhan A.C, con el propósito de acercar información nutricional confiable a la población mediante formatos accesibles y de fácil comprensión.

10. Tipo de estudio

El presente proyecto corresponde a un estudio de tipo descriptivo, documental y aplicado, con un enfoque principalmente cualitativo, orientado a la divulgación de información científica relacionada con la nutrición, alimentación, hábitos saludables y estilos de vida saludables.

Es de carácter documental debido a que se realizará la búsqueda, selección, análisis y revisión de información científica proveniente de artículos académicos, documentos institucionales y fuentes especializadas, con la finalidad de sustentar los contenidos desarrollados durante el proyecto.

Como parte fundamental del proyecto se llevarán a cabo actividades de diseño, producción y edición de contenidos audiovisuales, incluyendo la elaboración y edición de videos, adaptación de imágenes, diseño de recursos gráficos, organización de elementos visuales y preparación de materiales para su publicación en plataformas digitales y redes

sociales. Estas actividades tendrán como finalidad transformar información científica especializada en contenidos visualmente atractivos, claros, accesibles y adecuados para la divulgación nutricional.

El enfoque cualitativo permitirá analizar y seleccionar la información científica pertinente para posteriormente adaptarla a un lenguaje comprensible para la población, manteniendo la precisión y el respaldo de las fuentes consultadas. De esta manera, el proyecto integrará actividades de investigación, divulgación científica, diseño y edición audiovisual, contribuyendo a la generación de contenidos digitales orientados a la promoción de una alimentación adecuada y estilos de vida saludables.

10.1 Criterios de inclusión

- Artículos científicos, revisiones bibliográficas y documentos de instituciones reconocidas que aborden temas relacionados con nutrición, alimentación, hábitos saludables, estilos de vida saludables y educación nutricional.
- Fuentes de información actualizadas de 2021 a 2026, confiables y respaldadas por evidencia científica, priorizando publicaciones recientes.
- Contenidos relacionados con los temas seleccionados para el desarrollo de los episodios del podcast y materiales audiovisuales.
- Información que pueda ser adaptada a un lenguaje claro, accesible y comprensible para la población general, manteniendo su fundamento científico.
- Participación de profesionales del área de la salud, particularmente especialistas en nutrición y otras áreas relacionadas, que cuenten con formación y experiencia pertinente para participar como invitados en los episodios del podcast.

10.2 Criterios de exclusión

- Información proveniente de fuentes no confiables, sitios web sin respaldo institucional o publicaciones que no permitan verificar su origen.
- Contenidos que promuevan dietas restrictivas, productos, suplementos o prácticas alimentarias sin respaldo científico o que puedan representar un riesgo para la salud de la población.

- Contenidos que presenten información falsa, engañosa, contradictoria o que puedan generar confusión respecto a temas de alimentación y nutrición.
- Material audiovisual, imágenes o recursos gráficos que no sean pertinentes con los objetivos del proyecto, presenten información incorrecta o no sean adecuados para su difusión en medios digitales.

11. Actividades realizadas

Tabla 1

Actividades realizadas durante el servicio social

Mes	Semana	Actividades realizadas
Abril	1 (6 al 10 de abril)	Investigación bibliográfica sobre nutrición y alimentación saludable para seleccionar información científica que sustente.
	2 (13 al 17 de abril)	Revisión y selección de artículos científicos relacionados con el tema del episodio 1 y elaboración de material
	3 (6 al 10 de abril)	Análisis de la información científica del episodio 1 para identificar conceptos relevantes y datos que puedan ser utilizados en la divulgación nutricional.
	4 (20 al 24 de abril)	Investigación de temas complementarios y mitos relacionados con nutrición, con base en evidencia científica, para generar

		contenidos de seguimiento al episodio 1
Mayo	5 (27 de abril al 1 de mayo)	Revisión de información sobre trastornos de la conducta alimentaria (TCA) y relación con la alimentación, para desarrollar contenidos de reflexión dirigidos a la audiencia
	6 (4 al 8 de mayo)	Investigación sobre microbiota intestinal y su relación con la alimentación, mediante consulta de artículos científicos y fuentes académicas.
	7 (11 al 15 de mayo)	Investigación sobre la relación de las personas con la comida, considerando aspectos relacionados con conducta alimentaria, hábitos y percepción de la alimentación.
	8 (18 al 22 de mayo)	Búsqueda y análisis de información sobre nutrición en México, incluyendo aspectos relacionados con políticas y

		recomendaciones alimentarias.
Junio	9 (25 al 29 de mayo)	Elaboración de contenidos educativos sobre nutrición para el episodio introductorio en formato dinámico de preguntas y respuestas (ping-pong).
	10 (01 de junio al 5 de junio)	Investigación y selección de evidencia científica para el episodio 2, considerando los temas de nutrición y microbiota
	11 (08 al 12 de junio)	Preparación y organización de la información nutricional para la elaboración del guión y materiales complementarios del episodio
	12 (15 al 19 de junio)	Revisión científica del contenido sobre microbiota intestinal, verificando conceptos, funciones y relación con la alimentación.
Junio		
	13 (22 al 26 junio)	Investigación sobre nutrición infantil, identificando recomendaciones y aspectos relevantes para

Julio		una alimentación adecuada durante esta etapa.
	14 29 de junio al 3 de julio)	Investigación sobre hábitos alimentarios saludables, seleccionando información científica que permita desarrollar mensajes de educación nutricional.
	15 (6 al 10 de julio)	Revisión de evidencia científica sobre alimentación saludable, con el propósito de identificar recomendaciones que puedan comunicarse de manera clara a la población. Elaboración de material
	16 (13 al 17 julio)	
	17 (20 al 24 julio)	Elaboración de material
	18 (27 al 31 de julio)	Elaboración de material
Agosto	19 (3 al 7 de agosto)	Investigación sobre hormonas relacionadas con la regulación del apetito, alimentación y estrés, para sustentar los contenidos del episodio correspondiente.
	20 (10 al 14 agosto)	Análisis de la relación entre estrés, alimentación y conducta alimentaria, mediante la revisión de literatura científica.
	21 (17 al 21 de agosto)	Investigación sobre alimentación emocional y

Agosto		estrés, incluyendo la revisión de información relacionada con diabetes y factores asociados al estrés, evitando establecer afirmaciones que no estén respaldadas científicamente.
	22 (24 al 28 de agosto)	Búsqueda y análisis de información científica sobre estrategias para el manejo del estrés, identificando recomendaciones relacionadas con alimentación y estilo de vida.
Septiembre	23 (31 de agosto al 4 de septiembre)	Investigación sobre ácidos grasos omega-3 y alimentación, revisando evidencia científica para determinar sus funciones, fuentes alimentarias y recomendaciones pertinentes.
	24 (07 al 11 de septiembre)	Revisión de literatura científica sobre dieta cetogénica, identificando sus características, posibles aplicaciones y consideraciones nutricionales para evitar la difusión de información incorrecta.

	25 (14 al 18 de septiembre)	Investigación sobre resistencia a la insulina y su relación con alimentación y estilo de vida, utilizando artículos científicos y fuentes académicas para la elaboración del contenido
Septiembre	26 (21 al 25 septiembre)	Elaboración de material
Octubre	27 (28 septiembre al 2 de octubre)	Revisión final, elaboración y difusión de los contenidos de divulgación nutricional, incluyendo la comprobación de referencias, preparación de materiales audiovisuales, publicación y análisis de las métricas de alcance e interacción.
	28 (05 al 6 de octubre)	

12. Objetivos y metas alcanzadas

Tabla 2

Objetivos y metas alcanzadas

Objetivos		Metas alcanzadas
General	Desarrollar material de divulgación nutricional mediante contenidos audiovisuales digitales, con un enfoque científico, social y accesible, dirigido al público general, que contribuya a fortalecer la educación alimentaria y la promoción de estilos de vida saludables, a través de la	100%

	colaboración entre la UAM Xochimilco y la Fundación Reyhan, favoreciendo el acceso a información confiable y responsable sobre salud y nutrición.	
Específicos	Identificar las principales necesidades de información del público general en relación con nutrición, hábitos y estilos de vida saludables, con el propósito de seleccionar temas pertinentes para el contenido del podcast.	100%
	Diseñar contenidos audiovisuales para el podcast utilizando un lenguaje claro, accesible y atractivo, adaptado a las características del público general y evitando la difusión de información nutricional sin evidencia científica.	100%
Específicos	Evaluar la percepción, comprensión, utilidad y alcance de los contenidos difundidos mediante indicadores de interacción y una encuesta de percepción, con el propósito de identificar su utilidad como herramienta de divulgación nutricional y educación alimentaria	100%

13. Resultados

Durante el servicio social se realizó la búsqueda, selección y análisis de artículos científicos y fuentes académicas relacionadas con la nutrición, la alimentación saludable y la promoción de estilos de vida saludables. A partir de la revisión documental, se recopiló información sobre temas como la microbiota intestinal, la nutrición infantil, la conducta

alimentaria, el estrés y los hábitos saludables, con la finalidad de utilizar evidencia científica actualizada para la elaboración de materiales educativos dirigidos a la población general. Este proceso permitió respaldar los contenidos de divulgación nutricional y seleccionar información de manera responsable para el diseño de mensajes educativos digitales (Rivera-Alamea et al., 2025).

Asimismo, se trabajó en la preparación y organización de información para elaborar contenidos audiovisuales destinados al podcast y su difusión en plataformas digitales. Para ello, se buscó adaptar la información científica a un lenguaje claro y fácil de comprender, con el propósito de facilitar la comunicación de temas relacionados con la alimentación y la salud. Al respecto, Morgado et al. (2024) señalan que las estrategias educativas basadas en video pueden favorecer la adquisición de conocimientos en el ámbito de la educación para la salud, aunque sus resultados dependen de las características de cada intervención.

De acuerdo con las metas establecidas en el informe, se alcanzó el 100 % de cumplimiento del objetivo general, relacionado con la elaboración de material de divulgación nutricional mediante contenidos audiovisuales digitales. También se realizaron actividades de revisión de referencias, preparación de materiales y difusión de contenidos, así como el análisis de indicadores de alcance e interacción en las plataformas digitales utilizadas. Estas métricas permitieron conocer la difusión de las publicaciones; sin embargo, para determinar si la información fue comprendida y resultó útil para la audiencia, es necesario realizar evaluaciones directamente con los usuarios.

14. Conclusión

El desarrollo del proyecto de servicio social permitió integrar actividades de investigación documental, análisis de evidencia científica y elaboración de materiales para la divulgación nutricional. La consulta de artículos académicos constituyó una parte fundamental del proceso, debido a que permitió seleccionar información confiable y adaptarla a contenidos educativos dirigidos a la población general. En este sentido, la revisión y validación de los mensajes son importantes para promover una comunicación responsable y disminuir el riesgo de difundir información nutricional incorrecta (Rivera-Alamea et al., 2025).

La elaboración de contenidos audiovisuales digitales representa una alternativa para acercar información relacionada con la alimentación y los estilos de vida saludables a diferentes sectores de la población. Estos recursos permiten presentar los temas mediante elementos visuales y auditivos que pueden apoyar los procesos educativos. La evidencia científica respalda el potencial de los videos como herramientas de educación para la salud, aunque su efectividad depende del diseño de los materiales, los objetivos educativos y las características de las personas a quienes se dirigen (Morgado et al., 2024).

15. Recomendaciones

Se recomienda mantener la búsqueda y actualización constante de información científica para la elaboración de los materiales de divulgación nutricional, priorizando artículos recientes, revisiones sistemáticas y documentos de instituciones reconocidas. Asimismo, es importante verificar las referencias bibliográficas y revisar la precisión de los mensajes antes de su publicación, con el propósito de garantizar que los contenidos sean confiables y adecuados para la población general.

También se recomienda continuar desarrollando materiales audiovisuales con un lenguaje sencillo, mensajes claros y recursos gráficos pertinentes, considerando las características y necesidades de la audiencia. La adaptación de los contenidos a los medios digitales puede facilitar su difusión y favorecer la interacción con los usuarios. En este contexto, las redes sociales constituyen una herramienta de comunicación que los profesionales de la nutrición pueden utilizar para compartir información educativa y promover el acceso a contenidos respaldados por evidencia científica (Gamito et al. 2025).

16. Referencias

- Afful-Dadzie, E., Afful-Dadzie, A., & Egala, S. B. (2023). Social media in health communication: A literature review of information quality. *Health Information Management Journal*, 52(1), 3–17. <https://doi.org/10.1177/1833358321992683>
- Boynito, W. G., Pauwels, N. S., Otayto, K., De Henauw, S., & Abbeddou, S. (2025). Effects of community-based educational video interventions on nutrition, health, and use of health services in low- and middle-income countries: Systematic review and meta-analysis. *Nutrition Reviews*, 83(2), 201–216. <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuae004>
- Brito Ortiz, J. F., Nava Gómez, M. E., Brito Nava, E., Palma Romero, I. P., & Contreras Preciado, M. A. (2024). Promoción de estilos de vida saludable en padres de familia de alumnos de educación básica en México, 5(10), 471–479. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9921564&utm_source=chatgpt.com.
- Campos-Nonato, I., Galván-Valencia, Ó., Hernández-Barrera, L., Oviedo-Solís, C., & Barquera, S. (2023). Prevalencia de obesidad y factores de riesgo asociados en adultos mexicanos: Resultados de la Ensanut 2022. *Salud Pública de México*, 65(Supl. 1), S 238–S247. <https://doi.org/10.21149/14809>
- Chen, F., Tay, T., Thould, H., Nangsue, C., Dryden, S., Acharya, A., Darzi, A., & Grailey, K. (2026). The impact of social media videos on quantitative health outcomes: Systematic review. *JMIR Infodemiology*, 6, e77578. <https://doi.org/10.2196/77578>
- Coates, A. E., et al. (2023). Quality and accuracy of online nutrition-related information: [A systematic review of content analysis studies](#). *Public Health Nutrition*.
- Denniss, E., Lindberg, R., & McNaughton, S. A. (2023). Quality and accuracy of online nutrition-related information: A systematic review of content analysis studies. *Public Health Nutrition*, 26(7), 1345–1357. <https://doi.org/10.1017/S1368980023000873>
- Denova-Gutiérrez, E., Fernández-Gaxiola, A. C., & Bonvecchio-Arenas, A. (2021). Barreras y facilitadores del entorno alimentario para la adopción de una alimentación saludable y sostenible: Revisión de la literatura para la actualización de las guías alimentarias en

- México. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 71(Supl. 1), 147.
<https://doi.org/10.37527/2021.71.S1>
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, & Organización Mundial de la Salud. (2024). *What are healthy diets? Joint statement by the Food and Agriculture Organization of the United Nations and the World Health Organization*. World Health Organization. [Consulta la publicación oficial FAO/OMS](#)
- Flores-Vázquez, A. S., Rodríguez-Rocha, N. P., Herrera-Echauri, D. D., & Macedo-Ojeda, G. (2024). A systematic review of educational nutrition interventions based on behavioral theories in school adolescents. *Appetite*, 192, 107087.
<https://doi.org/10.1016/j.appet.2023.107087>
- Gamito, M., Rico Pereira, D., Delgado, M., Vicente, F., Silva, M. L., & Pereira, P. (2025). How do nutritionists/dietitians use social media to communicate with their public? Global perspectives on social media practices: A systematic review. *Nutrients*, 17(22), 3513.
<https://doi.org/10.3390/nu17223513>
- Goodyear, V. A., Wood, G., Skinner, B., & Thompson, J. L. (2021). The effect of social media interventions on physical activity and dietary behaviours in young people and adults: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 18, Article 72. <https://doi.org/10.1186/s12966-021-01138-3>
- Kucharczuk, A. J., Oliver, T. L., & Dowdell, E. B. (2022). Social media's influence on adolescents' food choices: A mixed studies systematic literature review. *Appetite*, 168, 105765. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105765>
- León Hernández, A. J., Bonilla Matamoros, A., Alba, C. M., Ramírez-Girón, N., & D'Alonzo, K. (2022). Tecnologías de la información y comunicación vs. enfoques tradicionales dirigidas a padres para mejorar alimentación saludable o índice de masa corporal de preescolares: Una revisión sistemática. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 26(3), 197–207. <https://doi.org/10.14306/renhyd.26.3.1680>
- Martín Díaz, A. G., Aguilera-Cervantes, V. G., Housni, F. E., Núñez Gómez, P., Campos Uscanga, Y., & Rangel Bernal, N. E. (2026). Diseño y validación de un personaje

- animado para la promoción de alimentos saludables en escolares mexicanos. *Revista Española de Comunicación en Salud*, 17(1), 77–90.
https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=10752151&utm_source=chatgpt.com
- Martínez-Tapia, B., Rodríguez-Ramírez, S., Valenzuela-Bravo, D. G., Medina-Zacarías, M. C., Gaona-Pineda, E. B., Arango-Angarita, A., Hernández-Carapia, N., & Shamah-Levy, T. (2025). Cumplimiento de recomendaciones para una alimentación saludable y sostenible, ENSANUT 2020–2023. *Salud Pública de México*, 67(3), 259–268.
<https://doi.org/10.21149/16060>
- Morgado, M., Botelho, J., Machado, V., Mendes, J. J., Adesope, O., & Proença, L. (2024). Video-based approaches in health education: A systematic review and meta-analysis. *Scientific Reports*, 14, 23651. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-73671-7>
- Pacheco Miranda, S., Venosa-López, M., Théodore, F. L., Rentería Catalán, I., Denova-Gutiérrez, E., Fernández-Gaxiola, A. C., & Bonvecchio-Arenas, A. (2021). Barreras y facilitadores del entorno alimentario para la adopción de una alimentación saludable y sostenible: Revisión de la literatura para la actualización de las guías alimentarias en México. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 71(Supl. 1), 147.
<https://doi.org/10.37527/2021.71.S1>
- Pérez-Cortés, J. G., Amaya-Castellanos, M. A., Huerta-Ávila, E., Santiago-Angelino, T. M., Sánchez-Sánchez, A. A., Ríos-Espinosa, E., & Ramírez-Silva, I. (2023). Evaluación de la calidad de los materiales de comunicación utilizados por programas nacionales y estatales para fomentar las prácticas óptimas de alimentación complementaria en México. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 73(Supl.1), 84.
<https://doi.org/10.37527/2023.73.S1>
- Ramírez Beltrán, R. T. (2020). Comunicación para la salud y pandemia. Modelos y analogías en la COVID-19 desde dos perspectivas en México. *Sintaxis*, 99–120.
<https://doi.org/10.36105/stx.2020edespcovid-19.05>
- Rivera-Alamea, G. I., Camarena-Gómez, D. M. J., Angulo-Molina, A., Corella-Madueño, M.

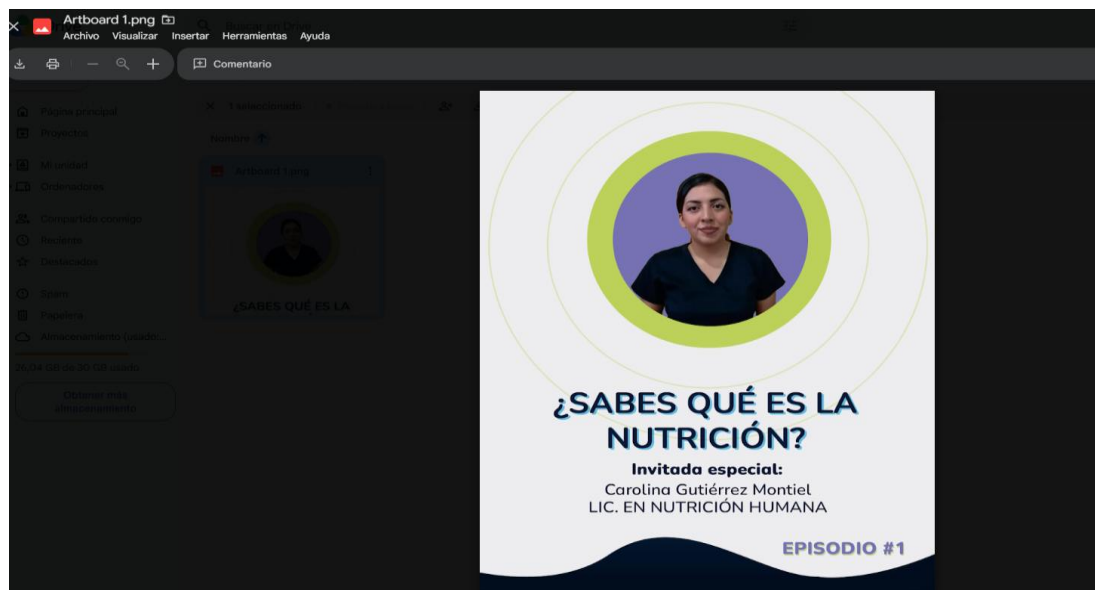
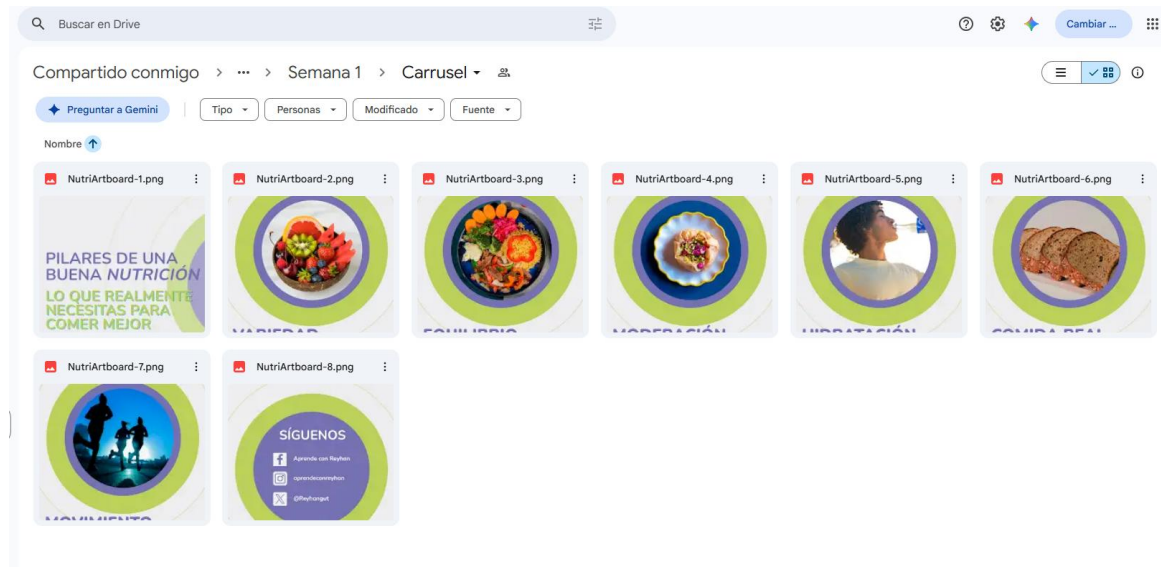
A., Urquidez-Romero, R., & Quizán-Plata, T. (2025). Diseño y validación de mensajes educativos digitales en nutrición y alimentación dirigidos a estudiantes universitarios. *Estudios Sociales: Revista de Alimentación Contemporánea y Desarrollo Regional*, 35(65)

https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=10208704&utm_source=chatgpt.com

Zhou, Q., Jiang, J., Yin, Z., & Fan, R. (2026). Effect of digital health interventions on college students' lifestyle behaviors: Systematic review. *Journal of Medical Internet Research*, 28, e82192. <https://doi.org/10.2196/82192>

17. Anexos

Nutrición y alimentación saludable



Compartido conmigo > ... > Semana 1 > REELS ▾

[Preguntar a Gemini](#) | Tipo ▾ Personas ▾ Modificado ▾ Fuente ▾

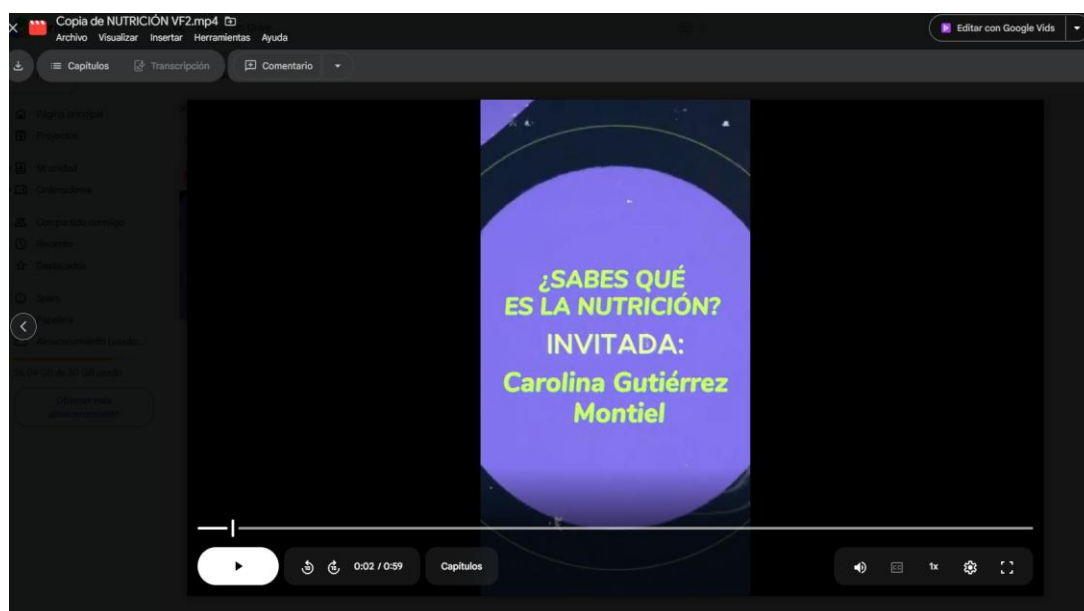
Nombre ↑

Copia de NUTRICIÓN...

Copia de NUTRICIÓN...

NUTRICIÓN VF1.mp4

NUTRICIÓN VF2.mp4



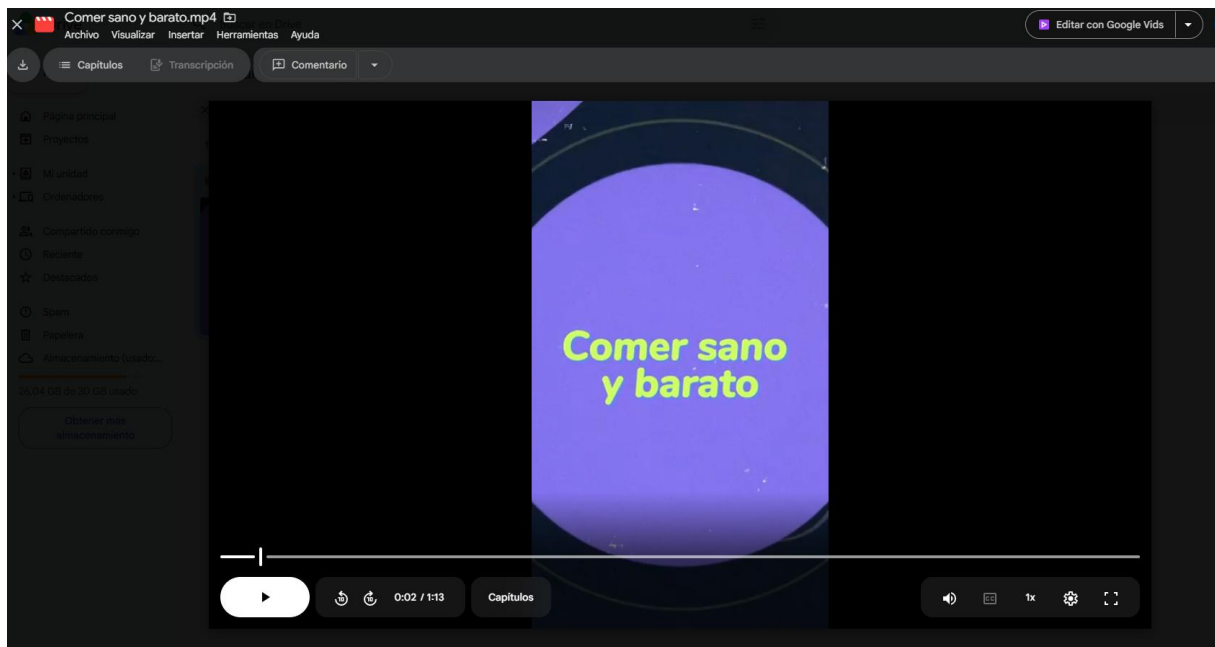
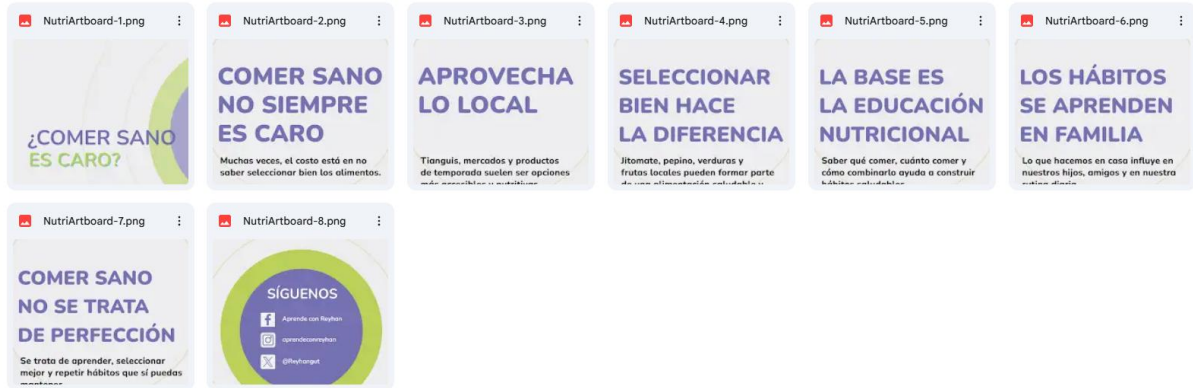
Comer sano y mito nutricional

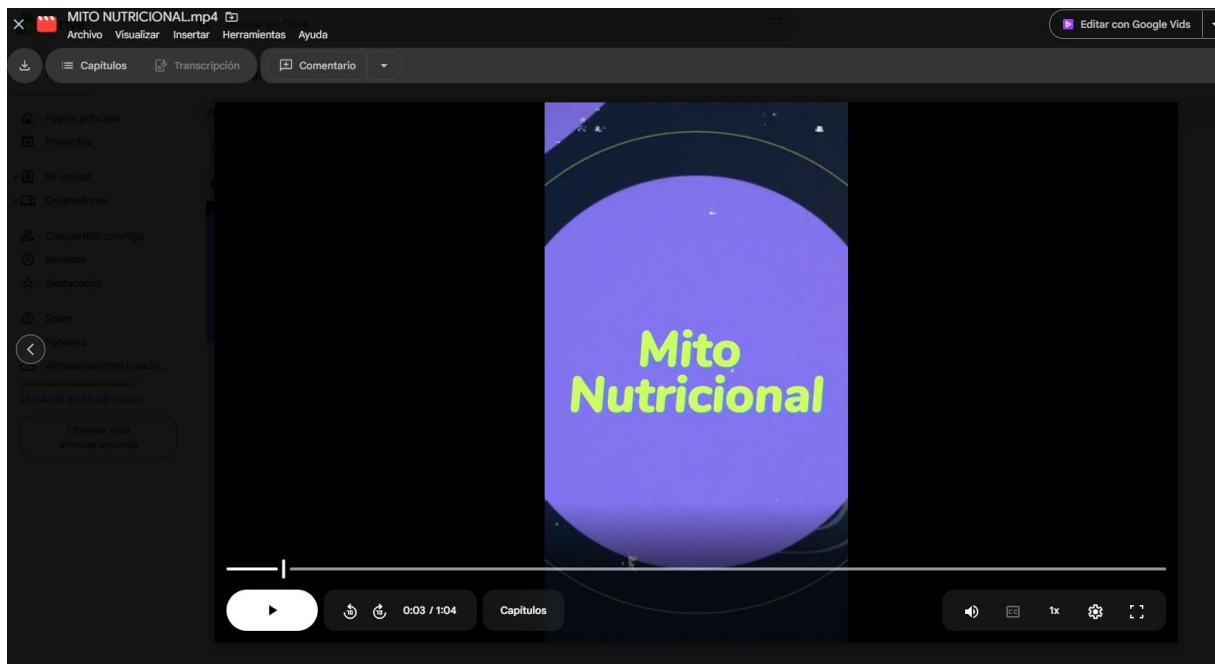
Compartido conmigo > ... > Semana 2 > CARRUSEL ▾



Preguntar a Gemini | Tipo Personas Modificado Fuente

Nombre ↑





Compartido conmigo > ... > Semana 3 > Carrusel ▾

Preguntar a Gemini | Tipo ▾ Personas ▾ Modificado ▾ Fuente ▾

Nombre ↑

ETIQUETADOArtboard...

¿QUÉ SIGNIFICAN LOS SELLOS?

Señal de advertencia sobre ingredientes en exceso que pueden afectar tu salud.

ETIQUETADOArtboard...

ETIQUETADO FRONTAL

Sistema que te ayuda a identificar rápidamente productos menos saludables

ETIQUETADOArtboard...

¿QUÉ INDICAN?

Exceso de calorías, azúcares, grasas y sodio

ETIQUETADOArtboard...

¿POR QUÉ EXISTEN?

Buscan prevenir problemas de salud y mejorar tus decisiones al comprar

ETIQUETADOArtboard...

MÁS SELLOS = MÁS RIESGO

Entre más sellos, menos recomendable su consumo frecuente

ETIQUETADOArtboard...

¿PARA QUÉ SIRVE?

Te permite comparar y elegir mejor lo que consumes

ETIQUETADOArtboard...

¿SIRVEN LAS ETIQUETAS?

Leer etiquetas es tomar mejores decisiones

ETIQUETADOArtboard...

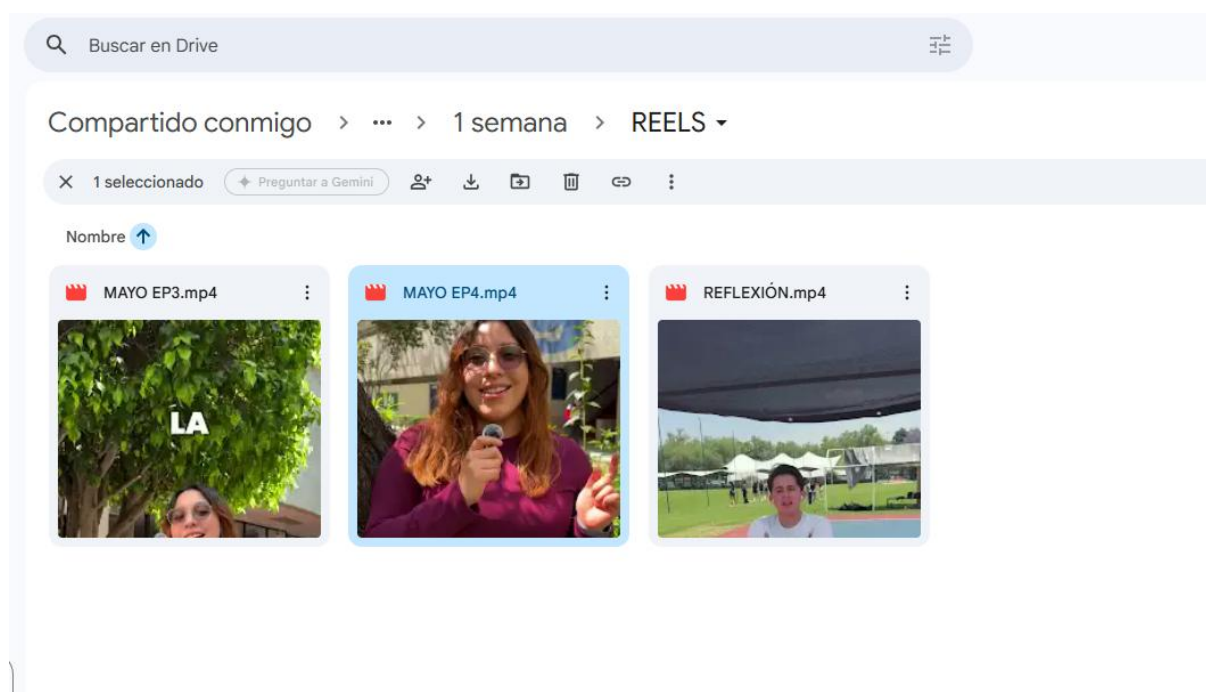
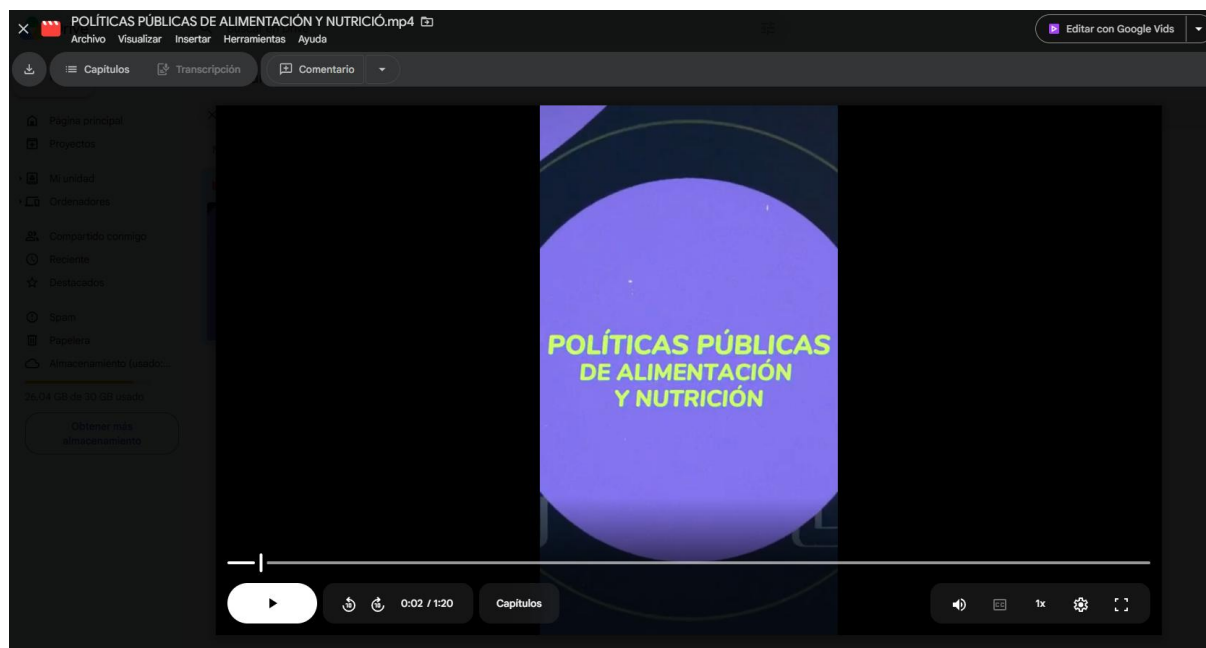
SÍGUENOS

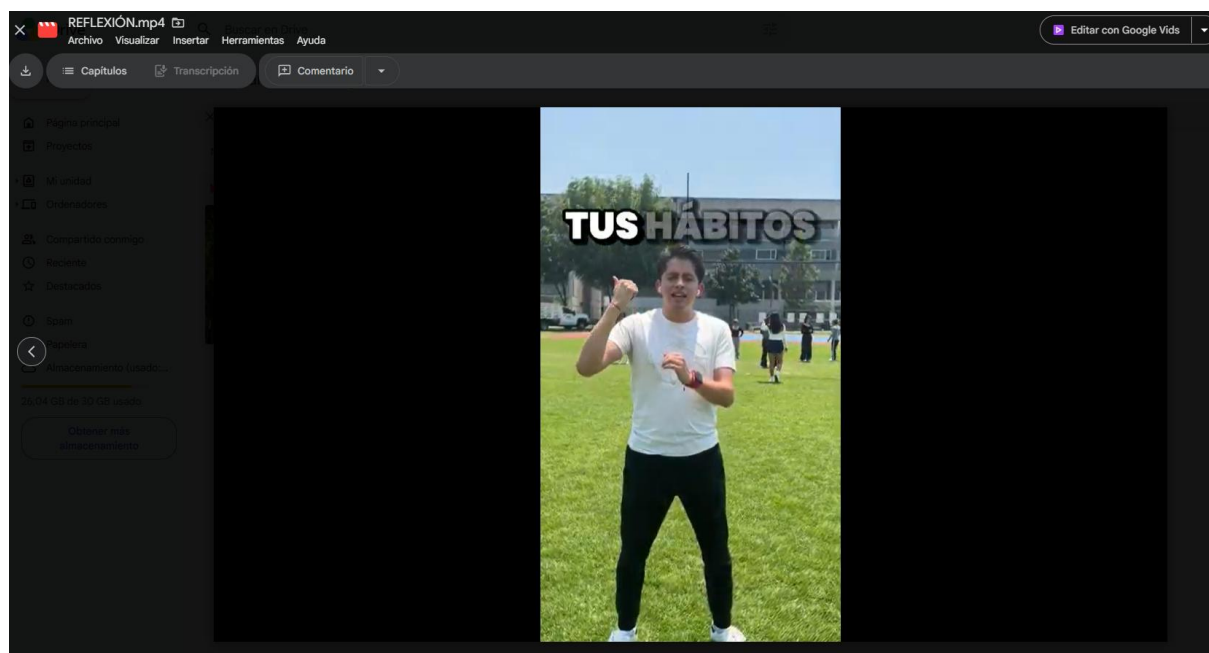
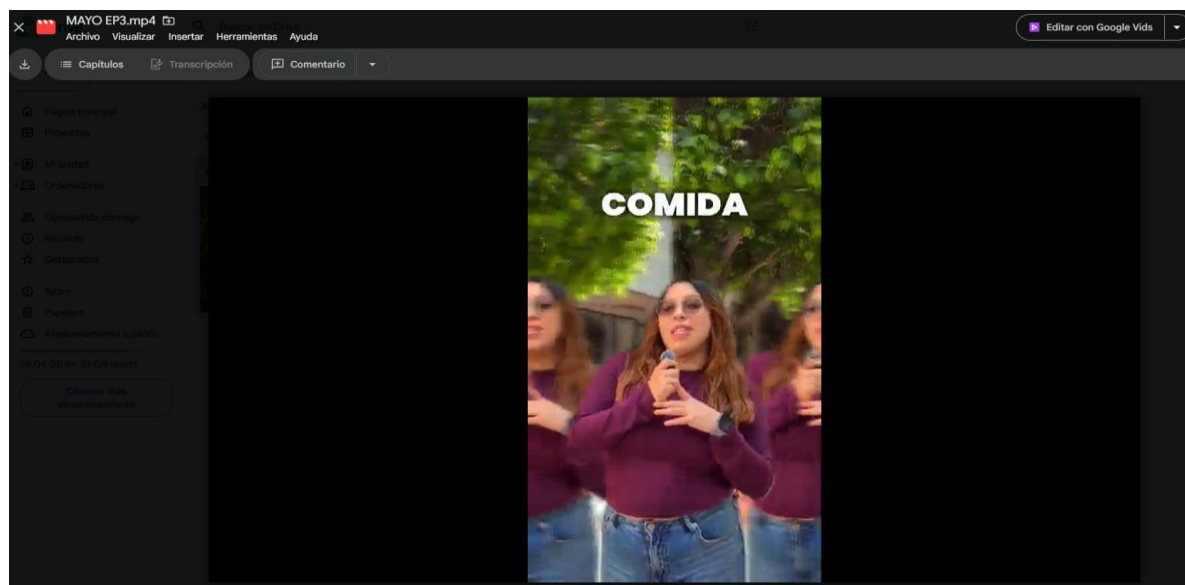
Aprende con Rayhan

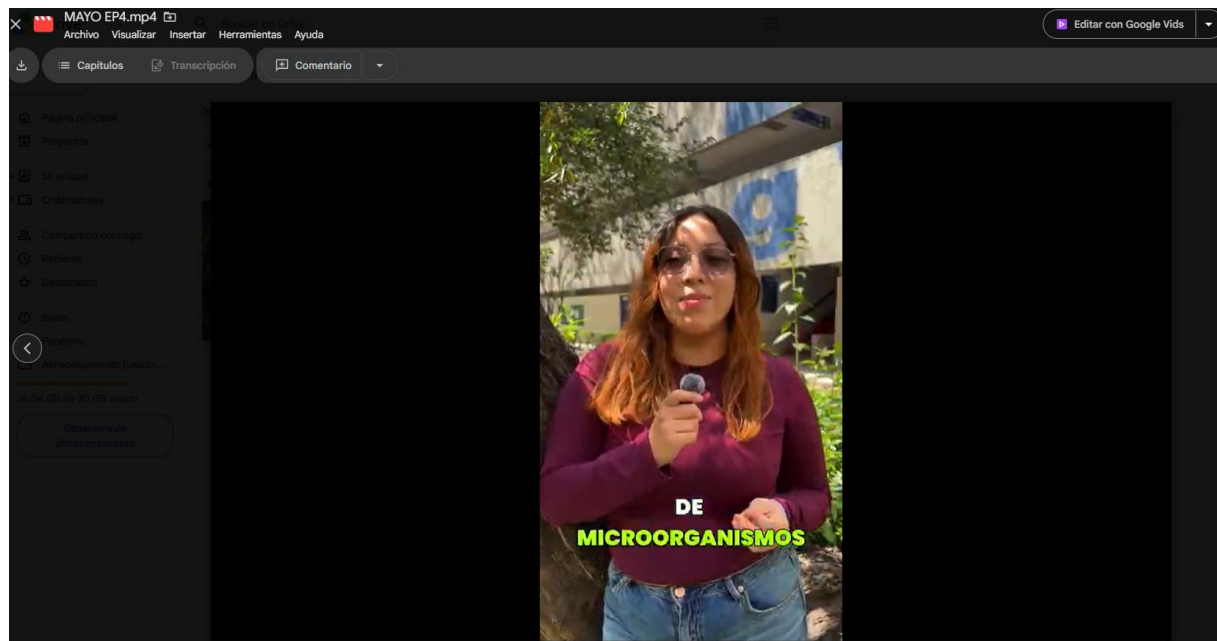
@rayhancorrea

@rayhancorrea

Políticas Públicas de alimentación y nutrición







Microbiota

Compartido conmigo > Maggie > Mayo > 2 Semana ▾

◆ Preguntar a Gemini

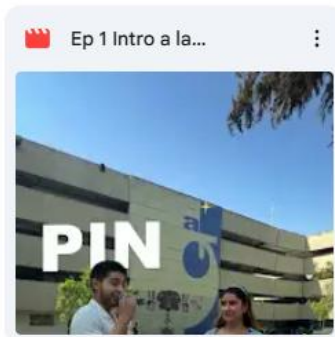
Tipo ▾

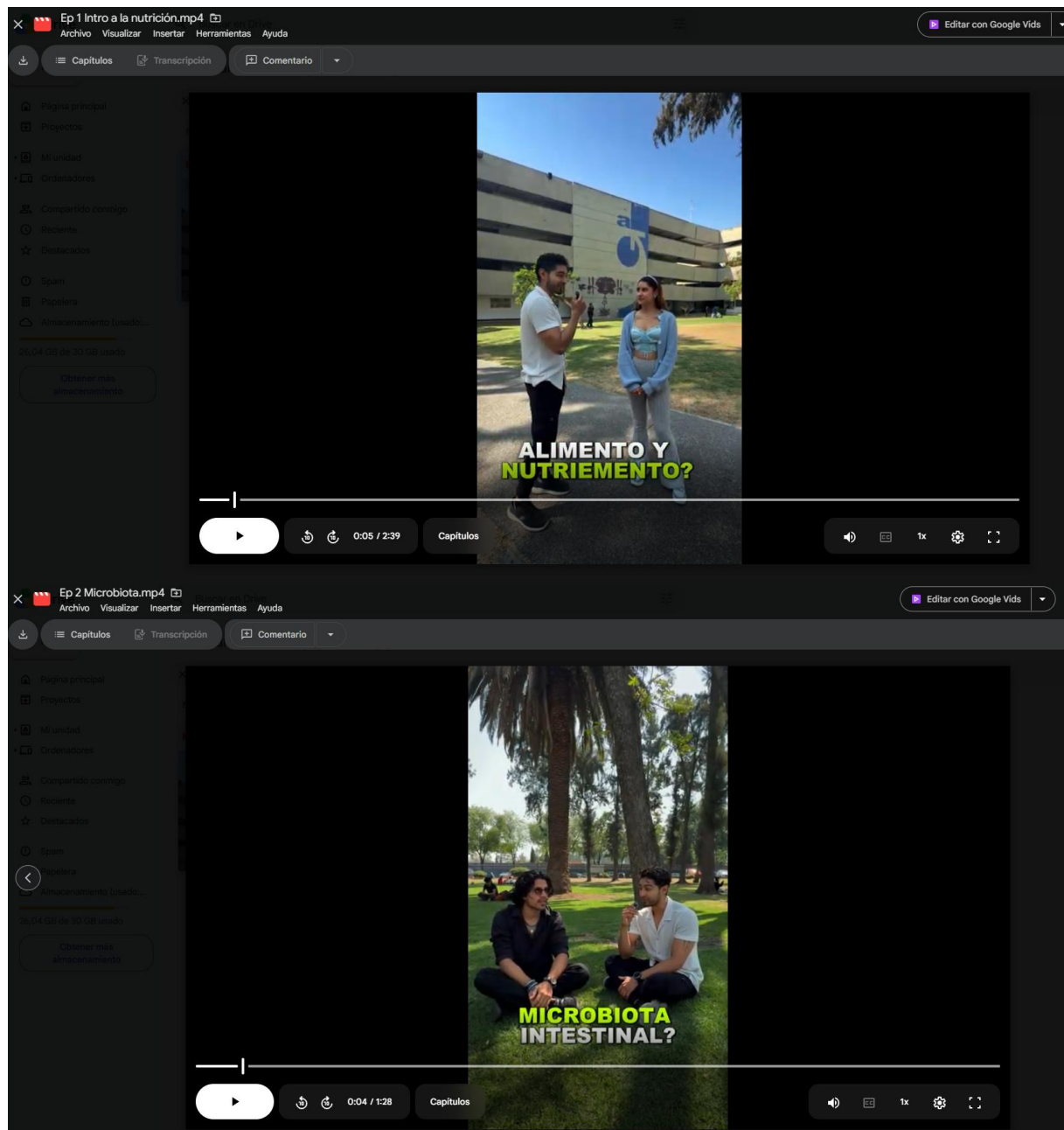
Personas ▾

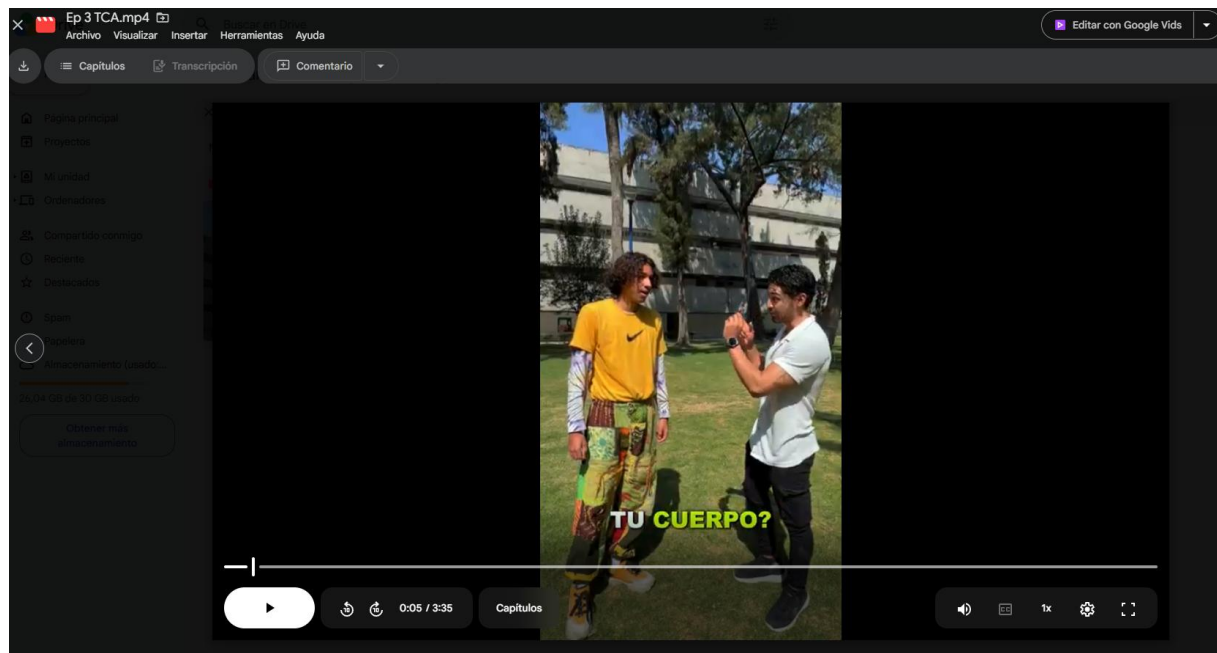
Modificado ▾

Fuente ▾

Nombre ↑

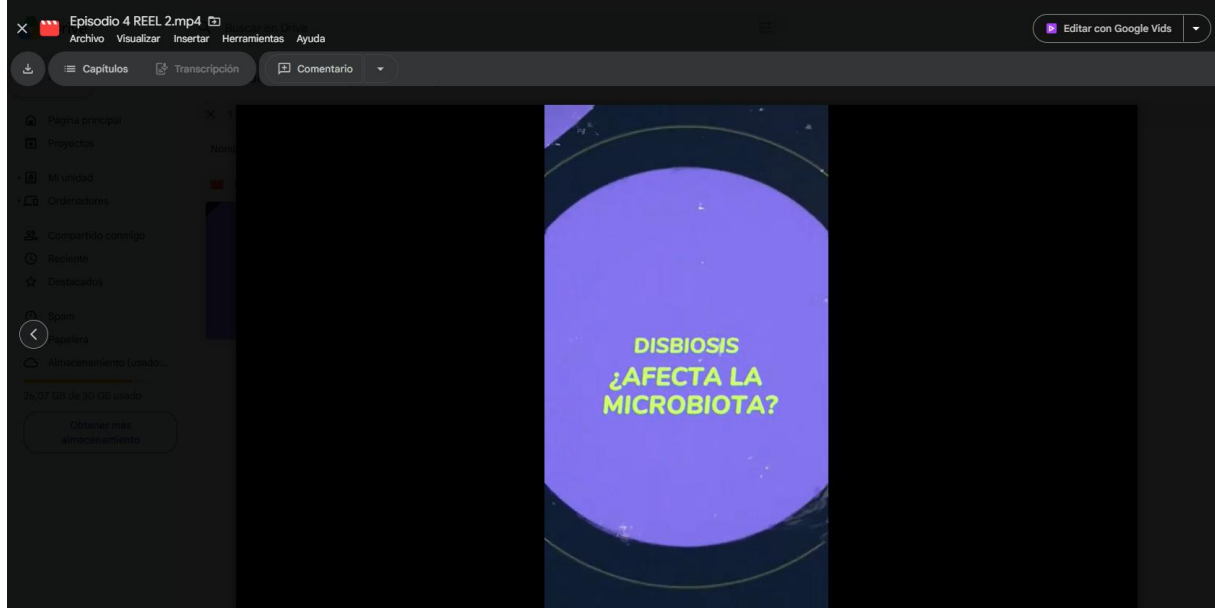
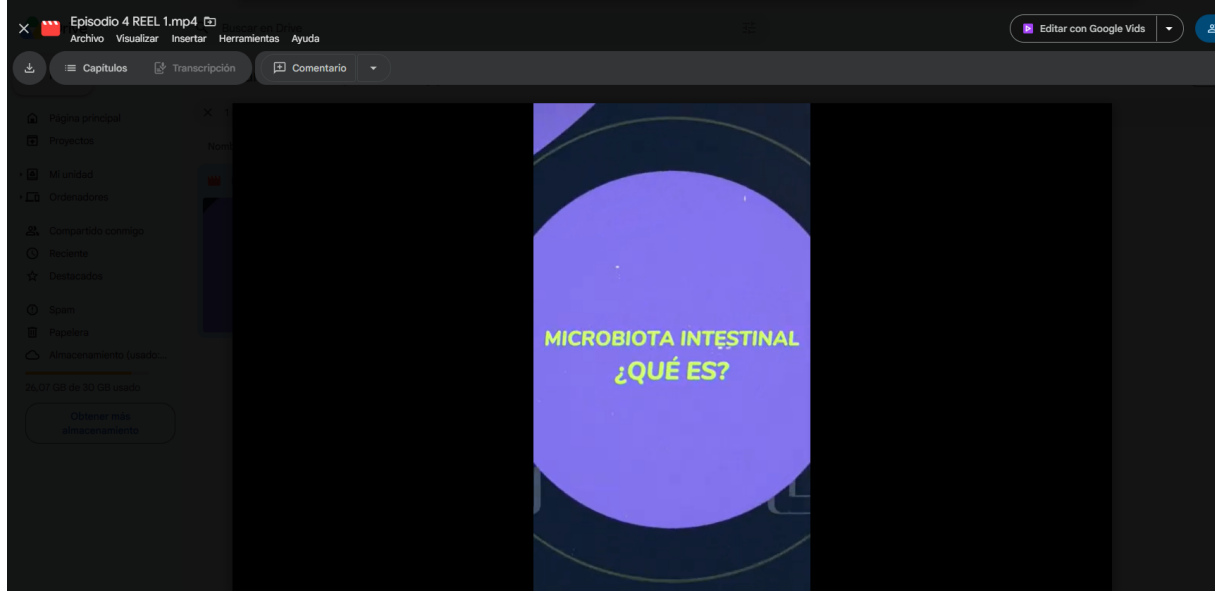


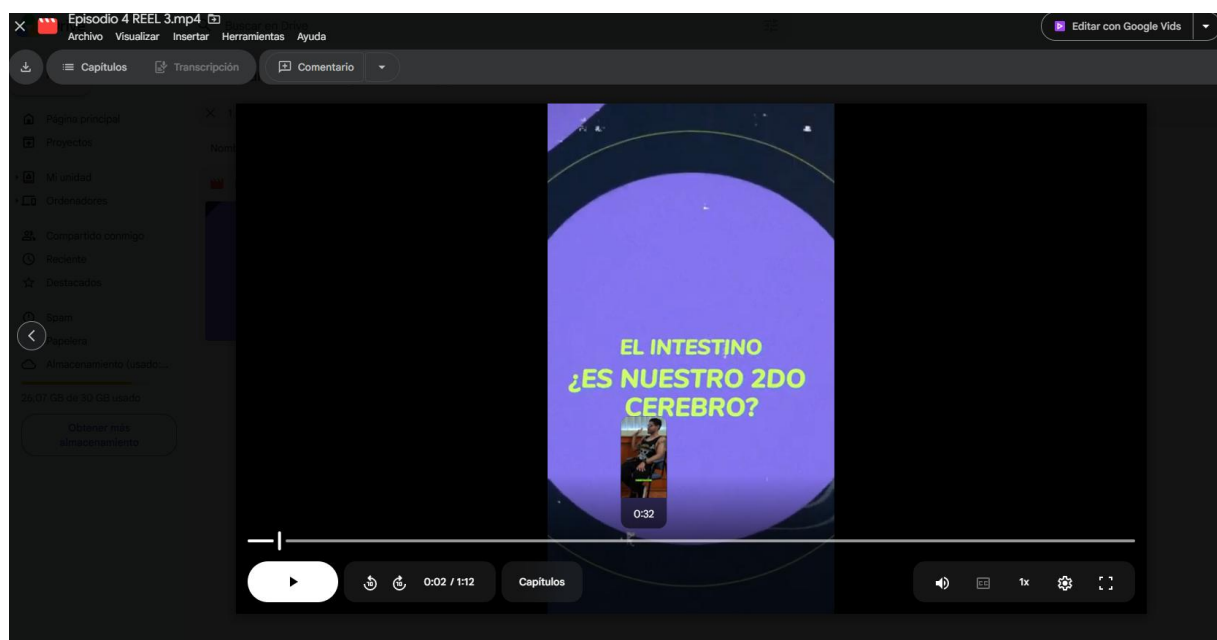




Educación nutricional







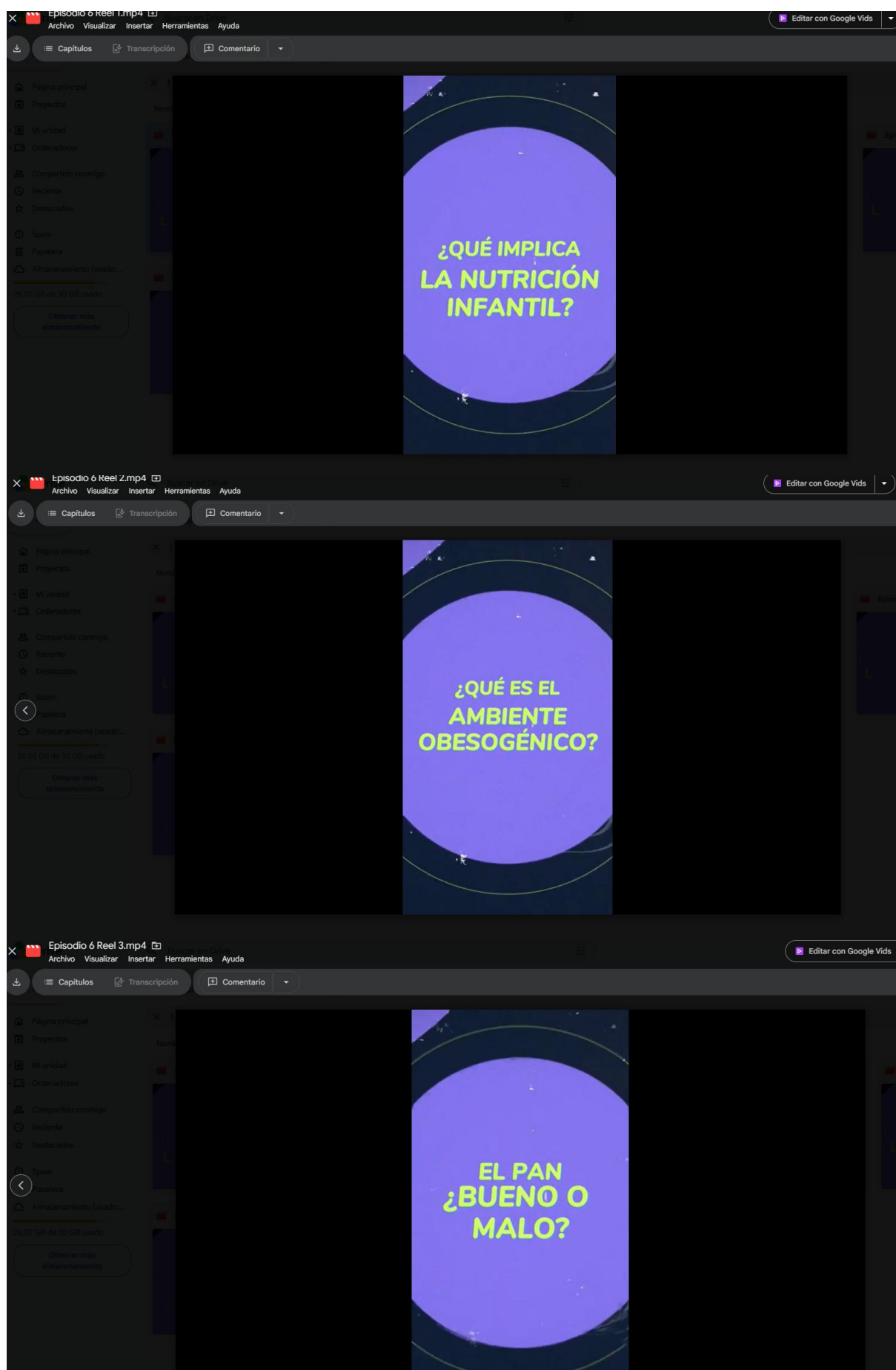
Compartido conmigo > Maggie > Junio > SEMANA 2- 3- 4 ▾

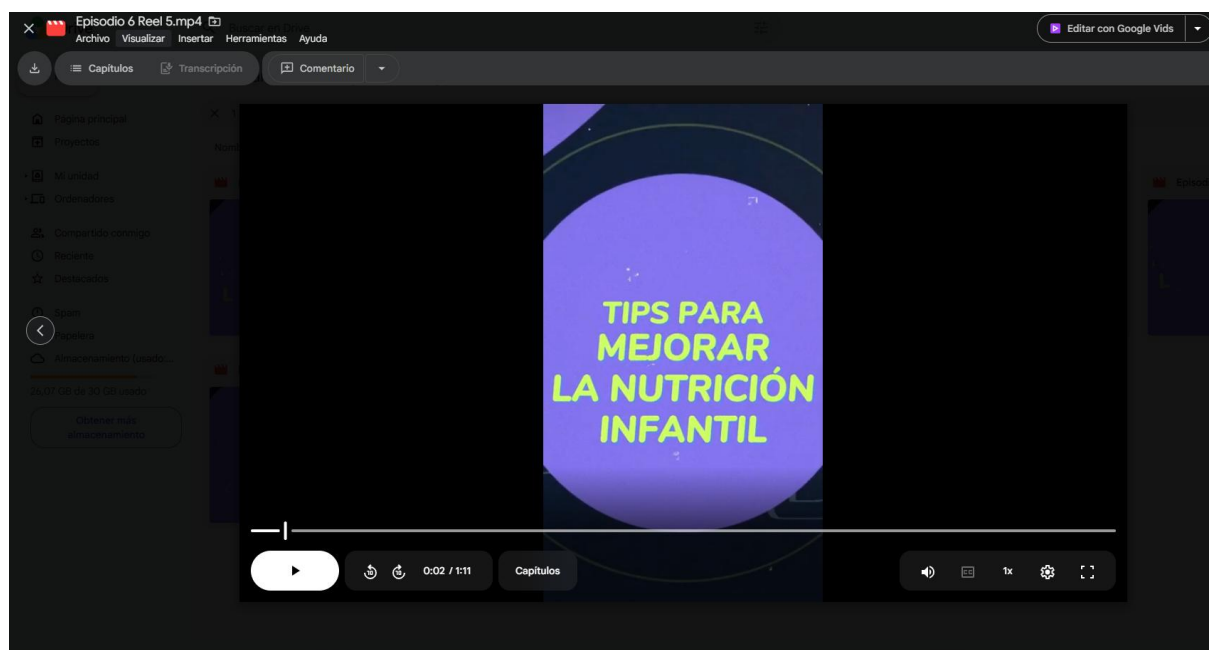
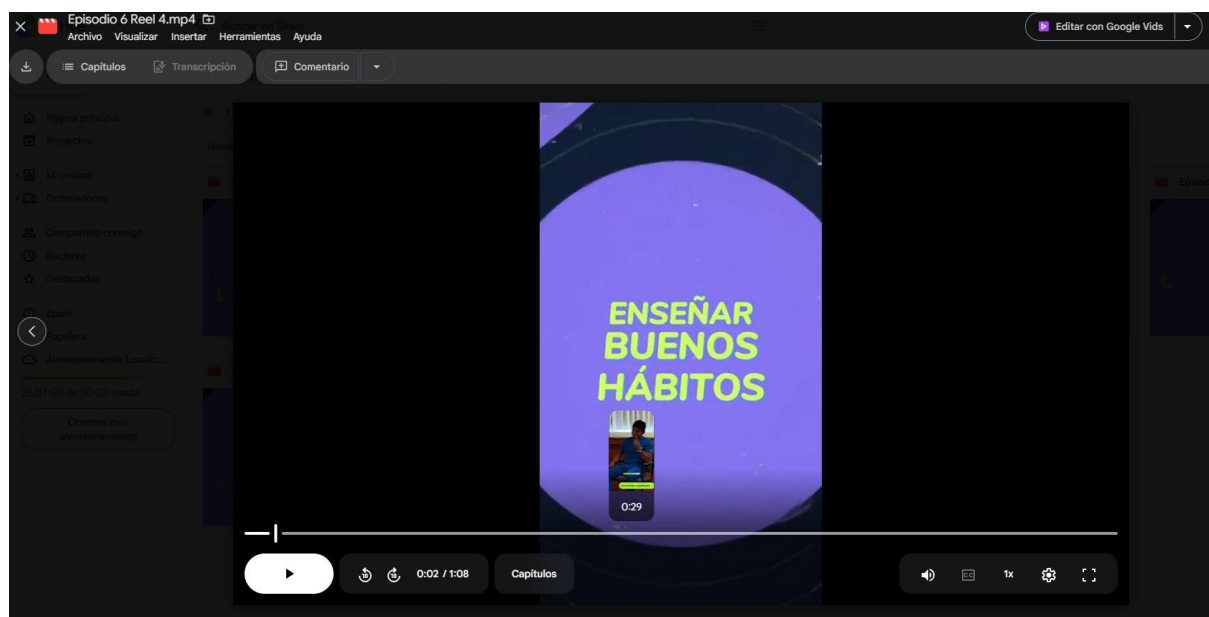


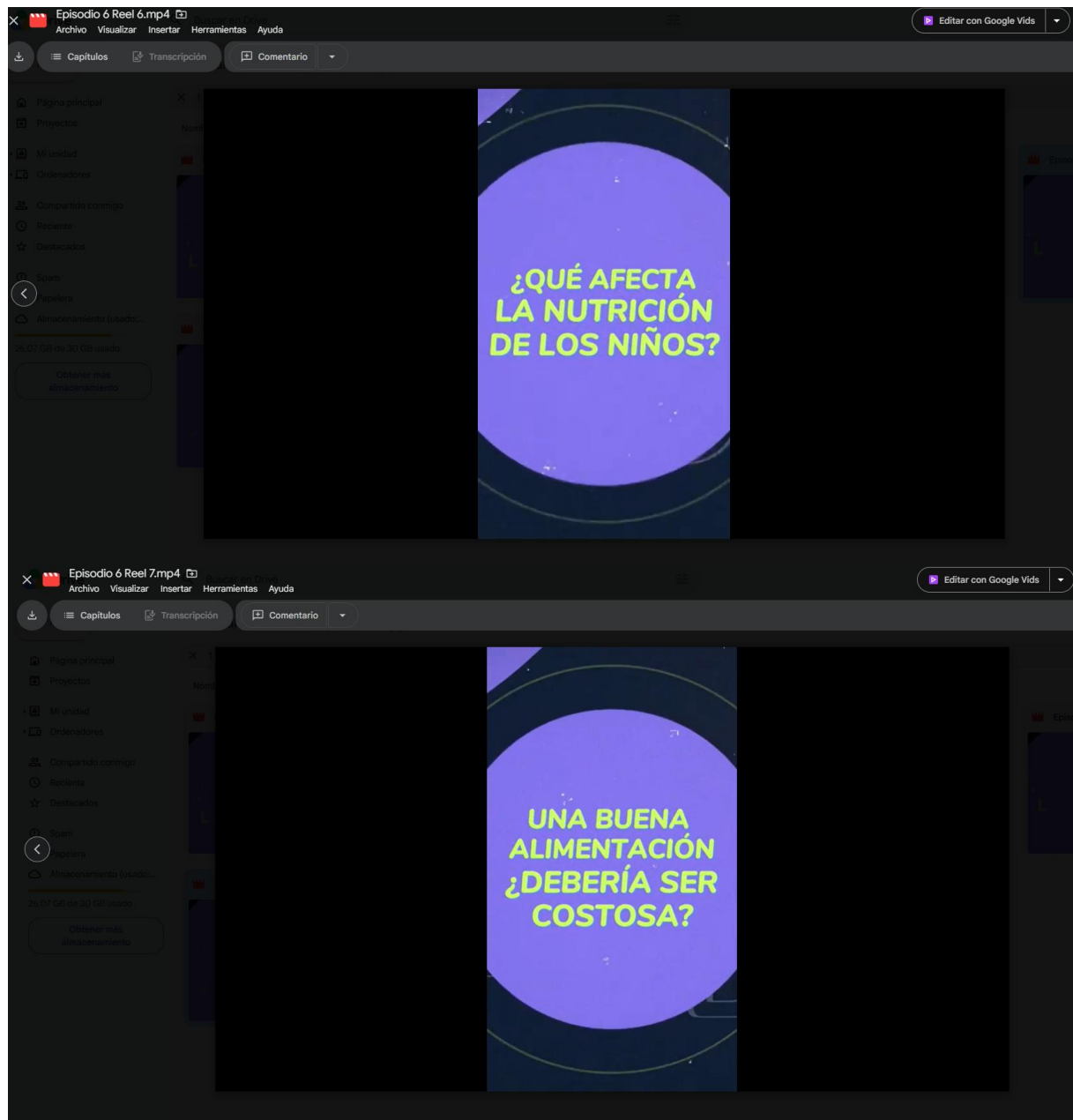
Preguntar a Gemini | Tipo Personas Modificado Fuente

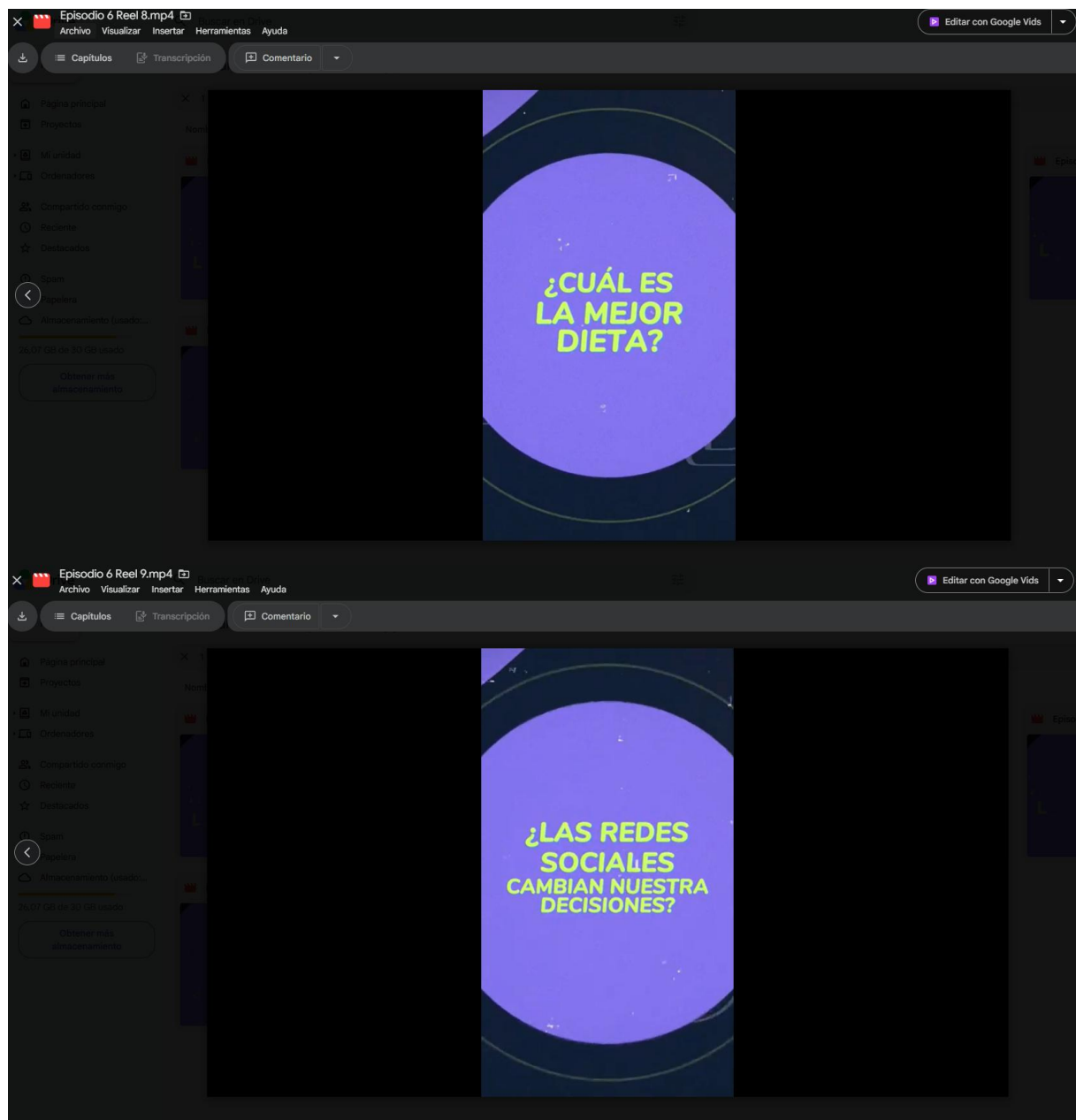
Nombre ↕











Mi cuerpo y el estrés

Compartido conmigo > Maggie > julio ▾

◆ Preguntar a Gemini

Tipo ▾

Personas ▾

Modificado ▾

Fuente ▾

Nombre ↑

1era semana



2da semana



3era semana



materiales



Compartido conmigo > Maggie > julio > 1era semana ▾

◆ Preguntar a Gemini

Tipo ▾

Personas ▾

Modificado ▾

Fuente ▾

Nombre ↑

SSJULIO1.mp4



SSJULIO2.mp4



SSJULIO3.mp4



Compartido conmigo > Maggie > julio > 2da semana ▾ 👤

◆ Preguntar a Gemini

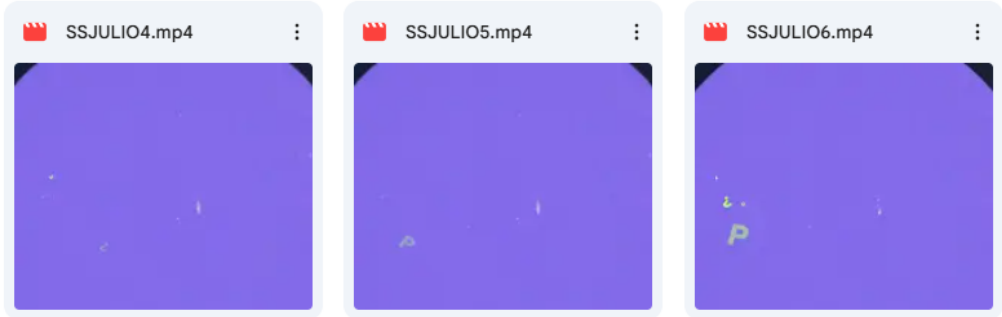
Tipo ▾

Personas ▾

Modificado ▾

Fuente ▾

Nombre ↑



Compartido conmigo > Maggie > julio > 3era semana ▾ 👤

◆ Preguntar a Gemini

Tipo ▾

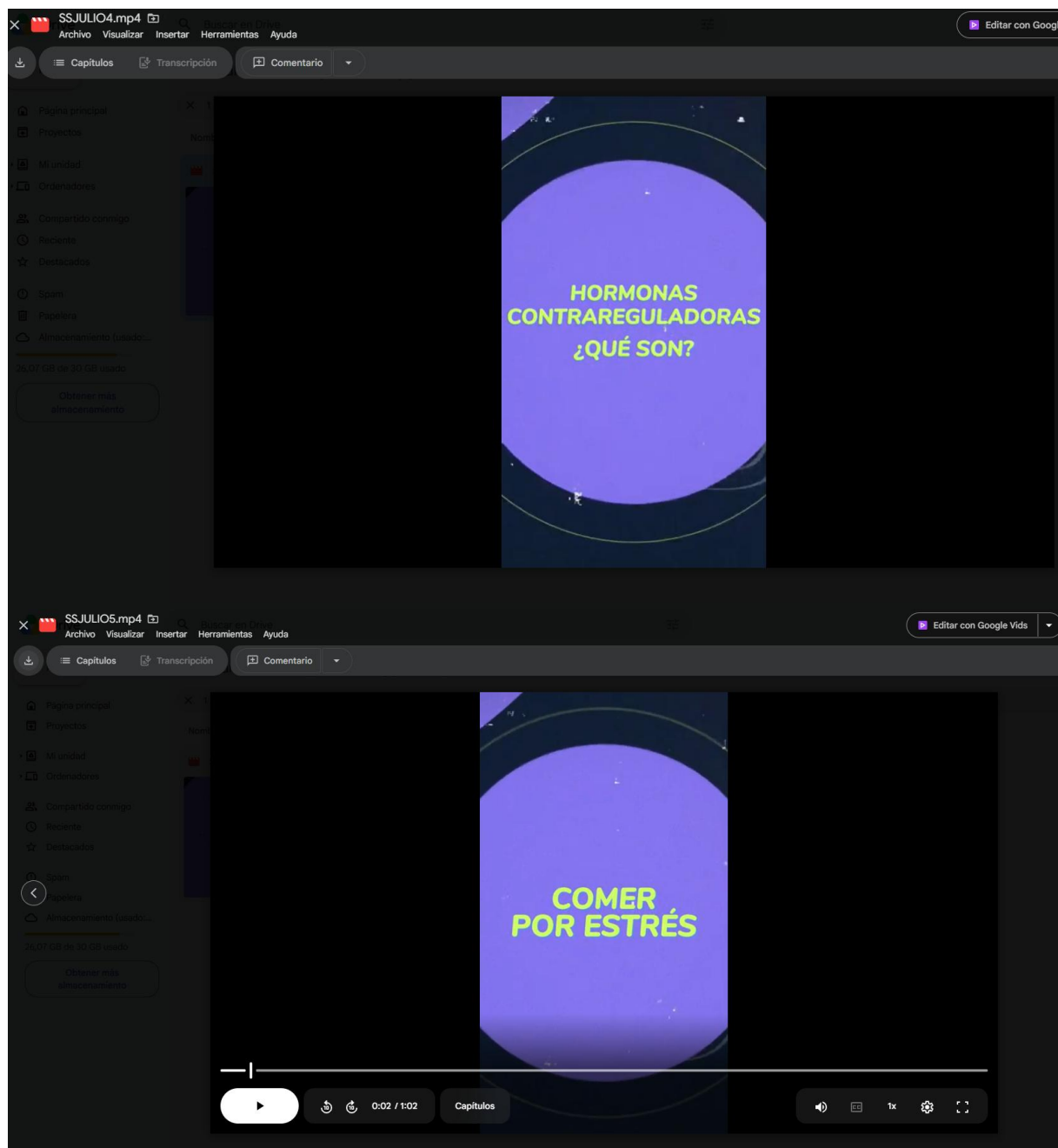
Personas ▾

Modificado ▾

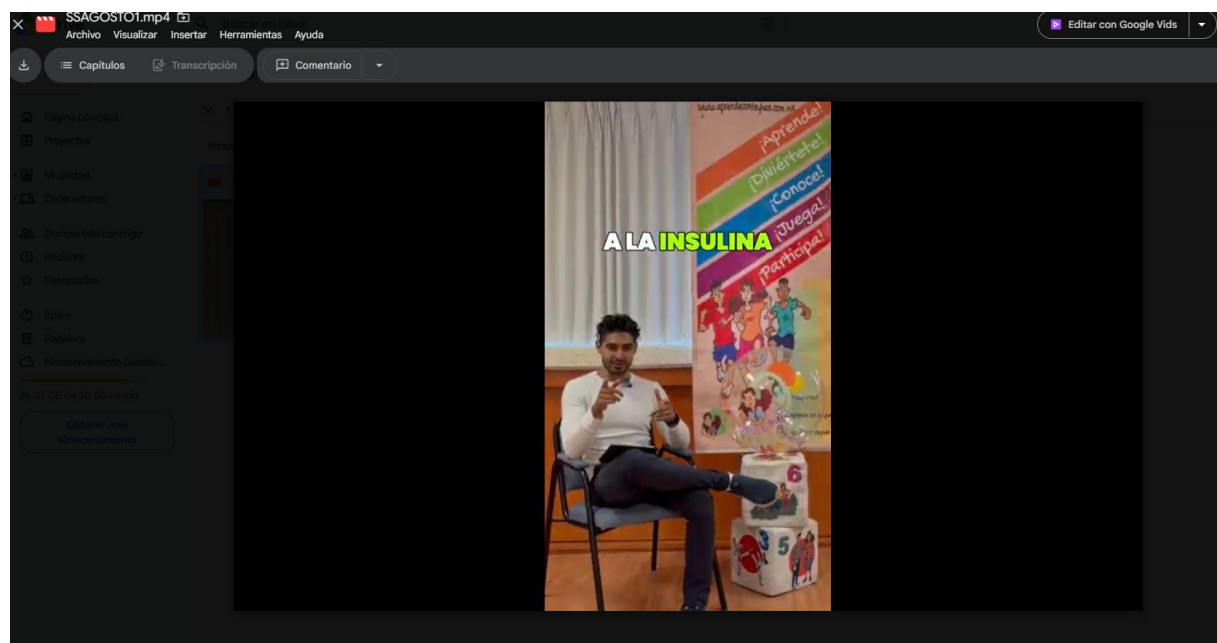
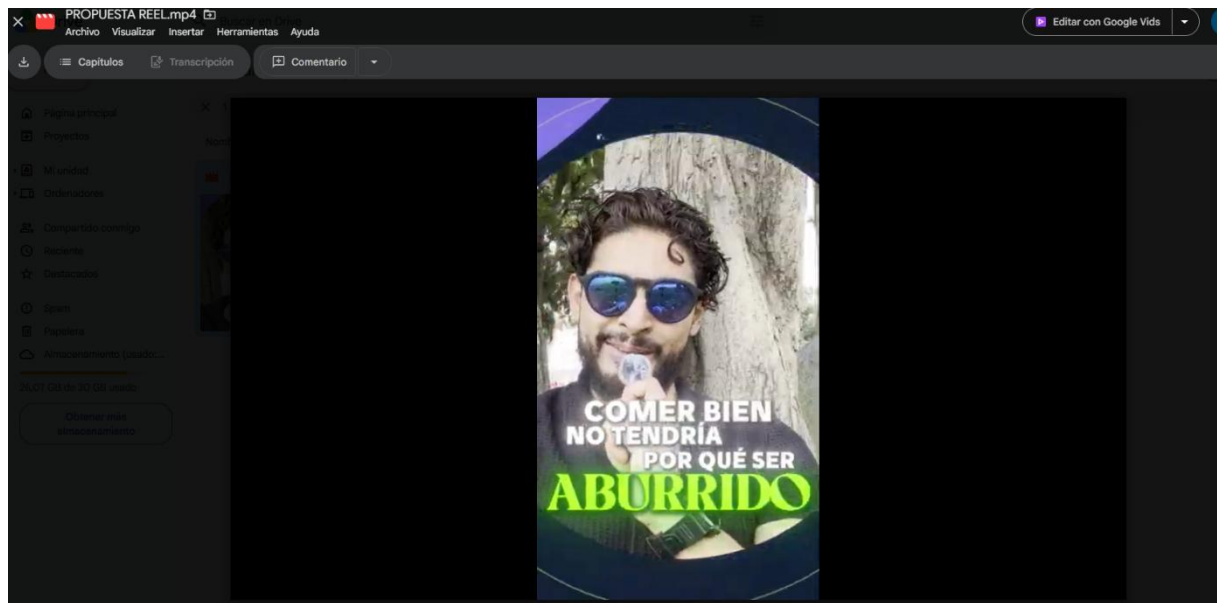
Fuente ▾

Nombre ↑









Material de información y divulgación.



MANDARINA: SABOR DE OCTUBRE

UNA FRUTA CÍTRICA, PRÁCTICA Y RICA EN VITAMINA C

VITAMINA C

La mandarina aporta vitamina C, un nutriente que participa en la formación de colágeno y en el funcionamiento normal del sistema inmunológico.

FRUTA CÍTRICA

Pertenece al grupo de los cítricos, junto con frutas como las naranjas, los pomelos y las toronjas.

FRUTA ENTERA

Comerla entera conserva la fibra presente en la fruta, a diferencia de los jugos.

FÁCIL DE COMER

Su tamaño y forma la hacen una opción práctica para llevar y comer en cualquier momento.

DE TEMPORADA

La mandarina naranja es uno de los productos de temporada reportados para octubre en México.

DATO CLAVE

La vitamina C también ayuda a mejorar la absorción del hierro presente en los alimentos de origen vegetal.

MANDARINA = VITAMINA C + FRUTA ENTERA + SABOR DE TEMPORADA

a no solo sabe a otoño. Es una fruta cítrica que aporta vitamina C y puede formar parte de una alimentación variada. Disfrútala entera y aprovecha su sabor fresco y su practicidad.

LA DIETA DE LA MILPA Y EL ESTILO DE VIDA SALUDABLE: MÁS ALLÁ DE LAS RESTRICCIONES Y LOS EXTREMOS

ENTRADA DE BLOG EDUCATIVA | NUTRICIÓN Y BIENESTAR INTEGRAL

En un mundo donde redes sociales y modas gastronómicas nos impulsan constantemente hacia regímenes restrictivos o ingredientes costosos e inaccesibles, responder a la pregunta de cómo nutrirnos bien de forma cotidiana puede parecer una tarea titánica. Frecuentemente se asocia la alimentación saludable con platillos monótonos o con la adopción de modelos alejados de nuestro contexto cultural. Sin embargo, comer bien no exige privaciones extremas ni ingredientes exóticos, sino recuperar el equilibrio mediante alimentos frescos, locales y de nuestra propia tradición.

Aprender a nutrirnos de manera sostenible implica comprender que la salud integral no depende únicamente de lo que servimos en la mesa. La nutrición efectiva abarca un estilo de vida que integre el movimiento, el descanso adecuado y el fortalecimiento de los vínculos familiares y comunitarios. Al reconectar con la riqueza culinaria local y adoptar hábitos realistas, es posible construir un bienestar duradero tanto para adultos como para las nuevas generaciones.

El ambiente obesogénico y la cultura del ejemplo en casa

Construir hábitos saludables no es una responsabilidad individual aislada. Las decisiones de alimentación están fuertemente influenciadas por el entorno social, laboral, escolar y familiar, el cual a menudo promueve opciones poco nutritivas y dinámicas sedentarias. Este panorama se vuelve sumamente visible en la crianza infantil.

Intentar corregir la alimentación de los niños mediante dinámicas de premios o castigos —como ofrecer dulces a cambio de terminar las verduras— resulta completamente inefectivo. Los niños aprenden principalmente a través de la imitación y replican las conductas que observan en su hogar. Por ello, el método más certero para promover un estilo de vida sano en la infancia es la congruencia de los tutores: si los adultos consumen vegetales y se mantienen activos, las infancias adoptarán de forma natural esos mismos patrones de conducta.

La Dieta de la Milpa y el valor de la cocina tradicional

con carne o pollo, salsas verdes o rojas, leguminosas y vegetales frescos como nopales, calabacitas y ejotes.

La tortilla de maíz, lejos de ser un alimento nocivo, constituye un cereal fundamental en la cultura y la nutrición. Décadas atrás, la población mantenía bajos índices de sobrepeso consumiendo platillos tradicionales de la cocina mexicana, ya que no existía el volumen actual de productos ultraprocesados e industrializados ni un consumo masivo de bebidas endulzadas con jarabe de maíz de alta fructosa. Además, recurrir a los mercados locales y tianguis no solo permite adquirir alimentos frescos y de temporada a precios mucho más accesibles, sino que fomenta el consumo local y apoya la economía familiar sin necesidad de pagar costos excesivos.

Enfermedades infantiles y los riesgos de las modas extremas

La falta de equilibrio en la alimentación y el estilo de vida actual ha impactado directamente a la población infantil y juvenil. Por un lado, el consumo constante de refrescos y ultraprocesados ha incrementado los diagnósticos tempranos de sobrepeso, obesidad, resistencia a la insulina e hígado graso en niños de muy corta edad.

Por otro lado, existe un extremo igualmente riesgoso: la adopción sin supervisión médica de dietas de moda difundidas en redes sociales, tales como la dieta cetogénica (keto), el veganismo sin suplementación o el ayuno intermitente. Salvo en condiciones médicas muy específicas evaluadas por un especialista —como el uso de la dieta cetogénica en casos puntuales de epilepsia refractaria—, restringir grupos completos de alimentos en etapas de desarrollo puede ocasionar deficiencias nutricionales e incluso problemas renales o hepáticos severos.

Los pilares de un estilo de vida saludable

Lograr un estado óptimo de salud requiere mantener la moderación y sostener un equilibrio integral. Para lograrlo de forma sencilla y sostenible, se recomienda atender los siguientes componentes:

Alimentación balanceada y consciente: Gularse por esquemas nutricionales como el Plato del Bien Comer, integrando proteínas, verduras, frutas y cereales de forma equilibrada de lunes a viernes, dejando margen para disfrutar comidas tradicionales en eventos familiares sin culpa ni restricciones severas.

Actividad física continua: No es indispensable realizar entrenamientos extenuantes; lo fundamental

48

Nutrición más allá de la dieta: ¿por qué nutrirse es sumar y no restar?

Introducción

Cuando escuchamos la palabra "dieta", casi de inmediato pensamos en restricción, listas de alimentos prohibidos o platillos aburridos y sin sabor. Muchas personas creen que acudir con un profesional de la nutrición sirve únicamente para bajar de peso o alinearse a un estándar estético. Sin embargo, la nutrición es un proceso biológico mucho más amplio y fundamental para nuestro bienestar integral.

Entender cómo funcionan los alimentos en nuestro cuerpo nos permite cambiar la perspectiva: nutrirse no se trata de privarnos de lo que nos gusta, sino de aprender a darle a nuestro organismo los elementos que necesita para funcionar todos los días. Desde tener energía para trabajar o estudiar, hasta mantener la independencia y movilidad en la vejez, la alimentación es la clave para una buena calidad de vida.

En esta nota exploraremos qué es la nutrición, cómo influyen los macronutrientes en nuestro cuerpo, por qué el entorno social cuenta al momento de comer y cómo adoptar hábitos saludables de forma accesible, sostenible y sin mitos.

Desarrollo

¿Qué es la nutrición y cómo funciona en el cuerpo?

La nutrición abarca todos los procesos fisiológicos y bioquímicos mediante los cuales el organismo transforma y utiliza los nutrientes de los alimentos. Comer adecuadamente permite que nuestras células funcionen de forma correcta y que llevemos a cabo tareas cotidianas tan sencillas como respirar, caminar, hablar o mantener una buena concentración neuronal.

Para que este proceso sea completo, nuestra alimentación debe incluir tanto micronutrientes

Macronutriente	Función Principal	Importancia Clave
Proteínas	Estructural y operacional	Preservación de masa muscular y prevención de sarcopenia.
Carbohidratos	Fuente de energía	Combustible esencial para el rendimiento físico y mental.
Grasas	Salud neuronal y celular	Formación de membranas celulares y soporte al razonamiento.

Dieta no es lo mismo que restricción

Existe un mito muy extendido alrededor de la palabra "dieta". En términos técnicos, la dieta es simplemente el conjunto de alimentos y bebidas que una persona consume diariamente, sean estos saludables o no.

Por otro lado, una "dieta correcta" o alimentación saludable es aquella que se adapta a las necesidades individuales para procurar la salud. Comer saludable no significa seguir regímenes restrictivos de moda que promueven pérdidas de peso aceleradas eliminando grupos enteros de alimentos, sino aprender a balancear lo que consumimos.

El aspecto social y cultural de la alimentación

La alimentación no es una decisión puramente individual; está atravesada por nuestro entorno sociocultural, familiar y de convivencia. La comida también representa afecto, tradición y momentos compartidos, como las preparaciones de nuestras familias o las salidas con amigos.

Aceptar que el entorno influye nos ayuda a buscar puntos medios. No se trata de aislarse ni de consumir platillos aburridos mientras los demás disfrutan, sino de integrar opciones saludables a la rutina social. Por ejemplo, combinar botanas tradicionales con verduras picadas o modificar la

POLÍTICAS PÚBLICAS Y NUTRICIÓN EN MÉXICO: ¿QUIÉN DECIDE LO QUE LLEGA A TU PLATO?

A menudo pensamos que lo que comemos es una decisión estrictamente personal, basada en nuestros gustos o voluntad. Sin embargo, detrás de cada producto en la alacena existe un complejo entramado de regulaciones, intereses económicos y estrategias gubernamentales. En México, el panorama nutricional está profundamente moldeado por las políticas públicas que buscan enfrentar una de las crisis de salud más severas del siglo XXI: la obesidad y la diabetes.

La Estructura de la Intervención: Política, Programa y Actividad

Para entender cómo se organiza la respuesta del Estado ante los problemas nutricionales, es fundamental distinguir los tres niveles de jerarquía estructural que guían la acción pública:

- Política Pública: Es la directriz general o el conjunto de objetivos de largo plazo que el Estado establece para resolver un problema público. Por ejemplo, la estrategia nacional para reducir el consumo de bebidas azucaradas y alimentos ultraprocesados.
- Programa: Es el instrumento operativo que aterriza la política pública en acciones específicas con recursos asignados. Un ejemplo claro es el Programa de Alimentación Escolar o los programas de vigilancia epidemiológica.
- Actividad: Son las acciones concretas y cotidianas que ejecutan los programas. Esto incluye la capacitación de maestros en nutrición, la instalación de bebederos o la verificación de sellos en supermercados.

El Etiquetado Frontal: Los Sellos de Advertencia

Uno de los pilares más visibles de la política pública actual en México es la modificación a la NOM-051. Esta regulación introdujo los sellos octagonales negros que advierten sobre el exceso de nutrientes críticos.

Tipo de Sello	Descripción del Riesgo
Exceso Sodio	Relacionado con la hipertensión arterial y enfermedades renales.
Exceso Grasas Saturadas	Incrementa el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
Exceso Grasas Trans	Altamente perjudicial para el colesterol y la salud del corazón.

Además de estos sellos, la política incluye leyendas precautorias sobre edulcorantes y cafeína, específicamente dirigidas a proteger a la población infantil.

Impacto en la Salud Pública

Las políticas públicas en nutrición no son solo administrativas; tienen un impacto directo en la carga de enfermedad del país. México enfrenta cifras alarmantes: más del 75% de los adultos presentan sobrepeso u obesidad. El objetivo de regular el entorno alimentario es reducir la incidencia de Enfermedades No Transmisibles (ENT), que representan la principal causa de muerte en el territorio nacional.

Marketing Digital y la Exposición Infantil

Un desafío emergente para las políticas públicas es el marketing digital. Mientras que la publicidad en televisión ha sido regulada, las redes sociales y plataformas de video siguen inundadas de publicidad dirigida a niños. El uso de personajes, "influencers" y juegos interactivos dificulta que los menores distingan entre contenido de entretenimiento y publicidad de productos no saludables. Las políticas actuales buscan expandir la restricción de personajes animados incluso al empaque físico, tratando de romper el vínculo emocional que se genera con los ultraprocesados desde la infancia.

¿Más allá del plato? Lo que debemos saber sobre los trastornos de la conducta alimentaria

La alimentación es una parte fundamental de nuestra vida diaria. Sin embargo, comer va mucho más allá de cumplir con una función biológica para nutrir el cuerpo: también es un acto social e identificador de nuestra cultura. Compartimos alimentos al festejar un cumpleaños, en una reunión con amistades o en momentos familiares.

Cuando la relación con la comida deja de disfrutarse y comienza a vivirse con malestar o culpa, es momento de prestar atención. Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) son condiciones complejas que impactan profundamente el bienestar físico y emocional. Comprender qué son, cómo se manifiestan y la importancia de abordarlos a tiempo es un paso clave para promover la salud integral en nuestra comunidad.

Comprender los trastornos de la conducta alimentaria

¿Qué es un trastorno de la conducta alimentaria?

Un trastorno de la conducta alimentaria es, en realidad, una alteración o trastorno psiquiátrico. Es muy importante aclarar que el problema de fondo no radica únicamente en la comida o la dieta; la forma de alimentarse es la manifestación visible del trastorno.

Para su diagnóstico oportuno, los profesionales de la salud mental se basan en manuales técnicos como el DSM-5, el cual establece los criterios específicos que deben presentarse. Entre las manifestaciones más conocidas y difundidas se encuentran la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa y el trastorno por atracón. No obstante, existen otras clasificaciones descritas en los manuales clínicos, como el trastorno de restricción/evitación de la ingesta de alimentos, la pica, la rumiación y otros trastornos especificados y no especificados de la alimentación.

Es esencial diferenciar entre una conducta alimentaria de riesgo y un trastorno diagnosticado. No toda conducta alterada constituye por sí misma un trastorno; por ello, la evaluación clínica detallada es imprescindible.

La diferencia entre diagnosticar y acompañar

Dentro del ámbito de la nutrición, los profesionales no tienen la facultad de realizar el diagnóstico