



Casa abierta al tiempo

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA
Unidad Xochimilco

DIVISIÓN DE CIENCIAS BIOLÓGICAS Y DE LA SALUD
LICENCIATURA EN NUTRICIÓN HUMANA

Informe final de Servicio Social

**CREACIÓN Y DIFUSIÓN DE CONTENIDO AUDIOVISUAL EN REDES
SOCIALES DEL PROGRAMA *FRECUENCIA NUTRICIONAL* MEDIANTE
CÁPSULAS INFORMATIVAS Y VIDEOS CORTOS.**

Presenta:

Agustín Ali Balderrama Ayala
Matricula: 2172027675

Asesor interno:



Mtro. Rafael Díaz García
No. Económico 18470

Fecha: 15 de octubre del 2023

Contenido

I. Datos generales y nombre del prestador	3
II. Lugar y periodo de realización;	3
III. Unidad, División y Licenciatura que cursa o haya cursado;.....	3
IV. Nombre del plan, programa o proyecto en el que participó;.....	3
V. Nombre del asesor;	3
VI. Introducción.....	4
VII. Objetivos generales y específicos	6
VIII. Metodología Utilizada	7
IX. Actividades realizadas	9
X. Objetivos y metas alcanzados;	10
XI. Resultados y conclusiones	11
XII. Recomendaciones.....	37
XIII. Referencias bibliográficas.....	38

I. Datos generales y nombre del prestador

Creación y difusión de contenidos audiovisual en redes sociales del programa *frecuencia nutricional* mediante cápsulas informativas y videos cortos.

Alumno: Agustin Ali Balderrama Ayala

Matrícula: 2172027675

II. Lugar y periodo de realización;

Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco

- Fecha de inicio: 15 de abril del 2023
- Fecha de término: 15 de octubre del 2023

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

- Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco
- División de Ciencias Biológicas y de la Salud
- Licenciatura en Nutrición Humana

IV. Nombre del plan, programa o proyecto en el que participó;

Creación y difusión de contenidos audiovisual en redes sociales del programa frecuencia nutricional mediante cápsulas informativas y videos cortos.

V. Nombre del asesor;

Maestro: Rafael Díaz García

No. Económico: 18470

VI. Introducción

Hoy en día, las redes sociales forman parte de las herramientas digitales más importantes para la divulgación de información y contenido. De acuerdo con Harold Hutt (2012), en la actualidad ya no se habla de “medios de comunicación”, sino de “medios de difusión” debido a que complementan tanto las herramientas tradicionales como los espacios virtuales y, a su vez, las mismas redes sociales. Los medios comunicativos han reconocido su importancia como una forma de comunicar y transmitir por medio de lo audiovisual (País García, 2016).

En el 2017, Instagram era una de las redes sociales con mayor crecimiento, alcanzando los 700 millones de usuarios activos, siendo esta una cifra doble de sus usuarios en 2015 y siendo el doble de usuarios activos de Twitter en el 2017 (Rojas-Torrijos, 2017).

De los diversos formatos en internet e Instagram, los vídeos informativos destacan por su forma de narrar información con imágenes, texto sobrepuesto, con o sin música, de forma breve y manteniendo la veracidad de la información. Esto da lugar a vídeos cortos, capsulas informativas o microvideos con periodos desde 1 a 3 minutos de duración, que han demostrado ser una vía de entretenimiento e información bien consumida por los usuarios (Desdín, 2021).

Los vídeos de formato corto aumentaron su relevancia en el 2020 con la popularización de la plataforma TikTok, convirtiéndose en el formato más atractivo de las redes sociales, llevando a la mayoría de las plataformas como YouTube e Instagram a adaptarse a la tendencia.

El programa Frecuencia Nutricional tiene como objeto informar, analizar y orientar en los diferentes temas relacionados con la alimentación y nutrición, teniendo presencia en diversos medios digitales como lo son Spotify, Twitter, Facebook e Instagram. Este proyecto busca aumentar la exposición y alcance del contenido e información difundida en las redes sociales del programa mediante la implementación de capsulas informativas o vídeos cortos, con el objetivo de obtener una mayor atención y recepción por parte de los usuarios;

así como de llegar a más personas, aumentando las interacciones y fomentando la divulgación de información relacionada con la nutrición de una forma dinámica.

De acuerdo con el Instituto Nacional de Salud Pública, las enfermedades crónicas no transmisibles; son consideradas como la principal causa de muerte y discapacidad en el mundo, siendo responsables de 41 millones de fallecimientos de personas al año. El término de enfermedades crónicas no transmisibles (ENT), según la Organización Panamericana de la Salud, se refiere a un grupo de enfermedades que no son causadas principalmente por una infección aguda, y cuyos factores de riesgo comunes son: el consumo de tabaco, alcohol, inactividad física, y una dieta poco saludable (INSP, 2022).

Una forma de controlar y disminuir las enfermedades crónicas no transmisibles es reducir los factores de riesgo asociados a esas enfermedades (OMS, 2022). Esto es posible gracias a la realización de diversas campañas de salud preventivas que tienen como propósito concientizar a la población haciendo mención de la importancia e impacto de llevar a cabo una dieta saludable, realizar ejercicio, entre otros.

En el programa de radio *Frecuencia Nutricional* se informa, analiza y orienta en los diferentes temas relacionados con la alimentación y nutrición, por lo que lograr una mayor exposición y alcance del contenido, tanto en medios de comunicación como redes sociales, podría ser una estrategia que optimice la concientización de la población acerca de la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles y la salud en general.

VII. Objetivos generales y específicos

General

Exponer y promover información relacionada con la alimentación y nutrición de calidad y basada en evidencia emitida en el programa *Frecuencia Nutricional* mediante la creación y difusión de vídeos cortos y capsulas informativas en las redes sociales.

Específicos:

- Realizar una recopilación de información a modo de resumen de forma semanal con la información más importante abordada en el programa *Frecuencia Nutricional*
- Editar 1 a 2 vídeos cortos semanales destinados a post en las redes sociales del programa, especialmente Instagram y Tik Tok.
- Publicar los audiovisuales producidos en las redes sociales
- Recopilar los datos de exposición, alcance e interacción de los vídeos publicados en las redes sociales.

VIII. Metodología utilizada

Investigación descriptiva.

Se realizaron capsulas informativas y videos cortos con información, datos y audios proporcionados por el programa de radio “Frecuencia Nutricional”, así como material visual a modo de ejemplo dando prioridad a canales oficiales y relacionados con la salud en la plataforma de YouTube, para proporcionar contenido nuevo, dinámico, con información verídica y basada en evidencia para los diversos seguidores y espectadores del contenido que se proporciona a través de las redes sociales del programa.

El programa *Frecuencia Nutricional* proporcionó los audios completos y originales de cada programa emitido en formato WAV, y se compartieron utilizando una plataforma de almacenamiento en la nube (Dropbox) para la posterior selección de los clips de audio. Se llevó a cabo una recopilación de clips de audios breves con información que representara un resumen o dato de interés relevante comentado durante el programa. Los audios seleccionados debían cumplir ciertas características, tales como: no exceder un tiempo de duración de 1 minuto con 20 segundos, expresar la idea o información con claridad en el tiempo meta, y tener una calidad de audio óptima. Los audios se recortaron y exportaron en formato “mp3” para su posterior edición individual utilizando la aplicación EZAudioCut para la plataforma iOS.

El material requerido para la representación y ejemplo grafico del contenido fue obtenido mediante una búsqueda de recursos en YouTube con el fin de obtener material visual acorde a la información presentada en el audio seleccionado. Se dio prioridad a canales de fuentes oficiales relacionadas con la salud. El contenido seleccionado para la edición se descargó mediante páginas externas de uso público. Los créditos de autor correspondientes al material obtenido de YouTube fueron descritos y mencionados al final de cada vídeo, reconociendo la propiedad intelectual del contenido utilizado.

Todos los procedimientos para la creación del contenido, su publicación, edición y colocación de subtítulos se realizó utilizando un smartphone (iPhone XS) mediante las aplicaciones de VN Editor y CapCut Editor para el sistema operativo iOS.

Finalmente, la publicación del contenido se llevó a cabo automatizando el lanzamiento del vídeo en la plataforma de Business Suite, para la red social Facebook (Meta). En las redes sociales como Instagram, Twitter (X) y Tik Tok, la publicación del contenido se realizó de forma manual. En todas las plataformas, las publicaciones se realizaron dos veces por semana, mayormente los días sábado y domingo en un horario comprendido entre las 9 am y las 11 pm.

Se excluyó todo audio y/o información que no fuera proporcionado por el programa de radio *Frecuencia Nutricional*, con el objetivo de brindar información de calidad y con evidencia científica.

Finalmente destaco que, para la realización de este trabajo, se contó con la asesoría del Lic. Alfredo Velázquez Díaz Productor del Programa Radiofónico *Frecuencia Nutricional*.

IX. Actividades realizadas

El presente proyecto estaba dirigido a continuar la divulgación de información de calidad proporcionada por diversos profesionales de la salud que fuesen invitados al programa de radio "Frecuencia Nutricional". La creación de videos cortos tenía como objetivo aumentar la interacción, alcance y exposición del contenido con los usuarios de las diversas redes sociales al proporcionar la información emitida en el programa de una forma dinámica, creativa, llamativa y breve.

Durante las 24 semanas de realización del proyecto (6 meses), se destinaron cuatro horas por día en promedio para trabajar en la creación de los videoclips, a excepción de los fines de semana (sábado y domingo).

Los lunes eran días dedicados a escuchar programas completos y recopilar potenciales clips de audio para su posterior edición. Una vez seleccionados, se llevaba a cabo la búsqueda intensiva del contenido visual acorde al tema mencionado en los audios y así ser utilizado para la elaboración de los vídeos. Para la edición del contenido se utilizó el periodo de martes a viernes, periodo en el que el horario de trabajo se extendía más del planificado debido a la complejidad del tema y la duración de cada clip seleccionado. Y finalmente los videos eran enviados para su revisión, aprobación y publicación en las diversas redes sociales los días sábado y domingo.

Todos los videos realizados se subieron a un almacenamiento en la nube privado de Google Drive con el objetivo de tener una copia de seguridad ordenada de forma mensual y semanal, y una bitácora de los videos publicados.

X. Objetivos y metas alcanzados;

- Se produjeron un total de 53 vídeos cortos destinados a las redes sociales del programa.
- Se promovió la información relacionada con la alimentación y nutrición de calidad y basada en evidencia emitida en el programa Frecuencia Nutricional mediante la creación y difusión de vídeos cortos, lo cual corresponde al objetivo general del proyecto.
- Se incremento la exposición, alcance e interacción de las distintas redes sociales del programa mediante contenido dinámico y breve, cumpliendo así otro objetivo específico del presente trabajo.

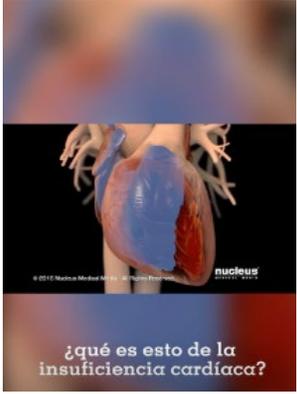
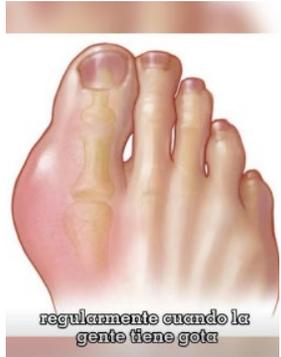
XI. Resultados y conclusiones

Los resultados de los videos producidos y publicados en las distintas redes sociales fueron positivos. El material generado mostró ser eficiente y eficaz para lograr llegar a nuevos usuarios, así como incrementar la exposición de la información presentada en el programa de radio *Frecuencia Nutricional*.

Se realizaron un total de 53 videos. Todo el material se subió a las redes sociales Instagram, Facebook (Meta), Twitter (X) y Tik Tok. La descripción del tema de cada vídeo, los invitados, portada y enlace directo al episodio correspondiente se muestran en la siguiente tabla dividida por mes, periodo de publicación de forma semanal, tema del video y portada del video.

Videoclips del programa

Abril		
<i>Periodo de publicación</i>	<i>Tema del video</i>	<i>Portada del vídeo</i>
Semana 3	<p>¿Qué es la nutrición renal?</p> <p>Descubre más escuchando nuestro programa 446: Recomendaciones nutricionales para el cuidado de la salud renal.</p> <p>Invitada: Mtra. Ileana Jiménez Rebollar</p> <p>https://e.xoc.uam.mx/QMKFH</p>	 <p>¿Qué es la nutrición renal?</p>
	<p>¿Qué tan frecuente es la enfermedad renal?</p> <p>Descubre más escuchando nuestro programa 446: Recomendaciones nutricionales para el cuidado de la salud renal.</p> <p>Invitada: Mtra. Ileana Jiménez Rebollar</p> <p>https://e.xoc.uam.mx/QMKFH</p>	 <p>la tasa de esta enfermedad suele ser alta</p>

	<p>¿Qué es la insuficiencia cardíaca?</p> <p>Frecuencia Nutricional Programa 448: Insuficiencia cardíaca y nutrición.</p> <p>Invitada: Lic. Alexa Flores</p> <p>http://e.xoc.uam.mx/43LEH</p>	
<p>Semana 4</p>	<p>Gota y enfermedad renal.</p> <p>Descubre más escuchando nuestro programa 446: Recomendaciones nutricionales para el cuidado de la salud renal.</p> <p>Invitada: Mtra. Ileana Jiménez Rebollar</p> <p>https://e.xoc.uam.mx/QMKFH</p>	
	<p>¿Cómo se puede identificar el daño renal?</p> <p>Descubre más escuchando nuestro programa 446: Recomendaciones nutricionales para el cuidado de la salud renal.</p> <p>Invitada: Mtra. Ileana Jiménez Rebollar</p> <p>https://e.xoc.uam.mx/QMKFH</p>	

Mayo		
Periodo de publicación	Tema del video	Portada del vídeo
Semana 1	<p>¿Qué es la osteoporosis?</p> <p>Descubre más escuchando el programa 445: Osteoporosis y adultos mayores.</p> <p>Invitada: Dra. María del Consuelo Velázquez</p> <p>https://e.xoc.uam.mx/YD4XG</p>	 <p>¿Qué es este término de la osteoporosis?</p>
	<p>¿Cómo saber si tengo osteoporosis?</p> <p>Descubre más escuchando el programa 445: Osteoporosis y adultos mayores.</p> <p>Invitada: Dra. María del Consuelo Velázquez</p> <p>Escucha el programa completo: https://e.xoc.uam.mx/YD4XG</p>	 <p>¿Cómo se sabe si tengo o no osteoporosis?</p>
Semana 2	<p>¿Qué pasa cuando una persona aumenta de peso e incrementa el tejido adiposo?</p> <p>Descubre más escuchando el programa 403: Grasa saturada y colesterol ¿malos del cuento? (Parte 2)</p> <p>Invitado: El apio científico / Dr. Ivan Torre Villalvazo</p> <p>https://e.xoc.uam.mx/V6Q2N</p>	 <p>Cuando una persona sube de peso</p>

	<p>"El colesterol y la producción de hormonas"</p> <p>Descubre más escuchando el programa 403: Grasa saturada y colesterol ¿malos del cuento? (Parte 2)</p> <p>Invitado: El apio científico / Dr. Ivan Torre Villalvazo</p> <p>https://e.xoc.uam.mx/V6Q2N</p>	
<p>Semana 3</p>	<p>¿Qué es la contaminación cruzada?</p> <p>Descubre más en el programa 396: Higiene de los alimentos</p> <p>Invitada: Mtra. Mónica Minutti Sánchez Alcocer</p> <p>https://e.xoc.uam.mx/QVHGT</p>	
	<p>¿El huevo se debe lavar?</p> <p>Descubre más en el programa 396: Higiene de los alimentos</p> <p>Invitada: Mtra. Mónica Minutti Sánchez Alcocer</p> <p>https://e.xoc.uam.mx/QVHGT</p>	

Semana 4

Vitamina K y anticoagulantes.
Interacción a nivel farmacodinámico.

Descubre más en el programa 401:
Interacciones entre fármacos y
nutrientes.

Invitado: Dr. Erick Ayala Calvillo

<https://e.xoc.uam.mx/VN9BA>

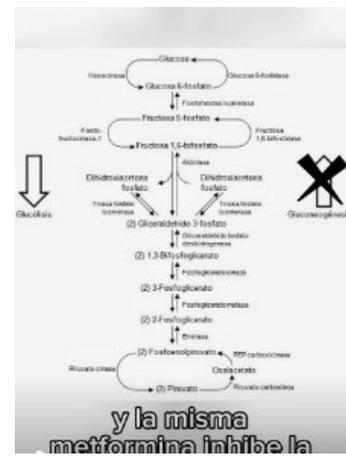


¿Qué pasa con la metformina y el alcohol? Interacción farmacológica.

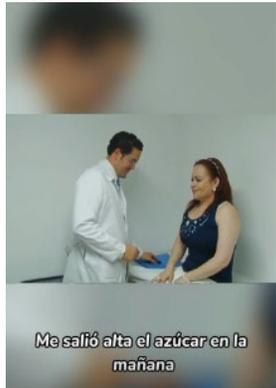
Descubre más en el programa 401:
Interacciones entre fármacos y
nutrientes.

Invitado: Dr. Erick Ayala Calvillo

<https://e.xoc.uam.mx/VN9BA>

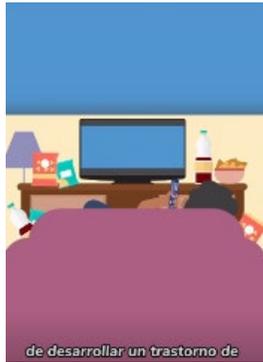


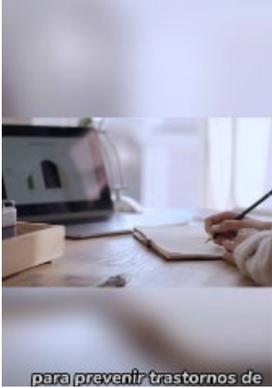
Junio		
Periodo de publicación	Tema del video	Portada del vídeo
Semana 1	<p>¿Cuál es el rol de la familia durante un plan de alimentación?</p> <p>Descubre más en el programa 439: Bajar de peso: un propósito de año nuevo.</p> <p>Invitado: Lic. Adán Betancourt López</p> <p>https://e.xoc.uam.mx/PKZ2W</p>	
	<p>¿Cuál es la diferencia entre "actividad física" y "ejercicio"?</p> <p>Descubre más en el programa 439: Bajar de peso: un propósito de año nuevo.</p> <p>Invitado: Lic. Adán Betancourt López</p> <p>https://e.xoc.uam.mx/PKZ2W</p>	
Semana 2	<p>¿Cuál es la relación del estrés y la diabetes tipo 2?</p> <p>Descubre más en el programa 452: Descontrol en Diabetes Tipo 2.</p> <p>Invitado: Dr. Mijail Alejandro Tapia Moreno</p> <p>https://e.xoc.uam.mx/TGKCS</p>	

	<p>¿Cuánta azúcar hay en una lata de refresco? ¿El pan de sal es más saludable que el pan dulce?</p> <p>Descubre más en el programa 452: Descontrol en Diabetes Tipo 2.</p> <p>Invitado: Dr. Mijail Alejandro Tapia Moreno</p> <p>https://e.xoc.uam.mx/TGKCS</p>	 <p>el consumo habitual del mexicano está arriba de 500 ml</p>																																							
<p>Semana 3</p>	<p>¿Es normal que mi glucosa amanezca elevada después de haber cenado mucho?</p> <p>Descubre más en el programa 452: Descontrol en Diabetes Tipo 2.</p> <p>Invitado: Dr. Mijail Alejandro Tapia Moreno</p> <p>https://e.xoc.uam.mx/TGKCS</p>	 <p>Me salió alta el azúcar en la mañana</p>																																							
	<p>¿Cómo ha impactado el nuevo etiquetado de advertencia en México?</p> <p>Descubre más en el programa 397: Etiquetado nutricional.</p> <p>Invitado: Mtro. Carlos Alfredo Cruz Casarrubias</p> <p>https://e.xoc.uam.mx/LD583</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="3">Información Nutricional</th> </tr> <tr> <td>Contenido energético POR</td> <td>513 Kcal</td> <td>/ 2141.5 KJ</td> </tr> <tr> <td>Por porción de:</td> <td colspan="2">100 g</td> </tr> <tr> <td>Contenido energético</td> <td>103 Kcal</td> <td>/ 428 KJ</td> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Proteínas</td> <td>12 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Grasas totales</td> <td>6 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Grasas saturadas</td> <td>2 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Grasas trans</td> <td>35 mg</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Carbohidratos disponibles</td> <td>0 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Azúcares</td> <td>0 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Azúcares añadidos</td> <td>0 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Fibra dietética</td> <td>3.5 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Sodio</td> <td>445 mg</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Información Nutricional			Contenido energético POR	513 Kcal	/ 2141.5 KJ	Por porción de:	100 g		Contenido energético	103 Kcal	/ 428 KJ	Proteínas	12 g		Grasas totales	6 g		Grasas saturadas	2 g		Grasas trans	35 mg		Carbohidratos disponibles	0 g		Azúcares	0 g		Azúcares añadidos	0 g		Fibra dietética	3.5 g		Sodio	445 mg	
Información Nutricional																																									
Contenido energético POR	513 Kcal	/ 2141.5 KJ																																							
Por porción de:	100 g																																								
Contenido energético	103 Kcal	/ 428 KJ																																							
Proteínas	12 g																																								
Grasas totales	6 g																																								
Grasas saturadas	2 g																																								
Grasas trans	35 mg																																								
Carbohidratos disponibles	0 g																																								
Azúcares	0 g																																								
Azúcares añadidos	0 g																																								
Fibra dietética	3.5 g																																								
Sodio	445 mg																																								
<p>Semana 4</p>	<p>Consecuencias de la ausencia de una intervención nutricional correcta en la población pediátrica.</p> <p>Descubre más en el programa 436: Importancia de la intervención nutricional en el paciente pediátrico.</p> <p>Invitado: Lic. Ángel Ibáñez</p> <p>https://e.xoc.uam.mx/SV67L</p>																																								

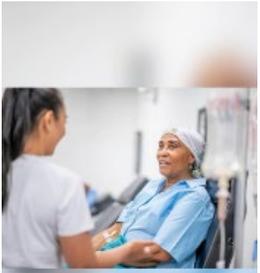
	<p>Tipos de diabetes mellitus presentes en la población infantil.</p> <p>Descubre más en el programa 436: Importancia de la intervención nutricional en el paciente pediátrico.</p> <p>Invitado: Lic. Ángel Ibáñez</p> <p>https://e.xoc.uam.mx/SV67L</p>	 <p>Anteriormente se</p>
--	---	---

Julio		
Periodo de publicación	Tema del video	Portada del vídeo
Semana 1	<p>¿Qué es la dieta?</p> <p>Descubre más en el programa 435: Bajar de peso, sentirse bien y ganar calidad de vida.</p> <p>Invitada: Dra. Cristina Petratti</p> <p>https://e.xoc.uam.mx/F6V3T</p>	
	<p>¿Cuánto tiempo debe durar el ejercicio para generar un beneficio? ¿Qué estrategias me pueden ayudar a lograrlo?</p> <p>Descubre más en el programa 435: Bajar de peso, sentirse bien y ganar calidad de vida.</p> <p>Invitada: Dra. Cristina Petratti</p> <p>https://e.xoc.uam.mx/F6V3T</p>	
Semana 2	<p>¿Qué procesos se desarrollan en el bebé durante la lactancia materna?</p> <p>Descubre más en el programa 409: Programación fetal.</p> <p>Invitada: Dra. Claudia Janet Bautista Carbajal</p> <p>https://e.xoc.uam.mx/U5HSM</p>	

	<p>¿Cuál es el tratamiento para el cáncer cérvicouterino?</p> <p>Descubre más en el programa 449: Prevención del cáncer cérvicouterino.</p> <p>Invitada: Dra. Olga Martínez Montañez</p> <p>http://e.xoc.uam.mx/R37F2</p>	 <p>CANCER CERVICAL</p> <p>Normal Etapa temprana Etapa final Etapa IV</p> <p>que no tiene algún factor</p>
<p>Semana 3</p>	<p>¿Qué es el virus del papiloma humano (VPH)?</p> <p>Descubre más en el programa 449: Prevención del cáncer cervicouterino.</p> <p>Invitada: Dra. Olga Martínez Montañez</p> <p>https://e.xoc.uam.mx/R37F2</p>	 <p>ES UNA INFECCIÓN VIRICA FRECUENTE DE TRANSMISIÓN SEXUAL</p> <p>El VPH es la infección sexual más frecuente en el mundo</p>
	<p>¿Qué función desarrolla la familia en los hábitos alimenticios?</p> <p>Descubre más en el programa 436: Importancia de la intervención nutricional en el paciente pediátrico.</p> <p>Invitado: Lic. Ángel Ibañez</p> <p>https://e.xoc.uam.mx/SV67L</p>	 <p>pero entonces sí depende también mucho de la familia</p>
<p>Semana 4</p>	<p>¿Cuáles son las consecuencias de desarrollar una conducta alimentaria de riesgo?</p> <p>Descubre más en el programa 462: Género y trastornos de la conducta alimentaria.</p> <p>Invitado: Lic. Adán Betancourt</p> <p>https://uamradio.uam.mx</p>	 <p>de desarrollar un trastorno de</p>

	<p>¿Existen campañas para prevenir trastornos de la conducta alimentaria en México?</p> <p>Descubre más en el programa 462: Género y trastornos de la conducta alimentaria.</p> <p>Invitado: Lic. Adán Betancourt.</p> <p>https://uamradio.uam.mx</p>	 <p>para prevenir trastornos de</p>
--	---	--

Agosto		
Periodo de publicación	Tema del video	Portada del vídeo
Semana 1	<p>¿Qué es una dieta basada en plantas?</p> <p>Descubre más en el programa 453: Mitos sobre las dietas basadas en plantas para pacientes renales.</p> <p>Invitada: Dra. Ailema González Ortiz.</p> <p>https://e.xoc.uam.mx/HC6AT</p>	 <p>Una dieta basada en plantas</p>
	<p>¿Una dieta basada en plantas puede ser saludable?</p> <p>Descubre más en el programa 453: Mitos sobre las dietas basadas en plantas para pacientes renales.</p> <p>Invitada: Dra. Ailema González Ortiz.</p> <p>https://e.xoc.uam.mx/HC6AT</p>	 <p>que está pensado en que sea una dieta saludable</p>
Semana 2	<p>¿Una dieta saludable es costosa? ¿Qué significa que sea accesible y asequible?</p> <p>Descubre más en el programa 456: Actualización de guías alimentarias saludables y sostenibles para la población mexicana.</p> <p>Invitada: Dra. Anabelle Yudith Bonvecchio Arenas.</p> <p>https://e.xoc.uam.mx/2VJME</p>	 <p>y estos grupos contemplamos mucho el costo de la dieta</p>

	<p>¿Cuáles son las características de una dieta saludable y sostenible?</p> <p>Descubre más en el programa 456: Actualización de guías alimentarias saludables y sostenibles para la población mexicana.</p> <p>Invitada: Dra. Anabelle Yudith Bonvecchio Arenas.</p> <p>https://e.xoc.uam.mx/2VJME</p>	 <p>El concepto de dieta saludable y sostenible</p>
<p>Semana 3</p>	<p>¿Cuándo es oportuno evaluar a nuestro paciente oncológico?</p> <p>Descubre más en el programa 415: Nutrición Oncológica</p> <p>Invitada: Mtra. Cindy Rodríguez</p> <p>https://e.xoc.uam.mx/F9RKB</p>	 <p>evaluar un paciente oncológico</p>
	<p>Acompañamiento en el tratamiento del paciente oncológico.</p> <p>Descubre más en el programa 415: Nutrición Oncológica</p> <p>Invitada: Mtra. Cindy Rodríguez</p> <p>https://e.xoc.uam.mx/F9RKB</p>	 <p>acompañándolo durante la</p>
<p>Semana 4</p>	<p>¿Cuáles son los principales retos y objetivos durante el tratamiento con radioterapia (abdomen y pelvis)?</p> <p>Descubre más en el programa 415: Nutrición Oncológica</p> <p>Invitada: Mtra. Cindy Rodríguez</p> <p>https://e.xoc.uam.mx/F9RKB</p>	 <p>todo el tracto gastrointestinal se vuelve un caos</p>

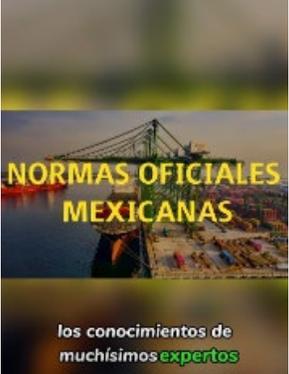
¿Cómo es el apoyo nutricional durante el tratamiento de radioterapia (cabeza y cuello)?

Descubre más en el programa 415:
Nutrición Oncológica

Invitada: Mtra. Cindy Rodríguez

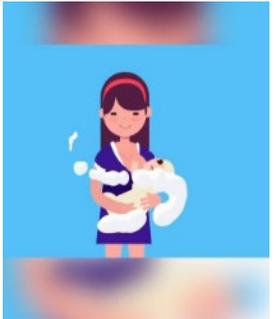
<https://e.xoc.uam.mx/F9RKB>



Septiembre		
Periodo de publicación	Tema del video	Portada del vídeo
Semana 1	<p>¿Qué son las Normas Oficiales Mexicanas?</p> <p>Descubre más en el programa 463: CANCELACIÓN DE NORMAS OFICIALES MEXICANAS</p> <p>Invitado: Dip. Éctor Jaime Rodríguez Barba</p> <p>https://e.xoc.uam.mx/U6XS2</p>	
	<p>¿Qué pasaría si desapareciera la NOM 043 "Servicios básicos de salud, promoción y educación para la salud en materia alimentaria"? ¿Cuáles serían los efectos?</p> <p>Descubre más en el programa 463: CANCELACIÓN DE NORMAS OFICIALES MEXICANAS</p> <p>Invitado: Dip. Éctor Jaime Rodríguez Barba</p> <p>https://e.xoc.uam.mx/U6XS2</p>	
Semana 2	<p>¿Cuándo se deben actualizar las normas oficiales?</p> <p>Descubre más en el programa 463: CANCELACIÓN DE NORMAS OFICIALES MEXICANAS</p> <p>Invitado: Dip. Éctor Jaime Rodríguez Barba</p> <p>https://e.xoc.uam.mx/U6XS2</p>	

	<p>¿Cómo se realizan las Normas Oficiales Mexicanas?</p> <p>Descubre más en el programa 463: CANCELACIÓN DE NORMAS OFICIALES MEXICANAS</p> <p>Invitado: Dip. Éctor Jaime Rodríguez Barba</p> <p>https://e.xoc.uam.mx/U6XS2</p>	 <p>se conjuntan expertos de todas las Instituciones</p>
<p>Semana 3</p>	<p>¿Hay colesterol bueno y malo?</p> <p>Descubre más en el programa 402: Grasa saturada y colesterol. ¿Malos del cuento? (Parte 1)</p> <p>Invitado: Dr. Iván Torre Villalvazo / El apio científico</p> <p>https://e.xoc.uam.mx/V6Q2N</p>	 <p>No hay un colesterol bueno y un colesterol malo</p>
	<p>¿Qué tan importante es el colesterol para nuestro cuerpo?</p> <p>Descubre más en el programa 402: Grasa saturada y colesterol. ¿Malos del cuento? (Parte 1)</p> <p>Invitado: Dr. Iván Torre Villalvazo / El apio científico</p> <p>https://e.xoc.uam.mx/V6Q2N</p>	 <p>el colesterol es necesario para la función</p>

<p>Semana 4</p>	<p>¿De dónde proviene el colesterol?</p> <p>Descubre más en el programa 402: Grasa saturada y colesterol. ¿Malos del cuento? (Parte 1)</p> <p>Invitado: Dr. Iván Torre Villalvazo / El apio científico</p> <p>https://e.xoc.uam.mx/V6Q2N</p>	 <p>COLESTEROL</p> <p>Hay dos tipos de colesterol</p>
	<p>¿Qué son las "VLDLs" o "quilomicrones"? ¿Cuál es su función?</p> <p>Descubre más en el programa 402: Grasa saturada y colesterol. ¿Malos del cuento? (Parte 1)</p> <p>Invitado: Dr. Iván Torre Villalvazo / El apio científico</p> <p>https://e.xoc.uam.mx/V6Q2N</p>	 <p>las "VLDLs" o los quilomicrones</p>

Octubre		
Periodo de publicación	Tema del video	Portada del vídeo
Semana 1	<p>¿Existe la adicción a los alimentos?</p> <p>Descubre más en el programa 406: Adicción a la comida.</p> <p>Invitado: Dr. Alberto Camacho Morales</p> <p>https://e.xoc.uam.mx/GRK68</p>	 <p>y nos produce una</p>
	<p>¿Cómo se producen las adicciones?</p> <p>¿Qué efectos ocurren en nuestro cerebro?</p> <p>Descubre más en el programa 406: Adicción a la comida.</p> <p>Invitado: Dr. Alberto Camacho Morales</p> <p>https://e.xoc.uam.mx/GRK68</p>	 <p>esos, hacen que nuestro</p>
Semana 2	<p>¿Cuáles son los beneficios de la lactancia materna?</p> <p>Descubre más en el programa 468: Alimentación, lactancia materna, y salud del bebé.</p> <p>Invitado: Dra. Claudia Bautista Carbajal.</p> <p>https://e.xoc.uam.mx/BNHTS</p>	

	<p>¿Cuál es la función de la leptina en la lactancia materna?</p> <p>Descubre más en el programa 468: Alimentación, lactancia materna, y salud del bebé.</p> <p>Invitado: Dra. Claudia Bautista Carbajal.</p> <p>https://e.xoc.uam.mx/BNHTS</p>	
<p>Semana 3</p>	<p>¿Existen efectos secundarios en bebés que no reciben lactancia materna?</p> <p>Descubre más en el programa 468: Alimentación, lactancia materna, y salud del bebé.</p> <p>Invitado: Dra. Claudia Bautista Carbajal.</p> <p>https://e.xoc.uam.mx/BNHTS</p>	
	<p>¿Cuál es la importancia de los Omega-6 y Omega-3 en la lactancia? ¿Cómo los obtiene el bebé?</p> <p>Descubre más en el programa 468: Alimentación, lactancia materna, y salud del bebé.</p> <p>Invitado: Dra. Claudia Bautista Carbajal.</p> <p>https://e.xoc.uam.mx/BNHTS</p>	
<p>Semana 4</p>	<p>¿Qué sucede en el cuerpo cuando realizamos ejercicio?</p> <p>Descubre más en el programa 466: Nutrición y biología del ejercicio.</p> <p>Invitado: Roma Martínez</p> <p>https://e.xoc.uam.mx/9K86Z</p>	

	<p>¿Cómo debemos comenzar a hacer ejercicio?</p> <p>Descubre más en el programa 466: Nutrición y biología del ejercicio.</p> <p>Invitado: Roma Martínez</p> <p>https://e.xoc.uam.mx/9K86Z</p>	 <p>hacer poco a poco, pasos de bebé con la actividad física</p>
--	--	---

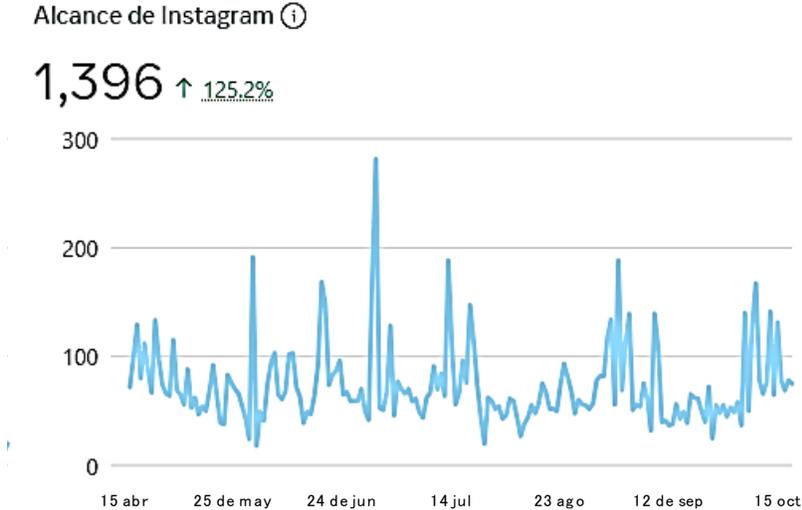
A continuación se muestran los resultados del alcance, exposición e interacción generado por el contenido en el periodo de 6 meses (comprendido del 15 de abril al 15 de octubre del 2023), en cada una de las redes sociales utilizadas. Las estadísticas mostradas más adelante fueron proporcionadas por las herramientas profesionales de las redes sociales correspondientes.

Instagram y Facebook

Alcance

El alcance en la red social Instagram se vio incrementado en un 125.2% (1,396 personas) desde el inicio del proyecto el 15 de abril hasta su finalización el 15 de octubre del 2023. El porcentaje mostrado por las estadísticas representa una comparación con un periodo de tiempo anterior respetando el mismo margen de días (Grafica 1).

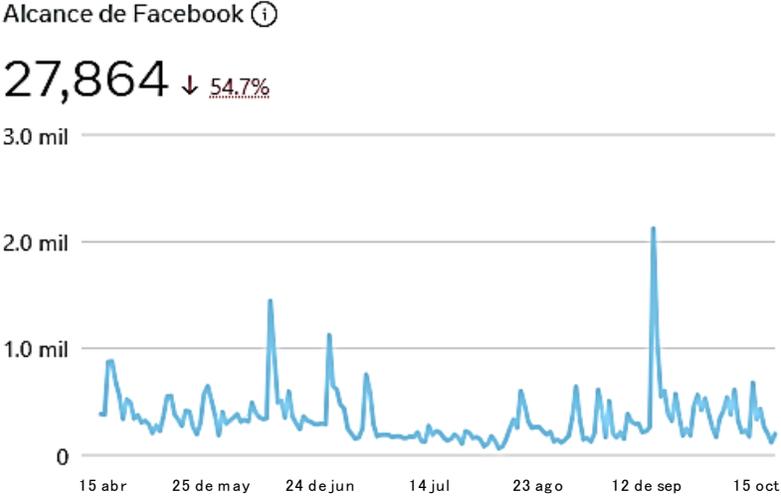
Grafica 1. Alcance mensual del contenido en Instagram



Fuente: Meta Business Suite

Por otro lado, aunque Facebook muestre una disminución en el alcance, las estadísticas bimestrales muestran un aumento gradual, resultando en un mayor alcance en el tercer bimestre. Gracias a esto, podemos saber que la plataforma de Facebook comenzó a obtener los beneficios del nuevo contenido a largo plazo, comparado con Instagram que mostró resultados positivos en los primeros dos meses (Grafica 2).

Grafica 2. Alcance mensual del contenido en Facebook.



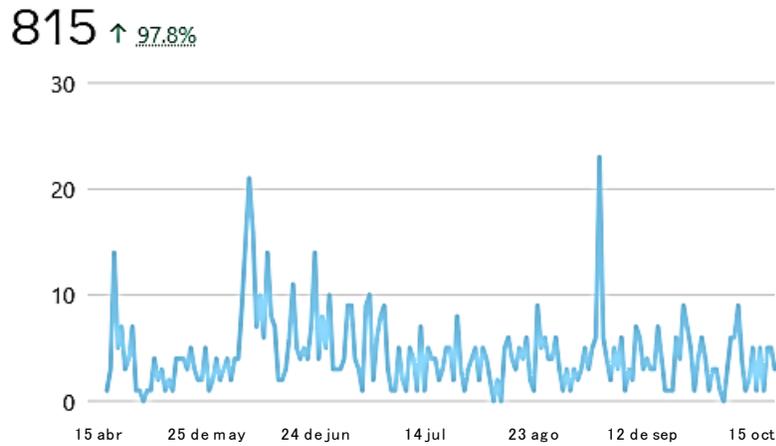
Fuente: Meta Business Suite

Visitas a la página y al perfil

Instagram se vio beneficiado mayormente en las visitas al perfil durante el proyecto con un 97.8% (815 visitas) (Grafica 3), sin embargo, Facebook mostró únicamente un 7.7% (3,311 visitas) menos visitas que las recibidas en la misma cantidad de días en el periodo anterior (Grafica 4).

Grafica 3. Visitas mensuales del contenido en Instagram.

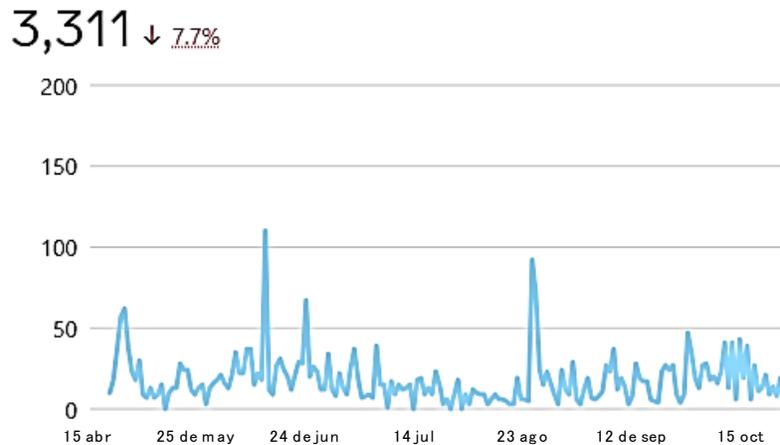
Visitas al perfil de Instagram ⓘ



Fuente: Meta Business Suite

Grafica 4. Visitas mensuales del contenido en Facebook.

Visitas de Facebook ⓘ



Fuente: Meta Business Suite

Nuevos Me gusta y Seguidores

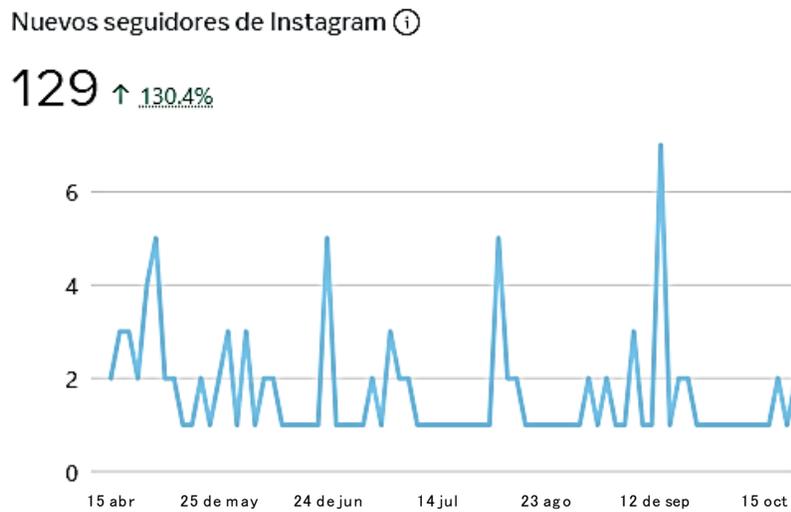
Respecto a los seguidores y Me gusta, nuevamente Instagram fue la plataforma con mayor beneficio (Grafica 5), obteniendo una ganancia de 129 seguidores (130.4% más que el periodo anterior), mientras que Facebook recibió únicamente 127 “Me gusta”, con un 27.4% menos (Grafica 6).

Grafica 5. Nuevos Me gusta mensuales de la página en Facebook.



Fuente: Meta Business Suite

Grafica 6. Nuevos seguidores mensuales en la cuenta de Instagram.



Fuente: Meta Business Suite

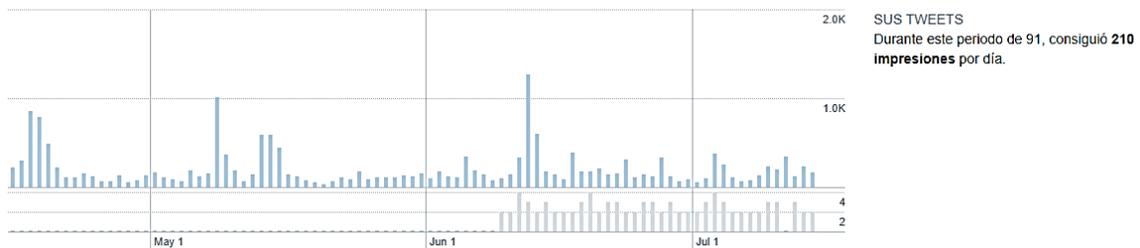
Twitter X

En cuanto a Twitter X, la plataforma no permite ver estadísticas de periodos largos de tiempo, por lo que se realizó una observación en dos periodos de tiempo, siendo estos del 15 de abril al 14 de julio del 2023.

Las estadísticas muestran que en este periodo de tiempo se logró un total de 19,100 impresiones de los Tweets, con una actividad constante en la plataforma (Grafica 7).

Grafica 7. Impresiones del contenido en Twitter del 15 de abril al 14 de julio del 2023.

Sus Tweets consiguieron **19.1K impresiones** en este período de **91 días**

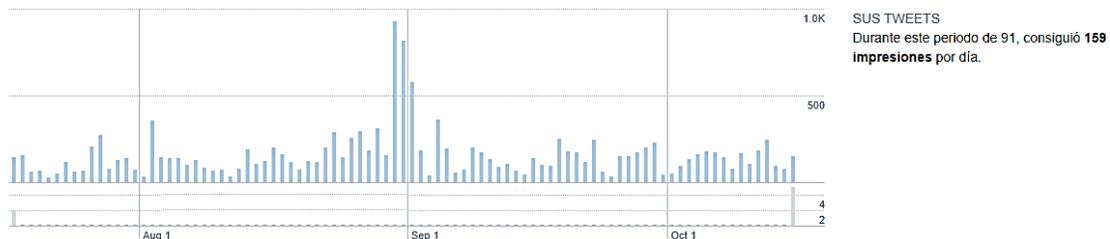


Fuente: Estadísticas de Twitter (X)

En cuanto al periodo del 15 de julio al 15 de octubre, se logró un alcance de 14,500 impresiones, con un total de 159 impresiones por día (Grafica 8).

Grafica 8. Impresiones del contenido en Twitter del 15 de julio al 15 de octubre.

Sus Tweets consiguieron **14.5K impresiones** en este período de **91 días**



Fuente: Estadísticas de Twitter (X)

En total, la plataforma de Twitter logró un alcance de 33,600 impresiones durante todo el proyecto, mostrando un excelente alcance en cuanto a la exposición del contenido.

Tik Tok

La plataforma Tik Tok logró un total de 6,801 reproducciones, 18 seguidores, y 92 Me gusta. Si bien, no se logró un crecimiento importante en el número de seguidores y Me gusta, sí se obtuvieron 6,801 reproducciones, logrando así el objetivo de lograr un mayor alcance de la información difundida. Cabe mencionar, que esta red social se inició con 4 seguidores, 16 reproducciones y 0 me gusta. Tomando en cuenta los datos de inicio de la cuenta y los resultados finales, las reproducciones aumentaron en un 99.7%, los seguidores un 81.8% y los Me gusta el 100%.

Conclusiones

La participación en la creación de contenido audiovisual logró un impacto positivo en las distintas redes del programa. Todas las redes sociales fueron beneficiadas en cuanto al incremento de seguidores, interacciones y visitas.

Por supuesto, el crecimiento de las redes sociales no solo se debe a la creación de un nuevo formato de contenido, sino a la constante publicación de material que se ha llevado a cabo por todo el equipo que conforma al proyecto de Frecuencia Nutricional.

La red social Tik Tok no logró un gran crecimiento comparado con el resto de las plataformas, sin embargo sí logró un aumento importante en la cantidad de reproducciones de forma individual. El bajo crecimiento de seguidores y Me gusta puede deberse a que la gran mayoría de usuarios son adolescentes que buscan un contenido mayormente dirigido al entretenimiento. Quizá el experimentar con un formato distinto en los videoclips obtenga una aceptación distinta a la otorgada durante la realización del presente trabajo. Sin embargo, se ha demostrado que el formato actual funciona para incrementar el alcance del resto de las redes sociales. Todas las redes sociales mostraron un aumento en la cantidad de reproducciones, si bien, el número de seguidores y Me gusta no incrementaron de forma importante, se logró el objetivo de aumentar el impacto y alcance de usuarios de todas las redes sociales de forma satisfactoria.

XII. Recomendaciones

- Continuar con la creación y publicación de videoclips en las redes sociales del programa para continuar incrementando el número de seguidores, interacciones e impacto de las redes sociales, así como de la información emitida.
- Generar material audiovisual original y de calidad para la creación de los videoclips.
- Publicar el contenido incluyendo uno o dos hashtags en la descripción de los Reels o Tik Toks, para optimizar el alcance y reproducciones de los vídeos.

XIII. Referencias bibliográficas

- Hütt Herrera, H. (2012). Las redes sociales: una nueva herramienta de difusión.
- Rojas-Torrijos, J. L., & Panal Prior, A. (2017). El uso de Instagram en los medios de comunicación deportivos. Análisis comparado de Bleacher Report, L'équipe y Marca. Ámbitos: Revista Internacional de Comunicación, 38, 1-19.
- País García, C. (2016). Los vídeos en las redes sociales: una nueva forma de comunicar.
- Desdín, T. R. (2021). Tendencias del audiovisual periodístico en las redes sociales aplicables en Cuba. RILCO DS: Revista de Desarrollo sustentable, Negocios, Emprendimiento y Educación, (21), 8.
- Presentan panorama de las enfermedades crónicas en México [Internet]. Insp.mx. [citado el 18 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://www.insp.mx/avisos/presentan-panorama-de-las-enfermedades-cronicas-en-mexico>
- Enfermedades no transmisibles. (s/f). Paho.org. Recuperado el 18 de octubre de 2023, de <https://www.paho.org/es/temas/enfermedades-no-transmisibles>
- Enfermedades no transmisibles. (2022). Who.int. Recuperado el 18 de octubre de 2023, de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
- Jiménez I, (2023). Recomendaciones nutricionales para el cuidado de la salud renal. Frecuencia Nutricional. UAM Radio FM. Disponible en: <https://e.xoc.uam.mx/QMKFH>
- Flores A, (2023). Insuficiencia cardiaca y nutrición. Frecuencia Nutricional. UAM Radio FM. Disponible en: <http://e.xoc.uam.mx/43LEH>
- Velázquez M, (2023). Osteoporosis y adultos mayores. Frecuencia Nutricional. UAM Radio FM. Disponible en: <https://e.xoc.uam.mx/YD4XG>
- Torre I (2022). Grasa saturada y colesterol ¿malos del cuento? (Parte 2). Frecuencia Nutricional. UAM Radio FM. Disponible en: <https://e.xoc.uam.mx/V6Q2N>
- Sánchez M (2022). Higiene de los alimentos. Frecuencia Nutricional. UAM Radio FM. Disponible en: <https://e.xoc.uam.mx/QVHGT>
- Ayala E (2022). Interacciones entre fármacos y nutrientes. Frecuencia Nutricional. UAM Radio FM. Disponible en: <https://e.xoc.uam.mx/VN9BA>
- Betancourt A (2023). Bajar de peso: un propósito de año nuevo. Frecuencia Nutricional. UAM Radio FM. Disponible en: <https://e.xoc.uam.mx/PKZ2W>

- Tapia M (2023). Descontrol en Diabetes Tipo 2. Frecuencia Nutricional. UAM Radio FM. Disponible en: <https://e.xoc.uam.mx/TGKCS>
- Cruz C (2022). Etiquetado nutricional. Frecuencia Nutricional. UAM Radio FM. Disponible en: <https://e.xoc.uam.mx/LD583>
- Ibáñez A (2022). Importancia de la intervención nutricional en el paciente pediátrico. Frecuencia Nutricional. UAM Radio FM. Disponible en: <https://e.xoc.uam.mx/SV67L>
- Petratti C (2022). Bajar de peso, sentirse bien y ganar calidad de vida. Nutricional. UAM Radio FM. Disponible en: <https://e.xoc.uam.mx/F6V3T>
- Petratti C (2022). Programación fetal. Nutricional. UAM Radio FM. Disponible en: <https://e.xoc.uam.mx/U5HSM>
- Martínez O (2023). Prevención del cáncer cervicouterino. UAM Radio FM. Disponible en: <http://e.xoc.uam.mx/R37F2>
- Betancourt A (2023). Género y trastornos de la conducta alimentaria. UAM Radio FM. Disponible en: <https://uamradio.uam.mx>
- González A (2023). Mitos sobre las dietas basadas en plantas para pacientes renales. UAM Radio FM. Disponible en: <https://e.xoc.uam.mx/HC6AT>
- Bonvecchio A (2023). Actualización de guías alimentarias saludables y sostenibles para la población mexicana. UAM Radio FM. Disponible en: <https://e.xoc.uam.mx/2VJME>
- Rodríguez C (2022). Nutrición Oncológica. UAM Radio FM. Disponible en: <https://e.xoc.uam.mx/F9RKB>
- Rodríguez E (2023). Cancelación de Normas Oficiales Mexicanas. UAM Radio FM. Disponible en: <https://e.xoc.uam.mx/U6XS2>
- Torre I (2022). Grasa saturada y colesterol. ¿Malos del cuento? (Parte 1). UAM Radio FM. Disponible en: <https://e.xoc.uam.mx/V6Q2N>
- Camacho A (2022). Adicción a la comida. UAM Radio FM. Disponible en: <https://e.xoc.uam.mx/GRK68>
- Bautista C (2023). Alimentación, lactancia materna, y salud del bebé. UAM Radio FM. Disponible en: <https://e.xoc.uam.mx/BNHTS>
- Martínez R (2023). Nutrición y biología del ejercicio. UAM Radio FM. Disponible en: <https://e.xoc.uam.mx/9K86Z>