



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA UNIDAD XOCHIMILCO

DIVISIÓN DE CIENCIAS BIOLÓGICAS Y DE LA SALUD

LICENCIATURA EN NUTRICIÓN HUMANA

INFORME FINAL DE SERVICIO SOCIAL

**ESTILO DE VIDA EN ADOLESCENTES DE SECUNDARIAS DE LA CIUDAD DE
MÉXICO**

PRESENTA

TORRES BAUTISTA EDNA MARIANA

MATRÍCULA: 2163062577

ASESORA INTERNA

ASESOR INTERNO

DRA. CLAUDIA RADILLA VÁZQUEZ

DR. REY GUTIÉRREZ TOLENTINO

NO. ECONÓMICO 37008

NO. ECONÓMICO 23443

**PERIODO DE REALIZACIÓN DEL SERVICIO SOCIAL DEL 22 DE NOVIEMBRE
DE 2022 AL 22 DE MAYO DE 2023.**

ÍNDICE

I.	DATOS GENERALES Y MATRÍCULA DEL PRESTADOR	4
II.	LUGAR Y PERIODO DE REALIZACIÓN	4
III.	UNIDAD, DIVISIÓN Y LICENCIATURA	4
IV.	NOMBRE DEL PLAN, PROGRAMA O PROYECTO	4
V.	NOMBRE DE LOS ASESORES	4
VI.	INTRODUCCIÓN	5
VII.	MARCO TEÓRICO	5
	7.1. ADOLESCENCIA	5
	7.2. ESTILO DE VIDA EN ADOLESCENTES	6
	7.2.1. ALIMENTACIÓN	6
	7.2.2. ACTIVIDAD FÍSICA	10
VIII.	OBJETIVOS	11
	8.1. Objetivo general	11
	8.2. Objetivos específicos	12
IX.	METODOLOGÍA UTILIZADA	12
X.	ACTIVIDADES REALIZADAS	13
XI.	OBJETIVOS Y METAS ALCANZADOS	16
XII.	RESULTADOS	17

XIII.	CONCLUSIÓN	19
XIV.	RECOMENDACIONES	20
XV.	BIBLIOGRAFÍA	21
	Anexo 1	24
	Anexo 2	25
	Anexo 3	26
	Anexo 4	27
	Anexo 5	28
	Anexo 6	29
	Anexo 7	29
	Anexo 8	30
	Anexo 9	31
	Anexo 10	32
	Anexo 11	33
	Anexo 12	34
	Anexo 13	35
	Anexo 14	36

I. DATOS GENERALES Y MATRÍCULA DEL PRESTADOR

Nombre: Torres Bautista Edna Mariana.

Matrícula: 2163062577.

II. LUGAR Y PERIODO DE REALIZACIÓN

Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco.

- Fecha de inicio: 22 de noviembre de 2022.
- Fecha de término: 22 de mayo de 2023.

III. UNIDAD, DIVISIÓN Y LICENCIATURA

Unidad Xochimilco.

División de Ciencias Biológicas y de la Salud.

Licenciatura en Nutrición Humana.

IV. NOMBRE DEL PLAN, PROGRAMA O PROYECTO

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

V. NOMBRE DE LOS ASESORES

Asesora interna: Dra. Claudia Cecilia Radilla Vázquez 37008.

Asesor interno: Dr. Rey Gutiérrez Tolentino 23443.

VI. INTRODUCCIÓN

De acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2018-19 (Shamah-Levy, et. al, 2020), existe una alta prevalencia de sobrepeso y obesidad en adolescentes de 12 a 19 años (38.4 %), siendo mayor en mujeres (41.1 %) que en hombres (35.8 %). Esto, debido a la ingesta excesiva de alimentos, especialmente aquellos con alto contenido de azúcares añadidos, grasas saturadas, grasas trans y sodio (SIPINNA, 2021).

Por otro lado, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018), existe una alta prevalencia de falta de actividad física, siendo esta mayor en mujeres. Se estima que, a nivel mundial, solo 1 de cada 5 jóvenes cumplen con las recomendaciones de la OMS de realizar diariamente mínimo 60 minutos de actividad física moderada a intensa.

Es por ello que resulta de gran importancia conocer el estilo de vida de adolescentes de la Ciudad de México y, así, proponer estrategias que ayuden a mejorar los hábitos de alimentación y actividad física de esta población, puesto que en esta etapa de la vida es de vital importancia para el correcto desarrollo y mejorar la calidad de vida en la etapa adulta. Así que, el objetivo de este proyecto es evaluar el consumo de alimentos y nivel de actividad física por METs (equivalentes metabólicos).

VII. MARCO TEÓRICO

7.1. ADOLESCENCIA

El término adolescencia proviene del latín “*adolescere*”, que significa “cambio”. De acuerdo con la OMS, la adolescencia es la etapa de la vida que va de la niñez a la etapa adulta, que comprende de los 10 a los 19 años, en la que se dan los principales cambios biológicos y psicosociales; asimismo, se divide en dos fases: a) adolescencia temprana, que comprende los 12 a 14 años, y b) adolescencia tardía, que comprende los 16 a 19 años (Pérez-Aragón, 2020; Unikel-Santoncini y Saucedo-Molina, 2015).

Durante la adolescencia temprana, se da la diferenciación sexual, así como una gran aceleración del crecimiento, la cual está determinada por la genética y el ambiente, incluyendo la nutrición. Durante la adolescencia tardía, se observan los cambios que constituyen la transición de niño a adulto, donde se busca un nuevo concepto de identidad y se establecen patrones de conducta, lo que puede influir de manera positiva o negativa en el estado de salud actual, así como en etapas posteriores (Pérez-Aragón, 2020; Unikel-Santoncini y Saucedo-Molina, 2015).

7.2. ESTILO DE VIDA EN ADOLESCENTES

El estilo de vida, desde una perspectiva individual, se refiere al conjunto de hábitos, decisiones y prácticas de conducta como comer, dormir, cocinar, trabajar, hacer ejercicio, etc., que dependen de la decisión personal, influida por factores externos como la cultura, la clase social, capacidad económica, demografía, entre otros. Por lo tanto, la decisión en cambios del estilo de vida no solo depende de la voluntad individual sino, en gran medida, por las restricciones impuestas por los factores externos. A su vez, el estilo de vida está influido por los valores morales, la educación recibida y las formas de conducta, y las formas de manifestación del estilo de vida están relacionadas con la manera en la que crecimos, lo que nos gusta y lo que aprendimos, lo que nos lleva a tomar decisiones, realizar prácticas cotidianas y crear hábitos que nos llevan a las prácticas de salud (Arroyo, 2015).

7.2.1. ALIMENTACIÓN

La ingesta de alimentos, así como los procesos biológicos y psicosociales que influyen en ésta, constituyen la alimentación, y es el medio por el cual el organismo obtiene los nutrimentos necesarios, las satisfacciones intelectuales, emocionales, estéticas y socioculturales, que son necesarios para una vida plena (Bourges-Rodríguez, 2015).

La dieta es la unidad funcional de la alimentación, es decir, la alimentación depende de la dieta y no de platillos o de alimentos de manera aislada, por lo tanto, una dieta

adecuada llevará a una alimentación adecuada que, en conjunto con el consumo de agua simple potable y la realización de actividad física, son indispensables para evitar el desarrollo de enfermedades crónicas como la diabetes, la hipertensión, entre otras, así como el control y prevención de sobrepeso y obesidad (Bourges-Rodríguez, 2015; IMSS, s.f).

Recomendaciones de consumo de alimentos y nutrimentos

Las guías alimentarias y de actividad física de la Academia Nacional de Medicina de México (Bonvecchio-Arenas, et. al, 2015) sugieren que niños y adolescentes de 9 a 12 años consuman 1700 y 1800 kcal por día para niñas y niños respectivamente, cumpliendo con las porciones de alimentos propuestos en la tabla 2. Asimismo, para adolescentes de 13 a 15 años se sugiere un consumo de 2000 y 2300 kcal por día para mujeres y hombres respectivamente, cumpliendo con las porciones de alimentos propuestos (Tabla 1), y prefiriendo el consumo de cereales integrales y granos enteros, alimentos de origen animal (AOA) de bajo aporte de grasa, leche descremada y menos de 10 % del requerimiento energético de azúcares añadidos. Respecto al consumo de agua, se recomienda de 750 a 2,000 mL de agua simple potable.

TABLA 1. PORCIONES DE ALIMENTOS SUGERIDAS PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES DE 9 A 15 AÑOS.		
	9 a 12 años	13 a 15 años
Energía (kcal)*	1700 - 1800	2000 - 2300
Alimentos	Porciones	
Verduras	3	3 - 4
Frutas	2	3
Cereales	7.5	8 - 10
Leguminosas	1.5 - 2	2- 2.5
AOA	2.5 - 3	3.5
Lácteos	2	2
Azúcares	2	2
Grasas	4	5
Agua simple (mL)	750 - 2000	750 - 2000
*Actividad física ligera o moderada		

De acuerdo con la Academia Nacional de Ciencias y el Instituto de Medicina (Chávez-Villasana, et. al, 2014; NIH, 2019), la ingesta diaria recomendada (IDR) de macro y micronutrientes en niños y adolescentes de 9 a 18 años es la siguiente (Tabla 2):

TABLA 2. IDR DE MICRONUTRIENTOS EN NIÑOS Y ADOLESCENTES DE 9 A 18 AÑOS.				
Nutriente	Hombres		Mujeres	
	9 a 13 años	14 a 18 años	9 a 13 años	14 a 18 años
Proteína (g)	34	52	34	46
Hidratos de Carbono (g)	130	130	130	130
Fibra (g)	31	38	26	26
Vitamina A (µg)	600	900	600	700
Vitamina B9 (µg)	30	400	300	400
Vitamina C (mg)	45	75	45	65
Sodio (mg)	2300	2300	2300	2300
Calcio (mg)	1300	1300	1300	1300
Hierro (mg)	9	11	8	15
Potasio (mg)	2500	3000	2300	2300
Fósforo (mg)	1250	1250	1250	1250
Selenio (µg)	40	55	40	55

Métodos para cálculo de consumo de alimentos (Recordatorio de 24 horas)

El recordatorio de 24 horas es un método utilizado para obtener información cuantitativa y cualitativa relacionada con la alimentación de los pacientes, que incluye horarios, número de comidas al día, lugar donde las consume y con quién. Consiste en preguntar al paciente sobre los alimentos y bebidas que consumió el día anterior, sin embargo, este método depende de la memoria del paciente, por lo que suele ser poco confiable (Haua-Navarro, 2010).

Consumo de alimentos en México

De acuerdo con la ENSANUT 2021 (Shamah-Levy, et. al, 2022), los alimentos recomendables que mayor consumo tienen por parte de adolescentes de 12 a 19

años son el agua simple y las carnes no procesadas, sin embargo, se observa que solo el 26.7 % de los adolescentes consumen verduras y 30.7 % consumen frutas, por lo que el consumo de estos grupos de alimentos es bajo. Por otro lado, se observa que el 91.7 % de los adolescentes consume bebidas azucaradas, que son alimentos no recomendados para su consumo cotidiano (Tabla 3).

TABLA 3. CONSUMO DE ALIMENTOS RECOMENDABLES Y NO RECOMENDABLES EN ADOLESCENTES DE 12 A 19 AÑOS.												
Grupos de alimentos	Nacional				Hombres n=304				Mujeres n=337			
	n muestra	N (miles)	%	IC95%	n muestra	N (miles)	%	IC95 %	n muestra	N (miles)	%	IC95 %
Recomendables para consumo cotidiano												
Frutas	230	5377	30.7	25.9, 36.0	98	2 495	28.5	22.8, 34.8	132	2882	33.1	25.7, 41.3
Verduras	202	4671	26.7	22.7, 31.1	96	2 383	27.2	21.3, 34.0	106	2288	26.2	20.1, 33.5
Leguminosas	132	4050	23.2	18.5, 28.6	69	1 971	22.5	16.6, 29.7	63	2079	23.8	17.0, 32.3
Agua	512	13618	77.9	72.7, 81.1	248	7 109	81.1	74.0, 86.6	264	6509	74.6	65.9, 81.8
Huevo	194	5216	29.8	25.6, 34.4	97	2 673	30.5	24.0, 37.9	97	2543	29.2	23.0, 36.2
Carnes no procesadas	330	9307	53.2	47.9, 58.4	164	4 935	53.3	48.7, 63.6	166	4371	50.1	41.9, 58.3
Lácteos	290	8145	46.6	41.5, 51.8	143	4 026	45.9	38.3, 53.7	147	4120	47.2	40.1, 54.5
Nueces y semillas	14	302	1.7	0.8, 3.8	6	95	1.1	0.4, 2.8	8	208	2.4	0.8, 6.7
No recomendables para el consumo cotidiano												
Carnes procesadas	133	3427	19.6	15.8, 24.1	68	1 859	21.2	15.8, 27.8	65	1569	18	12.9, 24.6
Comida rápida y antojitos mexicanos fritos	206	6070	34.7	30.0, 39.7	97	2 804	32	25.2, 39.6	109	3267	37.5	29.8, 45.9
Botanas, dulces y postres	279	7079	40.5	35.1, 46.1	119	3 203	36.5	29.0, 44.8	160	3876	44.4	37.0, 52.2
Cereales dulces	272	7428	42.5	37.3, 47.8	132	3 723	42.5	35.1, 50.2	140	3706	42.5	34.4, 51.0
Bebidas endulzadas	593	16037	91.7	87.8, 94.4	279	8 048	91.8	86.2, 95.2	314	7989	91.6	85.5, 95.3

7.2.2. ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física son aquellos movimientos producidos por el aparato locomotor y que producen un gasto energético; estos movimientos incluyen las tareas domésticas, los desplazamientos y la práctica de ejercicio o deportes, en diferentes intensidades. Se han visto, además, numerosos beneficios a la salud física y mental de la práctica regular de actividad física, como la prevención y el tratamiento de enfermedades crónicas, retrasa la aparición de la demencia y ayuda a mantener un peso saludable (OMS, 2021).

Por otro lado, el comportamiento sedentario es aquel que se caracteriza por estar en una posición sentada, reclinada o acostada, con un gasto energético mínimo, y está asociado a la aparición de enfermedades crónicas y mayor mortalidad (OMS, 2021).

De acuerdo con la OMS (2021), niños y adolescentes de 5 a 17 años deben realizar 60 minutos de actividad física de intensidad moderada a vigorosa, y deben incluirse ejercicios aeróbicos y que refuercen músculos y huesos tres días a la semana como mínimo. Dentro de los beneficios, se observa una mejora en la capacidad cardiorrespiratoria y musculoesquelética, así como mejoras en los resultados de salud cardiometabólica, como perfil de lípidos, control de glucosa y resistencia a la insulina. Asimismo, se ha observado menor adiposidad, por lo que se asocia con un peso saludable.

Métodos para evaluar el nivel de actividad física (METs)

Un MET es el gasto energético para mantenerse sentado; se utiliza para estimar el gasto energético por actividad física, y se clasifican como múltiplos de 1 MET de la tasa metabólica asociada a una actividad específica, dividida entre la tasa metabólica basal, y así, el nivel de actividad física se clasifica en (Tabla 4) (Ainsworth, et. al, 1993; Ainsworth et. al, 2011):

TABLA 4. NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA POR METS.	
Nivel	MET
Sedentario	1.0 - 1.5
Intensidad ligera	1.6 - 2.9
Intensidad moderada	3.0 - 5.9
Intensidad vigorosa	≥ 6

Actividad física en México

De acuerdo con la ENSANUT 2018-19 (Shamah-Levy, 2020), 84.6 % de los adolescentes de 10 a 14 años no cumplen con las recomendaciones de la OMS sobre actividad física, siendo esta prevalencia mayor en mujeres (87.4 %) que en hombres (81.9 %) (Tabla 5).

TABLA 5. ENCUESTA NACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ADOLESCENTES DE 10 A 14 AÑOS.				
Indicador	Muestra (n)	N (miles)	%	IC95% ^c
Total				
Activo	1544	1755	15.4	14.3,16.5
Inactivo	7597	9652	84.6	83.5,85.7
Total	9141	11407	100	
Mujeres				
Activo	619	707	12.6	11.2,14.1
Inactivo	3925	4 899	87.4	85.9,88.8
Total	4544	5 607	100	
Hombres				
Activo	925	1 047	18.1	16.5,19.7
Inactivo	3672	4 752	81.9	80.3,83.5
Total	4597	5 799	100	

VIII. OBJETIVOS

8.1. OBJETIVO GENERAL

- Evaluar el consumo de alimentos y niveles de actividad física de adolescentes de secundarias de la Ciudad de México.

8.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Calcular el consumo de energía y nutrimentos a través del recordatorio de consumo de alimentos de 24 horas de adolescentes de secundarias de la Ciudad de México.
- Calcular el gasto energético a través del recordatorio de actividad física de 24 horas de adolescentes de secundarias de la Ciudad de México.

IX. METODOLOGÍA UTILIZADA

Para la evaluación del estilo de vida de adolescentes de secundarias de la Ciudad de México se consideraron el consumo de alimentos y la actividad física. Para ello se aplicaron dos recordatorios de 24 horas; uno para la ingesta alimentaria y el otro para describir las actividades realizadas en un día.

Para el cálculo de los recordatorios de consumo de alimentos de 24 horas se utilizó el software Nutrein (Colín de Jesús, 2015), en el que se capturaron los datos de los alimentos que consumió cada adolescente. Posteriormente, el programa arrojó los datos de energía, macro (proteínas, lípidos (colesterol, ácidos grasos saturados, ácidos grasos monoinsaturados y ácidos grasos poliinsaturados) e hidratos de carbono (fibra y azúcar)) y micronutrimentos (vitaminas A, B9 y C, y minerales (hierro, potasio, sodio, calcio, selenio y fósforo)), así como, los equivalentes de los alimentos consumidos (verduras, frutas, cereales sin grasa, cereales con grasa, leguminosas, alimentos de origen animal de muy bajo, bajo, moderado y alto aporte de grasa, leches descremada, semi, entera y con azúcar, azúcares con y sin grasa, y aceites con y sin proteína).

Para el cálculo de los recordatorios de actividad física de 24 horas se utilizó la calculadora Aprende con Reyhan (Fundación Aprende con Reyhan A.C., s.f), en la que se capturaron datos de género, edad, peso, estatura y actividad física de cada adolescente para obtener datos de IMC, y requerimiento calórico total por día. Posteriormente, se registró la actividad diaria, calculando las horas de cada actividad de ocio, cuidado personal, transporte, actividades domésticas, así como

actividades de acondicionamiento físico, deportes y caminatas, dando un total de 24 horas, para así, obtener el nivel de actividad física en METs y el requerimiento calórico total considerando las actividades diarias.

X. ACTIVIDADES REALIZADAS

En la tabla 6 se muestran las actividades realizadas a lo largo de la intervención.

TABLA 6. ACTIVIDADES REALIZADAS.		
Mes	Semana	Actividades realizadas
Noviembre 2022	1 (22 al 25 de noviembre)	✓ Colaboración en el cálculo de recordatorios de consumo de alimentos de 24 horas en Software Nutrein y vaciado de resultados en base de datos SPSS de la EST 78.
	2 (28 de noviembre al 02 de diciembre)	✓ Colaboración en el cálculo de recordatorios de consumo de alimentos de 24 horas en Software Nutrein y vaciado de resultados en base de datos SPSS de la EST 78. ✓ Colaboración en la creación de cuentas de usuarios para la App y cursos "Aprende con Reyhan".
Diciembre 2022	3 (05 al 09 de diciembre)	✓ Colaboración en el cálculo de recordatorios de consumo de alimentos de 24 horas en Software Nutrein y vaciado de resultados en base de datos SPSS de la EST 78. ✓ Colaboración en la creación de cuentas de usuarios para la App y cursos "Aprende con Reyhan".
	4 (12 al 16 de diciembre)	✓ Colaboración en el cálculo de recordatorios de consumo de alimentos de 24 horas en Software Nutrein y vaciado de resultados en base de datos SPSS de la EST 78.
	5 (19 al 23 de diciembre)	✓ Colaboración en el cálculo de recordatorios de consumo de alimentos de 24 horas en Software Nutrein y vaciado de resultados en base de datos SPSS de la EST 78. ✓ Colaboración en la distribución de actividades para las mediciones en escuelas.
	6 (26 al 30 de diciembre)	✓ Colaboración en el cálculo de recordatorios de consumo de alimentos de 24 horas en Software Nutrein y vaciado de resultados en base de datos SPSS de la EST 78. ✓ Colaboración en el cálculo de recordatorios de actividad física de 24 horas en calculadora Aprende con Reyhan y vaciado de datos en SPSS de la EST 78.
Enero 2023	7 (02 al 06 de enero)	✓ Colaboración en el cálculo de recordatorios de actividad física de 24 horas en calculadora Aprende con Reyhan y vaciado de datos en SPSS de la EST 78.
	8 (09 al 13 de enero)	✓ Colaboración en el cálculo de recordatorios de actividad física de 24 horas en calculadora Aprende con Reyhan y vaciado de datos en SPSS de la EST 78.
	9 (16 al 20 de enero)	✓ Colaboración en el cálculo de recordatorios de actividad física de 24 horas en calculadora Aprende con Reyhan y vaciado de datos en SPSS de la EST 78. ✓ Colaboración en la revisión de base de datos en SPSS de la EST78. Revisión de números de lista y correcciones ortográficas. ✓ Participación en la revisión de cambios en el formato del recordatorio de 24 horas de actividad física.

		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Colaboración en la revisión y respaldo de archivos de Usuarios y contraseñas de las escuelas de intervención a Drive ✓ Colaboración en la revisión de diagnósticos de InBody de las escuelas de intervención en Drive.
	10 (23 al 27 de enero)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Colaboración en el cálculo de recordatorios de consumo de alimentos de 24 horas en Software Nutrein de la EST 15.
Febrero 2023	11 (30 de enero al 03 de febrero)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Colaboración en el cálculo de recordatorios de consumo de alimentos de 24 horas en Software Nutrein de las EST 15 y 13.
	12 (06 al 10 de febrero)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Colaboración en el cálculo de recordatorios de consumo de alimentos de 24 horas en Software Nutrein de las EST 17, 19 y 21. ✓ Colaboración en la capacitación de cálculos de recordatorios de 24 horas a nuevas prestadoras de Servicio Social.
	13 (13 al 17 de febrero)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Colaboración en el cálculo de recordatorios de actividad física de 24 horas en calculadora Aprende con Reyhan de las EST 01, 13 y 17. ✓ Colaboración en el vaciado de datos en SPSS de las EST 01. 04 y 08. ✓ Colaboración en la capacitación de cálculos de recordatorios de 24 horas a nuevas prestadoras de Servicio Social. ✓ Colaboración en la revisión de reportes de cursos "Aprende con Reyhan". ✓ Participación en la creación de base de datos en SPSS de las EST 15, 17 y 19.
	14 (20 al 24 de febrero)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Colaboración en la revisión de problemas de la plataforma de la calculadora "Aprende con Reyhan" para el cálculo de actividad física. ✓ Colaboración en el vaciado de resultados de cálculos de recordatorios de 24 horas en SPSS de la EST 13. ✓ Colaboración en la revisión de base de datos en SPSS para artículo. ✓ Colaboración en la capacitación de cálculos de recordatorios de 24 horas a nuevas prestadoras de Servicio Social. ✓ Colaboración en la elaboración de reporte de cuestionarios "Aprende con Reyhan". ✓ Colaboración en el cálculo de recordatorios de consumo de alimentos de 24 horas en Software Nutrein de la EST 21. ✓ Colaboración en el cálculo de percentiles de IMC.
Marzo 2023	15 (27 de febrero al 03 de marzo)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Colaboración en el cálculo de percentiles de talla/edad y peso/edad. ✓ Colaboración en la revisión de base de datos en SPSS para artículo.

		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Participación en la revisión de reportes de cuestionarios. ✓ Colaboración en el cálculo de recordatorios de actividad física de 24 horas en Calculadora "Aprende con Reyhan" de la EST 15.
	16 (06 al 10 de marzo)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Colaboración en el cálculo de recordatorios de actividad física de 24 horas en Calculadora "Aprende con Reyhan" de la EST 15. ✓ Colaboración en la creación de base de datos en SPSS de las EST 17, 19 y 100. ✓ Colaboración en la revisión de base de datos en SPSS para artículo. ✓ Reunión para distribución de actividades. ✓ Colaboración para la capacitación para registro de nuevos prestadores de servicio social.
	17 (13 al 17 de marzo)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Colaboración en el cálculo de recordatorios de actividad física de 24 horas en Calculadora "Aprende con Reyhan" de la EST 15. ✓ Colaboración en la revisión de base de datos en SPSS para artículo. ✓ Colaboración en el cálculo de recordatorios de consumo de alimentos y actividad física de 24 horas en Software Nutrein y calculadora "Aprende con Reyhan" de la EST 17. ✓ Colaboración en la creación de cuentas de usuarios para la App y cursos "Aprende con Reyhan".
	18 (20 al 24 de marzo)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Colaboración en la revisión y organización de documentos de Drive para respaldo de información. ✓ Colaboración en el respaldo de documentos de la intervención y de prestadores de Servicio Social en Drive. ✓ Colaboración en la creación de listas de usuarios para padres de familia de las escuelas de intervención.
	19 (27 al 31 de marzo)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Colaboración en el respaldo de documentos de la intervención y de prestadores de Servicio Social en Drive.. ✓ Colaboración en el cálculo de consumo de alimentos de 24 horas en Software Nutrein de la EST 21.
Abril 2023	20 (03 al 07 de abril)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Colaboración en el cálculo de consumo de alimentos de 24 horas en Software Nutrein de las EST 07, 21 y 22. ✓ Colaboración en la creación de listas de usuarios para padres de familia de las escuelas de intervención.
	21 (10 al 14 de abril)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Colaboración en la creación y revisión de reporte de actividades de diciembre a abril. ✓ Colaboración en el cálculo de consumo de alimentos de 24 horas en Software Nutrein de las EST 12 y 22. ✓ Colaboración en la creación de la base de datos de la estrategia en Excel.

	22 (17 al 21 de abril)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Colaboración en el cálculo de consumo de alimentos de 24 horas en Software Nutrein de las EST 12 y 23. ✓ Colaboración en la creación de la base de datos de la estrategia en Excel. ✓ Revisión de artículos sobre porcentaje de grasa en adolescentes. ✓ Participación en la realización de reporte de recordatorios de 24 horas de las escuelas de intervención.
	23 (24 al 28 de abril)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Colaboración en el cálculo de consumo de alimentos de 24 horas en Software Nutrein de las EST 23 y 25. ✓ Colaboración en la creación de la base de datos de la estrategia en Excel. ✓ Colaboración en la revisión de reporte de actividades de diciembre-abril.
Mayo 2023	24 (01 al 05 de mayo)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Colaboración en el cálculo de consumo de alimentos de 24 horas en Software Nutrein de las EST 25 y 34. ✓ Colaboración en la creación de la base de datos de la estrategia en Excel.
	25 (08 al 12 de mayo)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Colaboración en el cálculo de consumo de alimentos de 24 horas en Software Nutrein de la EST 34. ✓ Colaboración en la creación de la base de datos de la estrategia en Excel.
	26 (15 al 22 de mayo)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Colaboración en la creación de la base de datos de la estrategia en Excel.
Actividades generales		<ul style="list-style-type: none"> ✓ 50 reuniones vía remota con prestadores de Servicio Social y con la Mtra. Araceli Martínez.

XI. OBJETIVOS Y METAS ALCANZADOS

En la tabla 7 se muestran los objetivos establecidos, así como las metas alcanzadas al momento de concluir el periodo de realización del servicio social.

TABLA 7. OBJETIVOS Y METAS ALCANZADOS.		
	Objetivos	Metas alcanzadas
General	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluar el consumo de alimentos y niveles de actividad física de adolescentes de secundarias de la Ciudad de México. 	100 %
Específicos	<ul style="list-style-type: none"> • Calcular el consumo de energía y nutrimentos a través del recordatorio de consumo de alimentos de 24 horas de adolescentes de secundarias de la Ciudad de México. 	100 %
	<ul style="list-style-type: none"> • Calcular el gasto energético a través del recordatorio de actividad física de 24 horas de adolescentes de secundarias de la Ciudad de México 	100 %

XII. RESULTADOS

Se realizó el cálculo de 869 recordatorios de consumo de alimentos de 24 horas, así como de 330 recordatorios de actividad física de 24 horas, sin embargo, para fines de este proyecto, se analizaron los datos 283 cuestionarios.

La tabla 8 muestra el consumo promedio de los nutrimentos evaluados que, tomando como referencia la tabla 2, se observa que el consumo de energía, fibra, vitaminas A, B9 y C, así como calcio, potasio, fósforo y selenio se encuentran por debajo de las recomendaciones. Por otro lado, se observa un exceso en el consumo de proteína e hidratos de carbono.

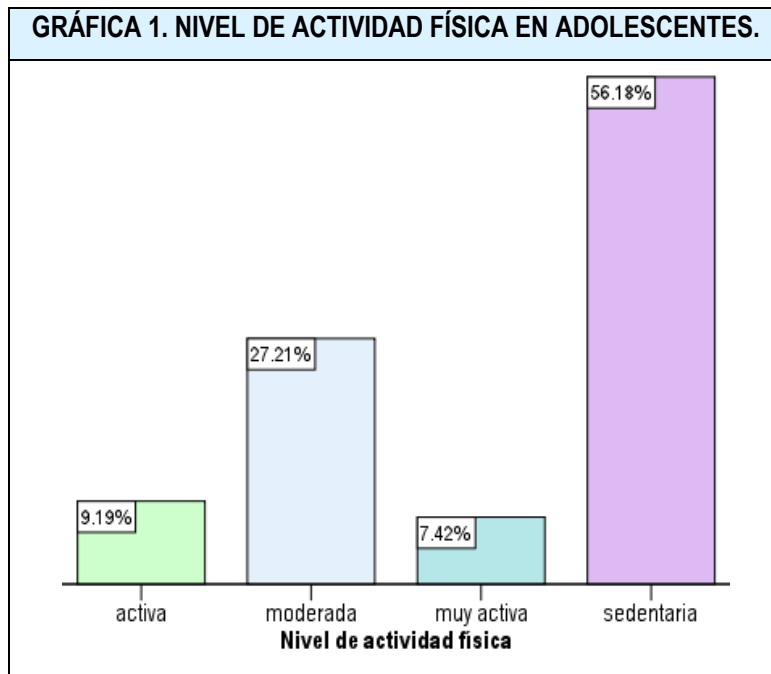
TABLA 8. CONSUMO DE MACRO Y MICRONUTRIMENTOS EN ADOLESCENTES.	
Nutrimentos	Consumo promedio
Energía (kcal)	1611.7 ± 861.6
Proteína (g)	68.1 ± 34.0
Hidratos de Carbono (g)	193.2 ± 90.9
Lípidos (g)	59.5 ± 29.8
Ácidos Grasos Saturados (g)	3.2 ± 3.4
Ácidos Grasos Monoinsaturados (g)	9.4 ± 7.4
Ácidos Grasos Poliinsaturados (g)	4.2 ± 3.4
Colesterol (mg)	250.5 ± 208.3
Fibra (g)	9.9 ± 7.0
Azúcar (g)	51.5 ± 41.5
Vitamina A (µg)	350.0 ± 326.6
Vitamina B9 (µg)	129.6 ± 153
Vitamina C (mg)	44.8 ± 71.5
Hierro (mg)	9.9 ± 6.3
Sodio (mg)	2158.0 ± 1071.1
Calcio (mg)	669.0 ± 435.9
Potasio (mg)	448.1 ± 407.8

Fosforo (mg)	19.4 ± 70.9
Selenio (µg)	32.9 ± 27.9

La tabla 9 muestra el consumo promedio de porciones de los alimentos recomendados, los cuales, de acuerdo con lo recomendado en la tabla 1, solo se cumplen con las porciones de cereales, alimentos de origen animal, azúcares y grasas. Asimismo, los alimentos de mayor consumo por parte de los adolescentes son los cereales sin grasa (95.8 %), los alimentos de origen animal de bajo aporte de grasa (79.9 %), azúcares con y sin grasa (76.3 %) y grasas con y sin proteína (90.1 %).

TABLA 9. CONSUMO DE ALIMENTOS EN ADOLESCENTES			
Grupos de alimentos	n = 283	%	Consumo promedio (porciones)
Verduras	160	56.5	1.2
Frutas	157	55.7	1.01
Cereales sin grasa	271	95.8	6.26
Cereales con grasa	159	56.2	2.52
Leguminosas	66	23.3	0.27
AOA de bajo aporte de grasa	226	79.9	3.17
AOA de alto aporte de grasa	96	33.9	0.9
Lácteos descremados	13	4.6	0.04
Leche entera	206	73	1.13
Leche con azúcar	36	12.7	0.11
Azúcares	216	76.3	3.71
Grasas	255	90.1	4.03

La gráfica 1 muestra la frecuencia de actividad física, donde se observa que el 56 % de los adolescentes no realizan actividad física. Por otro lado, de los que sí realizan actividad física, 27.2 % realizan actividad moderada, 9.2 % son activos y 7.4 % son muy activos.



XIII. CONCLUSIÓN

La mayor parte de los adolescentes tiene un comportamiento sedentario y esto, en conjunto con hábitos de alimentación poco saludables relacionados con el bajo consumo de frutas, verduras, leguminosas y lácteos descremados, así como el alto consumo de azúcares añadidos, favorece el riesgo de desarrollar sobrepeso y obesidad y, como consecuencia, la aparición de enfermedades crónicas como diabetes tipo 2, hipertensión, cáncer; por otro lado la práctica de estos hábitos saludables promueve una mejora en la salud tanto física como mental.

Es por ello que resulta de gran importancia continuar con la implementación de materias en las escuelas con personal capacitado con el fin de educar sobre el cuidado de la salud, la adecuación de espacios para la realización de actividad física dentro y fuera de las escuelas, al igual que ofrecer alimentos que favorezcan el crecimiento y desarrollo en este grupo de edad y, al mismo tiempo, evitando los alimentos ultraprocesados, ya que la mayoría de estos aportan cantidades excesivas de grasas saturadas y trans, azúcares añadidos y sodio, que favorecen el desarrollo de las enfermedades antes mencionadas.

XIV. RECOMENDACIONES

En la tabla 10 se muestran las recomendaciones a adolescentes, padres de familia y escuelas con el fin de crear entornos saludables y mejorar el estilo de vida de los adolescentes.

TABLA 10. RECOMENDACIONES.	
Hábitos de alimentación y actividad física.	Adolescentes
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Incluir frutas y verduras en todas las preparaciones. ✓ Preferir el consumo de cereales integrales, nueces y semillas, lácteos descremados, alimentos de origen animal de bajo aporte de grasa y leguminosas. ✓ Preferir el consumo de agua simple potable. ✓ Evitar el consumo de alimentos no recomendados para su consumo diario como bebidas azucaradas, botanas y postres, y cereales dulces. ✓ Evitar pasar más de dos horas frente a la TV, computadora y/o celular. ✓ Procurar realizar 60 minutos diarios de actividad física moderada a vigorosa. ✓ Procurar realizar ejercicios que refuercen músculos y huesos, mínimo tres días por semana.
	Padres de familia
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Incluir verduras en todas las preparaciones. ✓ Proporcionar frutas en todos los tiempos de comida. ✓ Dar preferencia al consumo de cereales integrales, nueces y semillas, lácteos descremados, alimentos de origen animal de bajo aporte de grasa y leguminosas. ✓ Evitar proporcionar alimentos no recomendados para su consumo diario como bebidas azucaradas, botanas y postres, y cereales dulces. ✓ Proporcionar agua simple potable. ✓ Dar prioridad a actividades al aire libre y que promuevan la actividad física.
	Escuelas
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Proporcionar platillos con fruta y verduras para el lunch. ✓ Evitar proporcionar alimentos no recomendados para su consumo diario como bebidas azucaradas, botanas y postres, y cereales dulces. ✓ Educar a los adolescentes en materia de cuidado de la salud con personal capacitado. ✓ Proporcionar espacios para la práctica de deportes y actividad física.

XV. BIBLIOGRAFÍA

- Ainsworth, BE., Haskell, WL., Leon, AS., Jacobs, DR., Montoye, HJ., Sallis, JF. y Paffenbarger, RS. (1993). Compendium of Physical Activities: classification of energy costs of human physical activities. *Medical & Science in Sports & Exercise*, 25(1), 71-80. 10.1249/00005768-199301000-00011
- Ainsworth, BE., Haskell, WL., Herrmann, SD., Meckes, N., Basset, DR., Tudor-Locke, C., Greer, JL., Vezina, J., Whitt-Glover, M. y Leon, AS. (2011). 2011 Compendium of Physical Activities: A Second Update of Codes and MET Values. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 43(8), 1575-1581 10.1249/MSS.0b013e31821ece12
- Arroyo, P. (2015). La nutrición humana, el curso y el estilo de vida. En Kaufer-Horwitz, M., Pérez-Lizaur, AB. y Arroyo, P. (Eds.), *Nutriología Médica* (pp. 3-14). Editorial Médica Panamericana.
- Bonvecchio-Arenas, A., Fernández-Gaxiola, AC., Plazas-Belausteguigoitia, M., Kaufer-Horwitz, M., Pérez.Lizaur AB. y Rivera-Dommarco, JA. (2015). *Guías alimentarias y de actividad física en contexto de sobrepeso y obesidad en la población mexicana* (Documento de postura). Academia Nacional de Medicina/México.
- Bourges-Rodríguez, H. (2015). Los nutrimentos. En Kaufer-Horwitz, M., Pérez-Lizaur, AB. y Arroyo, P. (Eds.), *Nutriología Médica* (pp. 61-112). Editorial Médica Panamericana.
- Chávez-Villasana, A., Ledesma-Solano, JA., Mendoza-Martínez, E., Calvo-Carrillo, C., Castro-González, MI., Ávila-Curiel, A., Sánchez-Castillo, CP. Y Perez-Gil Romo, F. (Eds.). (2014). *Tablas de uso práctico de los alimentos de mayor consumo "Miriam Muñoz"* (3.^a ed.). McGraw-Hill.
- Colín de Jesús, C. (2015). Nutre in. <https://nutre.in/>

Fundación Aprende con Reyhan A.C. (s.f). Diagnóstico de Estado Nutricional y de Requerimientos de Energía.
<https://aprendeconreyhan.org/calculadora/login.php>

Haua-Navarro, K. (2010). D: Alimentación: estrategias de evaluación. En Suverza-Fernández, A. y Haua-Navarro, K. *El ABCD de la evaluación del estado de nutrición* (pp. 225-252). McGraw-Hill.

Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS, s.f). *Guía para el cuidado de la Salud: Adolescentes de 10 a 19 años*. Recuperado el 24 de mayo de 2023, de: https://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias_salud/adolescentes/guiaadolesc_nutricion.pdf

National Institutes of Health (NIH, 2019). *Potasio. Hoja informativa para consumidores*. <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Potassium-DatosEnEspanol/>

Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018). *Salud del adolescente y el joven adulto*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>

Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021). Directrices de la OMS sobre actividad física y comportamientos sedentarios [WHO Guidelines on physical activity and sedentary behaviour].

Pérez-Aragón, A. (2020). Nutrición y adolescencia. *Nutrición Clínica en Medicina*, XIV(2), 60-84. 10.7400/NCM.2020.14.2.5090

Shamah-Levy, T., Vielma-Orozco, E., Heredia-Hernández, O., Romero-Martínez, M., Mojica-Cuevas, J., Cuevas-Nasu, L., Santaella-Castell, JA. y Rivera-Dommarco, J. (2020). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018-19: Resultados nacionales. Instituto Nacional de Salud Pública.

Shamah-Levy, T., Romero-Martínez, M., Barrientos-Gutiérrez, T., Cuevas-Nasu, L., Bautista-Arredondo, S., Colchero, MA., Gaona-Pineda, EB., Lazcano-Ponce, E., Martínez-Barnetche, J., Alpuche, Arana, C. y Rivera-

Dommarco, J. (2022). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2021 sobre Covid-19. Resultados nacionales. Instituto Nacional de Salud Pública.

Sistema Nacional de Protección de Niñas, Niños y Adolescentes (SIPINNA, 2021).

Recomendaciones para una alimentación adecuada en niñas, niños y adolescentes. Gobierno de México.

<https://www.gob.mx/sipinna/articulos/recomendaciones-para-una-alimentacion-adecuada-en-ninas-ninos-y-adolescentes?idiom=es>

Unikel-Santoncini, C. y Saucedo-Molina, T.J. (2015). Alimentación y nutrición del adolescente. En Kaufer-Horwitz, M., Pérez-Lizaur, AB. y Arroyo, P. (Eds.), *Nutriología Médica* (pp. 345-368). Editorial Médica Panamericana.

XVI. ANEXOS

Anexo 1. Colaboración en el cálculo de recordatorios de consumo de alimentos de 24 horas de las EST 07, 12, 13, 15, 17, 19, 21, 22, 23, 25, 34 y 78.

Desayuno Colación 1 Comida Colación 2 Cena

Alimento	Eq	Unidad	Gramos
Sopa ✕			
✕ Pasta de lagrimitas	2	1/2 taza	38.0
✕ Aceite	1	1 cucharadita	5.0
✕ Jitomate guaje o saladet	0.25	1/2 pieza	32.5
✕ Sal	0.16	1/6 cucharadita	1.0
✕ Ajo en polvo	0.25	1/8 cucharadita	0.5
✕ Cebolla cocida	0.12	1/33 taza	6.4
✕ Consomé en polvo	0.25	1/12 cucharada	1.0
Agua de sabor ✕			
✕ Agua	0.83	4/5 taza	199.2
✕ Fresa rebanada	0.25	1/4 taza	41.5
✕ Azúcar de mesa	2.25	4 1/2 cucharadita	18.0

+ Agregar Platillo + Agregar Alimento

SMAE 4

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

Nombre completo: Aguilar Bonilla Suzanna Elizabeth Edad: 11
 Nombre de la escuela: SCT #13 Grupo: 1ºB Sexo: Mujer Hombre

RECORDATORIO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DE 24 HORAS

Indicaciones: Registra todo lo que comiste y bebiste un día anterior, incluyendo, los jugos, refrescos, chicles, galletas, pan, etc.

Tiempo de comida	Platillos y bebidas (Ej. Huevos con nopales, leche con chocolate, etc.)	Ingredientes (marcas) y cantidad en medida casera (Ej. 2 piezas de huevo, 1 cucharadita de aceite, 1/2 taza de nopales, 1 taza de leche Lala entera con 2 cucharadas de chocolate).	Lugar donde comiste (Ej. Casa, escuela, parque, campo, restaurante, etc.)	Con quién estabas (Ej. Familia, amigos, conocidos, vecinos, etc.)	Actividades (Ej. Viendo tv, celular, videojuegos, etc.) y sentimientos al comer (Ej. Feliz, triste, enojado, etc.)
Desayuno Hora: <u>8:10</u>	<u>Fruta de piña y Sándwich</u>	<u>2 octavos de sándwich 2 octavos de piña</u>	<u>Casa</u>	<u>Mami y papá hermano</u>	<u>Viendo Celular Feliz</u>
Colación matutina Hora: <u>10:20</u>	<u>Fruta</u>	<u>3 octavos de sándwich 3 octavo de piña</u>	<u>Escuela</u>	<u>Natalia Meloni Amigos</u>	<u>Relajando Feliz</u>
Comida Hora: <u>3:45</u>	<u>Sopa de curucol Agua de sabor fresa</u>	<u>1 bolsa de sopa curucol, agua, aceite sal y tomate, caldo de pollo, Agua de sabor fresa</u>	<u>Casa</u>	<u>Mami y papá hermano</u>	<u>Celular Feliz</u>
Colación vespertina Hora: _____					
Cena Hora: <u>8:46</u>	<u>Papas a la Francesa</u>	<u>3 papas y Aceite (sal)</u>	<u>Casa</u>	<u>Mami y papá hermano</u>	<u>Viendo TV Feliz</u>

210 x 297 mm

Anexo 2. Colaboración en el cálculo de recordatorios de actividad física de 24 horas de las EST 01, 15 y 78.

Determinación del nivel de actividad física

Selecciona las actividades diarias (cotidianas, deporte, domésticas, recreativas y trabajo) y tiempo dedicado a ellas (deben sumar 24 horas).

Si hay días que difiere su actividad física, se recomienda cuantificar cada día.

1 hora = 1, 30 minutos = 0.5, 15 minutos = 0.25, 10 minutos = 0.16, 5 minutos = 0.08

- Ocio-inactividad Cuidado personal Transporte Doméstico Trabajo
- Acondicionamiento físico Danza-baile Ciclismo Deportes
- Caminata-carrera Actividades acuáticas Actividad sexual
- Reparaciones domésticas Jardinería Instrumentos musicales

OCIO-INACTIVIDAD

Dormir

Descansar en silencio y ver televisión

Ver televisión, sentado en silencio

Total de horas: de 24.

Verónica Jiménez Olivares Sánchez 7-A 12

A.F.

A.F.

- 1 Dormir: 8 hr.
- * Descansar: 4 hr
- * Sentado en clases: 6 hr
- * Sentado en juego: 2 hr
- * Televisión: 0
- 4 Doméstico 4 hr 30 min
 - * Limpieza casa 2 hr
 - * Cocinar 20 min
 - * Lavadora 45 min
 - * Ordenar 2 hr
 - * Caminar/correr:
 - * Vacación: 3 hr
 - * gimnasio: 4 hr
- 2 Cuidado personal 1 hr 37 min
 - * Evacuando: 3 min
 - * Banarse: 30 min
 - * Vestirse: 10 min
 - * Aseo personal 30 min
 - * Comer 20 min
- 3 Transporte 20 hr 47 min
 - * Auto/caminión:
 - * caminando: 10 min
 - * moto/bici:
- 5 24 hr 123
- 6 30 min
 - * Cisterna: 30 min
- 7 Otra actividad que haces 4 hr
 - * gimnasio: 4 hr

Determinación del nivel de actividad física

Selecciona las actividades diarias (cotidianas, deporte, domésticas, recreativas y trabajo) y tiempo dedicado a ellas (deben sumar 24 horas).

Si hay días que difiere su actividad física, se recomienda cuantificar cada día.

1 hora = 1, 30 minutos = 0.5, 15 minutos = 0.25, 10 minutos = 0.16, 5 minutos = 0.08

- Ocio-inactividad Cuidado personal Transporte Doméstico Trabajo
- Acondicionamiento físico Danza-baile Ciclismo Deportes
- Caminata-carrera Actividades acuáticas Actividad sexual
- Reparaciones domésticas Jardinería Instrumentos musicales

OCIO-INACTIVIDAD

Dormir

Descansar en silencio y ver televisión

Ver televisión, sentado en silencio

Total de horas: de 24.

RECORDATORIO DE ACTIVIDAD FÍSICA DE 24 HORAS					
Indicaciones: Selecciona las actividades diarias que realices (cotidianas, deportivas, domésticas, recreativas y de trabajo) y colorea el tiempo que dedicaste a cada una.					
ACTIVIDADES DIARIAS	Horas	Minutos	ACTIVIDADES DIARIAS	Horas	Minutos
OCIO-INACTIVIDAD			TRABAJO		
Dormir	6	10	Panadería o carpintería		
Descansar en silencio y ver televisión	1	5	Cocina chef		
Sentado/a, en clases o tomando nota o en discusión de temas	10	20	Albañilería		
Sentado/a, juegos de computadora		30	Jardinería, trabajo de jardín		
Descansar, sin realizar actividad, despierto sobre la cama, escuchando música		48	Transporte de cargas pesadas (tadillos, herramientas)		
Reuniones familiares, sentado/a, relajado/a, conversando, comiendo	1	20	Servicio de limpieza (lustrar, borrar, trapear, retirar basura, usar la aspiradora)		
Juegos de mesa, cartas, ajedrez, sentado/a			ACONDICIONAMIENTO FÍSICO		
CUIDADO PERSONAL			Entrenamiento en circuito		
Vestirse, desvestirse, de pie o sentado/a		7	Ballet, moderno o jazz, general, clases o ensayo		
Bañarse		25	Calistenia (flexiones de brazos, abdominales)		
Lavarse las manos, afeitarse, cepillarse los dientes, maquillarse, peinarse, sentado/a o de pie		10	Actividad física estimada por el uso de video juegos activos (Wi Fit)		
Sentado/a, en el inodoro, evacuando		7	Danzas étnicas (arabe, flamenco, merengue, salsa, bomba, swing)		
Comer, sentado/a	1	5	DEPORTES		
TRANSPORTE			Baloncesto		
Viaje en auto, en camion o motocicleta		30	Fútbol Americano		
Caminar para transportarse, 4.5 a 5 Km/hr			Pádel		
Transporte de pie o bicicleta			Aires marciales, diferentes tipos, ritmo moderado (judo, jujitsu, karate, taekwondo)		
DOMÉSTICO			Fútbol, casual, general		
Limpieza, barrido de alfombra o suelo o trapeando	1		Atletismo y/o ciclismo		
Actividades de cocina (opacar, lavar y recoger platos)		25	Natación		
Tender la cama, doblar las sábanas		20	CAMINATA-CARRERA		

Anexo 3. Colaboración en la creación de cuentas de usuarios para acceso a recursos tecnológicos "Aprende con Reyhan".



Diagnóstico de Estado Nutricional y de Requerimientos de Energía

Registre su nombre de usuario, una contraseña y su edad.

Usuario *
st011a01

Contraseña *
st011a01

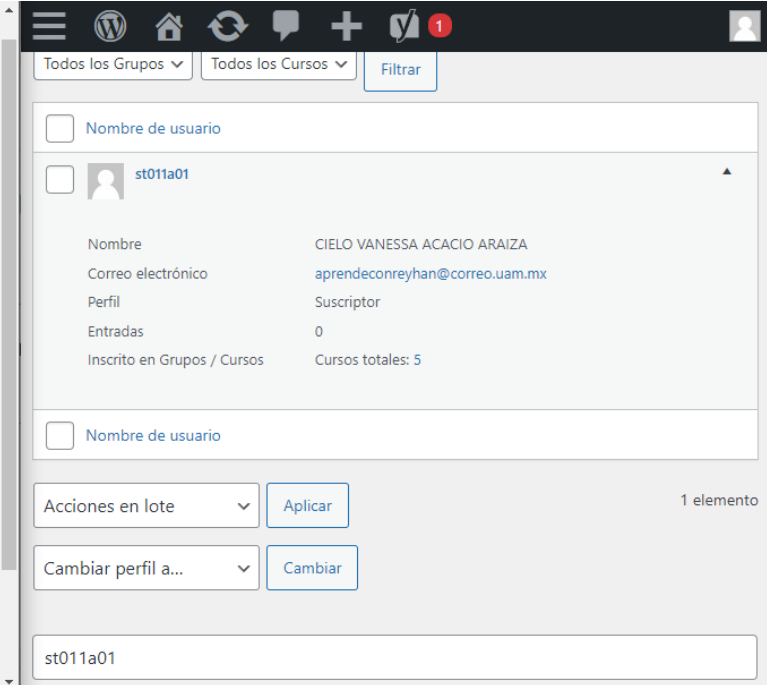
Correo
aprendeconreyhan@correo.uam.mx

Edad (años) *
13

Sexo *
Mujer


Entidad federativa *
Ciudad de México

[Regístrate](#)



Todos los Grupos ▼ Todos los Cursos ▼ Filtrar

Nombre de usuario

 st011a01

Nombre	CIELO VANESSA ACACIO ARAIZA
Correo electrónico	aprendeconreyhan@correo.uam.mx
Perfil	Suscriptor
Entradas	0
Inscrito en Grupos / Cursos	Cursos totales: 5




Nombre de usuario

Acciones en lote ▼ [Aplicar](#) 1 elemento

Cambiar perfil a... ▼ [Cambiar](#)













st011a01

Anexo 4. Colaboración en la revisión y organización de documentos de la intervención y de prestadores de servicio social para su respaldo en Google Drive.

Compa... > C... > Usuarios... > Usuarios y con... ▾   

Nombre ↑	Propietario	Última ... ▾	
 Grupo 1_Usuarios y contraseñas_Alumnos	yo	24 mar 2023	⋮
 Grupo 2_Usuarios y contraseñas_Alumnos	yo	24 mar 2023	⋮
 Grupo Control_Usuarios y contraseñas_Alumnos	yo	24 mar 2023	⋮
 Grupo Piloto_Usuarios y contraseñas_Alumnos	Araceli Martínez C...	24 mar 2023	⋮

Cálculo_EST 78 > Cálculos_Nutrein y App > Cálculos R24h 1° ▾ 

Nombre ↑	Propietario
 1D-F_R24h_af.xlsx 	yo
 EST781A_R24h_alimentos_af.xlsx 	yo
 EST781B_R24h_alimentos_af.xlsx 	yo
 EST781C_R24h_alimentos_af.xlsx 	yo
 EST781D_R24h_alimentos_af.xlsx 	yo
 EST781E_R24h_alimentos_af.xlsx 	yo
 EST781F_R24h_alimentos_af.xlsx 	yo

Anexo 5. Colaboración en el vaciado de datos de cálculo de recordatorios de 24 horas a la base de datos en SPSS de las EST 01, 04, 08, 13, 15, 17, 19, 78 y 100.

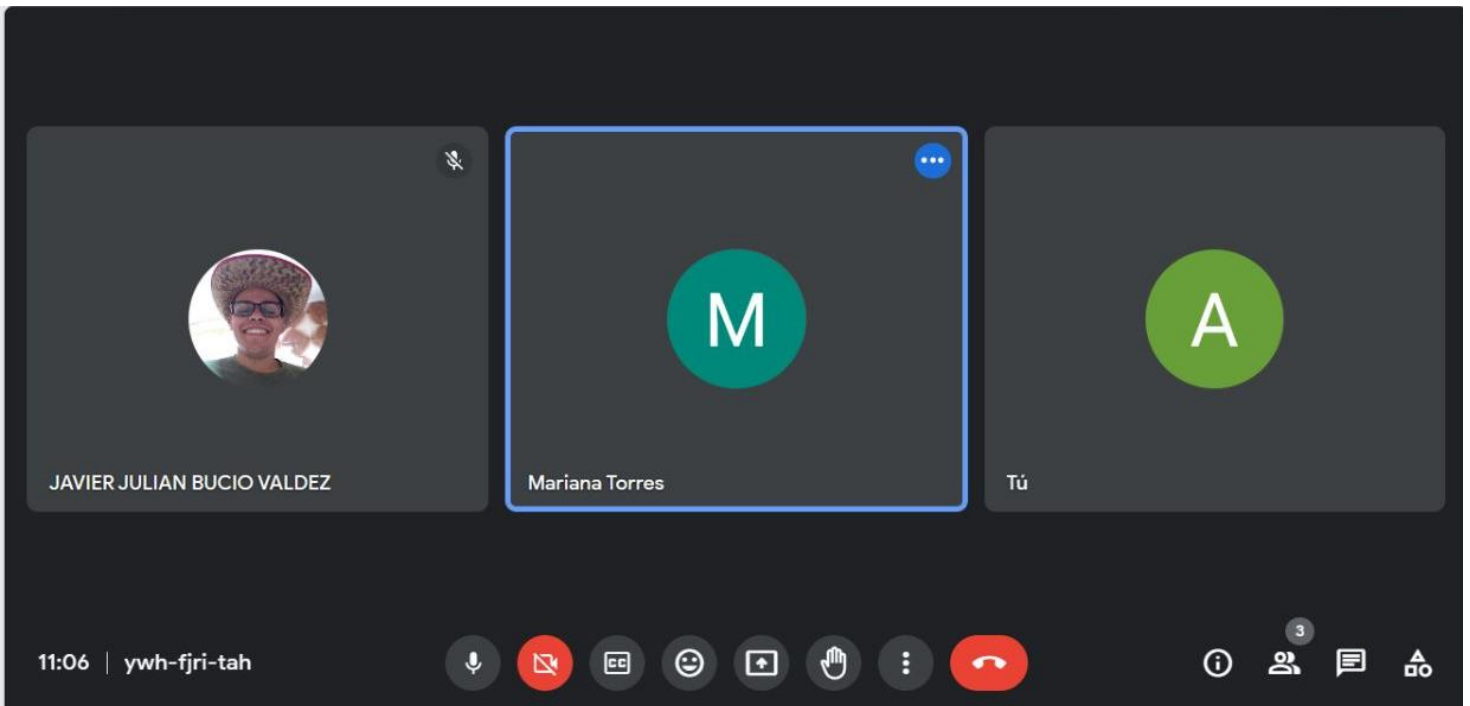
	Energia	Proteina	Hidratos_Car bono	Lipidos	Acidos_graso s_saturados	Acidos_graso s_monoinsat urados	Acidos_graso s_poliinsatura dos	Colesterol	Fibra	Azucar	Indice_gluce mico	Carga_gluce mica	Vitamina_a	Vitamina_b9	Vitamina_c	H
1	701.40	50.00	74.0	19.90	.80	5.80	3.00	278.50	3.90	.00	185.30	62.00	858.90	130.80	17.50	
2	1695.70	33.80	209.9	79.80	4.20	.00	.00	86.40	9.10	56.40	233.60	21.40	217.20	85.60	38.30	
3	1166.50	65.80	140.8	39.10	5.70	3.30	1.50	151.00	16.50	10.80	332.00	127.50	144.20	14.70	14.90	
4	1127.10	74.70	127.7	36.00	.80	5.80	3.00	130.50	5.00	6.30	387.00	126.30	397.80	97.00	6.20	
5	1333.60	61.40	162.2	50.40	.40	2.90	1.50	124.90	8.40	50.60	489.80	76.90	121.30	43.60	20.20	
6	2228.70	161.80	278.7	50.70	2.20	9.50	3.60	351.80	6.30	102.90	1093.00	116.50	896.00	72.80	50.60	
7	3043.10	114.50	423.6	96.30	2.10	7.70	3.80	261.70	12.60	201.10	1231.80	201.20	535.20	70.30	4.00	
8	1193.00	40.70	150.2	46.20	.40	2.90	1.50	89.30	1.40	16.80	136.00	11.40	45.20	30.20	7.70	
9	592.00	23.00	72.0	20.90	.80	5.80	3.00	372.20	1.40	20.30	54.00	13.50	123.20	29.00	.00	
10	3220.20	103.50	429.8	125.00	4.20	24.00	11.10	158.10	45.90	35.80	910.00	264.90	324.80	78.80	.00	
11	2737.20	70.20	370.7	108.90	.00	.00	.00	65.00	11.30	56.70	1029.60	167.60	190.00	238.90	230.90	
12	2167.30	95.00	228.1	97.50	11.20	12.90	6.10	214.80	18.00	4.20	340.00	123.30	173.50	6.90	.60	
13	1668.70	64.20	188.8	70.00	10.10	2.60	.70	98.80	14.20	28.80	776.00	196.80	56.60	124.40	2.60	
14	1660.70	85.40	216.6	48.40	.80	5.80	3.00	512.20	11.10	76.80	158.00	39.20	238.00	19.60	10.80	
15	772.70	32.00	95.8	30.40	.00	.00	.00	65.00	5.10	23.40	123.00	15.60	290.40	86.80	23.70	
16	2979.00	157.70	319.2	119.90	2.60	12.40	5.10	480.60	15.40	54.10	801.80	176.70	355.40	18.70	.60	
17	1775.60	59.20	266.6	52.60	11.10	14.10	5.20	95.70	29.20	47.10	811.00	200.50	21.00	14.70	.30	
18	2665.30	68.10	423.0	84.20	2.40	17.40	9.00	86.00	12.40	219.00	1727.50	327.00	497.00	178.50	97.90	
19	832.40	28.00	165.2	7.40	.40	2.90	1.50	.00	25.60	3.00	652.00	287.40	1182.80	283.20	31.10	
20	1905.70	50.40	242.3	82.20	2.40	17.40	9.00	65.00	10.30	63.80	398.00	93.60	172.00	24.70	22.80	
21	1839.20	44.80	271.0	64.30	1.20	8.70	4.50	142.30	9.60	28.80	313.80	62.00	40.70	24.40	.00	
22	1771.00	69.00	169.7	61.00	10.10	27.50	11.30	109.00	6.00	27.00	542.50	138.10	175.00	67.10	5.00	

	Eq_leche_se mi	Eq_leche_ent era	Eq_leche_co n_azucar	Eq_azucar_si n_grasa	Eq_azucar_c on_grasa	Eq_aceites_s in_proteina	Eq_aceites_c on_proteina	Eq_libres	IMC_calculad ora	Req_cal_bas al_calculador a	Req_actf_cal culadora	Req_cal_tot al_calculadora	nivel_act_fisic a	mets	Req_cal_to...	v
1	.00	.00	.00	.00	.00	2.00	.00	4.51	18.72	1264.70	126.47	1391.17	sedentaria	1.09	1379.87	
2	.00	2.00	.00	3.45	.00	2.00	.00	1.16	18.30	1241.88	124.19	1366.07	sedentaria	1.18	1458.18	
3	.00	1.00	.00	.50	.00	2.00	.00	.00	18.07	1354.69	135.47	1490.16	moderada	1.41	1906.88	
4	.00	.50	.00	.75	.00	2.00	.00	3.86	19.14	1363.38	136.34	1499.72	sedentaria	1.08	1465.23	
5	1.00	1.00	.00	2.72	1.67	1.00	.00	.41	18.67	1367.08	136.71	1503.79	moderada	1.51	2067.59	
6	.00	2.08	.00	11.25	.00	4.00	.00	13.91	17.35	1258.48	125.85	1384.33	sedentaria	1.26	1585.60	
7	.00	2.33	.00	15.00	.00	2.83	.00	4.70	18.86	1335.69	133.57	1469.26	sedentaria	1.38	1846.75	
8	.00	.00	.00	2.00	.00	1.00	.00	6.48	16.80	1388.19	138.82	1527.01	sedentaria	1.35	1870.91	
9	.00	.00	.50	.00	.00	2.00	.00	8.25	22.48	1618.35	161.84	1780.19	sedentaria	1.24	2002.28	
10	.00	2.00	1.00	.00	.00	9.00	.00	4.00	16.65	1263.41	126.34	1389.75	sedentaria	1.34	1689.26	
11	.00	2.00	.00	6.75	.00	.00	.00	3.00	26.29	1755.85	175.59	1931.44	activa	1.71	3009.09	
12	.00	1.00	.00	.00	.00	8.00	.00	.75	24.65	1461.14	146.11	1607.25	moderada	1.57	2294.99	
13	.00	.37	.00	2.00	.00	5.33	.00	3.41	14.95	1141.91	114.19	1256.10	sedentaria	1.36	1554.61	
14	.00	.00	.00	5.62	.00	2.00	.00	1.66	23.24	1384.97	138.50	1523.47	moderada	1.55	2142.32	
15	.00	2.00	.00	.00	.00	.00	.00	3.41	16.80	1381.41	138.14	1519.55	sedentaria	1.06	1461.56	
16	.00	1.00	1.00	3.00	1.20	5.00	.00	2.00	21.49	1342.05	134.21	1476.26	moderada	1.68	2253.44	
17	.00	.00	.00	5.25	.00	8.30	.00	9.16	24.98	1757.34	175.73	1933.07	activa	1.73	3045.47	
18	.00	1.50	.00	21.50	2.50	6.00	.00	6.68	20.61	1327.61	132.76	1460.37	sedentaria	1.30	1727.86	
19	.00	.00	.00	.00	.00	1.00	.00	1.23	24.03	1464.84	146.48	1611.32	moderada	1.54	2250.90	
20	.00	2.00	.00	.50	.00	6.00	.00	1.00	25.35	1882.37	188.24	2072.61	sedentaria	1.10	2074.12	
21	.00	.00	.00	2.72	.00	3.00	.00	3.50	21.02	1753.75	175.38	1929.13	sedentaria	1.05	1833.35	

Anexo 6. Colaboración en la revisión de reportes de cuestionarios para informe.

Docente	Escuela Secundaria Técnica N° 34	Título del cuestionario	Fecha	Puntos	Puntos totales	Porcentaje	Superado	Título del curso
1006	ALVARADO LOPEZ ANDREA YAMELI	-	-	-	-	-	-	-
1007	BECEFRIL TRINIDAD ZURIA BELEN	-	-	-	-	-	-	-
1008	RODRIGUEZ RODRIGUEZ JOSE PABLO	-	-	-	-	-	-	-
1009	DOCENTE PIMENTEL JUAREZ ISRAEL RODOLFO	-	-	-	-	-	-	-
1010	MARTINEZ REYES ANGEL ALEXIS	Evaluación inicial de conocimientos	13/02/2023	16	35	51.43	SI	Aprende con Reyhan hábitos de vida saludable en la adolescencia 1
1012	MARTINEZ REYES ANGEL ALEXIS	Evaluación inicial de conocimientos	13/02/2023	17	35	48.57	SI	Aprende con Reyhan hábitos de vida saludable en la adolescencia 1
1013	MARTINEZ REYES ANGEL ALEXIS	Evaluación inicial de conocimientos	13/02/2023	12	35	34.29	SI	Aprende con Reyhan hábitos de vida saludable en la adolescencia 1
1014	MATEO APOLINAR JOSE LUIS	Evaluación inicial de conocimientos	13/02/2023	15	35	42.86	SI	Aprende con Reyhan hábitos de vida saludable en la adolescencia 1
1015	MATEO APOLINAR JOSE LUIS	Evaluación inicial de conocimientos	13/02/2023	16	35	45.71	SI	Aprende con Reyhan hábitos de vida saludable en la adolescencia 1
1016	MOLINERO GONZALEZ EMMANUEL	Evaluación de conocimientos	13/02/2023	4	10	40	SI	Aprende con Reyhan hábitos de vida saludable en la adolescencia 1
1017	MOLINERO GONZALEZ EMMANUEL	Evaluación de conocimientos	20/02/2023	5	10	50	NO	Aprende con Reyhan hábitos de vida saludable en la adolescencia 2
1018	MOLINERO GONZALEZ EMMANUEL	Evaluación de conocimientos	20/02/2023	8	10	80	SI	Aprende con Reyhan hábitos de vida saludable en la adolescencia 2
1019	MOLINERO GONZALEZ EMMANUEL	Evaluación de conocimientos	13/02/2023	3	10	30	SI	Aprende con Reyhan hábitos de vida saludable en la adolescencia 1
1020	MOLINERO GONZALEZ EMMANUEL	Evaluación de conocimientos	13/02/2023	1	10	10	SI	Aprende con Reyhan hábitos de vida saludable en la adolescencia 1
1021	MOLINERO GONZALEZ EMMANUEL	Evaluación de conocimientos	13/02/2023	4	10	40	SI	Aprende con Reyhan hábitos de vida saludable en la adolescencia 1
1022	MOLINERO GONZALEZ EMMANUEL	Evaluación de conocimientos	13/02/2023	1	10	10	SI	Aprende con Reyhan hábitos de vida saludable en la adolescencia 1
1023	MOLINERO GONZALEZ EMMANUEL	Evaluación de conocimientos	13/02/2023	8	10	80	SI	Aprende con Reyhan hábitos de vida saludable en la adolescencia 1
1024	MOLINERO GONZALEZ EMMANUEL	Evaluación de conocimientos	13/02/2023	1	10	10	SI	Aprende con Reyhan hábitos de vida saludable en la adolescencia 1
1025	MOLINERO GONZALEZ EMMANUEL	Evaluación final de conocimientos	13/02/2023	21	35	60	SI	Aprende con Reyhan hábitos de vida saludable en la adolescencia 1
1026	MOLINERO GONZALEZ EMMANUEL	Evaluación inicial de conocimientos	13/02/2023	25	35	71.43	SI	Aprende con Reyhan hábitos de vida saludable en la adolescencia 1
1027	MOLINERO GONZALEZ EMMANUEL	Evaluación inicial de conocimientos	20/02/2023	18	35	51.43	SI	Aprende con Reyhan hábitos de vida saludable en la adolescencia 2
1028	MOLINERO GONZALEZ EMMANUEL	Evaluación inicial de conocimientos	20/02/2023	27	35	77.14	SI	Aprende con Reyhan hábitos de vida saludable en la adolescencia 2
1029	MOLINERO GONZALEZ EMMANUEL	Responde las siguientes preguntas	13/02/2023	9	9	100	SI	Aprende con Reyhan hábitos de vida saludable en la adolescencia 1
1030	MOLINERO GONZALEZ EMMANUEL	Responde las siguientes preguntas	13/02/2023	9	9	100	SI	Aprende con Reyhan hábitos de vida saludable en la adolescencia 1
1031	MOLINERO GONZALEZ EMMANUEL	Responde las siguientes preguntas	20/02/2023	9	9	100	SI	Aprende con Reyhan hábitos de vida saludable en la adolescencia 2
1032	MOLINERO GONZALEZ EMMANUEL	Responde las siguientes preguntas	20/02/2023	9	9	100	SI	Aprende con Reyhan hábitos de vida saludable en la adolescencia 1
1033	MONTIEL MARTINEZ ANJUBIS MARIAN	Evaluación de conocimientos	20/02/2023	6	10	60	SI	Aprende con Reyhan hábitos de vida saludable en la adolescencia 1
1034	MONTIEL MARTINEZ ANJUBIS MARIAN	Evaluación de conocimientos	20/02/2023	5	10	50	SI	Aprende con Reyhan hábitos de vida saludable en la adolescencia 1
1035	MONTIEL MARTINEZ ANJUBIS MARIAN	Evaluación de conocimientos	20/02/2023	4	10	40	SI	Aprende con Reyhan hábitos de vida saludable en la adolescencia 1
1036	MONTIEL MARTINEZ ANJUBIS MARIAN	Evaluación de conocimientos	20/02/2023	10	10	100	SI	Aprende con Reyhan hábitos de vida saludable en la adolescencia 1
1037	MONTIEL MARTINEZ ANJUBIS MARIAN	Evaluación de conocimientos	20/02/2023	3	10	30	SI	Aprende con Reyhan hábitos de vida saludable en la adolescencia 1
1038	MONTIEL MARTINEZ ANJUBIS MARIAN	Evaluación de conocimientos	20/02/2023	3	10	30	SI	Aprende con Reyhan hábitos de vida saludable en la adolescencia 1
1039	MONTIEL MARTINEZ ANJUBIS MARIAN	Evaluación de conocimientos	20/02/2023	4	10	40	SI	Aprende con Reyhan hábitos de vida saludable en la adolescencia 1

Anexo 7. Colaboración en la capacitación de cálculos de recordatorios de consumo de alimentos y actividad física de 24 horas a nuevas prestadoras de servicio social.



Anexo 8. Colaboración en la creación de metodología para el cálculo de percentiles de IMC para la edad.

Pasos para calcular Percentil de IMC en adolescentes

Entrar al siguiente link: <https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/bmi/calculator.html>

Calculadora del percentil del IMC en niños y adolescentes

Edad, años, meses Sistema inglés Sistema métrico

Fecha de nacimiento, fecha de medición

Edad: Ingrese una edad

12 años (0 a 18)

6 meses (0 a 11)

o solamente ingrese el número total de meses:

meses (0 a 230)

Sexo:

niño niña

Estatura (ingrese decimales permitidos)

148 cm

Peso (en kg) (ingrese decimales permitidos)

41.5 kg

Calcular

1. Poner la opción de sistema métrico.
2. Ingresar datos de edad, sexo, estatura (cm) y peso (kg) que se encuentran en el Excel. Calcular.

3

Calculadora del percentil del IMC en niños y adolescentes

Información ingresada

Edad en meses de nacimiento: 12 años 6 meses

Sexo: niña

Altura: 148 cm

Peso: 41.5 kg

Resultados

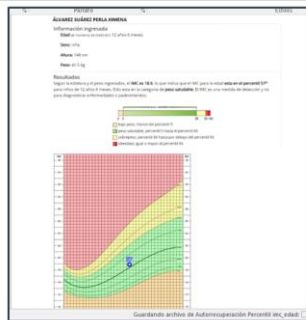
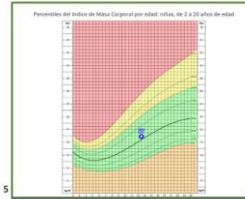
Según la estatura y el peso ingresados, el IMC es 18.8. lo que indica que el IMC para la edad está en el percentil 50^o para niños de 12 años 6 meses. Esto está en la categoría de peso saludable. El IMC es una medida de selección y no para diagnosticar enfermedades o condiciones.

Resultados

Según la estatura y el peso ingresados, el IMC es 18.8. lo que indica que el IMC para la edad está en el percentil 50^o para niños de 12 años 6 meses. Esto está en la categoría de peso saludable. El IMC es una medida de selección y no para diagnosticar enfermedades o condiciones.

También puede ver estos resultados en un gráfico de crecimiento de percentiles de IMC para la edad.

3. Tomar captura de pantalla de la información ingresada y los Resultados y pegarlos en un Word.
4. Dar clic en la opción "gráfico de crecimiento de percentiles de IMC para la edad".
5. Tomar captura de pantalla de la gráfica y pegarla en el Word.



En un archivo de Word, poner el nombre de cada adolescente y pegar las capturas de pantalla correspondientes.

Calculadora del percentil del IMC en niños y adolescentes

Información ingresada

Edad en meses de nacimiento: 12 años 6 meses

Sexo: niña

Altura: 148 cm

Peso: 41.5 kg

Resultados

Según la estatura y el peso ingresados, el IMC es 18.8. lo que indica que el IMC para la edad está en el percentil 50^o para niños de 12 años 6 meses. Esto está en la categoría de peso saludable. El IMC es una medida de selección y no para diagnosticar enfermedades o condiciones.

También puede ver estos resultados en un gráfico de crecimiento de percentiles de IMC para la edad.

6. Anotar el percentil de IMC en la tabla de Excel.
7. Favor de enviar al final del día los documentos de Excel y Word al grupo de Cálculo de Whatsapp.

	A	B	C	D	E	F
	NOMBRE	SEXO	EDAD	ESTATURA (cm)	PESO (kg)	PERCENTIL IMC/EDAD
1	ÁLVAREZ SUÁREZ PRILA XIMENA	F	12.6	148	41.5	50
2	ANAYA MORÓN KAREN	F	12.6	146.5	38.6	
4	ARANA PERALTA ANDREA S.	F	12.9	162.6	47.9	
5	ARRIAGA ESTRADA TATZIRIL	F	12.4	159.9	49.4	
	ÁVILES GALÁN MARÍA JOSÉ	F	12.4	162.5	48.7	

Anexo 9. Colaboración en la creación de metodología para el cálculo de percentiles de peso para la edad y talla para la edad.

Pasos para calcular percentiles de peso y talla para la edad

Entrar al siguiente link: <https://peditools.org/growthpedi/>

From 2 to 20 years

Male Female

Age (months)

OR Date of birth

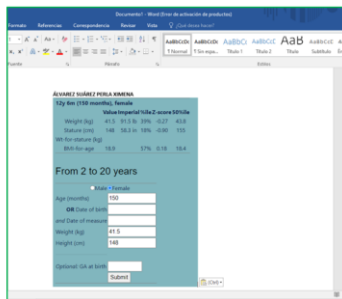
and Date of measure

Weight (kg)

Height (cm)

Optional: GA at birth

1. Ingresar el sexo, la edad en meses como viene en el Excel, el peso en kg y la talla en cm. [Submit](#).



2. En un documento Word, anotar el nombre de cada adolescente y pegar la captura de pantalla correspondiente de los resultados y de los datos capturados.

15y 6m (150 months), Female

Value	Weight (kg)	Stature (cm)	BMI-for-age	Z-score 50th
Weight (kg)	41.5	148	18.9	0.18
Stature (cm)	148	148	18.9	0.18
BMI-for-age	18.9	18.9	18.9	0.18

From 2 to 20 years

Male Female

Age (months)

OR Date of birth

and Date of measure

Weight (kg)

Height (cm)

Optional: GA at birth

En el Excel, ingresar los datos de:

1. Percentil peso
2. Valor z-score de peso
3. Percentil 50 de peso
4. Percentil de talla
5. Valor z-score de talla
6. Percentil 50 de talla
7. Percentil de IMC
8. Valor z-score de IMC
9. Percentil 50 de IMC

Favor de enviar documentos de Word y Excel al grupo de cálculo de [Whatsapp](#).

NOMBRE	SEXO	EDAD	MESA	BIMC (kg/cm2)	ESTATURA (cm)	PESO	PESO			TALLA			IMC		
							PERCENTIL	ZSCORE	PERCENTIL 50	PERCENTIL 50	ZSCORE	PERCENTIL 50	ZSCORE	PERCENTIL 50	
ALONSO CLAYEE PERLA ANDREA	F	12	8	200	145	14	89	0.27	40.8	36	29	23	27	0.18	24.4
ANITA MENDO ANDREA	F	12	8	200	145	14									
ANITA PERLA MARIANA	F	12	8	200	145	14									
ANITA ESTRELLA VICTORIN	F	12	8	200	145	14									

Anexo 10. Colaboración en el cálculo de percentiles de IMC para la edad.

Calculadora del percentil del IMC en niños y adolescentes

Sistema inglés Sistema métrico

Edad: años, meses
 Fecha de nacimiento, fecha de medición

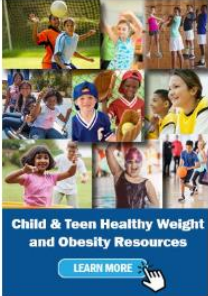
Edad: Ingrese una edad

años (2 a 19)
 meses (0 a 11)
o solamente ingrese el número total de meses:
 meses (24 a 239)

Sex:
 niño niña

Estatura (lugares decimales permitidos)
 cm

Peso (en kg) (lugares decimales permitidos)
 kg

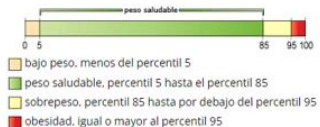


Child & Teen Healthy Weight and Obesity Resources
LEARN MORE

Altura: 148 cm
Peso: 41.5 kg

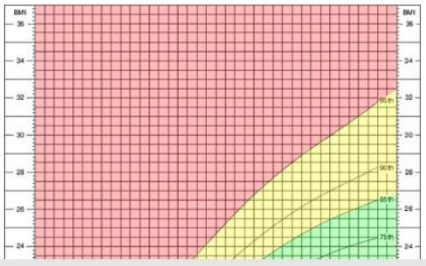
Resultados

Según la estatura y el peso Ingresados, el **IMC es 18.9**, lo que indica que el IMC para la edad **esta en el percentil 57th** para niños de 12 años 6 meses. Esto esta en la categoría de **peso saludable**. El IMC es una medida de detección y no para diagnosticar enfermedades o padecimientos.



0 5 85 95 100

- bajo peso, menos del percentil 5
- peso saludable, percentil 5 hasta el percentil 85
- sobrepeso, percentil 85 hasta por debajo del percentil 95
- obesidad, igual o mayor al percentil 95



IMC: 36 34 32 30 28 26 24

IMC: 36 34 32 30 28 26 24

Página 1 de 1015 2280 palabras

Anexo 11. Colaboración en el cálculo de percentiles de peso para la edad y talla para la edad.

12y 6m (150 months), female

	Value	Imperial	%ile	Z-score	50%ile
Weight (kg)	41.5	91.5 lb	39%	-0.27	43.8
Stature (cm)	148	58.3 in	18%	-0.90	155
Wt-for-stature (kg)					
BMI-for-age	18.9		57%	0.18	18.4

From 2 to 20 years

Male Female

Age (months)

OR Date of birth

and Date of measure

Weight (kg)

Height (cm)

Optional: GA at birth

Categories of obesity for children or adolescents >2 years of age (Styne 2017)

- Overweight, for BMI \geq 85th but $<$ 95th percentile

	PESO/EDAD		TALLA/EDAD		IMC/EDAD	
	PERCENTIL	Z-SCORE	PERCENTIL 50	PERCENTIL	Z-SCORE	PERCENTIL
3	39	-0.27	43.8	18	-0.9	155
4	25	-0.66	43.8	13	-1.11	155
5	63	0.32	44.8	83	0.95	156
6	74	0.64	43.1	81	0.89	153
7	72	0.58	43.1	90	1.26	153
8	31	-0.5	41.7	39	-0.29	151
9	38	-0.31	46	25	-0.67	157
10	45	-0.12	43.8	80	0.83	154
11	84	0.98	48.3	61	0.27	160
12	28	-0.57	44.8	45	-0.13	156
13	98	1.97	43.8	85	1.03	154
14	92	1.4	43.8	56	0.15	155
15	3	-1.92	43.4	9	-1.33	154
16	74	0.64	46.8	15	-1.04	158
17	55	0.13	41.7	89	1.24	151
18	66	0.41	44.8	27	-0.62	156
19	97	1.94	43	95	1.62	152
20	59	0.24	44.5	29	-0.56	155
21	93	1.5	42.7	78	0.77	153
22	99	2.23	44.3	99	2.25	154
23	97	1.91	43	97	1.82	152
24	47	-0.07	41.7	15	-1.04	151
25	14	-1.07	43.8	14	-1.08	154
26	83	0.94	43.4	87	1.15	153
27	30	-0.54	43.4	23	-0.73	153

Anexo 12. Colaboración en la capacitación para registro de nuevos prestadores de servicio social.



**Seguimiento
Servicio Social.**

Alumno:	Torres Bautista Edna Mariana
Matricula:	2163062577
Nombre de la actividad:	Estilo de vida en adolescentes de secundarias de la Ciudad de México
Plan, Programa o proyecto de servicio social aprobado:	Clave de programa o proyecto aprobado:14 Seleccione: <input type="text" value="v"/>
Fecha inicio:	22/11/2022 <input type="text" value="seleccionar"/> / <input type="text" value="seleccionar"/> / <input type="text" value="seleccionar"/>
Fecha término:	22/5/2022 <input type="text" value="seleccionar"/> / <input type="text" value="seleccionar"/> / <input type="text" value="seleccionar"/>
Introducción a) Lugar de realización del Servicio Social b) Marco Institucional c) Objetivo:	a) Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco. b) La UAM constituye un recurso significativo para la sociedad mexicana la cual le exige que cumpla cabalmente con su misión institucional: Servir al país al ofrecer un trabajo académico sólido y de excelencia alrededor de las funciones sustantivas: al impartir educación superior de licenciatura, maestría, doctorado, y cursos de actualización y especialización, en sus modalidades escolar y extraescolar, y formar profesionales y ciudadanos aptos y responsables en correspondencia con las
Descripción específica de las actividades a desarrollar:	Capacitación en la estrategia de cálculo de recordatorios de 24 horas, participación en la planeación de análisis de datos de recordatorios de 24 horas, colaboración en la elaboración de bases de datos, colaboración en el cálculo de recordatorios de consumo de alimentos de 24 horas, colaboración en el cálculo de recordatorios de actividad física de 24 horas y análisis de datos.

Anexo 13. Colaboración en la creación de listas de usuarios para padres de familia y docentes de las escuelas de intervención.

GRUPO 1						
ESCUELA SECUNDARIA TÉCNICA 02						
USUARIOS PARA PADRES DE FAMILIA						
DATOS GENERALES			CUENTAS DE ACCESO A LOS TRES CURSOS, APP, CALCULADORA ACCESO DIRECTO Y 12 CUESTIONARIOS		CUENTAS DE ACCESO AL VIDEOJUEGO (E00007-EST/AEFCM)	
GRUPO	ID	NOMBRE DE LA/EL ALUMNA/O	USUARIO	CONTRASEÑA	NOMBRE	CONTRASEÑA
1A	est021a0822n	DIAZ MALAGON EMILI ZOE	pf021a08	pf021a08	sep	sep
	est021a1122n	GARCÍA VELASCO RENATA AMAIRANI	pf021a11	pf021a11	sep	sep
	est021a1522n	HERNÁNDEZ LORENZO AVRIL	pf021a15	pf021a15	sep	sep
	est021a1922n	MATEOS HERNÁNDEZ YARIHANA	pf021a19	pf021a19	sep	sep
	est021a2122n	MENDOZA MARTÍNEZ Yael ALEXANDER	pf021a21	pf021a21	sep	sep
	est021a3022n	VEGA CASTILLO SAID JESÚS	pf021a30	pf021a30	sep	sep
1B	est021b0422n	BENAVIDES COLORADO JUAN SEBASTIÁN	pf021b04	pf021b04	sep	sep
	est021b0722n	CORTES HERNÁNDEZ ABSALON ALEJANDRO	pf021b07	pf021b07	sep	sep
	est021b0922n	DE LA CRUZ SALDÍVAR IVÁN MANUEL	pf021b09	pf021b09	sep	sep
	est021b2322n	OLVERA JAIMES SUEMI ABRIL	pf021b23	pf021b23	sep	sep
1C	est021c0722n	CORNEJO GUTIÉRREZ MADELEYN MIROSLAVA	pf021c07	pf021c07	sep	sep
	est021c1122n	GARCÍA LÓPEZ LUCIA DEL ROSARIO	pf021c11	pf021c11	sep	sep
	est021c1922n	MONTANO GONZÁLEZ CRISTIAN OSVALDO	pf021c19	pf021c19	sep	sep
	est021c2122n	NEGRETE PÉREZ CAMILA ESMERALDA	pf021c21	pf021c21	sep	sep

CUENTAS DE ACCESO A GRUPO 1 y 2						
USUARIOS Y CONTRASEÑAS PARA DOCENTES						
DATOS GENERALES			CUENTAS DE ACCESO A LOS TRES CURSOS, APP, CALCULADORA ACCESO DIRECTO Y 12 CUESTIONARIOS		CUENTAS DE ACCESO AL VIDEOJUEGO (E00007-EST/AEFCM)	
EST	GRUPO ESTRATEGIA	NOMBRE DE LA/EL DOCENTE	USUARIO	CONTRASEÑA	NOMBRE	CONTRASEÑA
1	2	BAUTISTA ENCARNACION RUTH MARIEL	09DST0001Z	09DST0001Z	sep	sep
2	1	GALVAN SOTO PEDRO	09DST0002Y	09DST0002Y	sep	sep
4	C*	RUIZ VAZQUEZ JAIME	09DST0004W	09DST0004W	sep	sep
7	C*	LÓPEZ SÁNCHEZ MIGUEL DARÍO	09DST007TA	09DST007TA	sep	sep
7	C*	ROJO PIMENTEL PERLA	09DST007TB	09DST007TB	sep	sep
8	1	LUNA MENDOZA NANCY YUNUEN	09DST008SA	09DST008SA	sep	sep
8	1	OLIVARES LÓPEZ MARICARMEN	09DST008SB	09DST008SB	sep	sep
8	1	SOLIS SOUTO ISABEL	09DST008SC	09DST008SC	sep	sep
8	1	MARTINEZ MORALES CARMEN IXCHEL	09DST008SD	09DST008SD	sep	sep
12	C*	AYALA SANTAELLA ALMA SELENE	09DST0012E	09DST0012E	sep	sep
13	2	ROMAN ROMAN EDEY	09DST0013D	09DST0013D	sep	sep
15	1	VELAZQUEZ VELAZQUEZ MAURICIO	09DST0015B	09DST0015B	sep	sep
17	1	GARCIA VALADEZ MARCO ANTONIO	09DST017ZA	09DST017ZA	sep	sep
17	1	MARTINEZ ALVARADO ARATH	09DST017ZB	09DST017ZB	sep	sep
17	1	MUÑOZ GAMA ARLAN FABIAN	09DST017ZC	09DST017ZC	sep	sep
19	2	GARCIA TOVAR MISAEAL	09DST0019Y	09DST0019Y	sep	sep
21	1	ARRIAGA ARIZMENDI DIANA	09DST021MA	09DST021MA	sep	sep
21	1	GONZALEZ MERCADO EDUARDO	09DST021MB	09DST021MB	sep	sep
22	C*	ESCUADERO CUERVO RAFAEL MARIO	09DST022LA	09DST022LA	sep	sep
22	C*	FIGUEROA GARCIA GERARDO	09DST022LB	09DST022LB	sep	sep

Anexo 14. Participación en la creación de base de datos en Excel de las 32 escuelas de intervención.

	GRUPO_INTERVENCIÓN	NO_ESCUELA	NOMBRE	ID	FECHA_NACIMIENTO	GENERO	EDAD	GRADO	FECHA_REGISTRO	FECHA_HORA_MEDICION	ESTATURA	PESO	PERCE
1													
2	2	1	CABRERA GONZALEZ DIANA MAYTE	esd011c1922n	2010.11.13.	F	12	1ro	2022.11.23.	2022.11.23. 09:05:35	147.5	39.6	
3	2	1	FERRER RAMIREZ DORIAN JAIR	esd011c3822n	2010.11.25.	M	11.9	1ro	2022.11.23.	2022.11.23. 09:09:06	154.6	59.8	
4	2	1	GARCÍA HERMIDA ROMINA ZOE	esd011c4322n	2010.06.29.	F	12.4	1ro	2022.11.23.	2022.11.23. 09:10:30	156.8	60.7	
5	2	1	GARCÍA PICHARDO DENISSE	esd011c4622n	2010.12.08.	F	11.9	1ro	2022.11.23.	2022.11.23. 09:13:10	147.2	57.3	
6	2	1	LOPEZ GARCIA MONICA JOSELINE	esd011c7322n	2010.08.22.	F	12.3	1ro	2022.11.23.	2022.11.23. 09:14:38	152.8	38.8	
7	2	1	LUCIO ARIZMENDI BRISA VALENTINA	esd011c7522n	2010.10.08.	F	12.1	1ro	2022.11.23.	2022.11.23. 09:07:03	143	39.6	
8	2	1	ALVAREZ DOMINGUEZ ELIAS ISRAEL	esd011d0522n	2010.11.05.	M	12	1ro	2022.11.23.	2022.11.23. 09:36:10	135.9	27.9	
9	2	1	PEREZ FLORES AYLIN PAOLA	esd011d10522n	2010.08.06.	F	12.3	1ro	2022.11.23.	2022.11.23. 09:44:39	151	49.2	
10	2	1	RAMOS ILDEFONSO JONATHAN Yael	esd011d10922n	2009.02.08.	M	13.8	1ro	2022.11.23.	2022.11.23. 09:47:18	168	54.5	
11	2	1	ROBLES FLORES IVANNA	esd011d11522n	2010.02.08.	F	12.8	1ro	2022.11.23.	2022.11.23. 09:48:35	154.5	45.9	
12	2	1	ROCHA MARTINEZ DANIEL ALEJANDRO	esd011d11622n	2010.06.25.	M	12.4	1ro	2022.11.23.	2022.11.23. 09:49:49	157.1	47.7	
13	2	1	RODRIGUEZ MELENDEZ HANSEL URIEL	esd011d11722n	2010.07.18.	M	12.3	1ro	2022.11.23.	2022.11.23. 09:51:25	161.5	65.4	
14	2	1	RODRIGUEZ ZARZA CAMILA NAOMI	esd011d12022n	2010.09.07.	F	12.2	1ro	2022.11.23.	2022.11.23. 09:53:44	150.2	54.3	
15	2	1	RUIZ PINAL VALERIA DANAE	esd011d12722n	2010.11.18.	F	12	1ro	2022.11.23.	2022.11.23. 09:55:00	152	45.4	
16	2	1	MACHADO MARTINEZ XIMENA FERNANDA	esd011d7622n	2010.07.09.	F	12.3	1ro	2022.11.23.	2022.11.23. 09:37:34	158	57.6	
17	2	1	MARTINEZ MARTINEZ ANA KAREN	esd011d7822n	2010.10.04.	F	12.1	1ro	2022.11.23.	2022.11.23. 09:38:56	153.5	61.1	
18	2	1	MARTINEZ ROMERO ALLIZON JANETH	esd011d8022n	2010.11.13.	F	12	1ro	2022.11.23.	2022.11.23. 09:40:20	146.8	38.8	
19	2	1	MATA CARRILLO VIKI ALINE	esd011d8322n	2010.07.02.	F	12.3	1ro	2022.11.23.	2022.11.23. 09:42:04	151	50.8	
20	2	1	MEZA PULIDO MARLEY AHITANA	esd011d8622n	2009.04.22.	F	13.6	1ro	2022.11.23.	2022.11.23. 09:43:25	157.5	45.3	
21	2	1	ORTIZ PENA YULIAN BYRON	esd011e10022n	2010.04.05.	M	12.6	1ro	2022.11.23.	2022.11.23. 10:54:52	154.4	79.9	
22	2	1	RENTIZ BALBUENA CESAR	esd011e15322n	2010.07.22.	M	13.2	1ro	2022.11.23.	2022.11.23. 10:47:31	150	48.4	