

# UACM

Universidad Autónoma  
de la Ciudad de México

NADA HUMANO ME ES AJENO

COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES

LICENCIATURA EN NUTRICIÓN Y SALUD

**Actividades de educación nutricional  
desarrolladas durante mi servicio social en  
Create Purpose en el Centro de Asistencia Infantil  
Casa Hogar Ectepense**

TRABAJO RECEPCIONAL. REPORTES DE SERVICIO SOCIAL  
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
**LICENCIADA EN NUTRICIÓN Y SALUD**

PRESENTA

**Dulce Rosario López Vázquez**

Directora de Trabajo recepcional. Reportes de servicio social

**Dra. Diana Fernanda Espinosa Serrano**

Ciudad de México, octubre 2025

## **Dedicatoria**

A mis padres, Laura Vázquez y Esteban López su amor, apoyo, paciencia y esfuerzo me han permitido llegar a cumplir este logro, gracias por impulsarme a perseguir mis sueños y mis metas, con su cariño y valentía me han dado el soporte para no abandonar y temer ante las adversidades. Este trabajo es por y para ustedes.

A mi hermana, Fani por su amor, su escucha y apoyo incondicional que me llevo a no rendirme durante este proceso; tus risas, tu alegría, tus chistes y tu compañía me permitió concluir este trabajo, espero que en el futuro te sientas orgullosa de tu hermana mayor.

A mi familia, por confiar en mí, por motivarme e impulsarme a ser una mejor persona. Gracias por su escucha y por ser parte de mi vida en los momentos donde solo quería rendirme, que este trabajo les haga sentirse orgullosos por ser la primera mujer de la familia en titularse.

A mis amigas, Kate, Ingrid y Arely, su apoyo, compañía, confianza y cariño fueron mi fortaleza y esa luz cálida y amena que brilla siempre en los momentos difíciles, cada una de ustedes contribuyo a que este proceso fuera más llevadero y eso lo vuelve significativo. Gracias por su amistad.

Al hombre que siempre estuvo para motivarme a seguir aprendiendo y creciendo en cada etapa universitaria, que exploto mis cualidades y actitudes para hacer cosas grandes en la vida. Hoy soy la persona que soy gracias a tus enseñanzas y a la confianza que me diste en tus proyectos.

## **Agradecimiento**

A la Mtra. Diana Fernanda Espinosa, por aceptar este trabajo y brindarme su tiempo, paciencia, sabiduría, dedicación y motivación durante este camino, su apoyo fue fundamental para lograr que este sueño se logre cumplir. Gracias por sus palabras, por los abrazos virtuales y las enseñanzas que me dejó, sin su esfuerzo y conocimientos no hubiera logrado concluir este trabajo.

A mis lectores, Dra. Katia, Dra. Adriana y Mtro. Oscar, gracias por compartir su sabiduría conmigo y por las aportaciones que nutrieron mi trabajo, cada uno de ustedes deja enseñanzas en mi ser, que serán fundamentales en mi desarrollo profesional y académico.

A Create Purpose y a la Lic. Ximena Juárez, por permitirme trabajar en este espacio y desarrollarme desde un lado más humano, empático y creativo que no había explotado, por la confianza, el cariño, la paciencia y la amistad que se fue dando con el tiempo.

Finalmente, quiero agradecer a la Universidad Autónoma de la Ciudad de México por abrirme las puertas de su recinto y poder formarme de manera personal y académica. Estudiar en este espacio me proporcionó conocimientos, experiencias con los compañeros que compartí aula y trabajos, esto me llevó a moldearme y a entender desde otra perspectiva mi profesión.

## ÍNDICE

RESUMEN	6
INTRODUCCIÓN	7
JUSTIFICACIÓN	9
DATOS DEL PROGRAMA	11
FUNDAMENTOS TEÓRICOS-METODOLÓGICOS	16
1. ADOLESCENTES	16
2. NECESIDADES NUTRICIONALES PARA LA POBLACIÓN ATENDIDA	17
<b>2.1 Macronutrientes</b>	<b>18</b>
<b>2.2 Micronutrientes</b>	<b>20</b>
<b>2.3 Fibra</b>	<b>21</b>
<b>2.4 Agua</b>	<b>22</b>
3. EDUCACIÓN PARA LA NUTRICIÓN	24
3.1 Intervenciones Educativas	28
3.2 Telenutrición	30
3.2.1 Aprendizaje a distancia	31
3.3 Orientación Alimentaria	33
ACTIVIDADES REALIZADAS	37
<b>1. “Alimentación Consciente, ¿por qué comemos lo que comemos?”</b>	<b>41</b>
<b>2. Plato del Bien Comer</b>	<b>43</b>
<b>3. Alimentación Sana y Nutritiva (Equilibrada, Completa, Suficiente, Adecuada, Inocua y Variada)</b>	<b>47</b>
<b>4. Porciones</b>	<b>52</b>
<b>5. Retroalimentación 1</b>	<b>57</b>
<b>6. Consumo de agua y fibra</b>	<b>60</b>
<b>7. Consumo de Sodio y Azúcar</b>	<b>64</b>
<b>8. Uso adecuado de las grasas</b>	<b>68</b>
<b>9. Retroalimentación 2</b>	<b>72</b>
<b>10. Conductas Alimentarias de Riesgo</b>	<b>75</b>
<b>11. Trastornos de la Conducta Alimentaria</b>	<b>79</b>
<b>12. Actividad Física y Sueño Reparador</b>	<b>84</b>
<b>13. Lectura de Etiquetas</b>	<b>89</b>
<b>14. Retroalimentación Final</b>	<b>93</b>
RESULTADOS	105
RELACIÓN DE LA LICENCIATURA CON EL SERVICIO SOCIAL	105
CONCLUSIONES	109



## RESUMEN

El presente documento plasma la experiencia y el trabajo desarrollado durante la realización del servicio social en la Asociación Civil “Create Purpose A.C” llevado a cabo en un periodo de 12 meses (30 de Mayo de 2022 a 30 de Mayo de 2023), con el objetivo de desarrollar e implementar el Programa de Nutrición, Salud y Bienestar como una intervención de Educación para la Nutrición en un grupo de preadolescentes y adolescentes con un rango de edad de los 9 a los 17 años que residen en el Centro de Asistencia Infantil Casa Hogar Ecatepense, durante el mes de Mayo a Octubre del 2022.

Este programa de intervención buscó facilitar el conocimiento sobre temas de nutrición de acuerdo con el contexto de las y los adolescentes que residen dentro de la casa hogar, así como de los principales problemas y retos a los que se enfrentan las y los jóvenes y el personal de la casa con respecto a su alimentación, durante su proceso formativo en la convivencia con los demás habitantes de la casa hogar. La intervención, a través de las actividades desarrolladas de manera semipresencial, favoreció el uso de las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (TIC´s), siendo uno de los instrumentos indispensables para llevar a cabo el programa.

Así mismo, se encuentran las bases teóricas necesarias para el desarrollo y entendimiento de las actividades descritas durante la intervención, desde el proceso fisiológico-nutricional de la población atendida hasta el proceso de educación nutricional.

## INTRODUCCIÓN

A partir de esto, el Programa de Nutrición, Salud y Bienestar desarrollado por la Asociación Civil "Create Purpose A.C" fue diseñado como una propuesta de apoyo al personal encargado de los centros de asistencia con el propósito de desarrollar habilidades que les permitan al personal responsable de los residentes ofrecer una alimentación saludable, mediante la educación a distancia (semipresencial) a través de videos educativos, actividades recreativas para los residentes, así como para el personal, que son los que sirven de apoyo para brindar dichas actividades.

La importancia de poder ejecutar el trabajo de intervención que propone Create Purpose en estos espacios, permite que el profesional de la salud, principalmente el profesional de la nutrición conozca y comprenda otros espacios de trabajo, en este caso las casas hogar, con el fin de brindar la atención y el seguimiento de su salud alimentaria y el desarrollo de capacidades y habilidades en temas de salud y alimentación para cuando suceda su reintegración a la sociedad, todo a partir de las actividades desarrolladas para cada uno de los temas.

Por lo tanto, el presente reporte de servicio social cuenta con tres apartados teóricos, el primer apartado trata las generalidades de la "Adolescencia", retomando esta información de Quero y Martínez (2022), como fuentes básicas para comprender el desarrollo fisiológico, social y nutricional en esta etapa de la vida, grupo con el que se trabajó durante la intervención.

El segundo apartado se conforma por cuatro secciones, donde se presentan de manera breve las necesidades nutrimentales de cada macronutriente y micronutriente indispensable para el crecimiento y el desarrollo fisiológico, un adecuado estado de

nutrición para este grupo de edad, así como las necesidades de fibra y agua, dos componentes importantes para su crecimiento y buena salud intestinal.

El tercer apartado está conformado por tres secciones, en los cuales se explica de manera puntual las bases para el desarrollo de una intervención de educación para la nutrición a través de la telenutrición y las técnicas de trabajo para lograr el aprendizaje a distancia; finalizando con el desarrollo y explicación de la Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación, que se usó como base para la planeación de la mayoría de las actividades del programa.

Posteriormente, se presenta la estructura y progreso de cada una de las actividades desarrolladas durante todo el tiempo que se llevó a cabo el programa, mostrando los materiales de apoyo utilizados durante cada una de las sesiones.

Finalmente, se encuentran los resultados de lo que conllevó el realizar la intervención en este espacio como prestadora de servicio social, desde la relación que tienen las actividades del servicio social con la licenciatura hasta las sugerencias y recomendaciones que se pueden hacer desde la perspectiva profesional y personal. Al final, se hizo un análisis de toda la experiencia que se tuvo durante el tiempo que se realizó el servicio social, no solo considerando lo que se hizo en este espacio si no de lo que se hizo de manera general manteniendo un enfoque personal.

## JUSTIFICACIÓN

Desarrolle mi servicio social de Programa de Nutrición, Salud y Bienestar de Create Purpose A.C por la población hacia la cual está enfocado el programa ya que son niños, niñas y adolescentes que se encuentran en situación de orfandad y vulnerabilidad y son residentes de Instituciones de Asistencia Privada, Centros de Asistencia Social y Casas Hogar del Estado de Tijuana, Estado de México y Ciudad de México.

Al ser poblaciones que presentan mayor riesgo de que su estado de nutrición al llegar a estos centros este en riesgo, siendo colocados en estos espacios al depender de recursos limitados, la escasez de alimentos o la obtención de alimentos de baja calidad, contribuye a presentar problemas de salud, por esto es que una nutrición adecuada a temprana edad contribuye al bienestar físico, mental y social/emocional que impacta en todas las etapas de la vida del ser humano.

La adolescencia es una etapa de crecimiento donde se percibe un cambio en la composición corporal, así como la presencia de fenómenos madurativos importantes, por lo cual los requerimientos nutricionales dependen del gasto necesario para mantener el ritmo del crecimiento.

Por lo cual, es importante que las intervenciones en la adolescencia estén destinadas a mejorar la salud y el bienestar físico de los adolescentes que se encuentran en situación de orfandad o vulnerabilidad, es decir, incorporar prácticas de nutrición adecuadas enfocadas en capacitar y apoyar al personal de servicio de alimentos, cuidadoras o a las personas que sean responsables de planear y preparar los tiempos de comida, conseguir y adquirir los alimentos necesarios.

Es primordial que, independiente de procurar la salud y bienestar de los adolescentes, así como de las demás integrantes de la casa hogar, es importante que se brinde la seguridad de salvaguardar el presupuesto otorgado para la adquisición de alimentos, además de preservar la eficacia del servicio de alimentos, ya que, si se mantiene un buen servicio de alimentos a largo plazo, se obtienen varios beneficios desde la satisfacción de llevar una alimentación agradable hasta la de priorizar una buena calidad en los alimentos previniendo enfermedades gastrointestinales.

## DATOS DEL PROGRAMA

### 1. Create Purpose

De acuerdo con el Informe Anual de Actividades 2019 de Create Purpose México el director de la asociación civil Nicholas J. Sandoval menciona que Create Purpose es una organización binacional sin fines de lucro, compuesta por profesionales, académicos y voluntarios en Estados Unidos y México, con experiencia en los campos que se trabaja. Los programas de aprendizaje están diseñados específicamente para atender a niños, niñas y adolescentes que viven en orfanatos, que han experimentado eventos de violencia, trauma o por alguna situación dolorosa que han impactado su bienestar emocional (Create Purpose México, 2019).

El Programa de Nutrición, Salud y Bienestar de Create Purpose México A.C (2019) es un programa de profesionalización de personal a cargo de la alimentación de niños, niñas y adolescentes (NNA) en situación de orfandad o vulnerabilidad que residen en Casas Hogar, Instituciones de Asistencia Privada (IAP) y Albergues.

#### Objetivo General

Que las Casas Hogar de México desarrollen buenas prácticas en las áreas de Nutrición, servicio de alimentos y Gastronomía que les permitan mejorar los hábitos alimentarios y de salud de niños, niñas y adolescentes a su cargo.

#### Objetivos Específicos

1. Que el personal a cargo de la alimentación de NNA<sup>1</sup> en casas hogar e IAP desarrollen conocimientos en las Áreas de Nutrición, Servicio de alimentos y Gastronomía.
2. Que los NNA en casas hogar e IAP<sup>2</sup> incrementen el número de hábitos alimentarios saludables apropiados. Que los cuidadores a cargo de los NNA aumenten el número de buenas prácticas de alimentación en casas hogar e IAP.
3. Que el personal encargado del servicio de alimentos en casas hogar e IAP mejore su puntuación en la evaluación de buenas prácticas en el servicio de alimentos.
4. Que las casas hogar e IAP cuenten con las herramientas para crear un menú institucional adecuado, suficiente, inocuo, equilibrado, balanceado, completo y variado.

## Misión

Promover el desarrollo comunitario sostenible y equitativo mediante la investigación y programas educativos para niñas, niños y adolescentes en situación de vulnerabilidad que faciliten su desarrollo integral e identificación de su propósito de vida.

## Visión

Create Purpose es una organización con impacto internacional, que diseña e implementa modelos de intervención innovadores, basados en la evidencia y esenciales en

---

<sup>1</sup> Las siglas NNA hacen mención a los Niños, Niñas y Adolescentes residentes de las Casas Hogar

<sup>2</sup> IAP hace referencia a las Instituciones de Asistencia Privada

la formación de niñas, niños y adolescentes en situación de vulnerabilidad para identificar y seguir su propósito de vida.

## **2. Casas Hogar**

Las Casas Hogar en México son centros de asistencia social que brindan servicios a niñas, niños y adolescentes en situaciones de orfandad, abandono o maltrato familiar. Este espacio tiene como objetivo garantizar un ambiente seguro durante el proceso jurídico en el que se encuentran los menores, generando así un desarrollo saludable y armonioso, al ser considerados hogares temporales, todos estos centros deben de mantenerse sujetos a protección y cuidados especiales conforme a lo que establece el Marco Jurídico de protección de los derechos de niños, niñas y adolescentes en centros de asistencia social (CNDH, 2019).

Asimismo, cuando el contexto familiar en casa se ve afectado por situaciones como maltrato, abuso, rechazo, negligencia o se presenta el caso de orfandad parcial o total de los niños o de manera general el círculo familiar no puede darles la seguridad a los niños menores de edad, el Estado interfiere, haciendo que los menores queden bajo la tutela de este, albergándolos en una Casa Hogar-Casa Cuna o bajo una institución que maneja un modelo similar o de internamiento (SNDIF, 2002).

Según la Comisión Nacional de los Derechos Humanos (2019), uno de los retos principales del acogimiento de niños, niñas y adolescentes es lograr generar experiencias esenciales que formen parte de su formación y mejoren su estilo de vida, ya que en muchas de las ocasiones los NNA que son acogidos presentan poco o nulo conocimiento de estas

experiencias y un riesgo en su estado nutricional debido a la falta de un entorno saludable<sup>3</sup> dentro del hogar.

Esto a pesar de haber sido ya colocados en estas instituciones continúan teniendo un riesgo de inseguridad alimentaria debido a los recursos limitados, presentando una escasez de alimentos, por lo que la iniciativa de crear un programa de Nutrición, Salud y Bienestar ayuda a las Casas Hogar capacitando en temas de nutrición con el fin de implementar mejores prácticas de alimentación saludable, considerando siempre los recursos que tenga cada institución (Soria et al., 2021).

### **3. Casa Hogar Ecatepense**

Es un Centro de Asistencia Social Infantil de carácter público inaugurado en el año de 1990, se encuentra ubicado en 2a. Cda. López Portillo Manzana 023, Ejidal Emiliano Zapata, 55010 Ecatepec de Morelos, Méx mostrado en la Figura 1 y 2, este centro a cargo de la presidenta del Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF) de Ecatepec, Esmeralda Vallejo Martínez brinda servicios como otorgamiento de acogimiento, apoyo alimentario, atención médica, psicológica, pedagógica, así como de actividades culturales, deportivas y recreativas (Fernández, 2019).

Desde sus inicios este lugar contaba con una capacidad de acogimiento máxima de 60 personas, pero en el año 2019 la capacidad aumentó a 80 personas cuando se llevó a cabo la ampliación y remodelación del centro, por lo cual hasta el 2022 este lugar albergaba a 75 niñas y niños de 0 a 11 años y adolescentes de 12 a 17 años (Gobierno de México, 2022).

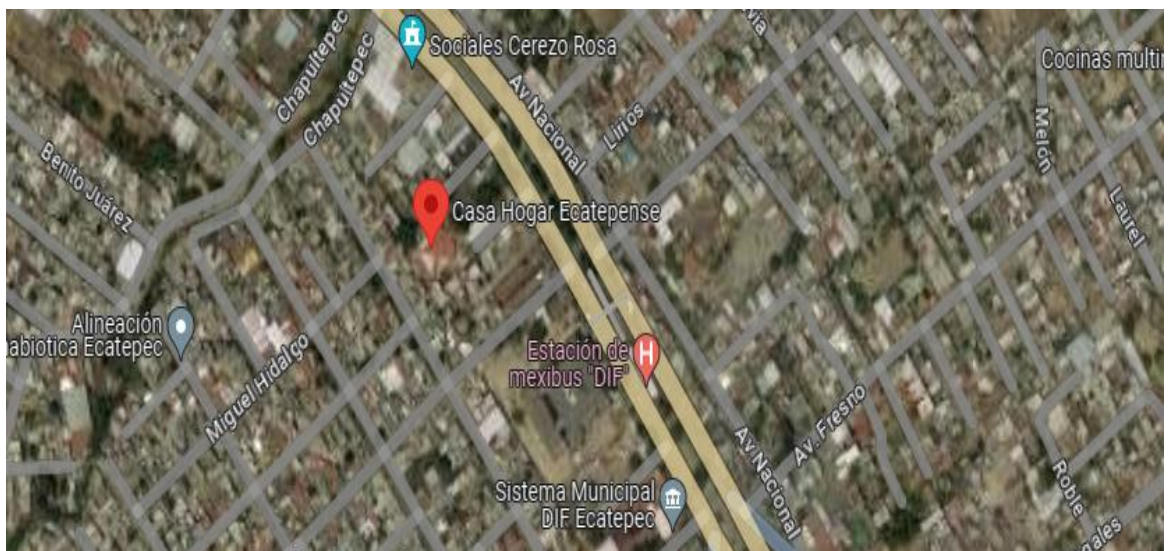
---

<sup>3</sup> Los entornos saludables son espacios donde se promueve la salud considerando, factores ambientales, organizacionales y personales reduciendo las condiciones o exposiciones de riesgo para la salud (Cruz-Licea et al., 2021).

En este caso, debido a que las oficinas de Create Purpose México A.C se encuentran establecidas en Tijuana, B.C, y al no contar con ningún espacio físico en Ciudad de México o Estado de México que son las dos entidades en donde se laboró en ese momento, es por eso que el equipo de Create Purpose México y el personal de Casa Hogar Ecatepense decidieron que la mayoría de las actividades se realizarán a distancia.

**Figura 1.**

*Mapa satelital de ubicación Casa Hogar Ecatepense*



Nota. Adaptado de [Casa Hogar Ecatepense, 20 2da Cda. López Portillo], de Google Maps, (s.f), <https://maps.app.goo.gl/PKFsXZRV3ddqapgn9>.

**Figura 2.**

*Vista Exterior de Casa Hogar Ecatepense*



Nota Adaptado de [Casa Hogar Ecatepense, 20 2da Cda. López Portillo], de Google Maps, (s.f), <https://maps.app.goo.gl/PKFsXZRV3ddqapgn9>.

## FUNDAMENTOS TEÓRICOS-METODOLÓGICOS

En este apartado se desarrollaron los cimientos teóricos que fueron necesarios para realizar las actividades enmarcadas en este documento y que fueron parte de mi servicio social, iniciaré hablando de las necesidades nutricionales en la etapa de la adolescencia, ya que la población atendida se encuentra dentro de este grupo de edad.

Posteriormente, se encuentran las bases conceptuales relacionados con la educación alimentaria y nutricional que me fueron de utilidad durante este proceso de las sesiones en línea y presenciales que se desarrollaron, al finalizar este apartado se desarrolló el concepto de Telenutrición y del Aprendizaje a distancia en donde se explica el uso de las Tecnologías de la Información y de las Comunicaciones (TIC's) que fueron de utilidad para la intervención del curso.

### **1. ADOLESCENTES**

Durante esta etapa, se concluye la niñez y comienza la edad adulta, en este periodo se termina de desarrollar el organismo. Previo a la adolescencia tenemos la preadolescencia la cual es una etapa que va de los 9 a los 11 años en las niñas y de 10 a 12 en los niños, mientras que la adolescencia va de los 11 años a los 21 años de edad (Stang, 2014).

En esta etapa se inicia el proceso de maduración sexual, así como la aparición de cambios físicos, como el aumento de peso y talla, cambios en la distribución de la composición corporal, los cuales van a marcar el desarrollo psicosocial de los adolescentes: mayor importancia a las opiniones de los demás, preocupación por la apariencia física, sentir el deseo de experimentar cosas nuevas, así como la sensación de desconfianza,

entre otras cosas, todo esto en conjunto pueden condicionar la presencia de hábitos alimentarios pocos saludables, como la presencia de conductas alimentarias de riesgo, aumento excesivo de actividad física, etc (Quero & Martínez, 2022).

Estos cambios se van a ver determinados de acuerdo con cada individuo (sexo y edad), se origina un aumento en las necesidades nutricionales, incrementando más en el sexo masculino que en el femenino. Al aumentar las necesidades nutricionales condiciona también el aporte de macronutrientes y micronutrientes, de los cuales si no se mantiene una ingesta adecuada en esta etapa primordialmente se pueden presentar diversas deficiencias nutricionales (Quero & Martínez, 2022).

Cabe destacar que durante este proceso, de acuerdo con la Asociación Española de Pediatría (2023), el adolescente adquiere del 40 al 50% del peso definitivo y el 25% de la talla adulta, haciendo que las niñas lleguen a su talla adulta después de la menarquía, condicionando que las niñas se desarrollen más rápido que los varones, mientras que los varones presentan un aumento considerable en su peso, talla y masa ósea, generando que al mismo tiempo aumente la masa muscular y por consiguiente el proceso de crecimiento tenga una mayor duración.

## **2. NECESIDADES NUTRICIONALES PARA LA POBLACIÓN ATENDIDA**

Con este grupo de edad, lo recomendable es hacer una estimación de los requerimientos energéticos a partir de ecuaciones para el cálculo del gasto energético en reposo, estas ecuaciones pueden ser la de FAO/OMS o la de IOM de EE.UU (Suverza Fernández & Hava Navarro, 2023), pero también hay guías que proponen otras ecuaciones que se pueden utilizar en adolescentes y podemos observar en la Tabla 1; en cualquiera de

las ecuaciones que se utilicen es importante tener presente ciertas variables que influyen en la estimación del gasto como: la actividad física y la velocidad del crecimiento.

**Tabla 1.**

*Ecuaciones para el cálculo del gasto energético.*

<b>Sexo</b>	<b>Ecuaciones (kcal/día)</b>	
<b>FAO/OMS (2004) de 11 a 18 años</b>		
Hombres	[17.686 x peso (kg)] + 658.2	
Mujeres	[13.384 x peso (kg)] + 692.6	
<b>IOM de EE.UU de 9 a 18 años</b>		
Hombres	88.5 – (61.9 x edad [años]) + ( <b>AF*</b> x (26.7 x peso [kg]) + (903 x altura [m]) + <b>25 kcal*</b> *Nivel de Actividad Física *Factor de gasto energético por crecimiento	
Mujeres	135.3 – (30.8 x edad [años]) + ( <b>AF*</b> x (10 x peso [kg]) + (934 x altura [m]) + <b>25 kcal*</b> *Nivel de Actividad Física *Factor de gasto energético por crecimiento	
<b>Nivel de AF</b>	<b>Sexo</b>	
<b>Sedentario</b>	Niños 1.0	Niñas 1.0
<b>Poco activo</b>	Niños 1.13	Niñas 1.16

<b>Activo</b>	Niños 1.26	Niñas 1.31
<b>Muy activo</b>	Niños 1.42	Niñas 1.56

Fuente: El ABCD de la Evaluación del Estado de Nutrición, 2da edición.

El aporte de energía para este grupo de edad debe mantener los requerimientos para los macronutrientes (HCO, proteínas y lípidos) y micronutrientes (vitaminas y minerales), de acuerdo con Quero y Martínez (2022) la distribución para macronutrientes en adolescentes es:

Proteínas: 10 a 30%

Lípidos: 25 a 35%

HCO: 45 a 65%

## 2.1 Macronutrientes

Así mismo, el aporte de proteínas que se tiene durante esta etapa se basa en las necesidades, ya que en las mujeres las necesidades son mayores a partir de los 11 a los 14 años, mientras que en los hombres son mayores de los 15 a los 18 años, ya que es el límite de crecimiento superior, es por eso que al día se recomienda que se consuma 0.85 g/kg de peso corporal al día (Otten et al., 2006).

Agregando a lo anterior, el grupo de las proteínas se divide en dos tipos: proteínas de origen animal y proteínas de origen vegetal, dentro de las proteínas de origen animal se encuentran la carne, el pescado, el pollo, lácteos y huevo las cuales aportan calcio, hierro, vitamina B12, etc.

Mientras que las proteínas de origen vegetal se encuentran en las leguminosas y oleaginosas, por ejemplo: la mayoría de las preparaciones son realizadas principalmente a

base de soya, aunque también hay algunos cereales que aportan pequeñas cantidades de proteína como la avena, quinoa, amaranto, etc.

Ahora, con respecto al consumo de grasas se recomienda que el consumo de ácidos grasos saturados, colesterol y ácidos grasos trans se consumen en menor cantidad debido al riesgo cardiovascular, grasas que podemos encontrar en alimentos procesados, bollería industrial, etc.

Es por eso que se recomienda que el consumo de ácidos grasos poliinsaturados esenciales omega-6 y omega-3 vaya del 5 al 10% que es aproximadamente de 12 a 16 gramos por día de omega-6 y un 0.6 a 1.2% que son de 1.2 a 1.6 g por día de omega-3, los cuales podemos encontrar en los siguientes alimentos: frutos secos (nuez, almendra, aceites de maíz y girasol) (Quero & Martínez, 2022).

Y por último los Hidratos de Carbono, el consumo recomendado para adolescentes es de 130 gramos al día, esto de acuerdo a las necesidades energéticas, los alimentos que proporcionan un mayor aporte de carbohidratos son las leguminosas, frutas y verduras, etc., pero también hay alimentos como los que tienen edulcorantes o azúcares añadidos que si se consumen constantemente proporcionan casi un 21% del consumo energético.

Es por eso que hay que evitar el consumo de bebidas azucaradas o dulces y mejor consumir otras fuentes de hidratos de carbono para que el aporte sea más beneficioso.

## **2.2 Micronutrientes**

Asimismo, retomando el punto del aporte de micronutrientes, hay vitaminas que son esenciales durante esta etapa, iniciando por la Vitamina D la cual tiene como función principalmente la absorción intestinal del calcio y fósforo, esta vitamina la podemos absorber a través de la exposición de la piel a los rayos UVA de la luz del sol, manteniendo una ingesta para hombres y mujeres de 9 a 30 años es de 5  $\mu\text{g}/\text{día}$  (Otten et al., 2006).

El folato tiene relevancia durante la síntesis de proteínas, por lo cual presentar deficiencia grave de folatos tiende a desarrollar anemia megaloblástica, considerándose un padecimiento raro en la adolescencia. La ingesta recomendada en adolescentes de 9 a 13 años es de 300 mg/día, mientras que de 14 a 30 años es de 400 mg/día (Stang, 2014).

Naturalmente, se puede encontrar en alimentos como el hígado de res, algunas verduras como coles de brúcelas, hortalizas de color verde oscuro como la espinaca, acelga, en frutas como la naranja, así como en algunos frutos secos y leguminosas (frijoles).

Así mismo, dentro de los micronutrientes hay minerales que son de vital importancia durante la adolescencia, iniciando con el Calcio (Ca) el cual está relacionado con el crecimiento de la masa ósea, el consumo adecuado de este mineral evita que en edades futuras se padezca de osteoporosis, dicho esto los requerimientos recomendados de calcio son de 1300 mg/día en edades de 9 a 18 años, mientras que de los 19 a los 30 años la recomendación es de 1000 mg/día (Otten et al., 2006).

Este mineral se puede encontrar en alimentos como la leche y algunos productos lácteos como el yogur, bebidas de soya, leguminosas, frutos secos, etc., es importante mencionar que la ingesta excesiva de cafeína y fósforo (presente en refrescos carbonatados) disminuye la absorción de calcio.

Otro mineral que es de suma importancia durante la adolescencia es el Hierro (Fe), el cual está involucrado en la formación de hemoglobina, así como de otros tejidos musculares.

Al ser un mineral de gran importancia, se tiene que mantener una ingesta adecuada principalmente en las mujeres, debido a que cuando aparece la menarquía hay una mayor pérdida de hierro durante todo el ciclo menstrual, generando a largo plazo una deficiencia de hierro, para así llegar a padecer Anemia ferropénica.

Por lo tanto, la ingesta recomendada para los hombres es de 11 mg/día, mientras que para las mujeres lo adecuado es alcanzar una ingesta de 15 mg/día (Otten et al., 2006). El hierro se puede encontrar en alimentos de dos formas hierro no hemo y hierro hemo, teniendo que el organismo absorbe de mejor manera el hierro hemo (hasta un 20%).

Se encuentra en alimentos como la carne magra, mariscos y aves, mientras que el hierro no hemo se absorbe un 5%, y se encuentra principalmente en frutas y verduras, por ejemplo: brócoli, frutos secos, leguminosas, etc (Martin & Hernández, 2014).

Y por último, tenemos el Zinc (Zn), este mineral es esencial durante el crecimiento y maduración sexual, ya que ayuda en la formación de tejidos, es por eso que si no existe un aporte suficiente de zinc se muestra un retraso en la cicatrización de heridas, caída de cabello, fragilidad en las uñas, hasta llegar a un déficit extremo donde se puede presentar hipogonadismo, por lo tanto, la ingesta recomendada de los 9 a 13 años en hombres y mujeres es de 8 mg/día, mientras que de los 14 a 18 años en hombres la ingesta es de 11 mg/día y en mujeres de 9 mg/día (Otten et al., 2006).

Los alimentos que tienen un mejor aporte de zinc son: el pescado, las carnes, leche y el huevo.

### **2.3 Fibra**

Dentro de estas necesidades nutricionales, es necesario considerar el aporte de fibra dietética, la cual ayuda a que se lleven a cabo las funciones intestinales con normalidad con el fin de que se absorban los nutrientes necesarios para cada individuo para que finalmente se les dé forma a los residuos (heces) y estas puedan ser evacuadas con normalidad. Existen dos tipos de fibra: la fibra soluble y la fibra insoluble (Bustos A & Medina P, 2020).

La fibra soluble tiene como función retardar el vaciado gástrico permitiendo sentir saciedad, de acuerdo con (Villanueva, 2019), la podemos encontrar en alimentos como las frutas, verduras como manzana, naranja, zanahoria, brócoli, cebolla o alimentos como la avena, nueces, almendras.

Mientras que la fibra insoluble aumenta el volumen de las heces, promoviendo el tránsito intestinal, encontrándose en cereales integrales, cáscaras comestibles de frutas y verduras como la de la manzana, peras o la parte blanca de los cítricos.

Por lo cual, la Ingesta Diaria Recomendada (IDR) en la adolescencia es de 26 g/día para las mujeres y para los hombres menores de 14 años la ingesta es de 31 g/día y para mayores de esa edad 38 g/día (Stang, 2014).

## **2.4 Agua**

Acto seguido, para que la fibra cumpla con las funciones necesarias para el organismo, es indispensable mantener un consumo adecuado de agua para evitar la deshidratación y que el equilibrio hidroelectrolítico, es por eso que se debe de consumir agua constantemente. Es importante resaltar que de todos los líquidos que se ingiere diariamente, aproximadamente un 25% del agua proviene principalmente de los alimentos que consumimos (Rodríguez-Weber et al., 2013).

Ahora bien, la necesidad de consumir agua va a depender de muchas situaciones como: el tipo de dieta que se tenga, las condiciones del clima, estado de salud, edad, sexo e intensidad de actividad física. En los adolescentes, se considera también la maduración sexual, así como el aumento de peso y talla que se tiene durante esta etapa (Rodríguez-Weber et al., 2013).

Rodríguez et al. (2013) establece que los requerimientos de agua recomendada para esta etapa son de 1.9 a 2.5 L totales de los 9 a 13 años y de 2.6 a 3.3 L de los 14 a 18 años

para hombres, mientras que para las mujeres de 9 a 13 años el requerimiento es de 1.9 a 2.1 y de 14 a 18 años es de 2.2 a 2.5.

Retomando todo lo que se ha hablado durante este apartado, es relevante considerar la tasa de crecimiento registrada desde su nacimiento, ya que si la talla y el peso va acorde a tasa lineal de crecimiento que se ha mantenido, se da por hecho que el adolescente está cubriendo las necesidades energéticas, pero si el peso y la talla disminuyen o aumentan constantemente en base al registro de la tasa de crecimiento registrada, se debe tener una nueva valoración de los requerimientos energéticos que se están consumiendo.

Así mismo, cuando las necesidades energéticas no cumplen con los requerimientos necesarios, se ve afectado el crecimiento y la maduración sexual, es por eso que el aporte de macronutrientes y micronutrientes adecuado para este grupo de edad es de suma importancia, ya que a partir de esta etapa existen cambios significativos en los hábitos alimentarios, los cuales van a definir los patrones alimentarios que desarrollará el adolescente.

### **3. EDUCACIÓN PARA LA NUTRICIÓN**

La educación nutricional se puede entender como el proceso en el que se aprende a elegir y adquirir conductas positivas entorno a la alimentación, con el objetivo de adoptar hábitos de alimentación saludables que perduren a largo plazo favoreciendo una mejor calidad de vida (Instituto Tomas Pascual Sanz, 2018).

Es importante considerar que, para los profesionales de la salud la educación nutricional está orientada a la acción, centrada principalmente en las actividades de aprendizaje, las cuales tienen como objetivo facilitar la adopción de acciones alimentarias que fomenten un buen estado de salud y su bienestar físico y emocional.

Este enfoque no solo se centra en las personas, sino también en el estilo de vida que mantienen, el contexto social, sus motivaciones personales, nivel socioeconómico, etc. A partir de esto, se han desarrollado varias estrategias para fomentar la educación nutricional, desde el marketing en redes sociales, campañas de comunicación en nutrición esto desde la nutrición comunitaria y la promoción de la salud (Grupo de Educación Nutricional y Sensibilización del Consumidor de la FAO, 2011).

De este modo, es que el avance en el desarrollo de programas de educación nutricional ha incluido a la promoción de la salud en la planeación de dichos programas, ya que la promoción permite a la comunidad contar con la disposición y los medios que le permitan tener estilos de vida deseables, generando empoderamiento y la capacidad de enfrentarse a los problemas cotidianos en relación con la alimentación y de manera práctica poder resolverlos.

Por lo cual, el Instituto Nacional de Salud Pública (INSP, 2021) menciona que para que se pueda tener promoción de la salud se tiene que partir de un proceso político-social, generando estrategias integrales, las cuales deben de considerar 5 líneas de trabajo:

1. Planeación de políticas públicas saludables
2. Crear entornos seguros
3. Reforzar las acciones comunitarias
4. Desarrollar aptitudes personales
5. Reorientar los servicios sanitarios

A partir de estas líneas de acción, es que se puede resumir a la promoción de la salud como aquellas acciones que van dirigidas a fortalecer las capacidades y elecciones a partir de las condiciones ambientales y/o económicas generando un impacto en la salud comunitaria e individual.

Es por eso que para tener un mejor proceso de educación nutricional a partir de lo que nos dice la promoción de la salud es tener conocimiento de los alimentos que se van a consumir, poder identificar las características organolépticas, el modo de preparación y métodos culinarios usados en cada preparación, cantidades a consumir, frecuencia de consumo, importancia en el ciclo de la vida, aportes o intereses específicos, por mencionar algunos.

Parte del proceso de la educación nutricional es entender la modificación de las conductas alimentarias, considerando los elementos que pueden influenciar en ella, por ejemplo, la estructura social en la que se han desarrollado, la disponibilidad y acceso a los alimentos, las creencias, tradiciones, gustos personales, modas, la publicidad y la forma en la que se dé la educación nutricional por parte del personal de salud (Nomdedeu, 2012).

### 3.1 Intervenciones Educativas

Las intervenciones educativas son un conjunto de acciones que buscan promover desde un punto motivacional, pedagógico, metodológico y evaluativo, un cambio en la conducta humana, pero orientada al conocimiento, prácticas o actitudes desarrolladas por profesionales en el tema que se busque desarrollar en el programa o intervención a realizar (Jordan Padron et al., 2011).

Parte de contar con una buena intervención educativa es poder desarrollar una planificación sólida la cual permita realizar modificaciones en el momento de llevarla a cabo, contando con la practicidad de disponer y proponer.

Para esto el proceso de organización y preparación debe permitir cambiar las decisiones que mejor sean conveniente de cumplir a partir de los objetivos planteados en un inicio, de acuerdo con Salas (2004), existen principios que permiten planificar adecuadamente una intervención educativa, los cuales son:

1. Principio de racionalidad: Tener conocimiento previo bajo bases científicas.
2. Principio de continuidad: Los elementos que componen a la intervención deben ser aplicados continua y sistemáticamente.
3. Principio de univocidad: La redacción debe hacerse con términos que puedan ser entendibles por todos
4. Principio de comprensividad semántica: La información en general, debe ser de fácil comprensión para todos.
5. Principio de flexibilidad: Debe ser flexible, permitiendo modificaciones necesarias en cualquier momento del proceso.
6. Principio de variedad: El equipo deberá ser creativo y original en la elaboración.

7. Principio de realismo: Parte de un análisis previo y apoyado en la realidad del ámbito en el que se va a desarrollar.

8. Principio de participación: El equipo está abierto a la participación de otras personas y entidades.

Así mismo, las ventajas de una intervención educativa se van a desarrollar en espacios donde se han identificado necesidades en grupos de riesgo, por ejemplo:

- Centros de Salud
- Centros Escolares
- Centros Laborales

En el caso de las Casas Hogar, estas cuentan con espacios que funcionan como centros escolares, es por eso que las intervenciones son dirigidas a niños, niñas y adolescentes, dado que son etapas en las que se puede modificar la formación de prácticas saludables en salud, a lo cual varios de los temas que se pueden desarrollar a través de una intervención son:

- Educación sexual, drogas
- Lactancia Materna, Alimentación en el ciclo de la vida y enfermedades crónicas degenerativas
- Protección e Higiene

### 3.2 Telenutrición

En los últimos años, los profesionales de la salud han buscado más opciones de comunicación e intervenciones a la distancia, por lo cual han empezado a utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TICs), con el fin de facilitar y hacer más seguro el acceso a los servicios de salud.

A partir de esto es que se ha denominado el término de Telesalud, la cual se puede entender por aquella asistencia o servicio relacionado con temas de salud o bienestar que se da de manera remota o independiente de su ubicación personal, mediante la telesalud se tiene la seguridad de que habrá atención clínica y educación para la salud a larga distancia, esto desde el uso de plataformas de videoconferencia apps, etc., fortaleciendo satisfactoriamente las necesidades de salud.

Dentro de la Telesalud, podemos encontrar tres grandes componentes: Teleeducación, Teleasistencia y Telemedicina, en donde para términos del trabajo solo tomaremos a la Teleeducación el cual es el proceso de formación dirigido a un individuo o a la comunidad con el fin de ampliar y promover los conocimientos de un área en específico integrando la comunicación entre profesionales y la población interesada (Colegio de Nutricionistas Universitarios de Chile A.G, 2020).

En términos de salud, específicamente el ámbito de la nutrición se tiene a la telenutrición o teledietética, que al igual que la telesalud es un medio de atención nutricional para las personas que no pueden desplazarse al servicio de asistencia facilitando un mejor acceso a servicios de nutrición, así como también ayuda a que haya una mejor adaptabilidad a estos tipos de servicio en su vida cotidiana (Baladia et al., 2020).

Es importante resaltar que para la telenutrición es necesario el uso de tecnologías que ayuden al profesional de la nutrición, así como al paciente o cliente implementar de manera remota el Proceso de Atención Nutricia, para eso tanto el implicado como el

profesional deben de contar con conocimientos en aplicaciones, software, programas, etc que le permitan garantizar una buena comunicación durante la asistencia la cual debe ofrecer una intervención completa desde la prevención, tratamiento, diagnóstico, monitorear el asesoramiento, educación nutricional, etc.

### **3.2.1 Aprendizaje a distancia**

La educación o aprendizaje a distancia se entiende como un modelo educativo en el que se trabaja un mismo programa educativo, pero en distintos cortes de tiempo, aplicándolos en distintos niveles educativos a partir del uso de las tecnologías, al ser un nuevo enfoque educativo el cual se ha ido aplicando con el paso del tiempo, la idea del modelo educativo aún no es muy clara la proyección a largo plazo (Olea, 2002).

A lo largo de los años, con el fin de resolver los problemas en la educación, se dio inicio a la apertura de distintos modelos educativos, de las cuales podemos observar las siguientes:

1. **Educación Abierta:** Se entiende por un modelo que permite tener la posibilidad de llevar una independencia educativa, manteniendo un gasto de recursos económicos mínimos, promoviendo en las personas la capacidad de desarrollar de manera plena todas sus habilidades (González, 2014).
2. **Educación a Distancia:** Busca flexibilizar la educación en tiempo, espacio, empleo, edad mediando este modelo a través del uso de la tecnología, promoviendo el aprendizaje sin limitaciones para quienes quieren continuar su formación (Zubieta & Rama, 2015).
3. **Educación Virtual o En Línea:** Este modelo busca promover el intercambio de ideas y conocimiento a través de diferentes espacios con la guía y apoyo de un facilitador que será el docente que dirige la actividad educativa

mediante la implementación del uso de las Tecnologías de Información y Comunicación (TIC's) llevando la enseñanza no presencial (Mota et al., 2020).

#### 4. **Educación Mixta (Semipresencial, Semiescolarizada o**

**Multimodal):** En este tipo de modelo se busca que el estudiante combine las clases presenciales con las sesiones virtuales para reforzar los conocimientos ya previamente analizados (Covarrubias, 2021).

Al analizar los distintos modelos educativos, se puede percibir que entre ellos existen algunas similitudes, pero al final cada uno hace uso de una didáctica adaptada de acuerdo a las características de la población o la situación, por ejemplo:

- Grupo al que está dirigido (resultados que se esperan lograr)
- Contenido o actividades propias del aprendizaje (planeación)

En los últimos años se ha forzado a los agentes educativos a aplicar estrategias que les permitan continuar con el proceso aprendizaje-enseñanza de manera remota. En el año 2020, a partir del inicio de la pandemia por COVID-19 se vieron afectados varios de los sectores de la sociedad a nivel mundial, de los cuales uno de ellos y el más afectado fue el sector educativo en todos los niveles en donde se registró un cierre absoluto de las instalaciones educativas (García et al., 2021).

De acuerdo con la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (2021), el COVID-19 obligo a cerrar todas las instituciones educativas en al menos 185 países, suspendiendo las clases presenciales al 94% de los alumnos de cualquier nivel educativo en todo el mundo, así que cada país desarrolló diversas soluciones para atender las necesidades educativas, como la creación de guías de trabajo para plataformas digitales, aprendizaje en el uso de medios de comunicación.

### 3.3 Orientación Alimentaria

Se puede entender a la Orientación Alimentaria como las acciones dirigidas a la población mexicana las cuales tienen como fin proporcionar información básica con bases científicas las cuales puedan adecuarse a las necesidades económicas, geográficas y socioculturales para desarrollar y promover habilidades, actitudes que mejoren el estado de salud y nutrición en el ámbito individual, familiar o en comunidad (DOF, 2013).

Estas acciones deben ser aplicables en la vida cotidiana y el uso de lenguaje sencillo para la población a la que se le brinda la información, como se mencionó anteriormente deberá contar con un sustento científico, puesto que si no cuenta con este punto no podrá emitirse ninguna recomendación en base a la información proporcionada; al final, el propósito de estas acciones es promover una alimentación saludable, la promoción de hábitos saludables, la prevención de enfermedades, así como contribuir al cuidado del medio ambiente (SSA et al., 2023).

Es por eso que a partir del concepto de Orientación Alimentaria nace un instrumento educativo que tiene como objetivo transformar los conocimientos en materia de salud y alimentación a un lenguaje menos formal y más familiar y entendible para cualquier tipo de población al que vaya dirigido, conocido como Guías Alimentarias.

De acuerdo con Rodríguez Ciacchi et al. (2025), las guías alimentarias son una herramienta fundamental para orientar prácticas alimentarias saludables, contextualizadas en la diversidad sociocultural de cada país, contribuyendo a la adopción de prácticas alimentarias saludables y sostenibles.

Las guías alimentarias en México se han dirigido bajo cuatro corrientes importantes: Las leyes de la alimentación normal, la comunicación social en nutrición, la promoción de la alimentación y la determinación social de la nutrición (Rodríguez Ciacchi et al., 2025).

A partir de eso, en el año de 1960 se publicó el documento “Normas de Alimentación para la República Mexicana” desarrolladas por el Instituto Nacional de Nutrición, siendo modificada en 2005 y así publicar las “Guías Alimentarias para la población mexicana”, las cuales buscaban centrarse en la promoción de alimentos saludables, así como también en la prevención de Enfermedades Crónicas, siendo formuladas por la Secretaría de Salud y el Instituto Nacional de Salud Pública (Poo, 2023).

En México, se han desarrollado Normas Oficiales Mexicanas enfocadas en garantizar la producción, abasto y acceso a los alimentos, proteger la soberanía alimentaria de la nación y conocer y apreciar los alimentos locales y regionales del territorio mexicano y aunque algunas no se han actualizado, han surgido más documentos como las Guías Alimentarias Saludables y Sostenibles para la población mexicana que avalan el trabajo y los resultados de aquellos documentos que ya existen; en la Tabla 2 se encuentran títulos de la evidencia con las que se trabajan en el país, así como el objetivo principal de cada una (SSA et al., 2023).

**Tabla 2.**

*Normas Oficiales Mexicanas y Guías Alimentarias*

<b>Antecedentes</b>	<b>Objetivos</b>
Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2005. Servicios básicos de salud, promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación alimentaria.	Establecer criterios fundamentales que den congruencia al tema de Orientación alimentaria que brinda a la población opciones prácticas con respaldo científico para integrar una alimentación correcta que se adecue a sus necesidades o posibilidades, promoviendo el mejoramiento del estado de nutrición de la población y a prevenir problemas de salud relacionados con la alimentación (DOF, 2013).

<p>NORMA Oficial Mexicana NOM-051-SCFI/SSA1-2010, Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados-Información comercial y sanitaria.</p>	<p>Establecer la información comercial y sanitaria que debe contener el etiquetado del producto preenvasado destinado al consumidor final, de fabricación nacional o extranjera, comercializado en territorio nacional, así como determinar las características de dicha información y establecer un sistema de etiquetado frontal, el cual debe advertir de forma clara y veraz sobre el contenido de nutrimentos críticos e ingredientes que representan riesgos para su salud en un consumo excesivo (DOF, 2020).</p>
<p>Guías Alimentarias saludables y sostenibles para la población mexicana 2023.</p>	<p>Apoyar la alimentación y la actividad física para promover la salud, prevenir la malnutrición en todas sus formas de proteger el medio ambiente, así como sesiones de educación en nutrición (SSA et al., 2023).</p>
<p>Guías Alimentarias y de Actividad Física, en Contexto de Sobrepeso y Obesidad en la Población Mexicana.</p>	<p>Fomentar la buena salud en todos los mexicanos mediante la prevención del sobrepeso, la obesidad y las ECNT, así como la prevención de las deficiencias de las vitaminas y los minerales más relevantes para la población (Bonvecchio Arenas et al., 2015).</p>

De manera general, el personal o profesional de la salud debe orientar la planificación y distribución de los alimentos de un grupo de personas ya sea familiar o de la comunidad, las cuales deben de ir acordes al recurso económico del grupo, la disponibilidad y accesibilidad de los alimentos dentro del espacio geográfico, a las costumbres y tradiciones y religión, así como también acorde al ciclo de la vida de cada uno de los integrantes del núcleo familiar o de los integrantes de dicho grupo o comunidad.

Teniendo en cuenta todas estas disposiciones, los programas de Orientación Alimentaria tienen como objetivo generar una demanda de alimentos que pueda dar abasto oportuno de productos, accesibilidad a ellos, siempre en busca de proteger la soberanía alimentaria de la población mexicana (DOF, 2013).

Es por eso que las Orientaciones Alimentarias no buscan solo impartir información con el fin de modificar actitudes y habilidades, ya que es indispensable que vaya acompañada de experiencias que puedan ayudar a generar conciencia en la forma de pensar o de decidir cómo hacer las cosas, por ejemplo, muchas de las ocasiones para promover prácticas de alimentación saludables se dirigen programas enfocados en clases de nutrición, esto buscando que la población pueda entender fácilmente el concepto de nutrición, pero lo único que se hace es confundir a la población, ya que al usar conceptos especializados, temas pocos conocidos el conocimiento no va a generar ningún cambio correcto en las prácticas (Lagunas et al., 2017).

## ACTIVIDADES REALIZADAS

En este apartado se redactará el trabajo que se hizo en esta institución del 02 de junio de 2022 y concluyó el 13 de octubre de 2022 en un grupo de 20 adolescentes con edades de los 12 a los 19 años (11 mujeres y 9 hombres), todos residentes del Centro de Asistencia Infantil Casa Hogar Ecatepense.

El programa que se llevó a cabo durante la intervención se diseñó para ser ejecutado principalmente a distancia, esto por varios motivos, uno de ellos es que el Programa Nutrición, Salud y Bienestar dentro de la Ciudad de México no cuenta con un espacio fijo para laborar por lo cual los trabajadores y practicantes laboran de manera remota (Home-office).

Por lo cual el recurso económico para asistir de manera presencial a todas las casas hogar con las que se laboro era limitado, principalmente por la ubicación de la casa hogar, también dificulta el traslado de las facilitadoras y al pertenecer al Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia del Estado de México el acceso a la casa se tiene que llevar a cabo mediante la autorización de la directora del centro, la cual se veía dificultada por cuestiones administrativas, ya que debido a la pandemia de Covid-19, se modificaron las medidas de ingreso, es así que entre todo el equipo se decidió que se llevaran de esa manera.

Sin embargo, antes de dar inicio con las sesiones de intervención, el equipo de Nutrición en conjunto con el personal de contacto de la casa hogar se desarrolló un Plan de Clase con los temas a desarrollar cada semana a partir de las necesidades que se presentaban en la casa con el grupo de adolescentes. Estas sesiones al realizarse a distancia se hicieron mediante plataformas digitales.

Cada sesión se planeó para tener la siguiente estructura:

1. Bienvenida
2. Pase de lista
3. Actividad de autocuidado/recreación
4. Actividad principal
5. Evaluación actividad
6. Foto de evidencia
7. Cierre de sesión

Al término de cada sesión, en el plan de clase se escribieron las reflexiones y observaciones que se percibieron en cada reunión del grupo en general, sobre participantes específicos y sobre el desempeño del facilitador.

Como se mencionó anteriormente, los temas que se desarrollaron durante la intervención fueron a petición de las necesidades que se presentaban dentro de la Casa Hogar, esto con base al Programa de Nutrición, Salud y Bienestar presentado por Create Purpose durante la invitación al proyecto, en donde en uno de los apartados se mencionan las sesiones informativas que se cuentan para poder implementar en cada casa.

También las actividades abordadas durante todo el programa fueron prediseñadas por personal de la asociación durante su primera intervención, pero para esta ocasión en su mayoría todas fueron realizadas por cada pasante a cargo, esto con el fin de adaptarse a los recursos de la casa hogar y al aprendizaje de cada uno de los participantes, ya que para este grupo en específico se decidió que las actividades fueran más visuales debido a que en su mayoría los adolescentes no sabían leer ni escribir.

A continuación, en la Tabla 2 se mostrará el nombre de cada sesión, los nombres de las actividades realizadas y si la sesión que se llevó a cabo fue presencial o a distancia,

este último punto se colocó con el fin de aclarar la intención de cada sesión, ya que de las 15 sesiones que se llevaron a cabo 13 fueron a distancia y 2 presenciales con una duración de 1 hora, de 12:00 pm a 13:00 pm, una de las sesiones se decidió que fuera presencial debido a la magnitud del tema (Trastornos de la Conducta Alimentaria) y la última, ya que fue la finalización del programa y de acuerdo con el programa era necesario hacer esto de manera presencial.

**Tabla 2**

*Actividades realizadas durante las sesiones*

<b>No. sesión</b>	<b>Tema de la sesión</b>	<b>Actividades realizadas</b>	<b>Presencial o a distancia</b>
1	Alimentación Consciente ¿Por qué comemos lo que comemos?	Reloj de la alimentación consciente	A distancia
2	Plato del Bien Comer	Semáforo de la alimentación	A distancia
		Crea tu plato	A distancia
3	Alimentación Sana y Nutritiva	Adivina las Leyes de la Alimentación	A distancia
4	Porciones de los alimentos	Memorama "Cruzando el río"	A distancia
5	Retroalimentación 1	100 adolescentes dijeron	A distancia

6	Consumo de Agua y Fibra	Reloj del consumo de agua y basta de fibra	A distancia
7	Consumo de Sodio y Azúcar	Genially “¿Cuál es más alto en (Sodio y Azúcar)?	A distancia
8	Uso adecuado de las grasas	Presentación “El lugar de las grasas”	A distancia
9	Retroalimentación 2	100 adolescentes dijeron	A distancia
10	Conductas Alimentarias de Riesgo	Videos informativos	A distancia
11	Trastornos de la Conducta Alimentaria	Juego “Vamos de pesca por los TCA” y Televisión en vivo	Presencial
12	Actividad Física y Sueño Reparador	Estiramientos y video de Actividad Física	A distancia
13	Lectura de sellos de advertencia en alimentos y bebidas	Genially “Aprendiendo del Etiquetado”	A distancia
14	Retroalimentación Final	Juego Tazón de la Sabiduría y Circuito de Actividades	Presencial

## **1. “Alimentación Consciente, ¿por qué comemos lo que comemos?”**

Se llevó a cabo el día 02 de junio de 2022, como pase de lista se realizó una dinámica en donde cada persona dijo su nombre y su comida favorita.

Para iniciar la sesión se les pidió a los auxiliares de apoyo que les otorgarán dos trozos de una fruta o una verdura que a los adolescentes les gustaban mucho o que consumían frecuentemente en la casa. Una vez que estuvieron listos se les pidió que se comieran uno de los trozos tal y como acostumbran a comer todos los alimentos, cuando finalizaron, se les pidió que comieran el otro trozo masticando lentamente hasta triturar todo el trozo.

Se hizo una reflexión al comparar el estilo de comer con la forma en la que asimilamos nuevos hábitos, para mencionar que nuestras decisiones no siempre las razonamos antes de llevarlas a cabo. Como actividad principal, se les entregó a los adolescentes el “Reloj de la alimentación consciente”, donde se les tuvo que asignar un color diferente a las actividades que estaban enlistadas, para después subrayar en el reloj la hora con el color asignado a cada actividad que realizan durante el día.

Para esta actividad, como evaluación se realizaron las siguientes preguntas

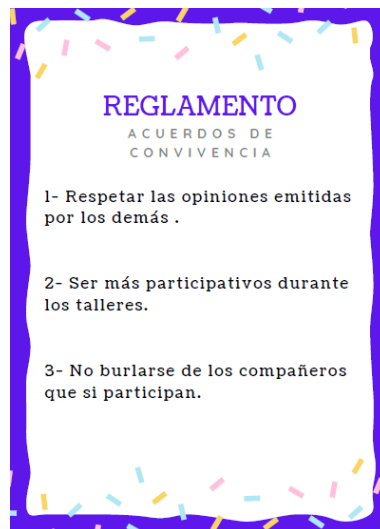
1. ¿Qué actividades en la lista disfruto más?
2. ¿Qué actividad de la lista me cuesta más trabajo realizar?
3. ¿A qué actividades les dedico más tiempo?
4. ¿Qué actividades me gustaría poner más en práctica?
5. ¿A qué actividades no estoy dedicando tiempo y por qué?

Para finalizar, como reflexión se les mencionó la importancia de escuchar al cuerpo y estar conscientes de los alimentos que se consumen en el día, dejando de sentir culpa y remordimientos para estar bien con uno mismo.

Durante esta sesión, los participantes propusieron un reglamento mostrado en la Figura 4, con el fin de llevar a cabo en todas las sesiones, con el fin de evitar conflictos durante las participaciones.

**Figura 4.**

*Material de apoyo “Reglamento de convivencia”*



## **2. Plato del Bien Comer**

Se llevo a cabo en 2 sesiones, una donde se les brindó la información y la otra para repasar y aclarar dudas a través de, la siguiente manera:

La primera se llevó a cabo el día 09 de junio de 2022, se comenzó esta sesión con la actividad de autocuidado “Respiración profunda” en donde se les pidió a los participantes buscar un espacio en donde pudieran estar cómodos (sentados en sillas, recostarse en el piso, etc.), ya cómodos se les pidió cerrar los ojos y mantener la mente libre de pensamientos prestando atención a su respiración.

Las facilitadoras explicaron a los adolescentes cuál era la manera correcta de respirar, mientras ellos prestaban atención a su respiración se les pidió que en cada respiración soltaran los pensamientos o emociones que no les hagan falta (enojo, tristeza, frustración, etc.), después de 5 minutos de hacer el ejercicio.

Se finalizó esta actividad pidiéndoles que realizaran estiramientos, abrieran sus ojos y poco a poco se fueran incorporando de nuevo de pie, para comenzar a hacer una reflexión acerca de las emociones que se soltaron en esta actividad, y cómo estar consciente de nuestra respiración puede ser útil para manejar el estrés, como pase de lista cada uno mencionó su nombre, cómo se sintió durante esta actividad y qué emociones sintió.

Como actividad principal, en pantalla se presentó un semáforo con algunos alimentos a su alrededor, y se les dio una breve explicación acerca de qué aportaba cada color, y como se llamaba cada espacio del semáforo, después se les entregó la actividad del “Semáforo de la alimentación” mostrado en la Figura 5, en una hoja donde podían encontrar el mismo semáforo y una lista de alimentos, donde ellos tenían que acomodar cada uno de los alimentos donde pensaban que iban de acuerdo con la explicación que se les dio con anterioridad.

## Figura 5.

### Material de la actividad “Semáforo de la alimentación”

Nombre: \_\_\_\_\_  
Edad: \_\_\_\_\_  
Fecha: \_\_\_\_\_

**El Semáforo de la Buena Alimentación**

Instrucciones: Coloca el nombre de los alimentos de la lista de supermercado de acorde a dónde cree que pertenecen.

**Lista:**

- Huevos.
- Maíz.
- Frijol.
- Arroz.
- Azúcar.
- Harina de maíz.
- Aceite vegetal comestible.
- Pasta.
- Carne de res.
- Pollo.
- Carne de puerco.
- Mango.
- Fresas.
- Limón.
- Zanahoria.
- Papa.
- Tortillas.
- Lentejas.
- Garbanzos.
- Calabaza.
- Cebolla.
- Tomate.
- Atún.
- Frituras.
- Aguacate.
- Elote.
- Jicama.
- Pan.
- Yoghurt.
- Queso.
- Leche.
- Hamburguesa.
- Papas a la francesa.
- Nieve.
- Jamón.
- Salchicha.
- Donas.
- Refresco.
- Jugos.


Al finalizar los participantes con la actividad, se les preguntó si había alguna duda, y se comentó que habría una segunda sesión del tema en donde se revisarían sus trabajos y se hablaría más a fondo sobre el tema.

Antes de dar cierre a la sesión, se les pidió a los auxiliares de apoyo que realizarán equipos para la siguiente sesión, donde habría una actividad en equipos, así como también se les pidió material que se ocuparía para dicha sesión.

Cuando se finalizó la sesión, los auxiliares comentaron que se les estaban dificultando las actividades escritas a los adolescentes, por lo cual solicitaron un cambio en las actividades, en las cuales no tuvieran que leer o escribir, haciéndolas un poco más dinámicas e interactivas.

La siguiente sesión del Plato del Bien Comer se llevó a cabo el día 16 de junio de 2022, se comenzó la sesión tomando el pase de lista normal para después explicar la actividad recreativa en donde se les solicitó a los facilitadores que formaran dos filas mientras se tomaban de las manos, para proporcionarle un aro de hula a la primera persona de fila.

Pidiéndoles que lo pasaran por cada integrante de la fila sin soltarse las manos, si lo hacían se regresaba a la primera persona y repitiendo la indicación, hasta que el aro llegara hasta el final de la fila. Esta actividad se propuso con el fin de incentivar el trabajo en equipo, ya que se notó que dentro de este grupo existe la competitividad y rivalidad entre ellos.

Después de terminar la actividad recreativa, se retomó el tema de la sesión anterior, donde se les volvió a explicar a los adolescentes que era el plato y cuál es su uso de manera muy rápida, después en cartulinas con los colores del plato del bien comer de tamaño igual en 3 espacios para formar la figura de un plato en el suelo, colocando a un costado del círculo un pedazo de cartulina blanca al el espacio para los alimentos accesorios.

Ocupando la lista de alimentos de la actividad anterior, se explicó que se jugaría a ir al supermercado donde se les proporcionó a cada adolescente 2 imágenes de cualquier alimento de esa lista y un gafete con el nombre de los alimentos que les toco, la facilitadora explicó que ella iría al supermercado y que cada que nombrara un alimento ese se colocaría en el color del plato al que cree que pertenece, así como también colocaría la imagen en ese espacio, mostrado en la Figura 6.

Al finalizar se revisó si cada alimento pertenece al lugar del plato y si no fue así, explicar de nuevo las características y preguntar a qué espacio si pertenece.

## Figura 6.

*Fotografía de la actividad “Lista de Supermercado”*

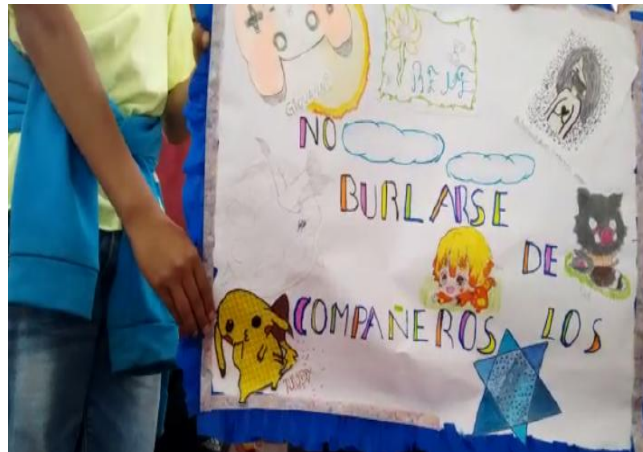


Por último, se explicó nuevamente la importancia del plato, así como la de los grupos de alimentos y se les solicitó que de tarea hicieran su propio plato del bien comer y que lo colocaran en un espacio donde todos los de la casa hogar lo pudieran observar.

Antes de finalizar la sesión, mostraron carteles que por cuenta propia decidieron realizar sobre el reglamento, ya que decidieron que era importante llevar a cabo las normas dentro de la casa hogar mostrado en la Figura 7.

**Figura 7.**

*Fotografías de la actividad “Carteles del Reglamento de convivencia”*



### **3. Alimentación Sana y Nutritiva (Equilibrada, Completa, Suficiente, Adecuada, Inocua y Variada)**

Se llevó a cabo el día 23 de junio de 2022, para iniciar la sesión de esta semana se empezó con una actividad de recreación, en la cual los estudiantes seleccionaron a dos de sus compañeros, uno de ellos sería atrapado y el otro el que atrapa, mientras que sus demás compañeros del grupo cuidan que el primer compañero no sea atrapado por el segundo compañero.

Cuando este sea atrapado, seleccionará a otros dos compañeros para que vuelvan a hacer la misma dinámica, así hasta que pasen la mayoría de sus compañeros. Si no es atrapado, sus compañeros seleccionarán a otro compañero para que le ayude al segundo compañero a atraparlo.

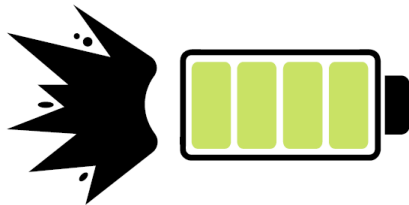
Como actividad principal se realizó un juego llamado, Detective de las Leyes de la Alimentación (Figura 8), en donde se realizaron 6 equipos, cada uno tenía que resolver el caso asignado (1 ley de la alimentación). Se hicieron pistas donde se colocó el texto e imágenes de referencia para mayor entendimiento de los adolescentes, ya que la mayoría de los adolescentes no sabían leer.

Figura 8.

Material de actividad "Pistas leyes de la alimentación"



**Pista #1**



Les dió un golpe de energía que los hizo sentirse más despiertos durante el día



**Pista #2**



Los llenó de vitaminas, minerales, fibra y otros nutrientes necesarios para que su cuerpo esté más sano.



**Pista #3**



Cómplice de completa porque tiene todos los grupos de alimentos, en conjunto son presuntas responsables de que se sientan satisfechas con lo que consumieron.



**Pista #1**



Se le adjudica la culpa de incluir los 3 grupos de alimentos (frutas y verduras, cereales y alimentos de origen animal y leguminosas) en cada tiempo de comida.



**Pista #2**



Llenó de diferentes colores cada tiempo de comida.



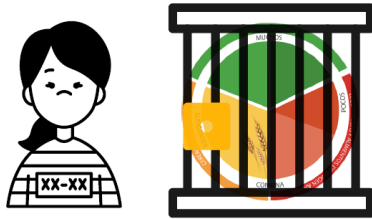
**Pista #3**



Incluyó diferentes estilos de cocción para preparar los mismos alimentos



### Pista #1



Son Culpables de tener todos los grupos de alimentos



### Pista #2



Es culpable de encerrar en el plato a las leguminosas junto con los alimentos de origen animal



### Pista #3



Con ayuda de equilibrada atrapó a los cereales y también a las frutas que iban acompañadas de sus amigas las verduras.



### Pista #1



Son culpables de que estén presentes al menos 8 cereales durante el día porque son las porciones necesarias para nuestra dieta.



### Pista #2



Son responsables de que no les tengamos miedo a los alimentos de origen animal, las leguminosas y los lácteos porque los consumimos de manera proporcional.



### Pista #3



Las verduras son testigos, se dice que estuvieron presentes al menos en 4 ocasiones durante el día en el mismo lugar donde se desarrolló la escena del crimen (el plato del bien comer)



### Pista #1



Dicen que mientras estuvo presente en la comida no le hizo daño a nadie



### Pista #2



Se molestó porque la quitaron cuando no manipularon los alimentos de forma segura y limpia.



### Pista #3



No presentó antecedentes de causar malestar.



### Pista #1



Se le reconoce como la responsable de que lo que se compra se ajusta al ingreso económico de la casa.



### Pista #3



Es como un camaleón se adapta a las costumbres y tradiciones.



### Pista #4



Se cree que es una aliada de suficiente y equilibrada porque acorde con la edad brinda las porciones que necesitan cada uno de ustedes.

Los participantes comenzaron a buscar las pistas del caso que les fue asignado, ellos decidieron el método de búsqueda de las pistas, si lo harán en equipo, individual o en parejas. En esta actividad a los facilitadores que estaban dentro del aula se les proporcionó una guía (Figura 9) de los casos con los que se iba a trabajar para que ellos pudieran guiar y ayudar a los detectives, verificando que tuvieran las pistas correctas de su caso.

**Figura 9.**

*Material de apoyo “Guía de pistas de leyes de la alimentación”*

PISTAS DE LEYES DE LA ALIMENTACIÓN

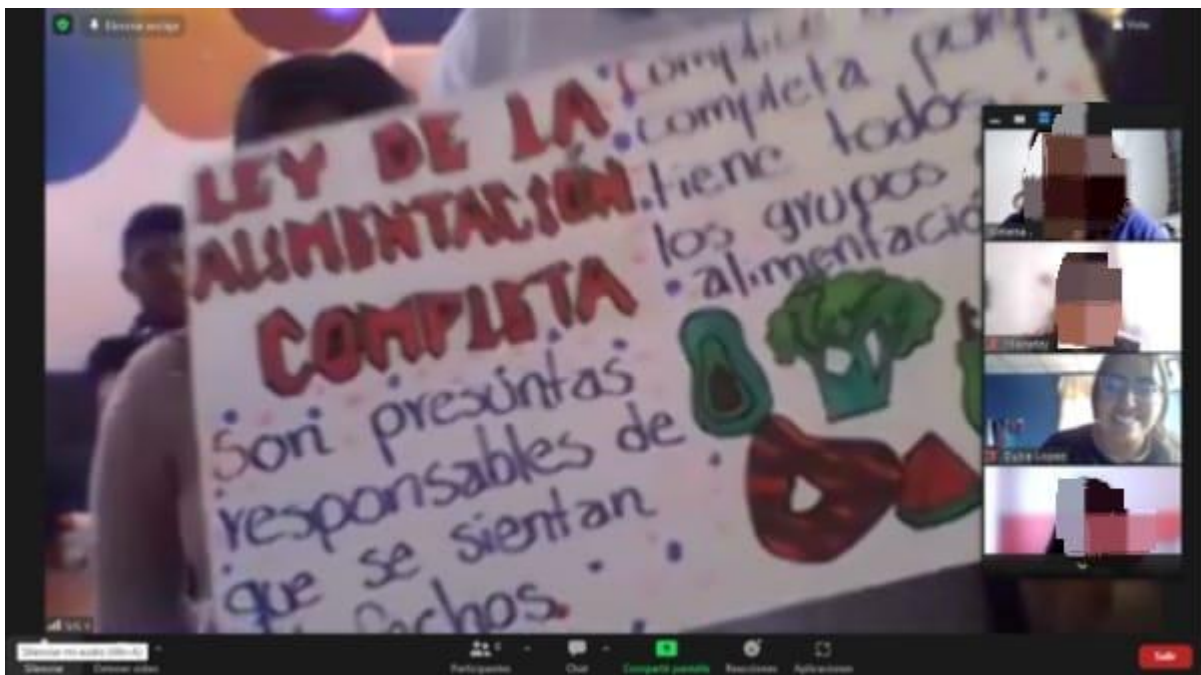
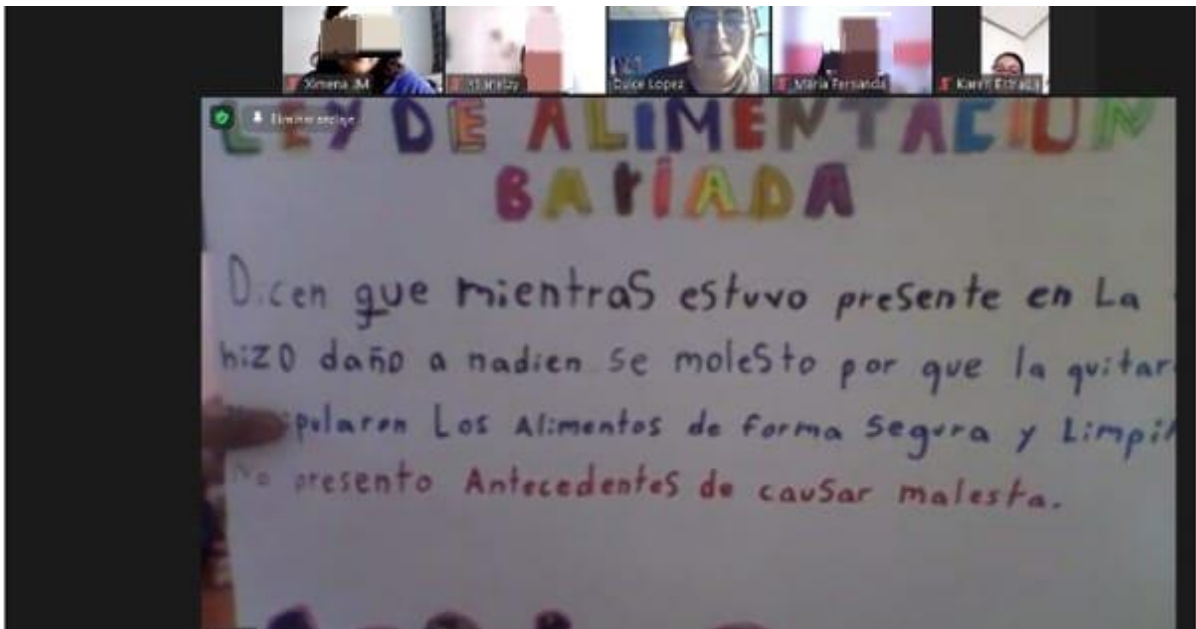
<b>LEY DE LA ALIMENTACIÓN SUFICIENTE</b>
Les dio un golpe de energía que los hizo sentirse más despiertos durante el día.
Los llenó de vitaminas, minerales, fibra y otros nutrientes necesarios para que su cuerpo esté más sano.
Cómplice de completa porque tiene todos los grupos de alimentos, en conjunto son presuntas responsables de que se sientan satisfechas con lo que consumieron.
<b>LEY DE LA ALIMENTACIÓN VARIADA</b>
Se le adjudica la culpa de incluir los 3 grupos de alimentos (frutas y verduras, cereales y alimentos de origen animal y leguminosas) en cada tiempo de comida.
Llenó de diferentes colores cada tiempo de comida.
Incluyó diferentes estilos de cocción para preparar los mismos alimentos.
<b>LEY DE LA ALIMENTACIÓN COMPLETA</b>
Son culpables de tener todos los grupos de alimentos
Es culpable de encerrar en el plato a las leguminosas junto con los alimentos de origen animal.
Con ayuda de equilibrada atrapó a los cereales y también a las frutas que iban acompañadas de sus amigas las verduras.
<b>LEY DE LA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA</b>
Son culpables de que estén presentes al menos 8 cereales durante el día porque son las porciones necesarias para nuestra dieta.
Son responsables de que no les tengamos miedo a los alimentos de origen animal, las leguminosas y los lácteos porque los consumimos de manera proporcional.
Sus testigos son las verduras se dicen que estuvieron presentes al menos en 4 ocasiones durante el día en el mismo lugar donde se desarrolló la escena del crimen (el plato del bien comer).
<b>LEY DE LA ALIMENTACIÓN INOCUA (INOCENTE)</b>
Dicen que mientras estuvo presente en la comida no le hizo daño a nadie.
Se molestó porque la quitaron cuando no manipularon los alimentos de forma segura y limpia.
No presentó antecedentes de causar malestar.
<b>LEY DE LA ALIMENTACIÓN ADECUADA (PRESUNTA INOCENTE)</b>
Se le reconoce como la responsable de que lo que se compra se ajusta al ingreso económico de la casa hogar.
Si te gustó está cumpliendo con su papel.
Es como un camaleón se adapta a las costumbres y tradiciones.
Se cree que es una aliada de suficiente y equilibrada porque acorde con la edad brinda las porciones que necesitan cada uno de ustedes.

Al final, cada equipo analizó sus pistas para saber si tenían las correctas y si no era así, se les dio la oportunidad de intercambiar con otros detectives las pistas hasta que tuvieran resuelto su caso. Después, cada equipo pasó con el jurado (facilitadoras) para exponer su caso y determinar si resolvieron su caso, en esta parte a ellos les tocó explicar cada una de las leyes de la alimentación.

Para finalizar la sesión, se tuvo una reflexión de la importancia de cada una de las leyes de la alimentación en el día a día, así como también se les pidió que, como actividad final, en equipo realizarán un cartel de lo que entendieron sobre la ley de la alimentación que les tocó resolver (Figura 10).

**Figura 10.**

*Fotografías de la Actividad “Carteles de Leyes de la alimentación.”*



#### **4. Porciones de los Alimentos**

Se llevó a cabo el día 30 de junio de 2022, para esta sesión se propuso como forma de incentivo un reconocimiento por la participación activa que habían tenido durante las sesiones anteriores, por lo cual se seleccionaron a 3 adolescentes para que estuvieran en el reconocimiento, dentro de su incentivo durante esta sesión eligieron a varios de sus compañeros para estar al inicio y al final de la fila en la actividad de recreación, cuando asignaron a las personas que estarían al frente y al final de cada fila, se les dio un vaso con confeti a las primeras personas en la fila y se les explicó la actividad.

La cual consistía en que la primera persona de cada fila pasaría el vaso con confeti a la persona de atrás mientras mencionaba el nombre de la persona que sigue en la fila (la que está atrás), así hasta llenar el recipiente final con el confeti ganando el equipo que primero llenara su recipiente.

Esta actividad se hizo con el objetivo de reflexionar sobre el trabajo en equipo y la importancia de la unión y comunicación como equipo, donde se les preguntó ¿Qué es lo más importante a la hora de trabajar en equipo? Y ¿Por qué es necesario trabajar en equipo?

Después, se presentó la actividad principal "Cruzando el río de la memoria", en dónde las 3 personas que obtuvieron el reconocimiento elegirían cada quien a 6 personas para integrar su equipo, una vez formados los equipos se les explicó cómo deberían él cruzar el río el cual estaría formado por 6 hojas las cuales irían colocadas en el piso, cada integrante del equipo debería pasar por cada una de las 6 hojas sin pisar fuera de ellas, ya que si no tendría que volver a comenzar a pasar, así hasta llegar al final del puente (mesa) dónde encontrarán las fichas del memorama de porciones (Figura 10).

Una vez llegando a la mesa la primera persona en llegar levantaría dos tarjetas las cuales debían corresponder al par, si coincide, cederá el turno al compañero que llegó

después de él o ella, en caso de que estas tarjetas no hayan coincidido el participante tendrá una oportunidad más para levantar otra tarjeta que considere correcta, si en esta ocasión siguen sin acertar tendrá que ceder la oportunidad al siguiente compañero y así hacerlo cada que un participante pase a la mesa.

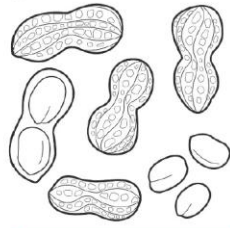
**Figura 10.**

*Material de actividad “Memorama de porciones”*

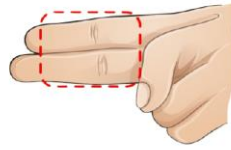




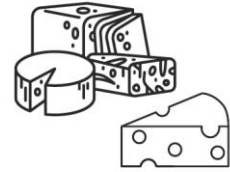
**MANO ABIERTA  
EN FORMA DE  
CAZUELITA**



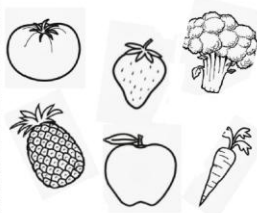
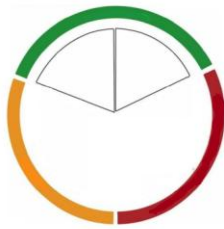
**SEMILLAS Y  
FRUTOS SECOS**



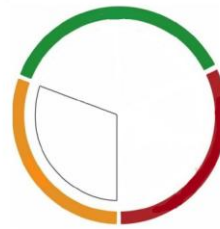
**2 DEDOS DE LA  
MANO**



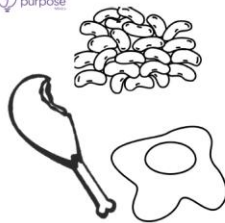
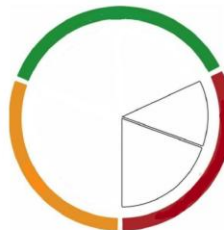
**QUESOS**



**FRUTAS Y  
VERDURAS**



**CEREALES Y  
TUBÉRCULOS**



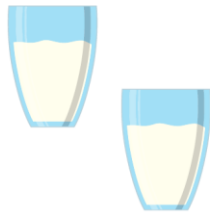
**ALIMENTOS DE  
ORIGEN ANIMAL  
Y LEGUMINOSAS**



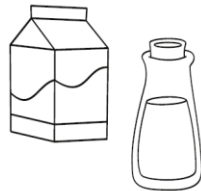
**6 A 8 VASOS AL  
DÍA**



**AGUA SIMPLE**



**2 VASOS**



**LECHE ENTERA,  
SEMIDESCREMADA**



**VERDURAS  
3 A 4 AL DÍA**



**FRUTAS**  
3 AL DÍA

**CEREALES**  
8 A 10 AL DÍA

**LEGUMINOSAS**  
2 AL DÍA

**ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL**  
3.5 AL DÍA

**LACTEOS**  
2 AL DÍA

**AZÚCARES**  
2 AL DÍA

**GRASAS**  
5 AL DÍA

Al finalizar con las cartas se revisará que todas las tarjetas se encuentren con su par respectivo y se les pedirá que con sus manos muestren la porción indicada para cada grupo de alimentos. Posteriormente, se les preguntará ¿por qué es importante considerar cada

una de las porciones?, ¿cuáles de ellas conocían?, ¿sabían que pueden consumir en diferentes porciones ciertos alimentos? y, ¿qué pasa si no respeto estas porciones?

Para finalizar, se les pidió que, como tarea, practicaran y estudiaran todas las tarjetas y que si les fuese posible coloreen los dibujos que vienen en las tarjetas.

## 5. Retroalimentación 1

Como cierre del primer bloque de temas, se llevó a cabo el día 07 de julio de 2022, donde para esta sesión se retomó el incentivo del reconocimiento por la participación activa que han mostrado, por lo cual se seleccionaron a 3 adolescentes de la sesión pasada y se les explicó la actividad “Cabeza, rodillas y caramelo”.

La cual consistía en que los participantes se acomodaran conforme a la asignación de equipos ya planeada, en donde cada grupo de 3 personas tendrán un caramelo enfrente que no deberán de tocar al menos que la facilitadora lo indique, para esta actividad los participantes tendrán que estar muy atentos, porque cada que se mencione cierta palabra deberán hacer lo que se indique, por ejemplo si la facilitadora grita CABEZA deberán de colocar sus manos y tocarse su cabeza, si grita RODILLAS harán lo mismo solo que llevaran sus manos a las rodillas, pero cuando diga CARAMELO, lo tomarán y darán una vuelta con él durante la sala, al final los participantes que tomen primero el caramelo se lo quedarían y saldrían del juego.

Al final, la facilitadora preguntó ¿Por qué es importante saber escuchar?, ¿Qué fue lo que más les gusto de la actividad? Y ¿Qué tanta agilidad tiene?

Después, se les presentó y explicó la actividad principal nombrada “100 adolescentes dijeron” (Figura 11), en donde el grupo será dividido en 3 equipos (los participantes que ganaron el reconocimiento serán los líderes de cada equipo), la dinámica funcionará de la siguiente manera, cuando se presenten las preguntas en la pantalla, se hará la pregunta abierta y en cuanto se termine de leer, el primer líder que levante la mano o pegue en la mesa será el que obtenga el pase para responder la pregunta, si la respuesta se encuentra en el primer lugar ese mismo equipo seguirá respondiendo esa ronda hasta completar todas las respuestas, si su respuesta no se encuentra en primer lugar pasará a la

segunda persona que haya levantado la mano y así sucesivamente hasta que un equipo gane todos los puntos de cada pregunta.

**Figura 11.**

*Actividad de Retroalimentación “100 adolescentes dijeron”*

**100 ADOLESCENTES DIJERON**

**create purpose**

¿Cuáles son los beneficios de conocer el plato del bien comer?

1. Aprendemos a balancear todos los alimentos	30
2. Conocemos todos los grupos de alimentos	20
3. Disfrutamos de todos los alimentos si los sabemos combinar	10

¿Qué aporta el grupo de las frutas y las verduras?

1. Vitaminas	30
2. Minerales	20
3. Agua	15
4. Fibra	10

Menciona 6 alimentos que forman parte del grupo rojo.

1. Frijoles	50
2. Pollo	40
3. Carne	30
4. Huevos	20
5. Lentejas	15
6. Leche	10

Para tener una alimentación sana y nutritiva, es importante que en cada comida estén los 3 grupos de alimentos, que exista un equilibrio entre lo que consumimos y necesitamos y que no cause daño a nuestra salud, ¿De qué leyes estamos hablando?

1. Completa	30
2. Equilibrada	20
3. Inocua	10

Es importante saber que nos dice la ley de la alimentación adecuada

1. Que cumpla con nuestros gustos	30
2. Que se adapte a nuestras tradiciones y costumbres	20
3. Que se adecue a las posibilidades económicas	10

Formas de medir la porción correcta de frutas y verduras

1. Con las dos palmas extendidas	30
2. 3 a 4 verduras (al día)	20
3. Con la forma del puño de la mano	10

¿Para qué nos sirve conocer las porciones de los alimentos que consumimos durante el día?

1. Saber cuales son las porciones recomendadas de los alimentos	30
2. Visualizar el tamaño recomendado de los alimentos	20
3. Comer las porciones adecuadas para nuestra edad	10

Al finalizar todas las rondas de preguntas, se hizo el conteo de puntos y dependiendo del tiempo que aún se tenga de la sesión, realizar una ronda de preguntas rápidas de 20 segundos para determinar si el equipo con más puntaje gane esta sesión del juego.

Al terminar, la facilitadora preguntará a los participantes

¿En qué tuvieron dudas?

¿Qué temas han sido los más complicados para ellos y ellas?

¿Qué tema les gustaría repasar?

Así como también se les preguntó si algunos de ellos habían hecho cambios en su alimentación, de lo cual solamente 9 de 21 respondieron positivamente, a lo cual los que respondieron negativamente mencionaron que desearían que hubiera más variedad en las ensaladas (diferentes colores), que disminuya la cantidad de grasa que usa para preparar algunos alimentos y les gustaría aumentar el consumo de agua natural y disminuir el consumo de aguas frutales.

## **6. Consumo de agua y fibra**

Se llevó a cabo el día 14 de julio de 2022, en donde al iniciar la sesión se les recordaron las reglas de convivencia y se les pidió que mostraran como pase de asistencia el dibujo del reloj que los facilitadores de la casa hogar les ayudaron a realizar planeado para esta sesión, este dibujo debe contener la cantidad de vasos de agua que ellos normalmente consideran que se toman durante el día, es importante recordarles que durante este ejercicio deben ser honestos al poner la cantidad.

Para la actividad de recreación “Nos vamos al parque” mostrado en la Figura 12, se les pidió a los participantes que en el aula de clase formaran un círculo en el piso o parados como ellos decidieran. Ya formado el círculo, los participantes con reconocimiento iniciarán eligiendo a una persona del grupo para que sea el que inicie el juego, este mismo iniciara diciendo en voz alta su nombre y algo (objeto u alimento) que se llevarían al parque, por ejemplo: Mi nombre es Luis y yo llevo una pelota.

Después, el compañero de al lado hace lo mismo, dice su nombre y dice que llevaría al parque, además de repetir lo que llevara su compañero anterior y así sucesivamente hasta que terminen de pasar todos los participantes y al final preguntar ¿Por qué es importante dirigirnos hacia nuestros compañeros por su nombre?

### **Figura 12.**

*Presentación de actividad “Nos vamos al parque”*



Posteriormente, como actividad principal se les puso un video informativo sobre el tema de fibra y agua, al finalizar el video los facilitadores les proporcionaron hojas y plumas a los participantes solicitándoles que escribieran su nombre completo y la fecha en los espacios correspondientes de la hoja, para pasar a la siguiente actividad que es el “Basta de la fibra” mostrado en la Figura 13.

En donde se solicitó a uno de los participantes que lea las instrucciones y el facilitador explicó que el juego constó de 5 rondas en las que cada ronda 1 participante dirá una letra y el facilitador lo detendrá (como en juego tradicional). Al finalizar las 5 rondas se realizará el conteo de los puntos para definir a un ganador o ganadores.

Para terminar con esta ronda de actividades, de forma grupal se comentó los cambios que se pueden realizar a la hora de consumir más fibra y agua, finalmente se les preguntó cómo se sintieron con ambas actividades, es decir, ¿fueron divertidas, aburridas? O si presentaron algún sentimiento al realizarlas.

**Figura 13.**

*Juego Basta de la Fibra y ejemplo el reloj de consumo*

Nombre: \_\_\_\_\_  
 Fecha: \_\_\_\_\_

### Consumo de agua y fibra

**Instrucciones:** La siguiente actividad es un juego tipo ¡BASTA!. El facilitador elegirá a una persona decir una letra de la A-Z y el facilitador lo detendrá en el momento que él decida. Luego llenarán con dibujos las columnas con la letra que fue elegida, el primer participante que termine hará un conteo hasta 15 y después dirá ¡BASTA! y todos dejarán de escribir. Al finalizar el conteo se dará una puntuación a cada respuesta escrita: por cada respuesta correcta pero que no se haya repetido se le darán 100 puntos, pero por cada respuesta correcta pero que sí se haya repetido se le darán 50 puntos y por cada respuesta incorrecta se darán 0 puntos. (se repite 5 rondas).

Alimento con fibra soluble	Alimento con fibra insoluble	Platillo en lo que se puede encontrar uno de los alimentos con fibra	Total



Antes de concluir, las facilitadoras solicitaron que como tarea realizaran un segundo reloj del consumo del agua, y se les pedirá que dibujen la cantidad de vasos de agua que les gustaría empezar a tomar (respondiendo con sinceridad) mostrado en la Figura 14.

A los participantes se les preguntó:

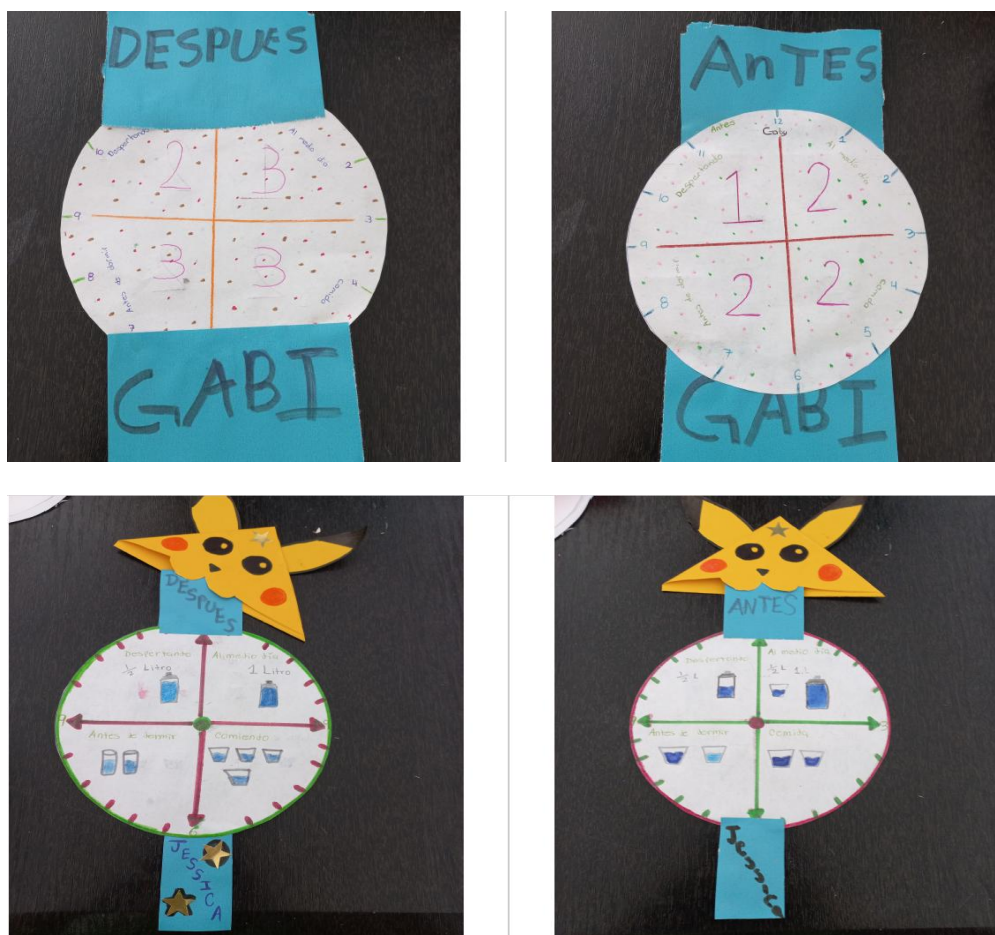
¿A quién le gustaría tomar más agua simple?

¿En qué momentos del día suelen tomar más agua y por qué?

¿Qué otras estrategias podemos utilizar para animar a nuestros compañeros y compañeras que no toman agua?

**Figura 14.**

*Evidencia de la Actividad “Reloj del Consumo del agua”*



## 7. Consumo de Sodio y Azúcar

Se llevó a cabo el día 21 de julio de 2022, para iniciar con esta sesión se les pidió a los participantes que mostraran el segundo reloj que se les quedó de tarea para poder hacer una reflexión sobre el consumo adecuado de agua y que harán para mantener las metas de consumo que cada uno se puso.

Después, se presentó a los participantes merecedores del reconocimiento y posteriormente, se les explicó la actividad de inicio "Ranitas al agua" la cual consistió en pedir a los facilitadores que dentro del aula marcaran un círculo grande en el piso, comentarles a las y los participantes que se acomodaran alrededor del círculo en cuclillas, ya que estuvieran todos acomodados uno de los facilitadores gritaría "Ranitas al agua" y todos los participantes al mismo tiempo saltarían fuera del círculo marcado.

Cuando el facilitador gritará "Ranitas a la orilla" todos deberán saltar al mismo tiempo al centro del círculo o cuando el facilitador gritará "Ranitas al cielo" todos deberán saltar al mismo tiempo hacia arriba y así sucesivamente ir repitiendo estas 3 instrucciones. El o los participantes que ejecutarán un movimiento diferente a lo que se indicó, saldrá del juego y seguirá el juego hasta que solo queden 3 ganadores.

Después, se les preguntó ¿Por qué creen que es importante poner atención a las indicaciones que nos dan? Y ¿Ustedes consideran que la coordinación es importante para trabajar bien en equipo?

Para la actividad principal, en esta ocasión se inició con preguntas las cuales ayudarían a generar una mayor visión acerca de si se estaba cumpliendo el objetivo de cada uno de los temas visto cada semana, solo se pidió que levantaran la mano las personas que se sentían identificados, para esta sesión se preguntó:

¿Quién consume papas de manera frecuente?

¿A quién le gustan los embutidos (salchichas, jamón)?

¿A quién le gustan los jugos y refrescos?

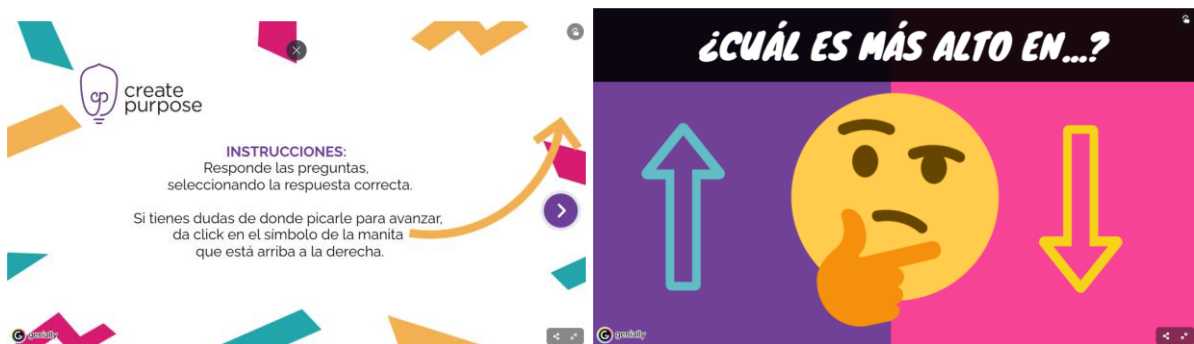
¿Quién conoce o sabe el daño que pueden ocasionar estos alimentos si los consumimos de manera frecuente?

Posteriormente, se reprodujo el vídeo de Sodio y azúcar, cuando este término se les pidió a los ganadores del reconocimiento que hicieran dos equipos y eligieran a sus integrantes, ya formados los equipos, se les presentó en la pantalla la actividad de un Genially (Figura 15).

Formados los equipos en fila irán respondiendo la misma pregunta, cualquiera de los dos participantes que tenga la respuesta correcta avanzara en el tablero (Figura 16), si ambos tienen la respuesta correcta ambos avanzarán y así el primero hasta que gane en el tablero.

**Figura 15.**

*Actividad en Genially “¿Cuál es más alto en...Sodio y Azúcar?”*



**¿CUÁL ES MÁS ALTO EN AZÚCAR?**

<p><b>UNA BARRITA DE GRANOLA</b></p> 	<p><b>O AVENA CRUDA</b></p> 
--	---

**¿CUÁL ES MÁS ALTO EN SODIO?**

<p><b>QUESO PANELA</b></p> 	<p><b>O QUESO FRESCO</b></p> 
---	--

**¿CUÁL ES MÁS ALTO EN AZÚCAR?**

<p><b>GALLETAS OREO</b></p> 	<p><b>GALLETAS MARÍA</b></p> 
---	--


**¿CUÁL ES MÁS ALTO EN SODIO?**

<p><b>SOPA HECHA EN CASA</b></p> 	<p><b>SOPA DE INSTANTÁNEA</b></p> 
---	---



**¿CUÁL ES MÁS ALTO EN AZÚCAR?**

<p><b>O CAFÉ ENDULZADO CON STEVIA</b></p> 	<p><b>CAFÉ ENDULZADO CON AZÚCAR REGULAR</b></p>
---	---



**¿CUÁL ES MÁS ALTO EN SODIO?**

<p><b>PALOMITAS NATURALES</b></p>	<p><b>O PALOMITAS CON MANTEQUILLA</b></p> 
-----------------------------------	---


**¿CUÁL ES MÁS ALTO EN AZÚCAR?**

<p><b>FROOT LOOPS</b></p> 	<p><b>O CORN FLAKES</b></p> 
---	---


**¿CUÁL ES MÁS ALTO EN SODIO?**

<p><b>LAS GALLETAS SALMAS</b></p> 	<p><b>O LAS SALADITAS</b></p> 
--	---

**¿CUÁL ES MÁS ALTO EN AZÚCAR?**

<p><b>FRUTAS EN ALMÍBAR</b></p> 	<p><b>O FRUTAS DESHIDRATADA</b></p> 
---	---

**¿CUÁL ES MÁS ALTO EN AZÚCAR?**

<p><b>SODA</b></p> 	<p><b>JUGO DE FRUTA</b></p> 
--	---

**Figura 16.**

*Material “Tablero Azúcares y Sodio”*



Al finalizar la actividad, se les preguntó a los participantes ¿Quién sabe o conoce el daño que puede ocasionar consumir alimentos con alto contenido de sodio y azúcar? Y ¿A quién le gustaría consumirlos de manera más frecuente?

Para terminar con las preguntas de evaluación y hacer la retroalimentación de evaluación- Inicio: ¿A quién le gustan los embutidos? 9 ¿Les gustan las papas? 15 ¿Jugos y refrescos? 12 ¿Daños a la salud? 9 / Final: ¿Quién quisiera consumir de manera frecuente estos alimentos con alto contenido de sodio y azúcar? 3 ¿Daños a la salud? 15.

## 8. Uso adecuado de las grasas

Se llevó a cabo el día 04 de agosto de 2022, donde para iniciar con esta sesión se les solicitó a los participantes comentaran las consecuencias de llevar un consumo excesivo de sodio y azúcar con respecto a lo que se vio la sesión anterior, después se presentó a los participantes que obtuvieron el reconocimiento especial de la semana para explicarles que su recompensa la sabrían más adelante.

Posteriormente, se explicó la actividad inicial, la cual tiene por nombre “La cocina revuelta”, la cual consiste en que los participantes formaron un círculo sentado en el suelo. Ya que el círculo este formado, el facilitador se colocará en el centro del círculo y le asignará el nombre de un objeto de cocina a cada participante (Figura 17), ya que todos los participantes tengan su nuevo nombre, el facilitador dirá el nombre de cualquiera de los participantes.

Por ejemplo: **¡Volteador!**, el participante que fue seleccionado deberá decir los nuevos nombres de los compañeros que están a lado de él (derecha e izquierda). Si se equivoca o tarda más de 3 segundos en responder, pasa al centro y el facilitador ocupará su lugar en el círculo. Ahora la persona que está en el centro seguirá con la misma dinámica; en el momento que se diga **¡Cocina revuelta!**, todos cambiarán de asiento. (El que está al centro, deberá aprovechar esto para ocupar uno y dejar a otro compañero al centro).

Al final de esta actividad, se les preguntó a los participantes:

¿Por qué es importante ser participativo en las sesiones?

¿A cuántos les gusta participar?

### **Figura 17.**

*Lista de utensilios de cocina para actividad inicial*



Para la actividad principal, se realizó al grupo las siguientes preguntas y se les pidió a los participantes que solo levanten la mano si se sienten identificados: ¿Cuántos de ustedes conocen las grasas saludables?, ¿Quiénes de ustedes saben cuáles son las grasas no saludables?, ¿Quién conoce o sabe los beneficios que pueden ocasionar las grasas que consumimos de manera frecuente? Y posteriormente, se pasó a realizar la actividad, la cual es “El lugar de las grasas” (Figura 18).

La cual consistió en que todos los participantes formaran una línea en el centro del aula, esta fila sería la que divida el salón en dos lados, un lado se definirá como el lado de las grasas saludables y otro lado como el de las grasas no saludables.

En la pantalla se presentaron varias imágenes de alimentos y los participantes decidieron que grasa es ese alimento los que decidieron que tiene grasa saludable se fueron al lado derecho y los que crean que es grasa no saludable se fueron al lado izquierdo, se hizo el conteo de cuantos se fueron a un lado y cuantos al otro y se hizo una breve retroalimentación de lo que son las grasas saludables y no saludables.

Figura 18.

Actividad "El lugar de las grasas"

 <b>EL LUGAR DE LAS GRASAS</b>	 <b>EL LUGAR DE LAS GRASAS</b>		
GRASAS NO SALUDABLES 	 GRASAS SALUDABLES	GRASAS NO SALUDABLES 	GRASAS SALUDABLES
 <b>EL LUGAR DE LAS GRASAS</b>	 <b>EL LUGAR DE LAS GRASAS</b>		
GRASAS NO SALUDABLES 	GRASAS SALUDABLES	GRASAS NO SALUDABLES 	GRASAS SALUDABLES
 <b>EL LUGAR DE LAS GRASAS</b>	 <b>EL LUGAR DE LAS GRASAS</b>		
GRASAS NO SALUDABLES 	GRASAS SALUDABLES	GRASAS NO SALUDABLES 	GRASAS SALUDABLES
 <b>EL LUGAR DE LAS GRASAS</b>	 <b>EL LUGAR DE LAS GRASAS</b>		
GRASAS NO SALUDABLES 	GRASAS SALUDABLES	GRASAS NO SALUDABLES 	GRASAS SALUDABLES



Finalmente, se retomaron las preguntas de evaluación ¿Cuántos de ustedes conocen las grasas saludables?, ¿Quiénes de ustedes saben cuáles son las grasas no saludables?, ¿Quién conoce o sabe los beneficios que pueden ocasionar las grasas que consumimos de manera frecuente?, cerrando con una pregunta que se comentó de manera

grupal entre todos ¿Qué estrategias pueden implementar para limitar el consumo de grasas o poder tener un mejor consumo?

Esto con la finalidad de conocer la opinión de cada uno de ellos con respecto a lo que aprendieron durante la sesión, a lo cual los participantes mencionaron que lo mejor era usar menos aceite en las preparaciones, no consumir alimentos con grasas no saludables todos los días o consumirlas de vez en cuando.

Con respecto a las preguntas de evaluación, la retroalimentación al final quedo de la siguiente manera: Evaluación inicial Pregunta 1. 2/14, Pregunta 2. 11/14 y Pregunta 3. 1/14 – Evaluación final Pregunta 1. 11/14, Pregunta 2. 14/14 y Pregunta 3. 12/14.

## 9. Retroalimentación 2

Se llevó a cabo el día 11 de agosto de 2022, donde para iniciar la sesión se les otorgó el reconocimiento a dos de los participantes, a los cuales se les pidió que eligieran a los participantes que iban a formar parte de su equipo para la actividad principal.

Después de esta indicación, se dio inicio a la actividad inicial “Dulces o paletas”, la cual consistió en que los participantes se acomodaron de pie formando un círculo, tomándose de las manos y girando hacia el lado derecho.

Mientras giraron, una de las facilitadoras tenía que gritar “Dulces de N” donde N representaba un número mayor a 2, por ejemplo: Dulces de 6, para así formar grupos con ese número de integrantes, ya formados el grupo que tenga más integrantes del número indicado o este incompleto fueron los eliminados y así después continuar el juego con la misma dinámica; también se usó la palabra “Paletas de N” donde para este caso N represento solo la formación de parejas y de la misma forma que con la palabra anterior se eliminaron a las personas que se quedaron sin pareja o formaron equipos de más de 2 personas.

Al finalizar esta actividad, las facilitadoras preguntaron: ¿Por qué es importante siempre estar concentrados?, ¿Por qué es bueno mantener una buena relación con todos mis compañeros?, ¿Qué fue lo que más les gusto de la actividad? Y ¿Les agrado o no la actividad?, después para comenzar con la actividad principal se les hicieron las siguientes preguntas y se les pidió que levantarán la mano quienes se sintieran identificados:

1. ¿Saben cuáles son los grupos del Plato del bien comer?
2. ¿Saben cuáles son las leyes de la alimentación?
3. ¿Conocen o saben cuáles son los tipos de fibra que existen?

4. ¿Saben qué alimentos son altos en sodio y azúcar?

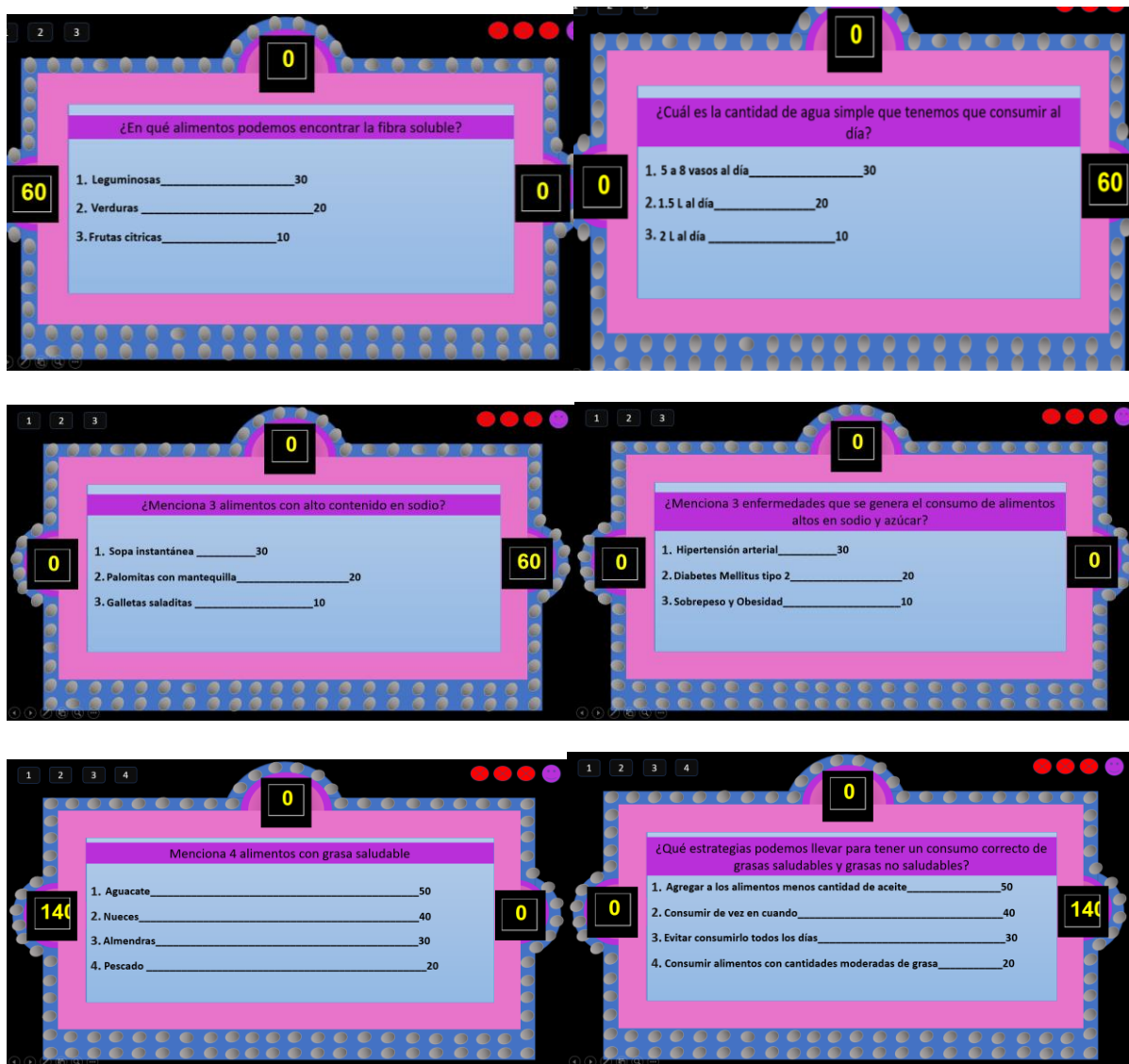
5. ¿Saben qué alimentos tienen grasa saludable?

Posteriormente, se les presentó y explicó la actividad principal nombrada “100 adolescentes dijeron” (Figura 19), en donde el grupo se ha dividido en equipos (los participantes que ganaron el reconocimiento serán los líderes de cada equipo), la dinámica funcionó de la siguiente manera, cuando se presentan las preguntas en la pantalla, se hará la pregunta abierta y en cuanto se termine de leer, el primer líder que levante la mano o pegue en la mesa será el que obtenga el pase para responder la pregunta, si la respuesta se encuentra en el primer lugar ese mismo equipo seguirá respondiendo esa ronda hasta completar todas las respuestas, si su respuesta no se encuentra en primer lugar pasará a la segunda persona que haya levantado la mano y así sucesivamente hasta que un equipo gane todos los puntos de cada pregunta.

**Figura 19.**

*Actividad de Retroalimentación “100 adolescentes dijeron”*





Al finalizar todas las rondas de preguntas, se hizo el conteo de puntos y dependiendo del tiempo que aún se tenga de la sesión, realizar una ronda de preguntas rápidas de 20 segundos para determinar si el equipo con más puntaje gane esta sesión del juego.

Se realizaron de nuevo las preguntas iniciales, con la misma indicación de levantar la mano, quienes se sintieron identificados:

1. ¿Saben cuáles son los grupos del Plato del bien comer?
2. ¿Saben cuáles son las leyes de la alimentación?

3. ¿Conocen o saben cuáles son los tipos de fibra que existen?

4. ¿Saben qué alimentos son altos en sodio y azúcar?

5. ¿Saben qué alimentos tienen grasa saludable?

Para finalizar con la sesión se les pidió que comentaran ¿Qué temas han sido los más complicados para ellos y ellas? Y ¿Qué temas les gustaría repasar?

## 10. Conductas Alimentarias de Riesgo

Se llevó a cabo el día 18 de agosto de 2022, donde para dar inicio a la sesión las facilitadoras recordaron las reglas de convivencia y mencionaron a las personas acreedoras al reconocimiento especial de la semana.

Ya mencionado el reconocimiento se les explicó la actividad principal “La lavadora”, en la cual los participantes formaron dos filas paralelas colocándose frente a frente con los demás compañeros, se le pidió a una de las personas del reconocimiento especial o quien crean que necesite escuchar unas palabras de motivación, la cual se colocó al inicio de ambas filas paralelas, donde le permitiera pasar por medio de las filas como si fuera entrar a una lavadora.

Cuando la persona se haya colocado en el inicio, se le pidió que caminara por dentro hacia al otro extremo, mientras que los demás participantes le daban palmadas de apoyo en la espalda o estrechaban su mano como agradecimiento, mientras le dirigían palabras de aliento, afecto o cariño. El resultado de esta actividad fue que, al final del “lavado”, la persona tuvo que salir radiante y contenta, para que después que este saliera de la lavadora permitiera que otro compañero se uniera la fila de entrar a lavadora.

Durante esta actividad se percibió un poco de pena, ya que varios comentaron que se sintieron raros e incómodos, pero no en una forma negativa, sino que ellos no estaban acostumbrados a decirlo o a escucharlos, pero al final los que pasaron se sintieron bien por todo lo que dijeron los compañeros sobre ellos.

Al finalizar esta actividad, las facilitadoras preguntaron ¿Cómo se sintieron? Y ¿Por qué es importante mencionarles a las personas lo que admiramos de ellos o ellas?, donde ellos respondieron que para ellos es importante decir cosas buenas a los demás porque les

puede levantar el ánimo y los ayuda a sentirse alegres, así como también ver las virtudes de las demás personas.

Para continuar con la sesión, se les pidió a los participantes que levantaran la mano si se sentían identificados con alguna de las preguntas que realizarían las facilitadoras, las cuales fueron las siguientes:

1. ¿Cuántos de ustedes saben qué son las conductas alimentarias de riesgo?
2. ¿Conocen a alguien que realice más de 50 minutos de ejercicio al día?
3. ¿Conocen a alguien que consuma más de 3L de agua al día?
4. ¿Conocen a alguien que haga comentarios negativos acerca de su cuerpo?

Después de haber respondido a las preguntas, como actividad principal se les compartió en la pantalla el video de la película “Dulce Familia” en YouTube y se les pidió a los participantes que observaran las conductas o actitudes de todos los personajes, posteriormente cuando haya finalizado el video se les preguntó a los participantes:

1. ¿Qué observaron?
2. ¿Creen que excederse es saludable?
3. ¿Qué pasa cuando tenemos una constante preocupación por la comida?

Donde comentaron que ellos percibieron que el objetivo de la actriz principal era bajar de peso a partir de iniciar con dietas estrictas o dejando de comer, mostrándose estresada y ansiosa ante esa situación, después se les explicó que son las Conductas Alimentarias de Riesgo y cuál es su influencia en la salud (Figura 20).

### **Figura 20.**

*Presentación para la sesión de Conductas Alimentarias de Riesgo*



Conductas y actitudes asociadas con el deseo de conseguir o mantener una figura delgada.

Por ejemplo:

- Ejercicio físico excesivo
- Restricción dietaria
- Preocupación por el peso corporal
- Insatisfacción corporal
- Culpa al consumir algunos alimentos
- Conductas purgativas
- Conductas compensatorias

Al finalizar la explicación, se les proyectó un segundo video el cual fue un cortometraje “Desórdenes alimenticios” en YouTube, al finalizar el video se les preguntó:

1. ¿Qué observaron?
2. ¿Qué detonó esas actitudes?
3. ¿Qué otras alternativas pudo haber tomado la protagonista?
4. ¿Cómo se ve la chica durante todo ese proceso?

A lo cual, comentaron de manera general que la chica hacía ejercicio excesivo para bajar de peso, y los estereotipos que nos impone la sociedad hace que hagamos esas conductas.

Después de escuchar todos los comentarios, se volvió a preguntar:

1. ¿Cuántos de ustedes saben qué son las conductas alimentarias de riesgo?
2. Levante la mano quien conozca a alguien que realice más de 50 minutos de ejercicio al día.
3. Levante la mano quien conozca a alguien que consuma más de 3L de agua al día.

4. Conocen a alguien que haga comentarios negativos acerca de su cuerpo.

Para finalizar, se les pidió que comentaran de forma grupal: ¿Qué estrategias pueden implementar para ayudar a alguien que la está pasando mal con su cuerpo o que está evitando la comida por cualquier razón?, a lo cual algunos de los participantes respondieron que llevar esas conductas ponen en riesgo nuestra vida, hace que le exijamos más al cuerpo, y son conductas que están fuera de lo que realmente tenemos que hacer, y nos lleva hasta la muerte.

Debido a estos comentarios se decidió plantear una estrategia entre todos los participantes, la cual fue: “Que cada que estuvieran frente a una persona que pase por estas situaciones se le explicaría a la persona que lo está haciendo que eso no es bueno. También que no se deje llevar por los comentarios y ser más empáticos”.

Como evidencia se tomó una foto grupal de todos los asistentes a la sesión (Figura 21) y se hizo el conteo de los participantes que levantaron la mano en cada una de las rondas de preguntas, quedando de la siguiente manera:

<b>Preguntas iniciales</b>	<b>Preguntas finales</b>
Pregunta 1- 6/15	Pregunta 1- 12/15
Pregunta 2- 7/15	Pregunta 2- 9/15
Pregunta 3- 15/15	Pregunta 3- 15/15
Pregunta 4- 15/15	Pregunta 4- 15/15

**Figura 21.**

*Fotografía de evidencia de la sesión*



## 11. Trastornos de la Conducta Alimentaria

Se llevó a cabo el día 25 de agosto de 2022, cabe recalcar que esta sesión se realizó de manera presencial, decisión tomada en conjunto con el personal de la casa hogar debido a la seriedad del tema que se consideró que era relevante abordarlo de la mano con los adolescentes y así poder aclarar las dudas en ese instante.

Para iniciar con esta sesión, las facilitadoras ingresaron al aula de sesiones antes de que los participantes para ponerse de acuerdo con el personal de la casa hogar sobre cómo se llevaría el desarrollo de las actividades de la sesión y para hacer el acomodo del material, porque de último momento a petición del personal se agregaron actividades para aumentar el tiempo de la sesión.

Así mismo, para dar inicio se les recordó a los participantes las reglas de convivencia y se mencionaron a los participantes de la semana acreedores al reconocimiento especial, para después dar comienzo con la actividad principal la cual es la misma de la sesión anterior “La lavadora”, en la cual los participantes formaron dos filas paralelas colocándose frente a frente con los demás compañeros; se le pidió a una de las personas del reconocimiento especial o quien crean que necesite escuchar unas palabras de motivación, la cual se colocó al inicio de ambas filas paralelas, donde le permitiera pasar por medio de las filas como si fuera entrar a una lavadora.

Cuando la persona se haya colocado en el inicio, se le pidió que caminara por dentro hacia al otro extremo, mientras que los demás participantes le daban palmadas de apoyo en la espalda o estrechaban su mano como agradecimiento, mientras le dirigían palabras de aliento, afecto o cariño.

El resultado de esta actividad fue que, al final del “lavado”, la persona tuvo que salir radiante y contenta, para que después que este saliera de la lavadora permitiera que otro compañero se uniera la fila de entrar a lavadora.

Donde para esta ocasión se demostró que hubo menos pena de parte de los participantes, fueron mucho más entusiastas y participativos en la actividad, todos hacían comentarios positivos a cada uno de los participantes que pasaban y los que habían pasado la sesión anterior decidieron volver a intentarlo, inclusive el personal de la casa hogar decidió ser partícipe de la actividad.

Las facilitadoras preguntaron ¿En esta segunda ocasión cómo se sintieron al ya conocer la actividad? Y ¿Consideran que nos es difícil decirles a las personas lo que admiramos de ellos?

Después, una de las facilitadoras realizó las siguientes preguntas y les pidió que levantaran la mano si se sentían identificados:

1. ¿Conoces a alguien que dejen de comer por tiempos muy prolongados?
2. ¿Conoces a alguien que cuando termina de comer va directo al baño?
3. ¿Conoces a alguien que haya mencionado querer hacer ejercicio solo porque comió mucho?
4. ¿Pasas tiempo deseando que una parte de tu cuerpo sea diferente?

Antes de dar inicio con la actividad principal, se les mostró en la pantalla la presentación de Trastornos de la Conducta Alimentaria (Figura 22), donde de manera breve y concisa se les explicó que son los Trastornos de la Conducta Alimentaria, tipos de Trastornos de la Conducta Alimentaria y como identificarlos.

Figura 22.

Presentación de la sesión de Trastornos de la Conducta Alimentaria

<h3>Trastornos de la conducta alimentaria</h3> <p>Alteraciones severas en la ingesta de alimentos, presentando patrones distorsionados en el acto de comer y que se caracterizan por comer en exceso o por dejar de hacerlo.</p> <p>Por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Anorexia nerviosa</li><li>- Bulimia nerviosa</li><li>- Vigorexia</li><li>- Ortorexia</li><li>- Trastorno por atracón</li></ul> 	<h3>Anorexia Nerviosa</h3> <p>Es un trastorno alimentario que se caracteriza por omitir alimentos y algunos tiempos de comida, lo que genera una excesiva pérdida de peso hasta llegar a un estado de grave desnutrición. Las personas con anorexia nerviosa tienen preocupación excesiva por engordar e incluso perciben su cuerpo de una manera en la que no están.</p> 
<h3>Bulimia Nerviosa</h3> <p>Trastorno alimentario que se caracteriza por episodios recurrentes de atracones, es decir, momentos en los cuales se ingieren grandes cantidades de alimentos en periodos cortos de tiempo y que al comer se tiene la sensación de no poder dejar de comer por lo que se recurren a conductas compensatorias inapropiadas para impedir la ganancia de peso como provocarse el vómito, ejercicio excesivo o ayunar.</p> 	<h3>Vigorexia</h3> <p>Trastorno que se caracteriza por la alteración de la imagen corporal, es decir, la apariencia física en cuanto al tamaño y fuerza por lo que se desarrollan conductas como realizar ejercicio excesivo, restricción en la ingesta de alimentos, ingesta de sustancias y alimentos en exceso que creen que incrementan los músculos.</p> 
<h3>Ortorexia</h3> <p>Trastorno obsesivo-compulsivo caracterizado por una preocupación excesiva y selección de alimentos considerados saludables. Las personas que presentan este trastorno evitan obsesivamente los alimentos que contienen o podrían tener colorantes, conservantes, pesticidas, ingredientes genéticamente modificados, grasas poco saludables o contenidos excesivos en sal, azúcares y otros componentes.</p> 	<h3>Trastorno por atracón</h3> <p>Se asume como la falta de fuerza de voluntad, pero en realidad es un trastorno caracterizado por comer en un período de tiempo discreto una cantidad de comida que es más grande de lo que la mayoría de las personas comerían en las mismas situaciones. Es más común en hombres y tiene la prevalencia más alta que anorexia y bulimia juntas.</p> 

Cuando se finalizó la explicación de los Trastornos de la Conducta Alimentaria, se explicó la primera actividad del tema la cual fue “Vámonos de Pesca” (Figura 23), el cual consistió en que las dos personas acreedoras al reconocimiento eligieran a 3 personas más, los cuales al final cada uno elegiría a las personas que formarían parte de su equipo, finalizando con 5 equipos al final, a los cuales se les asignó un Trastorno de los que se vieron con anterioridad (Anorexia, Bulimia Nerviosa, Vigorexia, Ortorexia, Trastorno por atracón) para que cada equipo pudiera recolectar la mayor cantidad de peces (síntomas o

signos) del Trastornos de la Conducta Alimentaria que les tocó, sin que los demás equipos supieran que Trastornos de la Conducta Alimentaria le toco a cada uno, así para que al final pudieran mencionar que pesca tenía cada uno y los demás adivinaran cuál es.

**Figura 23.**

*Material para la actividad “Vámonos de pesca”*



Al concluir esta actividad se les preguntó si quedaban dudas del tema, ya que lo siguiente que harían es la actividad de “Televisión en vivo”, en donde de los equipos ya formados y del TCA que les toco con anterioridad tuvieron que presentar su propio Programa de Televisión, donde presentaron algunas secciones abordando ciertas características sobre los Trastornos de la Conducta Alimentaria, a cada uno de los equipos se les asignó una sección (espectáculos, deportes, moda, noticias, etc.) y así ellos puedan decir la información de un escrito que se les fue entregado en el momento (Figura 24)

## Figura 24.

### Diálogos para la actividad de “Televisión en vivo”

<p><b>Noticiero (anorexia)</b></p> <p><b>Anorexia nerviosa:</b></p> <p>Es un trastorno alimentario que se caracteriza por omitir alimentos y algunos tiempos de comida, lo que genera una excesiva pérdida de peso hasta llegar a un estado de grave desnutrición. Las personas con anorexia nerviosa tienen preocupación excesiva por engordar e incluso perciben su cuerpo de una manera en la que no están.</p> <p>Se puede identificar de las siguientes maneras:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pérdida de peso muy visible entre 2 y 4 meses.</li> <li>• Continuar haciendo dieta restrictiva a pesar de estar delgado o con el peso muy bajo</li> <li>• Tener un interés inusual en la comida, las calorías, la nutrición o en cocinar</li> <li>• Temor intenso a subir de peso</li> <li>• Esforzarse por lograr la perfección y ser muy autocrítico</li> <li>• Ansiedad o irritabilidad</li> <li>• En las mujeres, mucho tiempo sin haber tenido periodos menstruales o presentar periodos irregulares</li> <li>• Conductas purgativas</li> <li>• Usar ropa suelta para esconder la pérdida de peso</li> <li>• Hacer ejercicios compulsivamente</li> <li>• Sentir que uno no vale la pena o sentirse sin esperanzas</li> <li>• Evitar estar con otras personas por no recibir comentarios acerca de su cuerpo.</li> </ul> <p>Algunas de las causas son:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La presión social por estar delgado.</li> <li>• Venir de una familia delgada.</li> <li>• Rasgos de perfeccionismo y <b>compulejista</b>.</li> <li>• Situaciones de estrés</li> <li>• Experiencias difíciles de la vida</li> <li>• Haber realizado dietas restrictivas desde temprana edad.</li> </ul> <p>Consecuencias</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desnutrición severa</li> <li>• Órganos dañados, especialmente el corazón, el cerebro y los riñones</li> <li>• Caída en la presión sanguínea, el pulso y el ritmo respiratorio</li> <li>• Cabellos y uñas quebradizas</li> <li>• Temperatura del cuerpo baja</li> <li>• Sensibilidad al frío</li> </ul>	<p><b>Comercial (ortorexia)</b></p> <p>Trastorno obsesivo-compulsivo caracterizado por una preocupación excesiva y selección de alimentos considerados saludables. Manteniendo con frecuencia una dieta restrictiva y un aislamiento social. Las personas que presentan este trastorno evitan obsesivamente los alimentos que contienen o podrían tener colorantes, conservantes, pesticidas, ingredientes genéticamente modificados, grasas poco saludables o contenidos excesivos en sal, azúcares y otros componentes.</p> <p>Se identifican como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Limitación y restricción severa de un gran número de alimentos que la persona no considera saludables.</li> <li>• Dedicación de más de tres horas diarias a la planificación de la dieta y alimentación de ese mismo día.</li> <li>• Pensamientos recurrentes acerca de la compra, preparación y consumo de los alimentos de su dieta.</li> <li>• Pérdida del gusto por la comida.</li> <li>• Preocupación excesiva solo por comer saludable.</li> </ul> <p>Las causas son:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Presencia de un trastorno obsesivo-compulsivo.</li> <li>• Antecedentes de otro trastorno como anorexia nerviosa.</li> <li>• Aumento en la información nutricional y preocupación por llevar un estilo de vida saludable.</li> <li>• Difusión de dietas saludables en redes sociales.</li> </ul> <p>Las consecuencias son:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Impacto negativo en el autoestima.</li> <li>• Ansiedad, estrés, depresión, trastornos obsesivos, irritabilidad, dificultades de concentración.</li> <li>• Aislamiento social, descuido de responsabilidades.</li> <li>• Anemia, déficit de vitaminas.</li> <li>• Osteoporosis, pérdida de peso, debilitamiento del sistema inmune, infertilidad y desnutrición.</li> </ul>
<p><b>Espectáculos (bulimia)</b></p> <p><b>Bulimia nerviosa:</b></p> <p>Trastorno alimentario que se caracteriza por episodios recurrentes de atracones, es decir, momentos en los cuales se ingieren grandes cantidades de alimentos en periodos cortos de tiempo y que al comer se tiene la sensación de no poder dejar de comer por lo que se recurren a conductas compensatorias inapropiadas para impedir la ganancia de peso como provocarse el vómito, ejercicio excesivo o ayunar.</p> <p>Se puede identificar de las siguientes maneras:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se consume frecuentemente grandes cantidades de alimentos y se tiene la sensación de no poder dejar de comer</li> <li>• No querer comer enfrente de otras personas</li> <li>• Ir al baño durante o después de comer (a provocarse el vómito)</li> <li>• No querer comer después de comer en exceso</li> <li>• Callos o cicatrices en los nudillos y daño en dientes y encías</li> <li>• Realizar mucho ejercicio después de comer en exceso</li> <li>• Culpa al comer por lo que se recurren a conductas compensatorias purgativas</li> <li>• Tiempo</li> <li>• Expresar frecuentemente insatisfacción sobre su cuerpo y peso</li> </ul> <p>Algunas de las causas son:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Presión social por la delgadez</li> <li>• Preocupación por la forma del cuerpo y el peso</li> <li>• Vivir con miedo a ganar peso</li> <li>• Culpa al comer alimentos que se consideran prohibidos o malos</li> <li>• Comentarios o burlas de otras personas sobre su cuerpo</li> <li>• Haber padecido obesidad durante la infancia.</li> </ul> <p>Consecuencias:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Deshidratación</li> <li>• Reflujo</li> <li>• Estreñimiento</li> <li>• Debilidad y mareos</li> <li>• Menstruación irregular</li> <li>• Problemas dentales</li> <li>• Problemas del corazón</li> </ul>	<p><b>Comercial (vigorexia)</b></p> <p><b>Vigorexia:</b></p> <p>Trastorno que se caracteriza por la alteración de la imagen corporal, es decir, la apariencia física en cuanto al tamaño y fuerza por lo que se desarrollan conductas como realizar ejercicio excesivo, restricción en la ingesta de alimentos, ingesta de sustancias y alimentos en exceso que creen que incrementan los músculos.</p> <p>Se puede identificar de las siguientes maneras:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar ejercicio en exceso o realizar ejercicio en periodos largos de tiempo</li> <li>- Realizar dietas restrictivas o restringir alimentos</li> <li>- Realizar comentarios de sí mismos sobre su cuerpo (no les agrada y se perciben de una forma en la que no están).</li> </ul> <p>Causas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Comentarios o burlas de otras personas sobre su cuerpo</li> <li>- Insatisfacción corporal</li> <li>- Estereotipos de belleza</li> <li>- Haber padecido obesidad durante la infancia</li> </ul> <p>Consecuencias:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cansancio extremo</li> <li>- Dolor muscular frecuente</li> <li>- Irritabilidad</li> <li>- Insomnio</li> <li>- Problemas en los riñones</li> <li>- Menstruación irregular</li> <li>- Desnutrición</li> </ul>

Ya teniendo cada sección su información ellos tuvieron que pasar hacer la presentación de las secciones como si se estuviera grabando el programa en vivo, toda la información proporcionada tenía que presentarla de forma que ellos consideraran que las personas de su edad la entendiesen de forma fácil sin que conocieran del tema.

Cuando el programa de televisión llegó a su fin, se les preguntaron de nuevo las preguntas:

1. ¿Conoces a alguien que dejen de comer por tiempos muy prolongados?
2. ¿Conoces a alguien que cuando termina de comer va directo al baño?
3. ¿Conoces a alguien que haya mencionado querer hacer ejercicio solo porque comió mucho?
4. ¿Pasas tiempo deseando que una parte de tu cuerpo sea diferente?

Cerrando las actividades se les solicitó al grupo que comentarán ¿Qué estrategias pueden implementar para apoyar a las personas que estén pasando por alguno de estos trastornos?, a lo cual respondieron que ellos no harían caso a los comentarios que hacen los demás sobre su cuerpo, no tomárselo personal y principalmente amarse a ellos mismos, haciendo una retroalimentación acerca de los riesgos que conlleva tener estos trastornos, de los cuales mencionaron que el suicidio, enfermedades y la muerte eran algunos más importantes.

## 12. Actividad Física y Sueño Reparador

Se llevó a cabo el día 01 de septiembre de 2022, donde para dar inicio a la sesión las facilitadoras recordaron las reglas de convivencia y mencionaron a las personas acreedoras al reconocimiento especial de la semana.

Para dar comienzo con la actividad inicial, las facilitadoras pidieron a los participantes buscar un lugar donde se sintieran cómodos, que tomarán asiento y cerraran los ojos, ya estando todos en la misma posición, se les pidió que iniciaran con 5 respiraciones profundas mientras se imaginaban que se encontraban en un lugar cálido y tranquilo para que relajaran su cuerpo, después de terminar con las respiraciones, se levantaron de donde estaban sentados e iniciaron con ejercicios de estiramiento los cuales se les fueron explicando a través de la Presentación de Actividad Física y Ejercicio Físico (Figura 25)

**Figura 25.**

*Presentación Actividad Física*



**Ejercicios de estiramiento**



Con las piernas juntas, doblar el cuerpo hacia adelante como se muestra en la imagen, manteniendo las rodillas estiradas.


**Ejercicios de estiramiento**



Inclinar la cabeza para un lado y con ayuda de la mano, ejercer fuerza para estirar el cuello. La otra mano puede permanecer en el hombro o suspendida a lo largo del cuerpo.

**Ejercicios de estiramiento**

Mantener los hombros alineados e inclinar la cabeza hacia atrás, mirando hacia arriba. Se puede colocar una mano en la nuca para mayor comodidad. Colocar las dos manos en la parte posterior de la cabeza, ejercer un poco de presión para inclinar la cabeza hacia adelante, sintiendo como la extensión de la espalda.



**Ejercicios de estiramiento**



Sentarse en el suelo y flexionar una pierna hasta colocar el pie cerca de las partes íntimas, y extender lo mejor posible la otra pierna. Doblar el cuerpo hacia adelante, intentando la mano en el pie, como se observa en la imagen, manteniendo la rodilla estirada. En caso de no alcanzar el pie, colocar la mano en el medio de la pierna o del tobillo. Después, repetir con la otra pierna.

Al finalizar los ejercicios de estiramiento, se reflexionó acerca de cómo estas actividades promueven un trabajo en equipo respetuoso, a lo cual se les preguntó ¿Consideran que siempre es importante dirigirnos a nuestros compañeros con respeto y manteniendo siempre un trabajo en equipo cordial?

Antes de dar inicio con la actividad principal, se les pidió que levantaran la mano si se sintieron identificados con las siguientes preguntas:

1. ¿Quién realiza de 30 a 50 minutos de actividad física al día?
2. ¿Quién realiza menos de 30 minutos de actividad física al día?
3. ¿Quién realiza más de 50 minutos de actividad física al día?
4. ¿Quién sabe la diferencia entre actividad física, ejercicio físico y deporte?
5. ¿Qué tipo de actividad prefieren realizar (Aeróbica /Anaeróbica)?
6. ¿Conocen los beneficios de la actividad física?

Al realizar las preguntas se percibió que los participantes tuvieron dudas en la pregunta 5, ya que nadie levanto la mano, esto a comentario de los adolescentes, porque mencionaron que ninguno sabía que era cada uno, por lo que pidieron que antes de la actividad principal se les explicará en qué consistía cada una. Después de la explicación, las facilitadoras transmitieron un video acerca de la Actividad Física (Figura 26).

### **Figura 26.**

*Video de Actividad Física*



Al finalizar la actividad física, se les pidió nuevamente que levantaran su mano si se sentían identificados con las preguntas:

1. ¿Quién realiza de 30 a 50 minutos de actividad física al día?
2. ¿Quién realiza menos de 30 minutos de actividad física al día?
3. ¿Quién realiza más de 50 minutos de actividad física al día?
4. ¿Quién sabe la diferencia entre actividad física, ejercicio físico y deporte?
5. ¿Qué tipo de actividad prefieren realizar (Aeróbica /Anaeróbica)?
6. ¿Conocen los beneficios de la actividad física?

Y también se les pidió que comentaran de manera grupal ¿Qué estrategias pueden implementar para incrementar el tiempo de actividad física entre sus compañeros?, a lo que solicitaron que como estrategias se les realizaran actividades que ellos fácilmente pudieran llevar a cabo en la casa que los hiciera mantenerse activos con la menor cantidad de material, ya que desafortunadamente no estaban saliendo hacer actividad física (Natación) y querían mantenerse más activos a lo cual se decidió en común acuerdo realizar un “Catálogo de Circuitos” (Figura 27).

En el cual podían encontrar una lista de materiales de fácil acceso para hacer las actividades, ejercicios de estiramiento y circuitos de actividad física para realizar dentro de la casa hogar en el momento que ellos desearan.

**Figura 27.**

*Catálogo de Circuitos de Actividad Física*



create purpose

# MATERIALES

- 1.- ARO HULA HULA
- 2.- CUERDAS O LAZOS
- 3.- CONOS
- 4.- PELOTAS
- 5.- CANASTAS O BOTES DE PLASTICO
- 6.- VASOS DE PLASTICO
- 7.- BALONES
- 8.- LADRILLOS O PEDAZOS DE MADERA
- 9.- COSTALES O BOLSAS GRANDES
- 10.- CAJA RELLENA
- 11.- ROMPECABEZAS
- 12.- BANDERINES O PALIACATES
- 13.- CINTA ADHESIVA

## 2.- EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

Antes de iniciar cualquier actividad física, es importante preparar tu cuerpo para evitar alguna lesión, es recomendable hacer pequeños movimientos repetitivos para preparar tus músculos. Aquí te dejamos una lista de ejercicios para calentar el cuerpo e iniciar la actividad física, desde la zona superior (cabeza, brazo, hombro y tronco). Si sientes mareo en los movimientos de cabeza, puedes cerrar los ojos, posteriormente se trabaja la parte inferior (cintura, piernas, rodillas y tobillos). Recuerda hacerlo levemente, con la consciencia de que tu cuerpo se está preparando para moverse.

1.- Movimientos de cabeza de lado a lado 16 tiempos.	
2.- Movimientos circulares de hombros 8 tiempos adelante y 8 tiempos atrás.	
3.- Movimientos de brazos circulares 8 tiempos adelante y 8 tiempos atrás con ambos brazos.	

4.- Extiende tu brazo derecho hacia el lado izquierdo inclinando un poco el torso en 8 tiempos. Repetir el ejercicio con el lado contrario en 8 tiempos.	
5.- Abre un poco el compás a la altura de los hombros y realiza movimientos circulares de cadera, 16 tiempos de cada dirección (izquierda y derecha).	
6.- Coloca los pies a la altura de los hombros, bajando el torso hasta tocar la punta de los pies, en caso de no llegar a los pies, solo hacerlo hasta donde tu cuerpo lo permita contar 8 tiempos en esta posición.	
7.- De pie y si recargarte en un punto fijo sostén la pierna levantada por la parte de atrás hasta que el talón coincida con el glúteo, trata de mantener el equilibrio durante 8 tiempos con cada pierna.  Si este se dificulta mucho mantener el equilibrio te puedes apoyar de una silla o de una pared.	

8.- Mantén el equilibrio en un solo pie, colocando el otro pie enfrente haciendo movimientos circulares de 360°, 4 tiempos de cada lado.	
9.- Coloca las palmas de las manos en los glúteos y brincando subir los pies alternándose, generando que los talones peguen en la palma de la mano. Se cuenta un tiempo cuando ambos pies han tocado las palmas, este ejercicio se hará en 10 tiempos de cada pie.	
10.- Realiza pequeños brinco deslizando de forma lateral en 10 tiempos de cada dirección (izquierda y derecha).	

Es importante considerar que cada uno de los ejercicios de calentamiento que se presentaron anteriormente se tienen que realizar con un tiempo aproximado de 10 a 15 minutos máximo antes de comenzar con los circuitos.

¡Ya estamos listos para iniciar nuestro circuito!

## 4. Circuito 1

1. **Zigzag de conos:** Corre en zigzag atravesando por la parte externa de los conos, al finalizar, tomará una pieza de rompecabezas del bote que se encontrará al término del ejercicio.



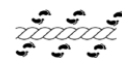
2. **Gusano de aros:** Coloca tus piernas y manos en el piso y gatea por en medio de los aros, pasa a gatas por en medio de los aros con la pieza de rompecabezas en la mano.



3. **Salto de valla:** Salta con los pies juntos hacia delante 4 veces seguidas, con la pieza de rompecabezas en mano.

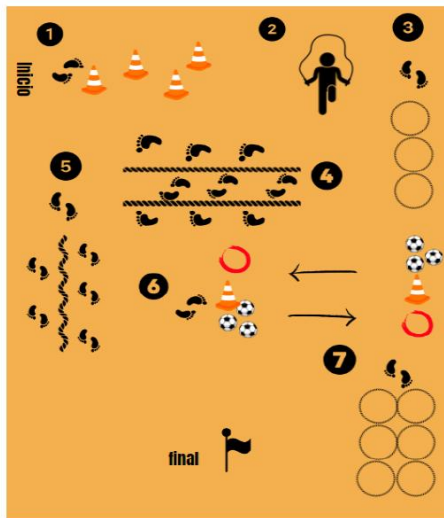


4. **Salto de lado a lado:** Salta con los pies juntos de lado a lado de la cuerda.



5. **Juego del semáforo:** Desde el primer cono, trota al segundo, regresa al primero y posteriormente trota al tercero y regresa al segundo, cuando llegue al último se regresa al primero y sal corriendo al siguiente ejercicio.

## 5.- Circuito 2



1. **Conos en zigzag:** Pasa por la parte interna de los conos desviándote hacia los costados. No deberá de mover o tirar ningún cono, en caso de que estos se desacomoden, deberán ser acomodados nuevamente.



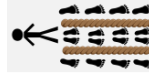
2. **Brincar la cuerda:** Realiza 20 brinco seguidos con la cuerda, si no logras, realizarlos seguidos reanuda el conteo desde donde te detuviste. En dado caso que no puedas realizar los saltos, intentalo sin cuerda.



3. **Aros con un pie:** Pasa uno a uno los aros levantando un solo pie y manteniendo el equilibrio. Puedes intercalar los pies si este ejercicio se te dificulta.



4. **Abriendo y cerrando los pies:** Da pequeños brinco abriendo las piernas al exterior de la cuerda y cerrando las piernas al interior de la cuerda, así hasta que llegues al final, evita pisar las cuerdas.



## 13.- EJERCICIOS DE ENFRIAMIENTO

Después de haber realizado alguna actividad física vigorosa, debemos regular nuestro cuerpo, existen diferentes maneras divertidas de hacerlo, puedes usar técnicas de respiración o algún juego ya conocido que no implique alterar el ritmo cardiaco, ya sea correr, trotar, ejercicios de fuerza etc.

A continuación te daremos algunos ejemplos:

### • Técnicas de respiración

1. Inhala profundamente en 7 tiempos, sostén el aire durante 8 tiempos y suelta el aire despacio durante 7 tiempos..



2. Para llevar a cabo la siguiente técnica, busca un espacio o lugar donde te sientas cómodo(a). Respira hondo por la nariz para llenar los pulmones de aire, coloca tu mano en el abdomen para que sientas como se abulta cuando entra el aire. Debes retener unos segundos el aire, para terminar soltándolo lentamente a la vez que tus manos y tu abdomen bajan.



### • Técnica de estiramiento

1. De rodillas, lleva los brazos adelante tocando el suelo con las manos e inclinando el tronco y la cabeza hacia enfrente. Esto va a favorecer la concentración y relajación de tu mente.



2. Recuéstate en el piso boca arriba, busca una pared y trata de pegar tu cadera lo más que puedas, eleva tus piernas y despega los brazos del cuerpo.



### **13. Lectura de sellos de advertencia en alimentos y bebidas**

Se llevó a cabo el día 08 de septiembre de 2022, donde para dar inicio a la sesión las facilitadoras recordaron las reglas de convivencia y mencionaron a las personas acreedoras al reconocimiento especial de la semana.

Para dar inicio con la actividad inicial se les pidió a los participantes acreedores al reconocimiento especial que seleccionarán a los integrantes de sus equipos, ya formados los dos equipos se les explicó la actividad “¿Adivina que soy?”, donde para comenzar se les explicó una regla muy importante para la actividad (Solo estaba permitido la mímica y la actuación, no decir ninguna palabra).

Ambos participantes con reconocimiento especial decidieron quién sería el primero en pasar hacer la actuación de cada equipo y así mismo se les dio a escoger un tema de los que ya se han visto anteriormente durante las sesiones, ya seleccionado el tema de cada equipo, una de las facilitadoras les dio la palabra clave que deben interpretar, actuar o crear mímica.

Cada participante tuvo 20 segundos para hacer la actuación a su equipo, si su equipo no adivina el tema, el equipo contrario tendrá que adivinar la palabra clave conforme a la actuación del equipo y robar el punto y así sucesivamente.

Desafortunadamente, por las fallas técnicas solo permitió que cada equipo hiciera una ronda del juego. Por lo cual se pasó rápidamente a la actividad principal, no sin antes preguntarles: ¿Cómo se sintieron realizando esta actividad? Y ¿Consideran que las actividades que se han hecho durante todas las sesiones les han ayudado a sentirse más relajados?; A lo que los participantes respondieron que algunas de las actividades se sintieron un poco aburridas, pero otras fueron muy divertidas que hasta deseaban que no se acabara.

Antes de dar inicio a la actividad principal, una de las facilitadoras les pidió que levantaran la mano si se sintieron identificados con las siguientes preguntas:

1. ¿Quiénes conocen qué es el etiquetado frontal en los alimentos?
2. ¿Quiénes conocen en qué alimentos se usa el etiquetado?
3. ¿Quiénes conocen cómo leer las etiquetas en los alimentos?
4. ¿Quiénes conocen la importancia de saber qué nos dicen las etiquetas?

Después de responder las preguntas, se explicó que volvieran a colocarse en equipos como en la actividad inicial, ya que la actividad consistió en que se les presentó en la pantalla un Genially (Figura 28) en el cual los participantes veían una serie de imágenes a las cuales tenían que responder ¿Cuál de los sellos de advertencia deberían de ir en el espacio faltante?, todo basándonos en el contenido de los alimentos y de lo aprendido durante las sesiones.

**Figura 28.**

*Actividad en Genially “Aprendiendo del Etiquetado”*







Al terminar la actividad, nuevamente se les pidió a los participantes que levantarán la mano si se sentían identificados con las siguientes preguntas:

1. ¿Quiénes conocen qué es el etiquetado frontal de advertencia en los alimentos?
  
2. ¿Quiénes conocen en qué alimentos se usa el etiquetado frontal de advertencia en los alimentos?
  
3. ¿Quiénes conocen cómo leer el etiquetado frontal de advertencia en los alimentos?
  
4. ¿Quiénes conocen la importancia de saber qué nos dicen el etiquetado frontal de advertencia en los alimentos?

Para finalizar con la sesión se les pidió que de manera grupal comentaran ¿Qué estrategias pueden pensar para identificar las formas de detectar alimentos con exceso si no tuviera ese etiquetado?, a lo que desafortunadamente por los problemas técnicos con los dispositivos de la casa género que el control del grupo se perdiera impidiendo que se llegara a una reflexión final.

## 14. Retroalimentación Final

El día 22 de septiembre se llevó a cabo la visita al Centro de Asistencia Infantil Casa Hogar Ecatepense de manera presencial para desarrollar la última sesión con el grupo de adolescentes.

Para dar inicio con esta retroalimentación se invitó a los participantes que pasaran al patio principal de la casa hogar para poder llevar a cabo la actividad inicial colocándose en forma de círculo (Figura 29), se les comentó a los participantes que para esta ocasión todos son parte del reconocimiento especial todo por su gran desempeño durante todas las sesiones del taller, por asistir constantemente y por su interés en participar, también se les explicó que la actividad de integración que se hace normalmente al inicio quedaría para el final, porque se tiene una sorpresa para ellos.

**Figura 29.**

*Fotografías durante la sesión de Retroalimentación*





Para dar inicio con la actividad principal, una de las facilitadoras les realizo las siguientes preguntas abiertas y de verdadero/falso:

1. ¿La papa se encuentra en el grupo de las frutas y las verduras?
2. ¿La ley de la alimentación equilibrada nos dice que va a tener todos los grupos de alimentos?
3. ¿La porción de alimentos de origen animal es de 6 a 8 porciones al día?
4. ¿El consumo de agua para las personas sanas es de 5 a 8 vasos de agua al día?
5. ¿Qué son las conductas alimentarias de riesgo?
6. ¿Cómo se pueden identificar los TCA?
7. ¿Quién sabe qué es el etiquetado frontal de advertencia en los alimentos?

Después, se les presentó la actividad “TAZÓN DE LA SABIDURÍA”, la cual consistió en que las facilitadoras entregaron 2 tarjetas (Figura 30) a cada participante, las cuales contenían palabras claves de los temas que en el momento que se vieron no se comprendieron del todo, como todos estaban acomodados en círculo se les pidió que con ayuda de su imaginación pensarán que ese círculo era una taza muy grande.

Cuando todos tuvieron sus tarjetas, una de las facilitadoras gritaría la frase “El tazón está lleno de.....”, donde al final diría el nombre de uno de los temas de las tarjetas, pidiendo siempre mantener la atención tanto en el tema como en sus tarjetas, ya que si la palabra o texto clave pertenece al tema entrarían al tazón (al centro del círculo).

**Figura 30.**

*Tarjetas para la Actividad “Tazón de la Sabiduría”*



create purpose PORCIONES

# VERDURAS

create purpose PORCIONES

# FRUTAS

create purpose PORCIONES

# CEREALES

create purpose PORCIONES

# LEGUMINOSAS

create purpose PORCIONES

# ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

create purpose PORCIONES

# LACTEOS

create purpose PORCIONES

# AZÚCARES

create purpose PORCIONES

# GRASAS

create purpose PORCIONES

# AGUA NATURAL

create purpose PORCIONES

# LECHE DESCREMADA

create purpose PLATO DEL BIEN COMER

# FRUTAS Y VERDURAS

create purpose PLATO DEL BIEN COMER

# CEREALES Y TUBERCULOS

create purpose PLATO DEL BIEN COMER

# LEGUMINOSAS Y ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

create purpose PLATO DEL BIEN COMER

# ACCESORIOS

create purpose PLATO DEL BIEN COMER

# PLATILLOS

create purpose ETIQUETADO NUTRIMENTAL

# EXCESO DE



ETIQUETADO NUTRIMENTAL

EXCESO DE



ETIQUETADO NUTRIMENTAL

EXCESO DE



ETIQUETADO NUTRIMENTAL

EXCESO DE



ETIQUETADO NUTRIMENTAL

EXCESO DE GRASAS TRANS



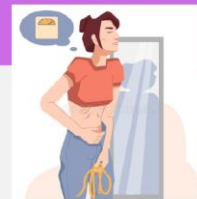
CONDUCTAS ALIMENTARIAS DE RIESGO

EJERCICIO FÍSICO EXCESIVO



CONDUCTAS ALIMENTARIAS DE RIESGO

PREOCUPACIÓN POR EL PESO CORPORAL



create purpose CONDUCTAS ALIMENTARIAS DE RIESGO

# INSATISFACCIÓN CORPORAL



create purpose CONDUCTAS ALIMENTARIAS DE RIESGO

# CULPA AL CONSUMIR ALGUNOS ALIMENTOS



create purpose TCA

# ANOREXIA NERVIOSA




create purpose TCA

# BULIMIA NERVIOSA



create purpose TCA

# ORTOREXIA



create purpose TCA

# VIGOREXIA



create purpose TCA

# TRASTORNO POR ATRACÓN



Cuando todos se encontrarán dentro del tazón, se le realizaran preguntas referentes al tema (Figura 31) y también se les preguntara ¿Qué temas les gustaron más? Y

¿Cómo podrían hacer ellos para que estos temas lleguen a todos los integrantes de la casa?

### **Figura 31.**

#### *Preguntas Generales para la retroalimentación*

##### **Preguntas generales de la retroalimentación final**

###### **Plato del bien comer**

¿Para que nos sirve el plato del bien comer?

¿Cuáles son los nombres de los grupos por los que está conformado el plato del bien comer y cuáles son sus colores?

###### **Leyes de la alimentación**

¿Para que nos sirven las leyes de la alimentación?

¿Cuántas leyes de la alimentación hay? ¿Podrías nombrar todas?

###### **Etiquetado frontal de los alimentos**

¿Creen que sean importantes saber el etiquetado de los alimentos? ¿Por qué es importante el etiquetado frontal de los alimentos?

¿En que tipo de alimentos podemos encontrar el etiquetado frontal?

###### **Porciones**

¿Por qué es importante saber medir en porciones nuestros alimentos?

¿Qué pasa si no respeto el consumo de estas porciones?

###### **Consumo de agua**

¿Por qué es importante consumir agua?

¿Cuál es el consumo adecuado de agua en niños?

Al finalizar con todas las tarjetas de la actividad se les volverá a realizar las preguntas iniciales a los participantes para finalizar con la actividad principal, se aclararon las últimas dudas referentes a todos los temas que se vieron durante el curso.

1. ¿La papa se encuentra en el grupo de las frutas y las verduras?
2. ¿La ley de la alimentación equilibrada nos dice que va a tener todos los grupos de alimentos?
3. ¿La porción de alimentos de origen animal es de 6 a 8 porciones al día?
4. ¿El consumo de agua para las personas sanas es de 5 a 8 vasos de agua al día?

5. ¿Qué son las conductas alimentarias de riesgo?

6. ¿Cómo se pueden identificar los Trastornos de la Conducta Alimentaria?

7. ¿Quién sabe que es el etiquetado?

Para iniciar con el cierre de la sesión, se invitó a todos los participantes a formar parte del circuito, en el cual las facilitadoras acomodaron el material y pidieron que todos se formaran en una fila. Inmediatamente, una de las facilitadoras explicó las reglas del juego e hizo una muestra de cómo se tiene que hacer el Circuito (Figura 32) completo y explicando cada indicación a realizar:

1.- Cada uno de los participantes pasarán de manera ordenada por los aros, introduciendo un pie en cada aro, levantando un poco las rodillas.

2.- Después, el participante pasará los conos desviándose hacia los costados de forma de víbora, no deberá de mover o tirar ningún cono.

3.- El participante dará brincos con los pies juntos y doblando un poco las rodillas de lado a lado hasta el final de la cuerda.

Nota: En los circuitos 1,2 y 3 solo pasará una persona y hasta que esta persona llegue al circuito 4, la segunda persona en la fila comenzará con los circuitos 1,2 y 3 y así sucesivamente con todos los participantes en la fila.

También se comentó que para la otra parte del circuito (después del circuito 4) pasarían 1 a 1 con calma sin presionar a sus compañeros siguiendo las siguientes indicaciones:

1.- El participante deberá de pasar los aros manteniendo el equilibrio con un pie y de forma paulatina.

2.- El participante dará pequeños brincos abriendo y cerrando las piernas a los extremos de forma de no pisar las cuerdas del piso.

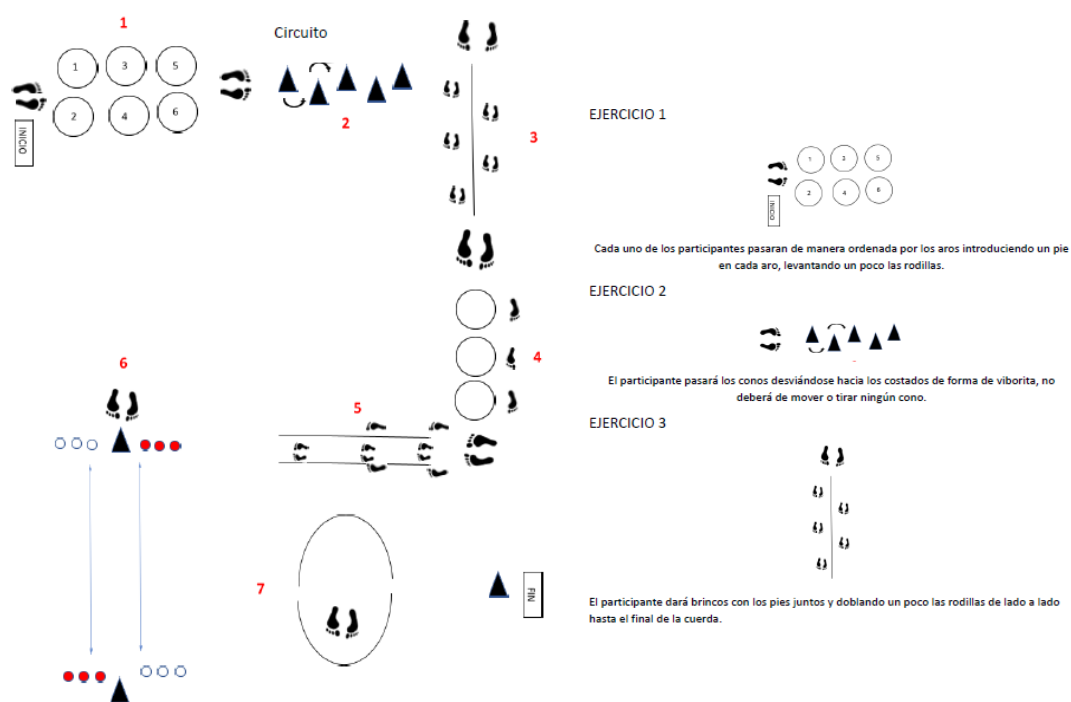
3.- El participante pasará las 6 pelotas que se encuentran en cada lado de los conos a lado contrario, sin aventar las pelotas.

4.- El participante brincará la cuerda realizando 20 brincos seguidos, si el participante no lo logra deberá hacerlos por lo menos 10 seguidos de forma en que pueda concluir su circuito.

Al inicio del circuito, se les recordó las reglas de convivencia y se les pidió que durante todo el circuito cada que pase uno de sus compañeros le darán palabras de aliento, harán comentarios positivos y de apoyo a sus compañeros, evitando los malos comentarios y las risas.

**Figura 32.**

*Actividad Final "Circuito de Actividad Física"*

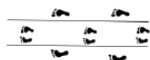


#### EJERCICIO 4



El participante deberá de pasar los aros manteniendo el equilibrio con un pie y de forma paulatina.

#### EJERCICIO 5



El participante dará pequeños brinco abriendo y cerrando las piernas a los extremos de forma de no pisar las cuerdas del piso.

#### EJERCICIO 6



El participante pasará las 6 pelotas que se encuentran en cada lado de los conos a lado contrario, sin aventar las pelotas.

#### EJERCICIO 7



El participante brincara la cuerda realizando 20 brinco seguidos, si el participante no lo logra deberá hacerlos por lo menos 10 seguidos de forma en que pueda concluir su circuito.

#### Reglas

1. Los participantes realizarán cada ejercicio de forma ordenada y con mucho cuidado para evitar accidentes
2. Los participantes en llegado caso que no hieran bien un ejercicio deberán iniciar de nuevo el circuito
3. Respetar a los compañeros de forma de no decir algún comentario (insulto) por no poder realizar un ejercicio

Finalmente, cuando llegaron al final del circuito se les entregó la recompensa que se acordó al inicio del curso, las cuales fueron recolectadas mediante el apoyo de las pasantes de servicio social y la convocatoria que se lanzó para obtener más apoyo (Figura 33).

#### Figura 33.

*Convocatoria de donativos para sesión de retroalimentación*



Al final, después de todas las actividades se finalizó con una actividad de buenas prácticas de alimentación con todos los niños de la casa hogar, en donde se les invitó a que pasaran y eligieran la fruta o verdura que ellos quisieran a partir de sus gustos, antojos, recuerdos o en ese momento ganas de comer, importante recordar que para ese momento no era necesario formar filas esto con el fin de romper con la institucionalización de la hora de lo comida y guiando la actividad a consumir los alimentos o platillos desde un acto consciente, en la cual se pudo percibir la nostalgia y los recuerdos que algunos alimentos generaban en los NNA.

En esta ocasión las fotografías que fueron tomadas se capturaron cuidando la integridad de los habitantes de la casa hogar (Figura 34).

**Figura 34.**

*Actividad Buenas Prácticas de la Alimentación*



## RESULTADOS

### **RELACIÓN DE LA LICENCIATURA CON EL SERVICIO SOCIAL**

Es importante reconocer lo significativo que tiene la Licenciatura de Nutrición y Salud para la sociedad, sabemos que el profesional de la nutrición desempeña un papel fundamental en la salud alimentaria de los individuos y a nivel poblacional, al lograr llevar esta intervención dentro del Centro de Asistencia Infantil Casa Hogar Ecatepense, permitió conocer, laborar y analizar otro contexto al que de manera personal y académicamente tenía poco conocimiento al respecto.

A continuación, en el texto encontrarán apartados en donde se explicará el cómo estudiar la Licenciatura en Nutrición y Salud me permitió poner en acción los conocimientos adquiridos durante toda la carrera, así como también adquirir algunos más, para finalmente poder sumar a Create Purpose, Casa Hogar Ecatepense y a mis compañeras y jefes de área nuevas ideas que a largo plazo sean beneficios para la sociedad.

#### 1. Aprendizaje Profesional

La vinculación que se tuvo durante todo el servicio social, permitió mejorar el dominio de la información proporcionada durante la intervención del programa, contribuyendo a la construcción de hábitos saludables de los adolescentes residentes de la casa hogar.

Estudiar Nutrición y Salud me ha permitido llevar los aprendizajes teóricos a la práctica durante mi servicio social en Casa Hogar Ecatepense, el plan de estudios de la licenciatura cuenta con materias como Nutrición Comunitaria, que me permitió planificar y desarrollar intervenciones que promuevan una alimentación sana y nutritiva como herramienta de aprendizaje dentro de Casa Hogar Ecatepense.

Por otro lado, la formación en Nutrición en el Ciclo de Vida fue esencial para conocer las recomendaciones alimentarias para cada grupo de edad, considerando en este caso las necesidades en la etapa de la adolescencia.

Educación para la nutrición fue otro pilar importante para el manejo y el desarrollo de la información presentada en cada sesión con las y los adolescentes considerando los determinantes sociales y culturales de los residentes que ingresan a Casa Hogar Ecatepense.

Materias optativas como Etnoalimentación, me permitió conocer los hábitos alimentarios de un grupo de personas a través de las creencias, valores y la historia alimentaria de la comunidad a la que pertenecen, entendiendo los significados culturales de la alimentación en la población con la que se trabaja.

Otra de ellas es Trastornos de la Conducta Alimentaria fue necesaria para comprender y analizar conductas alimentarias de riesgo en las y los adolescentes y así poder desarrollar actividades para el buen manejo de estas conductas dentro de Casa Hogar Ecatepense, y de la mano con el personal de psicología crear un conjunto de estrategias que permitieran abordar los temas de una manera más clara y profesional.

Por otro lado, en la licenciatura se aprende a desarrollar planes de alimentación en base a las necesidades de cada individuo, poco se habla de cómo generar habilidades para la planeación y ejecución de un programa de educación nutricional, en Create Purpose adquirí conocimientos como la planeación de material y sesiones con adolescentes y enlaces directivos, talleres nutricionales, desarrollo de material didáctico, así como mantener comunicación activa con las instituciones que formaron parte del programa.

Otro punto relevante, es que aprendí a trabajar colaborativamente con el equipo multidisciplinario de Create Purpose, al inicio el equipo estaba conformado solo por personal de nutrición, conforme el programa iba avanzando se incorporaron promotoras de la salud,

permitiendo que la dinámica entre nosotras se volviera enriquecedora, teniendo cada una puntos de vista diferente, áreas trabajo diferentes y pero siempre con el objetivo de aprender y trabajar por un mismo beneficio, los niños, niñas y adolescentes.

En general, reforcé parte de los conocimientos adquiridos durante la licenciatura y aprendí habilidades en diferentes áreas de la nutrición y con diferentes grupos de edad, motivándome a ampliar mis conocimientos y a definir el campo en el quiero laborar.

## 2. Aportes a la Sociedad:

A lo largo de mi servicio social en Create Purpose y Casa Hogar Ecatepense, tuve la oportunidad de trabajar con población distinta, desde el los residentes de las instituciones, así como cuidadoras, personal administrativo, directivos y personal de servicio de alimentos, con los cuales logramos formar un espacio de trabajo multidisciplinario con el objetivo de velar por el bienestar físico y emocional de los niños, niñas y adolescentes, desde la nutrición proveer las habilidades para la formación de hábitos de alimentación.

Este trabajo, no solo fue pensado el bienestar de los niños, niñas y adolescentes de Casa Hogar Ecatepense, si no también en el bienestar emocional de las cuidadoras y otro personal que labore dentro del centro, a partir del autocuidado, la motivación y la reflexión de como desarrollarse día a día en un trabajo donde la carga emocional es significativa, puede disminuir el rendimiento en sus funciones laborales e incluso personales.

Mi participación activa en el desarrollo del material de apoyo y la planificación de sesiones para la intervención, me permitió generar material físico que se quedaría a disponibilidad de todas las instituciones para su uso, desde un “Catálogo de Circuitos”, el cual tiene como objetivo fomentar la actividad y el ejercicio físico dentro de los Centros de Asistencia Infantil mediante el uso de material de fácil acceso, impartido por personal asistente de estas instituciones o de los propios residentes hasta la planeación, desarrollo y

ejecución del “Webinar: Nutrición, Salud y Bienestar”, en donde a través de 3 sesiones se presentaron varios temas de interés público como “Buenas Prácticas de Higiene en la alimentación”, en el cual contamos con participación desde personal de la casa hogar como estudiantes de la licenciatura en nutrición y salud y promoción de la salud de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México, formando redes de comunicación activa con la comunidad de facebook.

### 3. Recomendaciones y Sugerencias:

A partir de las experiencias obtenidas durante la prestación del servicio social puedo decir que todas las sugerencias descritas en este documento son con todo el respeto tanto a la Asociación Create Purpose, así como para todo el personal y residentes de Casa Hogar Ecatepense, iniciando con:

- Modalidad de trabajo Híbrida

Create Purpose es una institución binacional que tiene como objetivo brindar atención a niños, niñas y adolescentes que residen en centros de asistencia social, teniendo como sede física el estado de Tijuana, extendiendo su labor a Ciudad de México y Estado de México, generando una comunicación a distancia con instituciones de ambas entidades, por lo cual una de las sugerencias es ampliar el trabajo de la asociación de semipresencial a presencial mediante la apertura de espacios físicos para el desarrollo de las actividades y las relaciones laborales con las instituciones con las que Create Purpose labora permitiendo una mejora en la comunicación entre todos los involucrados durante el desarrollo de cada edición del Programa de Nutrición, Salud y Bienestar y que este espacio sirva como un centro de reunión con el personal de los centros para la realización de otras actividades como capacitaciones para su desarrollo profesional en temas de alimentación y no solo de servicio e higiene de alimentos.

- Actualización del material de apoyo

Desarrollar y actualizar constantemente el material de apoyo tanto visual como la modificación en los planes de la intervención, enfocados en las necesidades de cada una de las instituciones, que sean de fácil entendimiento para el equipo de Create Purpose como personal y directivos de las instituciones, y considerando las características de las poblaciones a las que van dirigidas ya que como se mencionó anteriormente hay población hablante de lengua indígena o que no saben leer o escribir, etc., por lo cual el material que sea desarrollada por los profesionales de la nutrición debe considerar estos puntos.

- Capacitaciones constantes

Desarrollar programas o capacitaciones enfocados en el manejo de merma de los alimentos dentro de los servicios de alimentos, con el fin de disminuir la pérdida de recursos alimentarios dentro de las Instituciones de Asistencia Social, incluyendo una campaña que promueva el intercambio de alimentos entre instituciones que se encuentran cercanas con el objetivo de aumentar la variedad y el acceso a diferentes alimentos y así también reducir la pérdida o desperdicio de los alimentos.

Dentro de las capacitaciones, que el Programa de Tecnología de Create Purpose a través de un taller desarrolle conocimientos y habilidades en el manejo de dispositivos móviles, uso correcto de herramientas visuales y auditivas en los niños, niñas y adolescentes, así como cuidadoras y personal administrativo de las instituciones mediante el uso de las TIC's, con el fin de facilitar la comunicación durante las videollamadas, esto por malas condiciones del equipo de video y de audio, mala conexión a internet, espacio amplio dificultando el habla y escucha de todos los participantes.

## CONCLUSIONES

Para concluir con este documento, no queda más que mencionar una serie de reflexiones finales entorno a lo que aprendí y analicé durante el desarrollo de la intervención de educación para la nutrición.

Inicialmente, algo que es importante mencionar y agradecer es la comunicación que se tuvo con el personal de la casa, ellos al ser la base principal de conexión dentro de la casa hogar y al conocer de manera cercana las necesidades de los residentes permitió, en primera instancia poder realizar la intervención de manera fluida y sin ningún inconveniente, así como también hacer las actividades de mejor manera considerando las problemáticas y características de cada uno de los adolescentes que participaron en el programa.

Como se mencionó anteriormente, mantener una buena comunicación con el personal de la casa hogar, permitió conocer situaciones que me marcaron de manera profesional y personal el desarrollo de la intervención, como encontrarnos dentro del grupo de participantes que los adolescentes en su mayoría no sabían leer o escribir o ambos, poniendo mi perspectiva profesional en juicio, al notar que en la mayor parte de las ocasiones como profesionales de la salud damos por hecho situaciones o circunstancias de la población sin antes preguntar a detalle cada una de las características personales a las que posiblemente nos podríamos enfrentar, dejando notar que en muchas de las ocasiones reflejamos nuestra vida en la de los demás, sin antes pensar que las condiciones en cada uno de nosotros son diferentes y más cuando se trabaja en comunidad y/o con personas que se encuentran en situación de vulnerabilidad.

Asimismo, algo que se pudo observar durante la ejecución del programa es el sistema de institucionalización que se lleva a cabo en cada tiempo de comida, lo que a mi juicio pierde uno de los sentidos más importantes de la alimentación que es el disfrutar cada

momento de los tiempos de comida y que más allá del proceso fisiológico que se lleva a cabo en nuestro cuerpo, que sea un momento en el que los alimentos y las comidas marquen de manera emocional el proceso de alimentación dentro de estos espacios, negando la posibilidad de que los niños, niñas y adolescentes sean conscientes con la forma en la que se alimentan de una manera más emotiva y no solo entendiéndolo como un proceso fisiológico del cuerpo humano.

Al final, esto me llevo a reflexionar sobre lo importante que es hablar de estos espacios de manera profesional, empezando a considerarlos como parte de nuestra carrera profesional y académica, enfocando el plan de estudios un poco más hacia la línea social de la nutrición y no solo a lo clínico, dado que también los determinantes de la alimentación son relevantes a la hora de trabajar con cada una de las poblaciones con las que tenemos acercamiento y no solo de manera individual.

## REFERENCIAS

Baladia, E., Camacho, S., Marques, M., & Benitez, N. (2020). *Telenutrición y teledietética: Guía de buenas prácticas*. [https://www.consejodietistasnutricionistas.com/wp-content/uploads/2020/05/DOCUMENTO-Telenutrici%C3%B3n-y-telediet%C3%A9tica\\_Guia\\_de\\_buenas\\_pr%C3%A1cticas\\_AEDN\\_Covid.pdf](https://www.consejodietistasnutricionistas.com/wp-content/uploads/2020/05/DOCUMENTO-Telenutrici%C3%B3n-y-telediet%C3%A9tica_Guia_de_buenas_pr%C3%A1cticas_AEDN_Covid.pdf)

Bustos A, E., & Medina P, A. (2020). Recomendaciones y efectos de la fibra dietaria en niños. *Revista chilena de nutrición*, 47(3), 457-462. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182020000300457>

CNDH. (2019). *Informe especial sobre la situación de los derechos de los niños, niñas y adolescentes en centros de asistencia social, albergues públicos y privados de la república mexicana*.

Colegio de Nutricionistas Universitarios de Chile A.G. (2020). *Orientaciones-tecnicas-de-telenutricion-y-dietetica.pdf*. <https://colegiodenutricionistas.cl/wp-content/plugins/pdf-viewer-for-elementor/assets/pdfjs/web/viewer.html?file=https://colegiodenutricionistas.cl/wp-content/uploads/2021/05/Orientaciones-tecnicas-de-telenutricion-y-dietetica.pdf&embedded=true>

Covarrubias, L. Y. (2021). Educación a distancia: Transformación de los aprendizajes. *Telos Revista de Estudios Interdisciplinarios en Ciencias Sociales*, 23(1), 150-160. <https://doi.org/10.36390/telos231.12>

Create Purpose México. (2019). *Informe Anual 2019 Create Purpose*.

DOF. (2013). *Norma Oficial Mexicana NOM 043*.

[https://www.dof.gob.mx/nota\\_detalle.php?codigo=5285372&fecha=22/01/2013#gsc.tab=0](https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5285372&fecha=22/01/2013#gsc.tab=0)

Gobierno de México. (2022). *Directorio Nacional de Instituciones de Asistencia Social (DNICAS)*.

[https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/700496/DNCAS\\_VERSI\\_N\\_P\\_B.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/700496/DNCAS_VERSI_N_P_B.pdf)

González, A. (2014, noviembre 7). *Qué entendemos por Educación Abierta* | Asociación Educación Abierta | Asociación Educación Abierta.

<https://educacionabierta.org/que-entendemos-por-educacion-abierta/>

Google Maps. (s. f.). Google Maps. Recuperado 30 de enero de 2024, de [https://www.google.com/maps/place/Casa+Hogar+Ecatepense/@19.6147776,99.0629707,3a,75y,173.14h,80.58t/data=!3m6!1e1!3m4!1sJw\\_LiLwUQImx3wthg60SUQ!2e0!7i16384!8i8192!4m15!1m8!3m7!1s0x85d1f17a1b642723:0xb316621481577655!2sCasa+Hogar+Ecatepense!8m2!3d19.6145687!4d-99.0628752!10e5!16s%2Fg%2F1q2w0wv\\_4!3m5!1s0x85d1f17a1b642723:0xb316621481577655!8m2!3d19.6145687!4d99.0628752!16s%2Fg%2F1q2w0wv\\_4?entry=ttu](https://www.google.com/maps/place/Casa+Hogar+Ecatepense/@19.6147776,99.0629707,3a,75y,173.14h,80.58t/data=!3m6!1e1!3m4!1sJw_LiLwUQImx3wthg60SUQ!2e0!7i16384!8i8192!4m15!1m8!3m7!1s0x85d1f17a1b642723:0xb316621481577655!2sCasa+Hogar+Ecatepense!8m2!3d19.6145687!4d-99.0628752!10e5!16s%2Fg%2F1q2w0wv_4!3m5!1s0x85d1f17a1b642723:0xb316621481577655!8m2!3d19.6145687!4d99.0628752!16s%2Fg%2F1q2w0wv_4?entry=ttu)

Grupo de Educación Nutricional y Sensibilización del Consumidor de la FAO. (2011). *La importancia de la Educación Nutricional*.

<https://www.fao.org/ag/humannutrition/3177902a54ce633a9507824a8e1165d4ae1d92.pdf>

Jordan Padron, M., Pachón González, L., Blanco Pereira, M. E., & Achiong Alemañy, M. (2011). *Elementos a tener en cuenta para realizar un diseño de intervención educativa*.

[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1684-18242011000400017](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1684-18242011000400017)

Martin, F., & Hernández, Ma. J. (2014). *Alimentación en la adolescencia*.

Mendoza, P. L., & Torres, R. M. (2018). Programas de alimentación y nutrición en México para niños y adolescentes que integran la seguridad alimentaria y nutricional: un análisis desde los objetivos de desarrollo sostenible. *Jóvenes en la ciencia*, 4(1), Article 1.

Miñana, I. V., Medina, P. C., & Serra, J. D. (2016). *La nutrición del adolescente*.

Mota, K., Concha, C., & Muñoz, N. (2020). Educación Virtual Como Agente Transformador De Los Procesos De Aprendizaje. *Revista on line de Política e Gestão Educacional*, 24(3), 1216-1225.

Nomdedeu, C. L. (2012). *Manual Práctico de Nutrición y Salud*.  
[https://www.kelloggs.es/content/dam/europe/kelloggs\\_es/images/nutrition/PDF/Manual\\_Nutricion\\_Kelloggs\\_Capitulo\\_06.pdf](https://www.kelloggs.es/content/dam/europe/kelloggs_es/images/nutrition/PDF/Manual_Nutricion_Kelloggs_Capitulo_06.pdf)

Olea, E. (2002). *La educación a distancia ¿modalidad educativa moderna?*  
<https://www.ipn.mx/assets/files/investigacion-administrativa/docs/revistas/90/ART4.pdf>

Otten, J. J., Hellwig, J. P., & Meyers, L. D. (Eds.). (2006). *DRI, dietary reference intakes: The essential guide to nutrient requirements*. National Academies Press.

Poo, J. L. (2023). *Nuevas guías alimentarias 2023*. Amigos del Hígado.  
<http://www.amhigo.mx/actualidades/ultimas-noticias/120-nutricion-e-higado/2184-nuevas-guias-alimentarias-2023>

Quero, J. C. S., & Martínez, V. C. (2022). *Nutrición en el adolescente*. 14.

Rodríguez-Weber, D. M. Á., Arredondo-García, D. J. L., González-Zamora, D. J. F., & López-Candiani, D. C. (2013). *Reunión de especialistas en pediatría, obstetricia y nutrición sobre el uso del agua natural para mantener un buen estado de salud.*

SNDIF. (2002). *Módulo de atención de casa hogar niñas.*

Soria, E., Encinas, E., Hernández, S., & Ayala, G. (2021). *Programa de Nutrición, Salud y Bienestar.* Create Purpose México. 74.

Stang, J. (2014). Nutrición en el adolescente. En *Nutrición en las diferentes etapas de la vida* (Quinta edición). McGraw-Hill.

Suverza Fernández, A., & Haua Navarro, K. (Eds.) (with Gómez Simón, I.). (2010). *El ABCD de la evaluación del estado de nutrición.* McGraw-Hill.

Villanueva, R. M. (2019). Fibra dietaria: Una alternativa para la alimentación. *Ingeniería Industrial*, 037, 229-242. <https://doi.org/10.26439/ing.ind2019.n037.4550>

Zubieta, J., & Rama, C. (2015). *La Educación a Distancia en México: Una nueva realidad universitaria.* | *Revista Mexicana de Bachillerato a Distancia.*

<https://revistas.unam.mx/index.php/rmbd/article/view/65264>