



**EDUCACIÓN**  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA  
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
UNIDAD AJUSCO  
LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA**

**CAMPAÑAS NUTRICIONALES, LIBROS DE TEXTO  
GRATUITOS Y CUADERNILLO PARA EL FOMENTO A LA  
EDUCACIÓN NUTRICIONAL ANTE LA COVID-19**

**TESIS**

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADA EN  
PEDAGOGÍA**

**PRESENTA:**

**AIDEE FERNÁNDEZ VÁZQUEZ**

**ASESORA:**

**DRA. MARÍA ROSA GUDIÑO CEJUDO**

**CIUDAD DE MÉXICO, AGOSTO DE 2023**

# *Agradecimientos*

La educación no es preparación para la vida;  
la educación es la vida en sí misma

Jhon Dewey

A mis padres, Maricela Vázquez y Fernando Fernández por apoyarme en todo momento incondicionalmente, por ustedes llegue a culminar mi vida escolar con éxito, los amo mucho.

A mi hermano Darien por alentarme a ser un gran ejemplo a seguir y a mi hermana Marilyn por siempre echarme porras, y tener a mis sobrinos hermosos que vinieron a iluminar mi vida y motivarme para ser una buena tía.

A mi abuelita María Elizabeth Zamora por siempre estar al pendiente de mi, cuidarme y darme su sabios consejos que me ayudaron a tomar buenas decisiones a lo largo de mi vida, te quiero mucho abuelita.

A mi asesora la Dra. María Rosa Gudiño, le doy infinitas gracias por estar conmigo en este proceso y nunca dejarme sola, por motivarme para no desistir en el camino, gracias por todo profesora.

A mi tutora bibliotecaria la Mtra. Leonor Galicia que con su ayuda fui perfilando mi investigación, por su gran apoyo en la búsqueda de información.

A mi gran amiga Daniela García por ser mi confidente, por ayudarme a vencer mis miedos, escucharme, alentarme y motivarme durante toda nuestra estancia en la universidad.

A Eduardo Aguilera por apoyarme desde el proceso de admisión a la universidad hasta la culminación de esta, por alentarme y apoyarme en cada momento difícil, este logro sin duda alguna también es tuyo.

A mi hermosa Universidad Pedagógica Nacional, por brindarme todo lo necesario para culminar mis estudios.

A mis grandes profesores que tuve a lo largo de la carrera que dejaron huella en mí y son una gran inspiración: Berenice Avilés, Leonardo Saavedra, Juan Carlos Rangel, Hugo Hernández, Patricia Melgarejo.

A mis profesores de campo: Rosalía Menéndez , Gaby Soria, Xavier Rodríguez, María Rosa Gudiño por su compromiso y amor a su profesión que con ellos aprendí a ver la realidad desde otra perspectiva y hacer mi último año en la licenciatura muy especial.

Para terminar, me doy las gracias porque no desistí durante toda esta aventura, pese a las adversidades e inseguridades estoy cumpliendo mi mayor sueño de convertirme en profesional.

*Nunca sabes lo fuerte que eres, hasta que ser fuerte es la única opción que te queda.*

Bob Marley

## ÍNDICE

<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	1
<b>1. EDUCACIÓN Y SALUD: BINOMIOS INDIVISIBLES</b> .....	6
1.1 Educación nutricional.....	8
1.2 El nuevo etiquetado frontal de alimentos y bebidas .....	14
1.3 Alimentación e instituciones encargadas para inspeccionar la nutrición en México: Mirada retrospectiva. ....	16
1.3.1 <i>Alimentación y medios audiovisuales</i> .....	19
1.4 Campañas nutricionales.....	22
Campaña “Corta por lo sano” para recuperar la salud alimentaria y combatir las epidemias de obesidad, diabetes y fortalecernos frente a la COVID-19. .....	24
Campaña “¡Por el derecho a una alimentación sana y nutritiva!” .....	27
Campaña por la alimentación saludable .....	29
Campaña ¿Qué te estas tragando?.....	31
Salud en tu Vida, Salud para el Bienestar .....	33
<b>2. LIBROS DE TEXTO GRATUITOS: PORTADORES DEL CAMBIO DE LA SALUD PÚBLICA</b> .....	36
2.1 Comisión Nacional de Libros de Texto Gratuito (Conaliteg) .....	37
2.2 Libros de texto de la asignatura vida saludable .....	40
<i>Libro de Salud integral para casi jóvenes</i> .....	44
<i>Las aventuras de Dulce Clarita</i> .....	49
<i>¿Hasta que los kilos nos alcancen?</i> .....	55
<b>3. CUADERNILLO EDUCATIVO: ALIMENTACIÓN SALUDABLE, UNA PROPUESTA PARA EL FOMENTO DE LA EDUCACION NUTRICIONAL</b> .....	64
CONCLUSIONES.....	97
BIBLIOGRAFÍA .....	102
ANEXO.....	104

## INTRODUCCIÓN

La salud es lo más primordial para cualquier persona, pues al gozar de ella podemos desempeñarnos en nuestras actividades cotidianas y estar preparados ante cualquier riesgo que podamos enfrentarnos inmunológicamente. Al tener nuestro cuerpo saludable nos ayuda a combatir nuevas enfermedades, a no correr peligro de agravar y llegar a la muerte. Tal ejemplo es el contexto en el que nos encontramos a causa del SARS-coV-2 nuevo virus que surgió en Wuhan China y generó la enfermedad COVID-19. En diversas investigaciones se cree que fue producto de la comida extravagante que suele caracterizar a la población china, hasta ahora solo es una suposición ya que aún no se sabe si esta es la razón del surgimiento del virus.

Al estudiar esta enfermedad se identificó un causante de neumonía desconocida como un nuevo coronavirus relacionado con el síndrome respiratorio agudo al que se le denominó SARS-coV-2 que es causante de enfermedades infecciosas respiratorias, desde un resfriado común hasta una complicación severa. Fue la Organización Mundial de la Salud (OMS) quien nombró la COVID-19 como la enfermedad que causaba este virus y el 11 de marzo del 2020 la declaró pandemia. El 27 de febrero del 2020 se presentó el primer caso en México, sesenta y cuatro días después se contaba con 19 224 personas contagiadas de las cuales el 9.67% habían fallecido y se tiene registro de que en la mayoría de estas defunciones las personas padecían múltiples comorbilidades principalmente hipertensión (45.53%), diabetes (39.39%) y obesidad (30.4%) (Suárez et al.,2020).

Con base en estos porcentajes, esta investigación aborda la importancia que tiene la educación nutricional en las personas, dado a que las enfermedades que agravaron a los contagiados de COVID-19, son derivadas de una mala alimentación, por ello se describirá y recalcará su importancia a lo largo de este trabajo.

La metodología utilizada fue cualitativa documental, ya que el material recabado me permitió sustentar la hipótesis de investigación: Fue durante el contexto originado por la COVID-19 cuando el interés por la enseñanza de la educación nutricional

cobro importancia por autoridades educativas y sanitarias para ser implementada en diferentes ámbitos, especialmente en la población infantil. Con el objetivo principal de realizar un cuadernillo educativo con información clara y concisa para estudiantes de nivel primaria. El cuadernillo es una guía y una invitación para que los niños puedan lograr una adecuada alimentación. Para esto la tesis se divide en tres capítulos que describo a continuación.

El capítulo 1 titulado “Educación y salud: binomios indivisibles”: está estructurado en tres incisos: a) definiciones, b) antecedentes y c) campañas nutricionales. En el primero se describen los conceptos de Salud Pública y Educación Nutricional, en el inciso siguiente doy un salto en el tiempo, a los años cuarenta del siglo XX cuando se comienza a tener un mayor interés en la salud de la población mexicana y atención al tema de la nutrición. Así mismo expongo la herramienta que se tomó para difundir cuestiones de salud al continente americano de manera masiva en esa época que fue el cine, con el proyecto llevado a cabo en 1943 “Health For The Americas” (Salud para las Américas) para proteger al continente en materia sanitaria, el cual consistió en la elaboración de cortometrajes en cuestiones de higiene, enfermedades trasmisibles y la alimentación. El cortometraje abordado fue “Infant Care and Feeding” (cuidado y salud infantil) ya que trata la importancia que tiene una adecuada alimentación para el desarrollo de los niños desde la gestación hasta su niñez. Siguiendo en contexto cinematográfico decidí describir dos elaboraciones del cineasta Luis Buñuel: el documental “Tierra sin pan (Las Hurdes)” (1933) y la película “Los olvidados” (1950) ya que con ellas plasmo la relación pobreza-hambre que impiden una adecuada alimentación.

En el último inciso me ubico en el presente, para exponer qué se está haciendo en la actualidad para educar en salud a la población mexicana, y con lo investigado, presento cinco campañas nutricionales para el control de enfermedades derivadas a causa de la mala alimentación y de la COVID-19.

El Capítulo 2, se titula “Libros de texto gratuitos: portadores del cambio de la salud pública”, describe lo importantes que son los libros de texto para la enseñanza, ya que son portadores de saberes, valores que serán parte de la culturalidad de los

individuos a quienes está dirigido. Posteriormente expongo el surgimiento de la Comisión Nacional de Libros de texto Gratuitos (CONALITEG) en México que fue un gran logro para la educación en nuestro país.

Continúo con el surgimiento de la asignatura “Vida Saludable” junto al análisis de sus libros de texto: *Salud integral para casi jóvenes* (2020), *Las aventuras de Dulce Clarita* (2020) y *¿Hasta que los kilos nos alcancen?* (2021). Cada uno de estos libros tiene sus propios contenidos dirigidos a mejorar la salud de los estudiantes, convocándolos a que sean más conscientes de su salud y los beneficios que tiene cuidarla, así como los riesgos de no hacerlo. Considero que estos libros, son herramientas poderosas que ayudarán a formar personas que tomen mejores decisiones para estar saludables. Para presentarlos elaboré una tabla por libro con resúmenes de cada capítulo, así como su análisis.

Finalmente, el capítulo 3 “Cuadernillo educativo: Alimentación saludable. Una propuesta para el fomento de la educación nutricional”. Una vez abordado la parte teórica en los capítulos anteriores, este apartado incluye el cuadernillo que titulé “Alimentación saludable. ¿sabes cómo alimentarte sanamente, y estar saludable? ¡acompañanos a descubrirlo!”

Partiendo de una inquietud personal que se concreta en cómo hacer que los estudiantes de nivel primaria conozcan en que se basa una alimentación adecuada para evitar enfermedades no transmisibles, elaboré un cuadernillo para que tengan más herramientas intelectuales para la toma de decisiones a la hora de la ingesta alimentaria. Se trata de un cuadernillo de 19 páginas, ilustrado contado a modo de cuento que va describiendo cada una de las familias de alimentos, así como contenido oportuno para el cuidado de la salud. Contiene una actividad que es realizar un platillo saludable, junto con material recortable que ayudará a cumplir el ejercicio.

Para realizarlo, trabajé con un grupo de 12 niños, de entre 7 y 12 años que asistían al curso de regularización en el Museo Regional Altepepialcalli ubicado en la alcaldía Milpa Alta. Con ellos realicé tres actividades con la finalidad de conocer qué sabían sobre una adecuada alimentación y sus conocimientos sobre la materia de

vida saludable, así como sus libros de texto de la asignatura. Partiendo de los resultados de las actividades concreté la información del cuadernillo para que de esta manera tomen decisiones con conocimiento de qué comer y que no, para el beneficio de su salud.

En uno de los ejercicios que les pedí a los niños fue un dibujo (mismos que se muestran en este capítulo) de un platillo saludable. Los resultados de éste me reforzaron la importancia y necesidad de hacer este cuadernillo para explicar porque los niños no lo saben y sus dibujos fueron la mejor evidencia.

Como pedagoga visualicé este problema de salud desde una perspectiva educativa pues considero que, de ser trabajada correctamente la educación en salud desde los primeros años escolares, habría menos personas enfermas en el país y así se tendrían menos problemas en cuestiones de salud pública. Así, desde mi profesión realicé un material educativo que contribuyera con un proceso educativo, propiciando la enseñanza aprendizaje a los niños de nivel básico.

Fue en mi último año de la carrera donde adquirí herramientas y conocimientos relevantes para concretar mi investigación, tal es el caso de la asignatura “Educación en salud y formación ciudadana. una mirada retrospectiva”<sup>1</sup> que me ayudó a ver a la educación y a la salud como binomios indivisibles, de tener una cultura en salud, a no verla desfasada del ámbito escolar al contrario estar inmerso en ella puesto que la salud es lo más importante que tenemos, y que mejor que estar informados de cómo cuidarla. Dentro de esta asignatura conocí la plataforma CLIMSS la cual influyó en gran parte en mi investigación y fue una gran base teórica para realizar mi cuadernillo.

CLIMSS es una plataforma que ofrece diversos cursos en línea para masificar la enseñanza en temas de salud a la población mexicana bajo el dominio del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS). Los cursos ofertados por CLIMSS son amplios, desde: alimentación en la infancia, enfermedades crónicas, obesidad, diabetes, salud mental, así como todo sobre el SARS-CoV-2; en este último se imparte todo

---

<sup>1</sup> Campo: Enseñanza de las Ciencias Sociales y formación Ciudadana, generación: 2021-2022, profesora: Dra. María Rosa Gudiño Cejudo.



sobre la enfermedad que genera este virus, así como información de las vacunas que se generaron para combatirlo, y la higiene que se tiene que llevar en la nueva normalidad que nos hizo establecer esta nueva enfermedad. Dentro de los cursos que me ayudaron y motivaron para la realización de mi trabajo fueron: “ABC de la obesidad” y “Consejos útiles para madres, padres y cuidadores. Importancia de la alimentación en el desarrollo infantil”. Ya que ambos contienen información precisa acerca de una adecuada alimentación, así como el diseño atractivo que ofrecen en cada uno de los cursos, es muy visual por lo que se puede aprender con facilidad los términos que están tocando. Además, las evaluaciones que realizan en cada apartado te ayudan a reforzar los conocimientos adquiridos de los temas vistos. Los cursos son gratuitos, cortos y te brindan una constancia de acreditación.

Mi profesión continua con la difusión de esta educación tan importante para la salud no solo individual sino de toda una sociedad. Para así tener menos problemas de salud pública a causa de la toma de decisiones erróneas por falta de conocimiento de las personas.

## 1. EDUCACIÓN Y SALUD: BINOMIOS INDIVISIBLES

Al hablar de la salud lo primero que hacemos es relacionarlo con médicos, enfermeros, nutriólogos, biólogos, químicos, farmacéuticos, etc., pero poco se relaciona con los profesionales en educación, los cuales somos fundamentales en los procesos de enseñanza-aprendizaje que, por supuesto abarcan los aspectos de salud, porque planeamos y diseñamos programas idóneos para enseñar a una población específica. En este caso se trata de fomentar la prevención de enfermedades; es decir, lo que se tiene que hacer para cuidar la salud y tener bienestar. Esto se logra con la formación adecuada de conocimientos que lleven al sujeto a ser consciente de cuidarse y lograr una salud integral. Sobre todo, a que aprendan a prevenir antes de que se desarrolle una enfermedad, y que no sea hasta que se enfermen para comenzar a cuidarse. Es entonces que “a mayor educación mejor salud se tendrá” (Sánchez, 2011).

Pero antes que nada comencemos definiendo que es salud. La OMS la define como: “un estado completo de bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (OMS, 1948) Es decir que la salud se trata de estar bien tanto física, mental y socialmente y no solo de no padecer alguna enfermedad. Es entonces trabajo de la educación que los ciudadanos sean capaces de ver desde esta visión a la salud, que se enfoque en la prevención y cuidados para lograr tener una salud integral. Bajo este sentido los educadores tenemos una tarea fundamental de transmitir herramientas intelectuales a todo estudiante, para que así en lo individual y también en lo colectivo puedan tomar las mejores decisiones que los lleven a tener un estado de vida digna. Sin embargo, los temas de salud no sólo incumben al sector salud, ni a la educación, sino que nos pertenece a todos como individuos para que de esta manera sea colectiva la ayuda y no nos encontremos solos en el proceso de llevar una vida saludable<sup>2</sup>. Además, que todo ciudadano es

---

<sup>2</sup> Se lograría creando una comunidad para fomentar la salud donde los ciudadanos expresen sus sentimientos y saberes acerca de la salud. Además, que entre todos se retroalimenten para cuidar

fruto del ambiente que lo rodea por ello se tiene que propiciar un buen ambiente para que todos se desarrollen en condiciones óptimas. Para ello tenemos a la salud pública que juega un papel fundamental en la vida social y como su nombre lo indica “se refiere a la salud de la colectividad, donde el interés se centrará en la población y no la del individuo en particular” (Sánchez, 2009, p.7). Winslow (1994) define a la Salud Pública como:

El conjunto de ciencias y artes encaminadas a prevenir y combatir las enfermedades, prolongar la vida y su calidad, así como fomentar la salud y la eficiencia de los individuos a través del esfuerzo organizado de la comunidad mediante: el saneamiento; el control o erradicación de las enfermedades; la educación para la salud; y la organización de servicios médicos y las enfermeras para el diagnóstico oportuno. citado en (Sánchez, 2009, p.7).

La Salud Pública es el conjunto de acciones específicas que se deben ejecutar para mejorar el bienestar de una población para que pueda vivir en las mejores condiciones posibles y evitar toda clase de enfermedades. Con esto no solo se hace referencia a buena atención médica, sino que se propicie un buen contexto donde el ciudadano pueda estar seguro de estar saludable y no tenga miedo a enfermarse, pero también este juega un papel importante, pues tiene que ser partícipe de que su entorno sea ameno para tener bienestar.

La salud pública depende en gran medida del sector económico, político y social, aspectos que han dificultado implementar de manera equitativa y eficaz debido a los múltiples factores que impiden su desarrollo. Además de que cada gobierno en turno<sup>3</sup> tiene sus propios intereses, algunos aportan en este sector, mientras otros

---

de su salud: mental, social, física, sexual, alimentaria, ambiental etc. Que sea una comunidad específicamente en temas de salud.

<sup>3</sup> Tal es el caso del contexto obesogénico en el que vivimos, (más adelante se abordará con mayor profundidad). Si no se frena esta situación, las consecuencias serán para el gobierno pues cada vez tendrá más gente enferma por el consumo excesivo de esta comida chatarra, por consecuencia del contexto obesogénico en el que está inmerso, es aquí donde la educación alimentaria cobra gran protagonismo, pues es quien dotará de herramientas intelectuales a los ciudadanos y conozcan que no les deja nada bueno consumir ese tipo de alimentos y tomen la decisión de evitar a toda costa consumirlos.

abandonan y dan prioridad a otras cosas; en consecuencia, se genera la inseguridad alimentaria que afecta principalmente a los niños en situación de pobreza. Los autores Cuevas, Rivera et.,al, (2014) en su investigación afirman que en México no se cumple con el derecho a la alimentación en los infantes, ya que 3 de cada 4 familias se encuentran en inseguridad alimentaria, es decir que no cumplen con las características de una dieta balanceada, equilibrada y variada para el desarrollo de cada uno de los niños. A esto el doctor Sánchez menciona que “las razones de las malas condiciones de salud son principalmente sociales, económicas y culturales por ello se tiene que crear una adecuada organización socioeconómica que permita alcanzar un nivel general que proporcione los requerimientos mínimos de bienestar” (Sánchez, 2011, p. 28).

Todos aquellos que nos dedicaremos a la educación debemos estar conscientes de que con ella se lograrían grandes cambios; donde muchos tenemos las esperanzas que en un futuro las condiciones en las que nos encontramos actualmente en México cambien. La educación en salud es indispensable para el desarrollo y bienestar humano, he aquí la importancia de que esta sea iniciada correctamente desde las primeras etapas de la vida, y que además se cambie totalmente el paradigma para que así forjemos como ciudadanos buenos hábitos para toda la vida (López y Martínez, 2016) con gran esfuerzo y lucha se pueden lograr muchos cambios.

### **1.1 Educación nutricional**

Como ya vimos, la educación en salud es fundamental para prevenir y cuidarse ante enfermedades pues al estar informados podemos evitar cualquier malestar o riesgo causado por un inadecuado cuidado. Sin embargo, al ser conscientes tomaremos las mejores decisiones y así gozaremos bienestar.

Ahora bien, hablemos acerca de un aspecto clave que en esta tesis interesa indagar que es la Educación Nutricional, ya que juega un papel primordial para llevar una vida saludable, pues es la base de una salud estable, ya que no hay mejor

prevención, medicina o tratamiento, que una alimentación adecuada<sup>4</sup>. Los alimentos tienen la gran potencialidad para poseer una buena salud, así como mejorar el bienestar y reducir el riesgo de enfermedades, para ello es importante saber cómo llevar una correcta alimentación. En consecuencia, hay que impartir las bases de esta educación en todos los niveles escolares enfatizando en los primeros niveles, para que desde pequeños se conozca la información necesaria para llevar una dieta balanceada y así saber qué es bueno y que no lo es tanto para nuestra salud.

¿Y por qué surge el interés en abordar el tema? Pues bien, el contexto que vivimos actualmente causado por el virus SARS-coV-2, nos mostró la importancia que tiene enseñar a todos los ciudadanos a consumir de una manera correcta los alimentos, pues eso hará que tengan el sistema inmunológico fuerte (Montaña, 2021) y así corran menos peligro de contraer enfermedades desconocidas como lo fue, en su momento, la COVID-19. Y si acaso, la enfermedad ya se encuentre dentro del organismo, que esté se halle sano y en las mejores condiciones para poder atacar al agente desconocido y por lo tanto no agravar hasta la muerte. Que en concreto se tiene que estar con bienestar para poder afrontar cualquier adversidad e incluso las enfermedades que se desarrollan a causa de una mala alimentación. Siguiendo con el contexto de la pandemia las defunciones por este nuevo virus fueron alarmantes en todo el mundo, sobre todo en México hay investigaciones científicas que avalan que la mayoría de las personas afectadas tenían alguna enfermedad no trasmisible como: diabetes, hipertensión, obesidad y enfermedades cardiovasculares según los autores Martínez, Moreno et., al, (2002) mencionan que en algunos casos estas enfermedades son asociadas al consumo de dietas de alta densidad calórica. Estos padecimientos fomentaban a que se agravara la enfermedad que causaba el virus, y provocó en muchos casos que las personas

---

<sup>4</sup> Entiéndase alimentación adecuada como aquella que cumple con todos los grupos de alimentos (proteínas, grasas y carbohidratos) en porciones suficientes para cada persona, donde influyen, edad, género, condiciones físicas para determinar la cantidad a consumir. “Una dieta balanceada debe aportar las suficientes calorías provenientes 10 al 15% en proteínas; del 20 al 30% a grasas (dos terceras partes a grasas no saturadas y una tercera parte de grasas saturadas); y por último 50 al 60% por carbohidratos (cereales, tubérculos, naranjas, mangos, mermelada, remolacha, zanahoria, miel, dulces, etc.)” (Sánchez, 2009, p.134).

contagiadas no se pudieran salvar. Por otra parte, la obesidad antes de este nuevo virus ya era nombrada la gran epidemia del siglo XXI, (enfermedad causada principalmente por una inadecuada alimentación) debido al gran número de personas que la padecen (Mercado y Vilchis, 2013). Además, Torres y Rojas (2018) mencionan que México como Estados Unidos ocupan los primeros lugares en obesidad infantil y en población adulta, lo que significa para ambos países un serio problema de salud pública. Por esta razón se debe dar mayor importancia a que todos seamos educados correctamente en cuestión alimentaria, en enseñar a la población que es lo más idóneo consumir para nutrir nuestro cuerpo, en que conozcan los grupos de alimentos<sup>5</sup> para así saber qué beneficios o consecuencias nos provoca su consumo, que aportan cada uno y en qué cantidad deben ser consumidos. A esto López y Martínez (2016) señalan que todos debemos ser susceptibles de ser educados nutricionalmente y subrayan la importancia de la preparación de los recursos humanos, que no se limiten a explicar la diferencias entre una alimentación equilibrada y una alimentación desequilibrada, sino que atiendan y reeduchen a la población a conocer y a interpretar de forma cuantitativa sus necesidades nutricionales y conductas relacionadas a su alimentación.

¿Pero qué es educación nutricional? López y Martínez (2016) la definen como la herramienta más importante para repercutir en el estado de la salud de la sociedad, así como la prevención, control y erradicación de las enfermedades no transmisibles. Los encargados de proporcionar esta herramienta son: los profesionales de la salud, familias, gobiernos, y educadores. De igual manera, los autores mencionan que actualmente estamos viviendo una transformación muy importante en nuestra forma de vida donde las generaciones jóvenes son las más afectadas; puesto que las personas que actualmente oscilan entre los 60 años nacieron en una época de austeridad y limitaciones en cuestión alimentaria. En cambio, las generaciones de ahora tienen mayor accesibilidad a los productos e incluso a los ultraprocesados con precios más accesibles; lo que lleva a que sean propensos a padecer obesidad a muy corta edad, ya que los alimentos hoy en día

---

<sup>5</sup> Los grupos de alimentos son proteínas, grasas y carbohidratos, vitaminas y minerales.

son procesados con un alto contenido calórico y otros componentes que son dañinos para la salud, además de que la mayoría de ellos no aporta ningún nutrimento por lo cual no pueden ser llamados alimentos sino más bien chatarras<sup>6</sup>.

Por otro lado, La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (ONUAA) (2011) mediante sus diversas investigaciones mencionan que la educación nutricional está pasando a un primer plano pues actualmente se reconoce su valor como catalizador esencial de la repercusión de la nutrición en la seguridad alimentaria, la nutrición comunitaria y las intervenciones en materia de salud además de que está demostrando su capacidad de mejorar por sí sola el comportamiento dietético y el estado nutricional de la sociedad. Ya que “cientos de millones de personas padecen enfermedades derivadas de regímenes alimenticios excesivos o poco equilibrados y actualmente muchos países en desarrollo hacen frente a graves problemas de salud en los dos extremos del aspecto nutricional” (p.2).

Siguiendo esta lógica y al ver que la educación nutricional ha logrado gran protagonismo desde los inicios del siglo XXI es necesario seguir enseñando a la sociedad a comer adecuadamente, que prefieran los alimentos naturales a los procesados, ya que estos productos son consumidos en exceso y las personas no conocen los riesgos de comerlos, si bien el nuevo etiquetado (tema que expondré más adelante) ayuda a identificar que contiene en exceso cada producto procesado. Se espera que con ayuda de este nuevo etiquetado pronto se vayan viendo resultados y cumpla su objetivo de no ser consumidos constantemente por la población. La educación nutricional es la encargada de explicar cómo funcionan y cuáles son sus estándares para considerar un exceso y no dejarse engañar o manipular por las empresas que producen estos productos y que minimizan el riesgo por lo que puede creerse que, al comer poco de este producto, no se está

---

<sup>6</sup> No deben ser llamados alimentos porque un alimento consta de nutrientes que tiene una función para el buen funcionamiento de nuestro cuerpo y a falta de algún nutrimento es cuando se generan las enfermedades o al consumir sustancia dañinas o en exceso como las que contienen los productos chatarra que no aportan nada bueno, pues a los fabricantes mientras menos gasten en materia prima mayores ganancias tendrán, lo que hacen es integrar sustitutos, aditivos, colorantes y saborizantes artificiales quitándole toda propiedad al alimento y los beneficios que aporta.

consumiendo el exceso. Es muy importante tener claro que la mínima ingesta ya incluye excesos. Además, las poblaciones deben saber que el consumir con frecuencia productos ultraprocesados no solo lleva a tener obesidad u otras enfermedades, sino que también dañan severamente al medio ambiente, por toda la cantidad de envases de plástico que generan, en sus múltiples envolturas y en su fabricación. Por ello la educación nutricional debe incluir estos temas que contribuirán a que los ciudadanos conozcan los daños que genera consumir ese producto.

Sin embargo, el éxito del consumo de los alimentos ultraprocesados es la inmensa publicidad que nos bombardea día con día. Como dice Nahomi Klein (2002) a estas empresas transnacionales les interesa más vender sus marcas que otra cosa, colocando en segundo término lo que venden. Pues los productos son cada vez más artificiales, ya que entre menos gasten en la materia prima más barato les saldrá meter sustitutos lo que significa más ganancia para ellos. De esta manera lo que les interesa a estas compañías es ganar y no el daño que sus alimentos puedan ocasionar en la salud de los consumidores, sobre todo en los niños que están en etapa de crecimiento y necesitan los cinco grupos de alimentos para su óptimo desarrollo.

También Nahomi Klein (2002) dice que su público meta al que dedican mayor publicidad las empresas, son los jóvenes consumidores que prefieren comprar comida instantánea que comida natural y tienen mayor acceso a estos productos que los niños. Además de que, saben manejar a la perfección plataformas digitales donde estas empresas lanzan publicidad todo el tiempo, haciéndonos creer que es una necesidad consumir ese producto, aunque éstas no sean necesarias, la misma insistencia de la publicidad nos hace creer que sí lo son. Otro factor que nos dice esta autora es que en esta edad se suele consumir por moda, pues se genera una tendencia entre jóvenes y serás *cool* si traes o consumes ese producto.

Es entonces que la educación nutricional es la encargada de impartir conocimientos para que la sociedad sepa qué es bueno y que no lo es para su salud. Y estar al tanto qué es lo que le aporta cada uno de los alimentos que consumen, saber que



viveres y en qué cantidad deben ser consumidos para no comer en exceso o en menor cantidad de lo que corresponde a cada persona<sup>7</sup>. Es esta educación la que desde la infancia nos ayuda a delinear nuestros hábitos alimenticios, es a partir del hogar donde estos son forjados, pero ¿qué pasa cuando lo enseñado por la familia no es lo más idóneo porque en ese núcleo hay excesos y consumo de alimentos poco saludables?, lo más probable es que se repliquen hábitos que se convertirán en un círculo interminable entre las generaciones de esa familia. Por esto la educación nutricional debe enseñarse desde los niveles básicos para que se modifiquen estos hábitos o verifiquen si están haciendo buenas elecciones para alimentarse. Al respecto Albito (2015) menciona:

Los hábitos alimentarios forman parte de cada persona, pero no nacen con él se forman a partir de experiencias del aprendizaje adquiridas a lo largo de la vida, mediante cual el individuo selecciona los alimentos que han de configurar su dieta y los prepara para su ingestión. Por tanto, es un proceso voluntario y educable que constituye un factor determinante en su estado de salud. Estos hábitos pueden ser inadecuados por déficit o exceso y se relacionan con numerosas enfermedades como: sobrepeso, obesidad, anemia etc. (p. 4).

Es de esta manera que la educación nutricional sea quien reeduce y forme buenos hábitos desde pequeños para que en la vida adulta ya sean parte del día a día de cada individuo. Lo que llevará a tener personas sanas y disminuyan las enfermedades no transmisibles, que poseen, como ya se dijo, gran relación con llevar una mala alimentación. Sin embargo, existen ciertos factores que influyen en la forma de comer. Como ya se mencionó, 1) la familia que es el núcleo donde comenzamos a formar nuestros hábitos alimenticios, 2) en la escuela donde se tienen que forjar y/o modificar buenos hábitos y por último 3) los medios de

---

<sup>7</sup> La dieta de un adulto oscila en 2000 calorías, mientras que las de los niños en 1600 Estos datos solo son estándares, puesto que cada persona consta de una fisionomía y su propia actividad física, por tanto, cada individuo requiere de cierta cantidad calórica para tener buen rendimiento en sus actividades del diario. Es necesario ir con un experto quien determiné la cantidad calórica que debemos ingerir, basándose en las características ya mencionadas.

comunicación, que con su propaganda masiva logran tener ventas millonarias de sus productos chatarra, los cuales venden de manera engañosa, ya que dicen vender productos sanos y naturales mientras no lo son (Pereira y Salas, 2017). Es entonces que la educación nutricional es necesaria pues es la que nos enseña a tomar mejores decisiones a la hora de alimentarnos; imagínense entrar a un supermercado y comenzar a ver los etiquetados de los alimentos, al tener una adecuada educación nutricional se podrá leer el contenido de nutrientes que contienen los alimentos procesados (que por lo general todo producto contiene sustitutos de azúcar, sodio, aditivos y colorantes), convirtiendo estos alimentos en artificiales por tanto sin ningún valor nutricional, que no aportan nada más que químicos nocivos para la salud, si se consumen de manera excesiva producen enfermedades como lo son obesidad y sobrepeso. Todos estos conocimientos nos hacen tomar la decisión que al ver que ese producto que queremos comprar tiene muchos componentes malos para la salud, decidimos no comprarlo y buscar una mejor opción, sin embargo, al no tener los conocimientos básicos de los alimentos y sus ingredientes no sabremos el daño que nos ocasionarán; aunque el etiquetado de advertencia frontal es mucho más fácil de interpretar ya que muestran claramente sus componentes. Es tarea de la educación nutricional mostrarnos que pasa en nuestro cuerpo si consumimos los excesos que mencionan los productos de manera constante y en grandes cantidades.

## **1.2 El nuevo etiquetado frontal de alimentos y bebidas**

El nuevo etiquetado frontal de alimentos como se mencionó líneas atrás es más fácil de entenderlo debido a que el anterior era confuso y poco entendible para la mayoría de las personas; de esta manera en julio de 2019 se presentó ante la cámara de diputados La Ley General en Salud en materia de etiquetado, ley que se aprobó en noviembre del mismo año y en específico, en la norma NOM-051-5SCF/SSA1-2010 se establece el nuevo etiquetado en alimentos y bebidas no alcohólicas y preenvasados. Dicha Ley entró en vigor el primero de octubre del 2020 (El Poder del Consumidor, 2021) y este etiquetado es sin duda alguna un gran logro para la alimentación mexicana, puesto que ahora son mucho más claras y fáciles de

entender los compuestos de los productos procesados por lo que harán al consumidor más consciente de lo que va a ingerir. El etiquetado (véase imagen 1) se integra de cinco etiquetas en forma de octágono con las leyendas: “exceso de grasa, exceso de azúcares, exceso de grasa trans, exceso de grasas saturadas, y exceso de sodio”. Así como de las frases “contiene cafeína-evitar en niños”, “Contiene edulcorantes- no recomendable en niños”.

*Imagen 1.*

*Etiquetado frontal de alimentos y bebidas*



Imagen tomada de <https://ssj.jalisco.gob.mx/prensa/noticia/9886>

Cada producto empaquetado al tener exceso de algún nutriente o ingrediente crítico se encontrará con uno o varios de estos octágonos indicando el exceso que contiene. Además de las leyendas ya sin la forma de octágono: “contiene cafeína evitar en niños”, “contiene edulcorantes no recomendables en niños” con esto se espera disminuir significativamente el consumo de estos productos, junto con otras acciones como el aumento de impuestos y quitar todo personaje animado en las envolturas, por atraer el consumo en población infantil.

Y, ¿por qué la importancia de todo esto?, la respuesta está en que actualmente ocupamos uno de los primeros lugares del mundo en obesidad infantil y adulta. Se infiere que esto es resultado de la falta de una educación nutricional en nuestro sistema educativo, y si la hay, no es enseñada correctamente. Lo que me pregunto es si nuestros profesores de nivel básica están preparados para impartir esta

materia, o solo enseñan lo que ellos saben al respecto, heredado de lo que aprendieron. En el capítulo II de esta tesis se abordará el material que actualmente tienen los profesores para impartir este tema que son los libros de texto gratuitos de la materia vida saludable.

### **1.3 Alimentación e instituciones encargadas para inspeccionar la nutrición en México: Mirada retrospectiva.**

Anteriormente se abordó la importancia de la educación para la salud, la de estar informados para que podamos prevenir enfermedades y tener una vida digna; así como, de la educación nutricional y su relevancia, si es enseñada de manera idónea, asociándola con la vida cotidiana de los estudiantes y así les ayude a tomar mejores decisiones a la hora de consumir algún producto. También que conozcan los nutrimentos que cada uno de los alimentos contiene; cuales son los beneficios y cuáles son sus riesgos de consumo, si es bueno o malo para nuestra salud. Para ello como se mencionó en el apartado anterior que existen nuevos etiquetados en los productos procesados indicándonos su contenido, si es que tienen alto porcentaje de azúcares, sodios, grasas, calorías. Por ello la importancia de que estos aprendizajes sean impartidos desde la educación básica en nuestro país; para que cuando estos estudiantes estén en la adultez sean personas conocedoras en temas de salud y así, corran menos riesgo de enfermarse de alguna enfermedad crónica. Además de que se comenzará a vislumbrar que la educación y la salud son binomios indivisibles que nos ayudarán a deleitar de una buena salud a lo largo de nuestras vidas.

Con lo anterior se generan los siguientes interrogantes: ¿desde cuándo se abordaron los temas nutricionales en México?, y ¿cuáles fueron los motivos por los que se comenzó a interesar en esta temática? a fin de poder contestar estas preguntas es necesario remontarnos en el tiempo. Para la primera pregunta ubiquémonos a finales de la década de 1920 del siglo XX cuando se creía que las abrumadoras cifras de casos de mortalidad infantil de la época se debían a dos

factores principalmente: los errores alimenticios y a la falta de higiene. También es importante señalar que una vez finalizada la Revolución Mexicana uno de los aspectos claves a tratar como parte del proyecto de reconstrucción nacional fue la alimentación y nutrición de la población. Ante esta iniciativa se crearon diversos programas de atención, enfatizando en la divulgación de los conocimientos que se consideraban necesarios para controlar los fallecimientos en la población infantil principalmente. Entre los programas creados por el nuevo Estado mexicano y de las autoridades de salud para tener una población infantil sana fueron: enfermeras visitadoras de la Escuela de Salubridad y la creación de instituciones del cuidado infantil como la llamada gotas de leche (Vargas, 2019) este último programa que duro de 1925 a 1935 por iniciativa del cardiólogo Ignacio Chávez, quien tuvo como objetivo otorgar asistencia para remediar las necesidades de alimentación a los más pobres. El programa consistía en regalar leche, ya que desde entonces se sabía que es un alimento rico en proteína y ayudaría al desarrollo de los niños.

Durante el sexenio de Lázaro Cárdenas (1934-1940) la salud continuó siendo un tema prioritario, se elaboró el plan sexenal que incluyó cómo optimizar la salud del pueblo, y comenzaron por resaltar que cada uno de los ciudadanos llevará una dieta adecuada, ya que según Vargas (2019):

La alimentación de las poblaciones indígenas y campesinas estaba basada principalmente por un elevado consumo de maíz, frijoles y pulque [...] alimentos que no eran suficientes para nutrirse y poder tener la energía suficiente para su día a día. En efecto se creó el Departamento de Salubridad Pública quien se encargaría de mejorar la alimentación del pueblo mexicano, principalmente en estos dos poblados (págs. 515-516).

Por otro lado, Sandra Aguilar (2008) menciona que la dieta de los trabajadores en México era deficiente por lo cual no tenían buen rendimiento en sus jornadas laborales, que eran caracterizados por ser lentos y tener pereza, lo que llevo a las autoridades de salud a deducir que la dieta de los mexicanos era una de las principales causas de la pobreza y atraso del país. Y cómo se esperaba que los trabajadores resistieran a largas y pesadas jornadas laborales, sino tenían un

consumo calórico adecuado, pero más allá de esto, la dieta que tenían no les proporcionaba los nutrientes necesarios para tener la energía suficiente, es decir no ingerían los alimentos esenciales<sup>8</sup> y según la autora, su dieta estaba basada en un noventa por ciento en ingesta de maíz el cual no contiene las propiedades necesarias para proporcionar energía para todo el día y en particular sus pesadas jornadas laborales. En efecto las autoridades creían que al solucionar estos aspectos de comer más productos y tener una higiene adecuada, cambiaría la situación de los mexicanos. “El progreso de México será cimentarse en una clase obrera que este bien alimentada, para ello los especialistas adoptaron una dieta basada en: trigo, carne, leche y productos lácteos” (Aguilar, 2008, p. 29).

De igual manera durante el cardenismo surgieron más beneficios en temas de salud. Un gran ejemplo es que gracias a la iniciativa de crear nuevos proyectos para mejorar las condiciones alimentarias de la población mexicana se creó la Oficina General de Higiene de la Alimentación la cual fue fraccionada en tres secciones: 1) Higiene veterinaria, 2) registro y 3) alimentación popular siendo esta última las más importante de las tres ya que generaría la creación de otras dependencias como la Comisión Nacional de Alimentación creada en 1936 a cargo del Dr. José Quintín Olascoaga, pionero en la dietología en México. El objetivo de esta comisión era estudiar los problemas nutricionales en los mexicanos en tres enfoques: higiénico, económico y educativo. También, se buscaba un consumo basto de proteína animal, ya que en ese entonces el nutrimento estaba ausente en la dieta de la mayoría de las familias mexicanas. Se creía que con la ingesta de estos alimentos proteicos se obtendría una dieta equilibrada y sana para los mexicanos, al ser consumida y ver los buenos resultados, llamaron a este nutriente como “protector” debido a los beneficios que les brindaba y ayudaba a mejorar su dieta, pues como señala Vargas (2019) “una dieta mínima solo satisface los requerimientos mínimos, pero una dieta optima tiene el objetivo de proporcionar una alimentación adecuada no solo en cantidad sino en calidad ( p. 518).

---

<sup>8</sup> Alimentos esenciales como los macronutrientes que son: proteínas, grasas y carbohidratos que es fundamental su ingesta para el buen funcionamiento del cuerpo.

El Plan Nacional de Hospitales no dejó atrás la edificación de instituciones encargadas de atender asuntos meramente nutricionales y fue así como en el año de 1943 se creó el primer Instituto de Nutriología<sup>9</sup>, el cual se volvió el lugar más importante en el campo de la alimentación con el objetivo de mejorar y saber más sobre la nutrición popular del pueblo mexicano. Lo que encontraron como factor dominante de que la alimentación fuera deficiente, fue y sigue siendo hasta estos días, la pobreza.

Este instituto fue característico de un momento de la historia de la nutrición en el cual se enfatizó la exploración del problema de la mala alimentación como resultado de la pobreza de la población y no como fruto de deficiencias específicas de nutrientes. (Vargas, 2019, p. 512).

A continuación, muestro dos medios audiovisuales que representan lo dicho por las investigaciones del Instituto Nacional de Nutriología, que es el gran factor de la pobreza que impedía que los habitantes no solo del país sino de otras partes del mundo, no se alimentarían bien y vivieran en malas condiciones.

### **1.3.1 Alimentación y medios audiovisuales**

Como ya mencionó la pobreza es un gran factor que impide que las personas se alimenten de manera adecuada. Por ello en este espacio expongo tres medios

---

<sup>9</sup> La creación del Instituto Nacional de Nutriología fue gracias a los esfuerzos de la Sociedad Mexicana de Nutriología, encabezada por Francisco de Paula Miranda, quienes enviaron una carta al presidente Ávila Camacho solicitando la construcción de un centro de investigación para tratar asuntos de alimentación de la sociedad mexicana. Fue en 1943 cuando el Instituto Nacional de Nutriología se consolidó y comenzó a funcionar bajo la Dirección General de Investigación Científica y Técnica del Departamento de Salubridad, siendo un espacio que reunió desde su creación hasta su cierre en 1956 un gran número de investigaciones las cuales crearon proyectos locales e internacionales sobre la alimentación en México. El instituto articuló y amplió sus proyectos e intereses para promover sus líneas de investigación de la población local para conocer y mejorar la alimentación local, popular, urbana, rural e indígena. Fue así como se convirtió en el centro de investigación de punta de nuestro país en temas de alimentación pues intentó mejorar la calidad de vida de la población mexicana a través de cambios en su dieta (Joel Vargas, 2019).

audiovisuales, dos de ellos proyectan la relación pobreza-hambre, y el tercero demuestra que ya desde la época de los cuarenta la alimentación era tema preponderante que se tenía que difundir por el gran papel que conllevaba para el desarrollo de los infantes. Los medios analizados son: a) *Infant Care and Feeding (cuidado y alimentación infantil)* (Walt Disney, 1943), b) *Tierra sin pan (Las Hurdes)* (Luis Buñuel, 1933) y c) *Los Olvidados* (Luis Buñuel, 1950).

a) *Walt Disney - Health For The Americas* (1943)

Bajo el contexto de la Segunda Guerra Mundial (1939-1945) se creó en 1943 el proyecto *Health For The Americas* (Salud para las Américas) a cargo de la Oficina de Asuntos Interamericanos, para proteger al continente en materia sanitaria. El proyecto se basó en la educación higiénica donde tomaron al cine como una herramienta para proyectar a una gran audiencia cortometrajes con temáticas como: hábitos de higiene, prevención de enfermedades transmisibles y como llevar a cabo una buena alimentación (Gudiño, 2016) en este último el cortometraje que se elaboró para enseñar la importancia de una correcta alimentación y lograr un desarrollo óptimo de las personas fue, *Infant Care and Feeding (cuidado y alimentación infantil)*<sup>10</sup> en el que se enseña que una madre que está embarazada de su quinto hijo, debe cuidar su alimentación en beneficio suyo y del crecimiento correcto del nuevo miembro de la familia. Para ello se le recomienda a la madre comer ciertos alimentos durante la gestación y la lactancia, así como llevar a cabo un buen destete, en el que se cambiará la leche materna a los alimentos sólidos que serán frutas y verduras; de seguir estas recomendaciones se conseguirá a un niño sano y fuerte.

b) *Tierra sin pan (Las Hurdes)* (Luis Buñuel, 1933)

---

<sup>10</sup>Véase en

<https://www.youtube.com/watch?v=Rcaz3AAvhGI&list=PLdRicGJDt2JenzMFAkSteCsD7HmX5AkZL&index=4>



El gran cineasta Luis Buñuel fue reconocido por filmar la vida cotidiana de importantes ciudades en las que se adentraba y mostraba sin filtros, a miles de espectadores la realidad de esas crecientes e importantes lugares.

Uno de sus documentales que nos muestra la cruel realidad de la pobreza es “Tierra sin pan (Las Hurdes)”<sup>11</sup> (1933) en el cual Buñuel filmó la situación en la que vivían los pobladores de esa pequeña demarcación de España, que, a unos cuantos kilómetros de la universidad de Salamanca, estaban abandonados, sin atención médica, educación, ni siquiera lograban tener los alimentos básicos para vivir, la gente que habitaba ese lugar sobrevivían con lo que tenían. Es verdaderamente escalofriante que debido a la pobreza extrema en la que estaban, fallecían por no poder atender una simple infección que se alivia con medicamentos, se quedan a morir como animales, y entre los pobladores no queda más que la resignación. En el documental “El laberinto de las tortugas”<sup>12</sup> muestran cómo Buñuel grabó esta película, en el cual se puede percatar que el solo quería mostrar la realidad del lugar, sin actuación, lo que trajo serios problemas con sus colegas al grado de que uno de ellos renunció por completo a la filmación.

Buñuel veía el cine como un arte de mostrar, más no un negocio que dejará dinero maquillando el contexto cruel en el que habitan muchas personas.

c) *Los Olvidados* (Luis Buñuel, 1950)

Otro rodaje de Buñuel que manifiesta la gran desigualdad que se dio con el crecimiento de la Ciudad de México fue la película titulada *Los olvidados*<sup>13</sup>, pues la naciente clase emergente que surgió en ese entonces solo era para un pequeño grupo de familias, mientras que al alrededor yacían personas muy pobres, excluidos del crecimiento económico. Bien lo dice su título “los olvidados” de ese gran desarrollo que ocurría en el país. Como consecuencia de las condiciones en las que vivían, los orillaban a cometer atrocidades, especialmente a la gente más joven.

---

<sup>11</sup> Véase en [https://www.youtube.com/watch?v=qO86FO1bs6g&ab\\_channel=JuanMeko](https://www.youtube.com/watch?v=qO86FO1bs6g&ab_channel=JuanMeko)

<sup>12</sup> Véase en [https://www.youtube.com/watch?v=gIMRQtbxrOs&ab\\_channel=MrUbuBlog](https://www.youtube.com/watch?v=gIMRQtbxrOs&ab_channel=MrUbuBlog)

<sup>13</sup> [https://www.youtube.com/watch?v=hSGlpXcLtY8&ab\\_channel=DiegoBattistessa](https://www.youtube.com/watch?v=hSGlpXcLtY8&ab_channel=DiegoBattistessa)

También al no conocer cuestiones de salud, la pobreza y la ignorancia los llevaban a creer que con prácticas milagrosas como limpias con animales los aliviarían de sus enfermedades, pues creían que el animal absorbería toda la enfermedad y lo único que lograban con esto era agravar porque no se atendían medicamente. Para el desarrollo de la película el cineasta vivió y convivió un tiempo con habitantes de la Ciudad de México para poder proyectarlo lo más parecido a la realidad en la que vivían.

En este breve recorrido se ha abordado porque la educación y la salud son binomios indivisibles ya que al no haber una educación que brinde los conocimientos necesarios para la toma de decisiones no existirá una adecuada salud, por lo tanto, se desconocen saberes y en consecuencia se generan enfermedades.

Asimismo, se vio el interés que tuvieron los gobiernos en turno en materia de salud, con la construcción del Instituto de Nutriología, la proyección de material cinematográfico para educar a la población en temas de salud y así puedan saber cómo lograr bienestar. También hablé del actual etiquetado de alimentos ultraprocesados para concientizar el daño que produce consumirlos. Siguiendo con las acciones para el fomento de la educación nutricional en la actualidad a continuación presento las campañas nutricionales elegidas dentro del periodo 2020-2022 años correspondientes a la pandemia que fue donde cobraron un gran auge por la relación que tenían la mortalidad a contraer COVID-19 al tener alguna enfermedad crónica, por eso se comenzó a realizar diferentes campañas para que la población estuviese informada y comenzaran a tomar conciencia sobre la importancia que tiene alimentarse bien, para tener un cuerpo saludable.

#### **1.4 Campañas nutricionales**

Ahora se expondrán algunas acciones que diferentes asociaciones y el mismo Gobierno de México han tomado para fomentar la educación nutricional en pro de evitar las enfermedades no transmisibles. Me referiero a las campañas nutricionales realizadas en el periodo de 2020-2022. ¿Por qué en este periodo y no en otro? si

bien el problema de la alimentación, como lo vimos en el apartado anterior, ha surgido desde años atrás por lo que no es un problema nuevo, la pandemia a causa del SARS-coV-2 vino a resaltar la importancia que tiene una adecuada alimentación para nuestra salud y así disminuir el riesgo de contagio e incluso la muerte en consecuencia a contraer esta nueva enfermedad COVID-19. Como ya se dijo, varios autores coinciden en que la obesidad y otras enfermedades crónicas fueron un elemento que colocó a la población como factor de alto riesgo por agravarse a consecuencia del virus. Es entonces que la temporalidad elegida para seleccionar las campañas nutricionales corresponde a la pandemia que originó cambios drásticos en nuestra forma de vida.

Las cinco campañas elegidas, las presento el (cuadro 1) para posteriormente comentarlas desde la perspectiva educativa.

(Cuadro 1)

Campañas nutricionales					
#	Nombre campaña	Fecha	Autor (es)	Tipo de material utilizado para su propaganda	Enlace
1	Campaña “Corta por lo sano” para recuperar la salud alimentaria y combatir las epidemias de obesidad, diabetes y fortalecernos frente a la COVID-19	3/11/2020	Alianza por una alimentación sana.	Espectaculares, post de radio y spot televisivo.	<a href="https://alianzasalud.org.mx/2020/11/lanzamos-campana-corta-por-lo-sano-para-recuperar-la-salud-alimentaria-y-combatir-las-epidemias-de-obesidad-diabetes-y-fortalecernos-frente-a-la-covid-19/">https://alianzasalud.org.mx/2020/11/lanzamos-campana-corta-por-lo-sano-para-recuperar-la-salud-alimentaria-y-combatir-las-epidemias-de-obesidad-diabetes-y-fortalecernos-frente-a-la-covid-19/</a>
2	Campaña “Por el derecho a una alimentación sana y nutritiva”	7/10/2020	Organismos civiles estatales y nacionales	Página de Facebook	<a href="https://www.facebook.com/OaxacaSinChatarra">https://www.facebook.com/OaxacaSinChatarra</a>
3	Campaña por la alimentación saludable	22/12/2021	Gobierno de México	Spots televisivos	<a href="https://www.infobae.com/america/mexico/2021/12/22/gobierno-">https://www.infobae.com/america/mexico/2021/12/22/gobierno-</a>

					<a href="#">de-mexico-presenta-campana-que-busca-generar-consciencia-sobre-la-alimentacion-saludable/</a>
4	Campaña ¿Qué te estas tragando?	4/11/2020	Gobierno de México	Historieta elaborada por El Fisgón	<a href="https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/590444/CPM_Campan_a_nutricio_n_folleto_05nov20.pdf">https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/590444/CPM_Campan_a_nutricio_n_folleto_05nov20.pdf</a>
5	Salud en tu Vida, Salud para el Bienestar	9/08/2021	Gobierno de la Ciudad de México	Estrategias	<a href="https://www.salud.cdmx.gob.mx/storage/app/uploads/public/611/15c/3e7/61115c3e7f475546216493.pdf">https://www.salud.cdmx.gob.mx/storage/app/uploads/public/611/15c/3e7/61115c3e7f475546216493.pdf</a>

Fuente: elaborada por la autora

### 1. Campaña “Corta por lo sano” para recuperar la salud alimentaria y combatir las epidemias de obesidad, diabetes y fortalecernos frente a la COVID-19.

La campaña “Corta por lo sano” para recuperar la salud alimentaria y combatir las epidemias de obesidad, diabetes y fortalecernos frente a la COVID-19 fue creada por la *Alianza por la Salud Alimentaria (ASA)* la cual agrupa a treinta y cinco asociaciones civiles y organizaciones sociales unidas por la inquietud de la epidemia de sobrepeso y obesidad, declarada en México oficialmente en 2016. Dentro de estas asociaciones se encuentra “El Poder del Consumidor”, “Salud y Nutrición con Ciencias” “ContraPESO” entre otras. El objetivo de esta alianza es: impulsar la alimentación saludable y evitar a toda costa los alimentos procesados que contienen sellos de advertencia; es así como su segunda frase es: “con el fin de mejorar la alimentación de la población, combatir la obesidad y fortalecer el sistema inmune”<sup>14</sup>.

<sup>14</sup> Frase que Alejandro Calvillo (2020) explico: “se puso esta frase popular en la campaña porque se dirige a una persona para que deje un hábito o una relación que le hace daño y en la que ha estado

Sobre el sistema inmunológico la nutrióloga Julieta Ponce (2020) dice que al consumir alimentos chatarra aumenta el riesgo de enfermarnos con mayor gravedad destacando la enfermedad por la COVID- 19 ya que al ingerir en nuestro día a día estos productos, ocasionamos reacciones hiperactivas que es una respuesta local a un daño celular que ocurre al consumir constantemente estos productos, además de producir una inflamación en nuestro sistema inmune lo cual hará que nuestro cuerpo todo el tiempo este en alerta por creer que se trata de algo maligno, entonces al estar siempre alerta mencionó Ponce el cuerpo se acostumbra a estar así y cuando de verdad llega un virus como el que ocasionó la pandemia mundial en 2020 este no podrá atacar porque no se dio cuenta de su invasión hasta que ya es demasiado tarde. Por esta y otras razones más acerca del daño que hace la comida chatarra, la Alianza lanzó su campaña para apoyar el nuevo etiquetado de advertencia que contienen los alimentos ultraprocesados.

La campaña consta de un anuncio, un podcast y un video. El espectacular (imagen 1.2) muestra dos grupos de alimentos, en la parte izquierda se encuentran todos los alimentos que contienen sellos de exceso con la frase “corta por”, mientras que del lado derecho se presentan alimentos naturales, así como una jarra con agua simple, acompañados con la frase “lo sano”. Para dividir estos alimentos se encuentra una línea como si fuese sido rasgado el espectacular y algo que resalta mucho son sus colores pues en la comida que nos hace daño tiene de fondo color negro que según Heller en su libro *Psicología del color* (2004) este pigmento se relaciona con el poder, la violencia y la muerte, mientras que el color blanco significa “el bien” que es donde se encuentra la comida saludable.

---

recayendo una y otra vez que es a la comida chatarra, productos que están afectando severamente a los ciudadanos mexicanos pues somos los consumidores número uno en América Latina y el Imagen tomada de la página oficial de la ASA <https://alianzasalud.org.mx/2020/11/lanzamos-campana-corta-por-lo-sano-para-recuperar-la-salud-alimentaria-y-combatir-las-epidemias-de-obesidad-diabetes-y-fortalecernos-frente-a-la-covid-19/>

El post de radio dice los siguiente:

Hay cosas que te atrapan, hay cosas que te matan  
Ya no te hagas daño, corta por lo sano.  
Ahora sí, con el nuevo etiquetado de alimentos y bebidas  
podrás hacer elecciones más saludables.  
Cuidemos la salud de nuestras familias.  
Combate a la obesidad y fortalece tu sistema inmune.  
Ya no te hagas daño corta por lo sano.  
Alianza por la salud alimentaria.

Meses después sacaron un video repitiendo lo mismo que el post de radio, solo que se cuenta con la actuación del actor Damián Alcázar a quien le ofrecen comida procesada y el la rechaza decidiéndose por los alimentos saludables.

El total de anuncios plasmados en la ciudad, fueron diez ya que los mismos creadores, comentaron que, si se tuvieran, aunque el diez por ciento del recurso que tienen las grandes empresas para publicitar sus productos chatarra, harían un gran cambio en la sociedad, pero que aún y con el poco presupuesto con el que contaron, es una gran iniciativa para contrarrestar el consumo de comida chatarra. “De esta forma, los consumidores pueden “cortar por lo sano”, eligiendo productos que no tengan sello de advertencia y/o leyendas precautorias”. (ASA, 2020).

*Imagen 1.2  
Espectacular campaña corta por lo sano*



Desde la perspectiva educativa es un buen material por el gran mensaje que transmite tanto con los espectaculares como con el post y el video, pues la gente vislumbra que los sellos de advertencia están por algo, que les informa que no es una buena opción para consumir en su dieta diaria, de esta manera la campaña ayuda a tener mayor conciencia en aquello que se consumen para estar sanos, al fusionar el video con la imagen potencializa aún mejor la comprensión por eso aclara el mensaje que tienes que cortar por lo sano, lo procesado no te hace bien incluso puede llevarte a la muerte, por eso debes elegir alimentos naturales que contienen muchos beneficios para la salud.

## **2. Campaña “¡Por el derecho a una alimentación sana y nutritiva!”**

¡Por el derecho a una alimentación sana y nutritiva! Es una campaña que corresponde a asociaciones sociales donde la ASA, El Poder del Consumidor, Centro de apoyo para la educación y creatividad Calpulli, entre otras, forman parte de este proyecto que fue impulsado a partir de la reforma al artículo 20 BIS de la Ley de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes del estado de Oaxaca, que tiene como finalidad prohibir la venta, regalar, distribuir y promocionar alimentos chatarras a menores de edad, dejando a sus tutores como responsables de adquirir estos productos a sus hijos.

La campaña tiene como objetivo concientizar sobre los cambios de hábitos alimenticios, para que ello redunde en una buena alimentación, salud y bienestar. Para ello cuentan con una página de Facebook en la cual suben desde el 2020 hasta la actualidad contenidos diversos que van desde videos, infografías, recetas de comida, cuentos, etc. que están relacionados con una sana y correcta alimentación. Con estas publicaciones logran impartir información no solo en Oaxaca, sino en todas partes de la república puedan conocer los contenidos ahí plasmados gracias a lo que nos brindan hoy en día las tecnologías, además que no solo se queda en un sector específico de edad sino llega a toda la población que está interesada en cuidar su salud.

Esta campaña es una gran iniciativa ya que el contenido que suben es muy idóneo para la población en general, plasmando información muy puntual para que la gente conozca acerca de las enfermedades que causa el no comer bien, pero no solo se quedan ahí, sino que proporcionan información para que se accione y se lleve una mejor alimentación y enfatizan mucho en no consumir productos procesados que no aportan ningún nutrimento para nuestra salud. La comprensión de la información es muy sutil ya que las herramientas educativas utilizadas como los cuentos logran impactar en la población infantil. Algo relevante de la campaña es, que generan spots<sup>15</sup> informativos en cinco dialectos: Mixe, Chinanteco, Zapoteco, Chatino, Mazateco y también están disponibles en español con esto hacen posible la integración de esta valiosa información a las poblaciones indígenas con diferentes dialectos. Entre los spots se pueden encontrar los siguientes temas: “Ley Oaxaca sin chatarra”, “Derecho a un sano a la salud y sana alimentación”, “Dime que comes y te diré quién eres”, “Eliminemos formas de mal nutrición” que este último dice lo siguiente:

Eliminemos formas de mal nutrición a causa de la comida chatarra y así prevenir el desarrollo temprano de enfermedades como diabetes tipo dos, cáncer y padecimientos cardiovasculares por el exceso de grasas saturadas y carbohidratos.

Recuerda que mamá y papá son responsables de que consumas o no este tipo de productos que son dañinos para tu salud.

Por el derecho a una alimentación sana de niños niñas y adolescentes.

---

<sup>15</sup> Todos los spots se pueden encontrar en la siguiente liga [https://soundcloud.com/oaxaca-sin-chatarra?fbclid=IwAR0qzMeyTdm84\\_OO\\_9xuX7FmctPEA-ObNwn6Gfvap4RYIubVX8Xl2m5SlE](https://soundcloud.com/oaxaca-sin-chatarra?fbclid=IwAR0qzMeyTdm84_OO_9xuX7FmctPEA-ObNwn6Gfvap4RYIubVX8Xl2m5SlE)



¡Por el derecho a una alimentación sana y nutritiva! es una campaña que hace todo lo posible para informar a la población mexicana sobre cómo llevar una adecuada alimentación y así prevenir el desarrollo de enfermedades no transmisibles, su ley de prohibir productos procesados es un gran avance que esperemos esta ley pueda aplicarse en todo el país. Al ser un blog de Facebook permite que esta información no tenga fronteras logrando llegar a más gente para que sea consciente de su alimentación para cuidar su salud, sin duda alguna es un gran proyecto lo que hacen estas asociaciones interesadas en querer frenar el número de casos de enfermedades no transmisibles en niños, niñas y adolescentes en el país.

### **3. Campaña por la alimentación saludable**

El Gobierno de México lanzó esta campaña para generar conciencia sobre los dañinos que son los productos procesados, para ello realizaron varios spots que son transmitidos vía radiofónica y por televisión para cumplir con su objetivo de reducir el consumo de estos productos. El total de spots es de cinco de los cuales tres corresponden a deportes: fútbol, beisbol y atletismo los dos restantes son, un juego popular en México que se llama las “fuercitas” y en el último, el SARS-coV-2 está molestando a la gente y llegan a salvarlos los alimentos saludables resaltando la importancia que tiene su consumo para fortalecer el sistema inmune. Los cinco videos están caracterizados por los dos grupos de alimentos por un lado los alimentos saludables están representados por: maíz, brócoli, tortilla, manzana, pera, aguacate, fresa, mamey, lechuga y pescado mientras que en los productos procesados los conforman: una dona, panque, refresco, cerveza, dulce, yogurt y galletas.

En el spot “La comida sana y el ejercicio nos ayudan a tener una vida saludable” corresponde a un partido de fútbol donde los equipos que se enfrentaran son el *Atlético de la Chatarra* que lo conforman los productos procesados quienes enfrentarán al Club del Antojito Saludable. En el spot se puede destacar que el Atlético de la chatarra comete muchas faltas por lo que el árbitro le saca las tarjetas que en este caso son los octágonos con las leyendas de excesos. El narrador del partido cada personaje que tiene el balón menciona sus propiedades resaltando que

los que nos aportan beneficios a nuestro cuerpo son los del equipo del Club del Antojito Saludable. La voz en off al terminar cada uno de los spots dice: “revisa el etiquetado y evita los excesos, come balanceado, haz ejercicio diariamente y disfruta de gran salud”.

Se espera que al usar el deporte y caracterizar de esta manera a los alimentos, los niños visualizarán de una mejor manera lo perjudiciales que son los productos procesados y realzará el consumo de los alimentos saludables, la campaña al ser lanzada por el Gobierno de México tiene gran publicidad y extensión a comparación de las dos campañas ya abordadas anteriormente, por lo que la hace muy importante pues al ser televisada en los canales abiertos, llega a un gran número de usuarios para que de esta manera frene el gran consumo que existe en nuestro país de productos chatarra que, tal cual los muestran en los spots, son malísimos y lo único que genera su consumo son enfermedades como la obesidad y diabetes. Además de que esta campaña impulsa el ejercicio al mostrar los deportes más característicos entre ellos el más popular en México que es el fútbol que la mayoría de los niños conoce por lo que hace un aprendizaje más significativo acerca de las propiedades de los alimentos clasificándolos ya sean buenos y malos. En efecto al ver un partido de fútbol o incluso al jugarlo recordarán este enfrentamiento crítico de la chatarra contra el club saludable del antojito fomentando a sus padres y tutores a que ya no les compren este tipo de alimentos que dañan su salud.

Es una iniciativa muy acertada, el nivel de comprensión es idóneo para el tipo de población a la que quieren llegar, pues les dan el mensaje que al consumir productos saludables serán ágiles, astutos con mucha energía y que siempre ganarán. Sería interesante qué más adelante haya investigaciones acerca del impacto que esta campaña cobró para frenar el aumento de enfermedades no transmisibles que crecen exponencialmente en nuestro país. Este tipo de campañas hace que la población conozca los daños que hace consumir los productos procesados ya será de cada individuo si decide seguir consumiéndolos o eliminar de su dieta diaria. Cabe aclarar que ningún alimento debe ser satanizado, pero sí debe de estar enterada la gente qué es lo que le aporta ese alimento a su cuerpo,

que le contribuya nutrientes, que sea consciente de lo que le está aportando y así disminuya lo mayor posible este producto.

#### **4. Campaña ¿Qué te estas tragando?**

¿Qué te estas tragando? Es otra de las acciones que el Gobierno de México ha tomado para frenar el incremento de casos de sobrepeso y obesidad en nuestro país, en esta campaña se muestra una historieta elaborada por el famoso caricaturista mexicano Rafael Barajas Durán mejor conocido como El Fisgón, con información de la Secretaría de Salud. En la historieta se muestra un niño obeso (Lencho) que consume gran cantidad de azúcar derivada de los productos procesados. Al salir al recreo Lupita su amiga, le pregunta que le mandaron de almuerzo ya que a ella le enviaron ricos alimentos saludables, mientras que a Lencho solo productos procesados ricos en azúcares, a lo que Lupita le comenta que es muy malo lo que está comiendo, pues de seguir así va a poner en riesgo su salud por el alto consumo de azúcar que está ingiriendo. Cuando su amiga comienza a leer los ingredientes de los productos que lleva, le causa preocupación puesto que solo son terminologías extrañas para él y no conoce lo que en realidad está comiendo. Lupita le dice que todos esos componentes le causan adicción y dependencia a la comida chatarra y solo lo orillará a que enferme de: diabetes, hipertensión, colesterol alto, enfermedades del corazón, caries, insomnio, enfermedades del metabolismo, enfermedades de los pulmones, de las articulaciones y enfermedades extrañas como el coronavirus. En la historieta hacen hincapié en que gran parte de los enfermos que murieron por el coronavirus, padecían de alguna de las enfermedades no trasmisibles. También mencionan que a las grandes empresas productoras de comida chatarra no les importa en lo absoluto la salud de sus consumidores, pues tras los resultados de las encuestas nacionales de nutrición arrojan que existe un gran problema de obesidad en el mundo donde Estados Unidos y México ocupan los primeros lugares. Estas empresas millonarias hacen caso o miso a esta gran problemática y en vez de hacer sus productos menos nocivos para la salud, cada vez los hacen más sintéticos para

que ellos tengan muchas más ganancias, aunque la salud de los consumidores esté en riesgo, siendo menores de edad los que en su mayoría prefieren estos productos por sus altos niveles de azúcar que los alimentos naturales.

Hay que destacar la ilustración (véase *imagen 1.3*) tomada de la historieta, que me

Imagen 1.3  
Niño comiendo de la basura



Imagen tomada de la historieta ¿Qué te estas tragando?

[https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/590444/CPM\\_Campan\\_a\\_nutricio\\_n\\_folleto\\_05nov20.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/590444/CPM_Campan_a_nutricio_n_folleto_05nov20.pdf)

parece muy convincente y acertada para mandar el mensaje del consumo de productos procesados a los niños, pues al verla nos dice que comer comida chatarra es como estar consumiendo de la basura desechos putrefactos que lo único que harán es daño al cuerpo, ocasionando múltiples enfermedades que al padecerlas gran cantidad de personas hace que se convierta en un gran problema para la salud pública.

La historieta es muy buena, pues brinda datos importantes para concientizar a la población acerca de este gran problema de salud en nuestro país, pero, sin embargo, tiene sus puntos negativos; desde el título *¿qué te estás tragando?* es un cuestionamiento muy fuerte que además lleva a estigmatizar a que las personas con sobrepeso no comen sino tragan, asimismo se representa a una persona sana delgada, mientras ser delgado no te garantiza estar saludable. Al ser leída por los niños que tengan esta condición (sobrepeso u obesidad) existe una gran posibilidad de que sufran alguna violencia al ser comparados con el personaje de Lencho. Porque no solo poner a dos personas con las mismas características donde una coma saludable y otra no, en el cual destacaran las cualidades de consumir alimentos saludables y las consecuencias de consumir productos procesados.

## 5. Salud en tu Vida, Salud para el Bienestar

Salud en tu Vida, Salud para el Bienestar son un conjunto de estrategias que el Gobierno de la Ciudad de México acciona para prevenir enfermedades crónicas, así como detectar y poder controlar los padecimientos de estas enfermedades en personas que ya las padecen. Para ello se ofrecen servicios y herramientas para que las personas puedan tomar las mejores decisiones para su salud y poder mejorarla.

Dentro de las acciones que quiero resaltar de esta campaña son los *comités de salud en tu comunidad*, donde personal capacitado y profesionales de la salud como nutriólogos, fisioterapeutas y activadores físicos invitan a la comunidad en general para brindarle asesoramiento dietético, así como activación física. El especialista en nutrición proporciona los saberes básicos para llevar una dieta balanceada. A cada participante le hacen entrega de un plan nutricional que tiene como objetivo acelerar el metabolismo. Al momento de dar la plática y repartir el plan nutricional se toman medidas de abdomen, cadera, cintura y peso a todos los integrantes, puesto que las reuniones donde se convoca a este comité se llevan a cabo cada quince días, lo cual se pide a los participantes sean comprometidos con su dieta y lleven a cabo todos los días durante media hora los ejercicios que el activador físico les enseñó para que en su próxima visita tenga reducción en alguna de las medidas de su primer registro. Dentro de este comité hacen mucho énfasis en que no hay mejor remedio y/o medicina que una correcta alimentación incluso hasta para enfrentar el Covid-19 pues una persona sana no corre tanto riesgo de agravar a diferencia de las que padecen enfermedades derivadas a una mala alimentación.

Dentro de las estrategias de la campaña se encuentran: activación física, alimentación saludable, servicios de salud, clubes de vida saludable y por último los ya mencionados comités de salud comunitarios.

Todo este asesoramiento se puede recibir en cualquier centro de salud de la Ciudad de México en el cual al asistir te realizan pruebas como toma de presión y nivel de

glucosa en sangre, medidas de talla y peso para saber cómo está tu salud y con base en ello te proporcionan información necesaria o te canalizan con algún especialista para el control de la enfermedad en el caso de padecerla. Al no poder asistir el programa cuenta con una página electrónica<sup>16</sup> en la que puedes realizar un cuestionario para saber si tienes riesgo de padecer alguna enfermedad crónica además de que encuentras una variedad de contenido que te ayudará a cuidar tu salud y si lo prefieres, puedes pedir una visita a domicilio donde personal capacitado irá a visitarte para brindar más información sobre el programa.

Este proyecto del Gobierno es muy oportuno ya que proporciona las herramientas necesarias para prevenir las enfermedades crónicas y si ya se tienen saber cómo cuidar su salud para que esta no se agrave. Pero lo más importante aquí es la participación de la ciudadanía ya que las estrategias como clubes de vida saludable y los comités, son sumamente relevantes y motivacionales para que entre todos cuidemos de nuestra salud, en ellos se aprende de manera clara en que constan estas enfermedades, como tratarlas pero sobre todo como prevenirlas, por ello es importante que por lo menos un miembro de la familia asista para que lo aprendido en los talleres lo apliquen en sus hogares, porque estas enfermedades no transmisibles y en general todas las enfermedades se generan por no estar informados, y en consecuencia no podemos prevenirlas, y es cuando enfermamos que comenzamos a preocuparnos y de allí a cuidar la salud. Esto no debe ser así, debe existir una cultura de la prevención y no esperarnos a hacerlo cuando ya estemos enfermos, hay muchos lugares y programas que nos ayudan a saber cómo llevar una buena salud.

Por todo lo anterior, es de suma importancia que además de todas las acciones abordadas se refuercen más estos temas de manera constante en las escuelas desde preescolar hasta nivel superior, para que los ciudadanos nunca dejen de cuidar su bienestar y así haya menos enfermos sobre todo de las enfermedades

---

<sup>16</sup> Portal Salud en tu Vida, Salud para el Bien Estar <https://saludentuvida.cdmx.gob.mx/>

crónicas. A continuación, se abordarán las acciones que desde el sistema educativo nacional se llevan a cabo para promover una vida saludable.

## **2. LIBROS DE TEXTO GRATUITOS: PORTADORES DEL CAMBIO DE LA SALUD PÚBLICA**

Los libros de texto son una fuente valiosa para todos aquellos que buscan conocer temas específicos de la educación, en este caso sobre la salud; pues en ellos encontramos como era el orden político, cultural y social de una época. Por ejemplo, los libros que se abordarán en este capítulo relacionan la vida cotidiana, ya con la existencia de la COVID-19, y más adelante serán una fuente privilegiada para aquellos investigadores que indaguen sobre la educación, vida e higiene en años de pandemia. Allí encontrarán cómo se enseñaba a los estudiantes para evitar la propagación del virus. Pero ¿qué es un libro de texto? y ¿por qué son fuentes privilegiadas no solo para los investigadores, sino para todo aquel que tiene la oportunidad de tenerlos?

Bien los libros de texto son receptores de información sustentada científicamente, donde la transposición didáctica juega un gran papel en ellos, pues todos los temas que se imparten tienen que ser adaptadas a los niveles escolares de cada estudiante para que así puedan aprender contenidos de las diferentes disciplinas. Los libros de texto están conformados por metodologías, didáctica, portadas, imágenes, narrativas, contenidos, etc., con la finalidad de “modelar comportamientos y orientar conductas, introducir conocimientos y saberes de la época en el cual fueron construidos” (Menéndez, 2021, p.6). y a diferencia de sus antecesores,<sup>17</sup> los libros de texto fueron diseñados para la comprensión del tema y no solo para memorizarlos, pues los ejercicios didácticos que vienen en ellos permiten que los alumnos se inserten más en los temas. Al respecto Alain Choppin

---

<sup>17</sup>Que son los *catones*, *cartillas* y *catecismos*, que son los primeros materiales diseñados para la enseñanza de la lectura, escritura, buenos modales, religión, aritmética, etc. Los catones estaban conformados por pequeñas frases que servirían a los principiantes que se incursionaban en la lectura, su estructura era la de un pequeño libro; las cartillas eran libros o carteles pequeños que contenían letras y la conjugación de sílabas para la enseñanza de la lectura, escritura religión y oficios; y los catecismos estaban compuestos por preguntas las cuales costaban de sus respectivas respuestas, lo único que tenían que hacer, era memorizar tanto la pregunta como la respuesta para aprender una lección. Estos materiales estaban sujetos al método memorístico el cual no permitía a los estudiantes comprender los temas vistos, sino solo apréndeselos de memoria para cuando el profesor les preguntase.



(2000) dice lo siguiente: “los libros de texto son potentes instrumentos de socialización y la aculturación de futuras generaciones” (p.3). Entonces al saber lo gran valiosos que son como herramientas pedagógicas para la enseñanza de contenidos necesarios y oportunos que necesita saber una generación de una época en específico, se tiene que impartir de tal manera que se cumpla el objetivo y así sacarle provecho a nuestros libros de texto, porque además son elaborados y distribuidos para toda la república, gracias al arduo trabajo de cientos de personas, empezando por los autores, editores, ilustradores y los trabajadores que se encargan de su impresión y distribución en cada escuela pública del país.

Son fuentes muy valiosas, pero lamentablemente son desvaloradas porque no se conoce lo importantes que son para el crecimiento intelectual de toda una sociedad, pues en cada uno de los libros de texto están forjados valores, ideologías y cultura que toda una generación crecerá con esos aprendizajes plasmados en cada libro. Por tal motivo también son protagonistas de un sinfín de conflictos políticos, pues se tiene que cuidar minuciosamente que es lo que enseñará en cada libro para que no afecte al gobierno en turno, más bien que lo enaltezca y tenga una buena imagen ante su sociedad, por ello el Estado es el único que autoriza que contenidos se plasman y cuales no dentro de los libros de texto, por el gran poder que tienen de educar a la sociedad.

A continuación, se abordará cómo surgió la comisión encargada de la elaboración de los libros de texto gratuitos, para posteriormente comenzar a describir los libros de texto que recientemente salieron para tratar temas de salud exclusivamente.

## **2.1 Comisión Nacional de Libros de Texto Gratuito (Conaliteg)**

Fue desde el Porfiriato cuando la educación cobró gran importancia, pues el aumento de las escuelas fue significativo, ya que en 1877 existían en la Ciudad de México sesenta y dos escuelas primarias, hacia 1911 se disponían cuatrocientos dieciocho (Menéndez, 2021) por lo cual desde entonces existió un gran problema

respecto a los libros de texto pues no siempre fueron repartidos a cada uno de los estudiantes del país dado el acrecentamiento de la matrícula suscitadas por el Estado que aumentaba muy favorablemente, en consecuencia no se contaba con libros de texto necesarios para cada alumno, sino que en cada escuela solo existían unos cuantos ejemplares que tenían que usar todos. Pero al pasar de los años gracias a las reformas educativas y al arduo trabajo de las autoridades correspondientes de nuestro país, se logró consolidar un órgano que lograría repartir a cada uno de los estudiantes inscritos en el sistema de educación pública libros gratuitos que les permitieran enriquecer su enseñanza por medio de estos materiales didácticos y llenos de conocimientos fundamentales para su formación. Fue en el gobierno de Adolfo López Mateos (1958-1964) donde la Comisión Nacional de Libros de Texto Gratuito (CONALITEG) se fundó. El presidente al dar su primer informe en 1959 anunció los resultados obtenidos de su gobierno y el trabajo que se realizaría popularmente llamado Plan de Once años. Este proyecto fue el primer trabajo de planeación educativa que se realizaba en nuestro país, que buscaba resolver dos disyuntivas, las cuales eran; ofrecer a todos los estudiantes educación básica y resolver la deserción escolar (Rangel, 2011). El plan estaba a cargo del Secretario de Educación Jaime Torres Bodet, quien traía estas grandes metas en mejora de la educación pública desde 1944 cuando fue por primera vez secretario de educación, pero solo se pudieron concretar hasta 1959 bajo la administración de López Mateos a quien le propuso que para solucionar los problemas con respecto a los libros de texto el Estado asumiera la responsabilidad de editar y proporcionar libros a cada uno de los estudiantes de manera gratuita, ya que no todos podían tener acceso a estos materiales ya que eran costosos “en 1955, un trabajador, recibía salario mínimo entre 7 y 8 pesos, mientras que el costo de los libros escolares oscilaba entre los 3 y 8 pesos, una enciclopedia podía llegar a costar 13 pesos” (Alejos, 2018, p. 110). Por ende, al percibir ese sueldo era imposible adquirir los libros de texto; aunado a que en esa época la mayoría de las familias mexicanas tenían más de cinco hijos. Es así como el secretario de educación pidió que se solucionará cuanto antes ese problema. Fue entonces que el 12 de febrero de 1959 el presidente consignó el decreto con el cual se consolidó

la CONALITEG, quien fungiría como director de esta comisión sería Martín Luis Guzmán gran editor y escritor de novelas revolucionarias.

En 1960 se realizó la primera edición de los libros de texto gratuitos con un tiraje de casi 15 millones de ejemplares con un valor de 200 millones de pesos. A finales de los años 60 incorporó la edición de libros en Braille para invidentes. (Rangel, 2011, p. 154).

Hoy en día todos los que son y fueron estudiantes de educación pública somos afortunados por haber contado con estos magníficos materiales para nuestra educación, ya que son grandes portadores de conocimientos además que fungen pedagógicamente como el modelo del conocimiento que todo mexicano debe alcanzar y como dice Loyo (2011) el libro de texto gratuito constituye uno de los artefactos culturales más notables del siglo XX mexicano.

Todo lo mencionado anteriormente se abordó para vislumbrar el largo proceso por el cual tuvo que pasar para que actualmente cada uno de los estudiantes tenga sus libros de texto de manera gratuita y puedan aprender más con ellos, además de que se conozca lo valiosos que son para la enseñanza. Pero lo importante es aludir que dadas las circunstancias en las que vivimos actualmente por la pandemia a causa de la COVID-19, la Secretaría de Educación Pública implementó una materia exclusivamente para abordar temas de salud<sup>18</sup> llamada *Vida Saludable* que cuenta con sus propios libros de texto, los que son un hito para la salud de toda la población por los conocimientos que se obtendrán y por cómo se beneficiará cada uno de los estudiantes y la comunidad misma. Los libros para analizar son: *Libro integral para casi jóvenes* (Monique Zepeda), *Las aventuras de Dulce Clarita* (Victor Rios, Iyari del Carmen) y *¿Hasta que los kilos nos alcancen?* (Simón Barquera).

---

<sup>18</sup> Sin embargo estos libros con temas de salud tienen sus antecesores donde ya se tocaban estos temas por ejemplo: libros de higiene, lesiones de cosas, economía doméstica y lectura.

## 2.2 Libros de texto de la asignatura vida saludable

Durante el desarrollo de los libros de texto gratuitos el tema con respecto a la salud ha estado inmerso en diferentes disciplinas como: ciencias naturales, geografía, conocimiento del medio, matemáticas entre otros, que solo tocan el tema muy superficialmente, pero no existía un libro que hablara exclusivamente de la salud. Fue hasta el gobierno de Andrés Manuel López Obrador (2018-2024) que se ocupó de generar una asignatura que se encargara únicamente del tema de la salud.

Se infiere que fue en este gobierno por la llegada del COVID-19 pero mucho antes de este virus ya existía en nuestro país una epidemia a causa de la obesidad, pues se presentaban cada vez más números alarmantes de personas que padecían esa enfermedad, sobre todo población infantil, posicionándonos en los primeros lugares de obesidad en el mundo. Es entonces que la pandemia actual fue el parteaguas para que el Gobierno actuará en consecuencia para ofrecer a sus habitantes las herramientas intelectuales necesarias para tomar mejores decisiones en cuestión de su salud previniendo cualquier tipo de enfermedad.

Como resultado el presidente dio el precepto a que tanto la Secretaría de Educación Pública, la Secretaría de Salud y otras instituciones a fin, trabajarán en conjunto para generar una materia transversal, general y universal para todos los niveles educativos, cada uno adaptado a las destrezas y habilidades de los docentes; fue así como se creó la materia de *Vida Saludable*

que con la intención de impulsar una cultura de la salud y promoverla en la educación básica, se proponen las herramientas de vida saludable, cuyo propósito es que los alumnos desarrollen y fortalezcan estilos de vida sostenible que los beneficien en tres ejes principales: higiene y limpieza, alimentación, y actividad física”. (Ríos, Sánchez y Gasca 2020, p. 5).

Con estos tres ejes se espera que los alumnos adopten buenos hábitos y así puedan tener una salud integral. A continuación, muestro la tabla 2.1 que contiene los objetivos de la materia, así como su enfoque, orientación didáctica y las horas en que se impartirá en cada año escolar. Información que tomé de la conferencia de

prensa que brindó representantes de la Secretaría de Salud (SS), el Instituto Nacional de Salud Pública (INSP) y la Secretaría de Educación Pública (SEP) encargados de planear esta nueva asignatura.

**Tabla 2.1 Estructura de la materia Vida Saludable**

<b>Objetivos</b>	<b>Enfoque</b>	<b>Carga horaria</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Desarrollar estilos de vida saludable y cómo se va a hacer, a través de adquirir hábitos en relación con la alimentación, higiene, limpieza y activación física. Cómo se desarrollarán estos hábitos en la escuela y trascenderán a la familia y a la comunidad.</li> </ul> <p><i>Objetivos específicos</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Los niños y adolescentes valoren la salud y las acciones que favorecen a la salud.</li> <li>Practicar hábitos para el cuidado de nosotros mismos, pero también en de los demás.</li> <li>Realizar actividad física de manera sistemática para el bienestar y para el disfrute (para estar bien y sentirnos bien).</li> <li>Que los estudiantes tomen decisiones informadas para adquirir hábitos sobre salud, pero también del medio ambiente (sostenibilidad).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se concreta en estrategias pedagógicas que posibilitan un aprendizaje significativo y a la formación de hábitos.</li> <li>Integral: visión de salud pública que considera determinantes sociales de los estilos de vida; y no sólo aspectos biológicos e individuales.</li> <li>Vivencial: fomenta experiencias educativas en las que se oponen en práctica principios y valores asociados a una vida saludable.</li> <li>Diálogo reflexivo: promueve la formación de estilos de vida a través del diálogo, la reflexión y el juicio crítico ante la publicidad respecto de su medio ambiente</li> </ul>	<p><b>Primaria</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1° y 2° tienen un periodo lectivo de una hora a la semana. Correspondientes a 40 horas durante el ciclo escolar.</li> <li>3°, 4°, 5° y 6° tienen un periodo lectivo de hora y media a la semana lo que corresponde a 60 horas durante el ciclo escolar.</li> </ul> <p><b>Secundaria</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tiene un periodo lectivo de una hora a la semana, correspondientes a 40 horas durante el ciclo escolar.</li> </ul> <p><b>Preescolar</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>En este nivel los contenidos se abordarán de manera particular, en el campo de exploración y comprensión del mundo natural y social.</li> </ul> <p><b>Educación inicial</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Se aborda bajo el programa: alimentación perceptiva y cuidado cariñoso de niños niñas y adolescentes.</li> </ul>
	<p><b>Orientación didáctica</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Impulsar el trabajo por proyectos y el aprendizaje basado en problemas para poner en práctica a los aprendices</li> <li>Organizar jornadas de salud (campañas de limpieza y encuentros deportivos) para el aprendizaje situado.</li> <li>Promover el análisis crítico de la publicidad comercial y propiciar la reflexión para reconocer la importancia de valorar y disfrutar la salud</li> <li>Propiciar la reflexión acerca de las dietas “típicas” de una región, su valor nutritivo y su evolución en el contexto actual.</li> </ul>	

Tabla 2.1 información tomada de: <https://www.insp.mx/avisos/vida-saludable-nueva-materia-en-planes-de-estudio>

La nueva asignatura tiene muy buenos objetivos para lograr que el estudiante se apropie de conocimientos para el cuidado de su salud, pero además para que lo aprendido no solo se quede en lo individual, sino que lo comparta a su familia y a su comunidad para que así sea una mayor población la que se beneficie de conocimientos necesarios para llevar una salud integral. El único inconveniente que se encuentra en este gran proyecto son las horas que se le han designado a cada ciclo escolar, pues no es suficiente una hora u hora y media a la semana para ser impartida, considero que cuidar la salud es tan relevante como aprender a leer, escribir y contar. El objetivo es tener lo mejor preparados a nuestros estudiantes para prevenirlas enfermedades y cuidar su salud. Pero sin duda alguna es un buen inicio tener una materia exclusiva en salud, esperemos que más adelante vaya tomando un mayor protagonismo y se le otorguen las horas adecuadas como a las demás asignaturas, pero más allá de todo, se espera que, de los objetivos esperados al ser una materia transversal, logren mejorar la salud de la población.

Además de que el gran objetivo de esta asignatura es que se logre una alimentación saludable y sostenible, está última para que tenga bajo impacto en el medio ambiente ya que algunos productos para su elaboración contaminan los ecosistemas y gastan mucha agua. El ejemplo que el Dr. Barquera en la presentación de su libro *¿Hasta que los kilos nos alcancen?* (2020) mencionó que para comprender mejor esto, fue con la explicación de la leche materna, que es el primer alimento que todo ser humano debe consumir en sus primeros meses de vida, este no contamina y trae consigo muchos beneficios para el desarrollo óptimo del bebé, mientras que las fórmulas que son elaboradas para sustituir la leche materna, le cuesta al medio ambiente doce punto cinco metros cuadrados de jungla y cuatro mil setecientos litros de agua, para solo producir un kilogramo de producto. Es verdaderamente alarmante por ello los estudiantes deben saber que todo producto natural es mejor tanto para su salud como para el medio ambiente porque su producción no tiene un impacto negativo hacia él como lo hacen todos los productos ultrapocados que contaminan de una manera intensiva.

Para enriquecer la impartición de esta materia la SEP lanzó una convocatoria con los siguientes requisitos para la selección de los libros:

- Contenidos para elegir mejor qué comer.
- Identificar los beneficios de una hidratación saludable.
- Cuidado del medio ambiente.
- Contenidos actualizados, vigentes y basados en evidencia científica.
- Mejorar bienestar y calidad de vida de generaciones presentes y futuras.
- Contenidos que se integran a una estrategia integral de prevención de enfermedades crónicas como la obesidad.

Quedaron seleccionados los mencionados libros: *Las aventuras de Dulce Clarita* (2011); *¿Hasta que los kilos nos alcancen?* (2019); y *Educación Integral para casi jóvenes* (2011). Fueron editados por la SEP, para ser utilizados en la materia de vida saludable en nivel primaria y secundaria desde el ciclo escolar 2020-2021 y actualmente siguen vigentes para el ciclo escolar 2022-2023.

A continuación, se describirán cada uno de los libros mencionados destacando ciertos aspectos relacionados con la educación nutricional. A modo de organizar la información se elaboraron tres tablas correspondientes a cada libro para darlos a conocer lo mejor posible.

### ***Libro de Salud integral para casi jóvenes***

El libro de salud integral para casi jóvenes es un libro extraordinario, pues en tan solo 167 páginas abarcan todas las ramas de la salud de una manera tan dinámica que hace que el contenido allí plasmado sea comprendido por la población de nivel básico del plan de estudios mexicano, correspondiente a quinto año de primaria hasta primer año de secundaria. Como herramienta pedagógica me pareció muy buena propuesta para intervenir en la enseñanza-aprendizajes sobre temas de salud a alumnos entre once y trece años, ya que toca los temas con un lenguaje oportuno que junto con las imágenes hacen que el contenido sea divertido y comprensible a la vez.



La manera de cómo está organizada la información que va de lo macro a lo micro es muy acertada ya que antes de abarcar la salud individual comienzan con el medio ambiente y cómo es que influye en nuestra salud. Cuestión que va a poner al tanto a los estudiantes de qué medidas tienen que tomar para cuidar el planeta y al mismo tiempo su salud y la de los demás. Una vez abordado el tema del medio ambiente, ya comienza con el cuidado individual pero también lo que compete a toda la sociedad.

La tabla 2.2 contiene cada uno de los capítulos del libro más un resumen de este junto con una imagen representativa del tema. Con la finalidad de que se conozca de manera más amplia. Sin embargo, dado al interés de esta tesis que es de educación nutricional profundizaremos más en el segundo capítulo titulado *alimentación saludable y sostenible*.

Este capítulo menciona lo que se ha venido diciendo a lo largo de este trabajo, que la mejor prevención para las enfermedades es comer sano y realizar actividad física, además de que aborda un aspecto muy importante que es el estereotipo de belleza que los medios de comunicación imponen haciendo que las personas caigan en las enfermedades como lo son: la bulimia y la anorexia, nos muestran que hay que amarnos tal cual somos, que cada persona es única, y por lo tanto hay que querernos; la manera de hacerlo es cuidando nuestra alimentación para que nuestro cuerpo este sano y pueda realizar las actividades que le demandamos día a día. Y para saber cómo alimentarnos correctamente nos explican la existencia de los grupos de alimentos (frutas y verduras, cereales y tubérculos, leguminosas y productos de origen animal), los cuales tenemos que consumir todos los días, en cantidades adecuadas. Pues contienen propiedades que le hacen bien a nuestro cuerpo, pero es muy importante equilibrar cada uno de estos alimentos y realizar actividad física de lo contrario se corre el riesgo de padecer sobrepeso y obesidad, pero si ya se padece dan consejos para poder salir de ella como: realizar actividad física, optar por alimentos naturales y no ultraprocesados, tomar agua simple y no azucarada.

En general abarcan muy bien todo con respecto a la alimentación, las causas que tiene al alimentarse correctamente y los riesgos cuando no se hace bien. Para ello comienza con lo básico para comer equilibradamente desde que es una caloría, los grupos de alimentos, la higiene para prepararlos y las bebidas que se deben consumir de preferencia; además de que incentivan a la realización de actividad física.

El libro es muy bueno, pero considero que hubiese sido mucho mejor si cada tema terminará con una propuesta didáctica con el fin de que los estudiantes pusieran en práctica lo aprendido en cada uno de los capítulos o ejercicios que incitaran al dialogo para que los aprendizajes obtenidos fuesen más significativos. Pero este no los trae y claro está que cada docente se tendrá que hacer cargo de las actividades a realizar con este libro para que los estudiantes cuiden su salud y la de los demás para que así logren una salud integral.

Como se mencionó líneas atrás, después de la descripción individual de cada libro se muestra una tabla en la se menciona brevemente lo más relevante de cada capítulo, y para que fuese más visual y hubiese mejor comprensión de su contenido elegí una imagen representativa de cada apartado. Además, de que plasmó su información bibliográfica y el link de acceso al libro digitalizado por la Conaliteg.

A continuación, se presenta la tabla 2.2 con el contenido por capitulado del libro:

## 2.2 Estructura Libro de Salud Integral para casi jóvenes

Fuente: Elaborado por la autora

### Bibliografía

Monique, Z. (2020). Libro integral para casi jóvenes. Conaliteg.

### Coautores

Secretaría de Educación Pública, Secretaría de Salud, Instituto Mexicano del Seguro Social

**Imagen representativa**

### Capítulos

### Resumen

#### 1. Bienestar, salud y medio ambiente

En este capítulo nos mencionan temas relacionados con el medio ambiente que van desde: la contaminación, cadena alimenticia, ecosistemas, el agua, higiene y sobrepoblación. A grandes rasgos abarca que los procesos agrícolas e industriales que permiten generar alimentos y otras necesidades vitales para el ser humano han venido dañando mucho el medio ambiente y esto va de mal en peor, pues en la actualidad existe una sobrepoblación mundial que en consecuencia se tiene que producir más, lo que significa más contaminación para el planeta, pues tan solo en la producción de un kilo de queso maduro se necesitan aproximadamente 2500 litros de agua. Finaliza con un gran mensaje, aludiendo a que todos podemos poner nuestro granito de arena para contrarrestar la contaminación de nuestro planeta.



#### 2. Alimentación saludable y sostenible

Este capítulo hace énfasis a que la mejor aliada para estar sanos es la alimentación correcta, pues al alimentarnos bien prevenimos muchas enfermedades y fortalecemos nuestras defensas para que nuestro cuerpo resista a las enfermedades. De igual manera fortalece nuestros huesos y músculos y nos permite tener un buen desempeño en nuestras actividades. Sin embargo mencionan que al no alimentarse bien se corre el peligro de padecer obesidad o sobrepeso u otras enfermedades crónicas que actualmente son un gran problema, también las enfermedades a causa de mala alimentación son la anorexia y la bulimia la cual es el exceso de comida para después vomitar y la primera una ausencia de alimentación. Por ello recalcan la importancia que tiene llevar una alimentación balanceada que explican muy bien en que consiste y como llevarla a cabo para prevenir esas graves enfermedades. Así como explicar el nuevo etiquetado frontal para tomar mejores decisiones en cuestión de nuestro alimento que consumimos.



#### 3. Prevención de enfermedades

Aquí se mencionan los pasos que hay que seguir para prevenir enfermedades entre ellos, vacunarse, alimentarse balanceadamente, tener buena higiene y realizar actividad física que en esta última insisten en la importancia que tiene para nuestra salud, pues mejora nuestra condición física, fortalece huesos, músculos y el corazón, te mejora el ánimo entre otros muchos más beneficios, además de que habilidades sociales se benefician con el realizar ejercicio como tener



disciplina para realizar nuestras actividades. También se muestran un par de juegos que generan el movimiento de los niños para que se encuentren más activos y se contrarreste el sedentarismo que se presenta entre los niños mexicanos.

#### 4. Prevención de accidentes

En este capítulo informan a los jóvenes de todos los peligros de los que están rodeados para que puedan prevenir accidentes, que la mayoría se pueden evadir si se tiene el conocimiento de hacerlo, como: no jugar con objetos puntiagudos, fijarse bien a la hora de pasar las avenidas, no poner la mochila en lugares donde puedan estorbar y ocasionar un accidente dentro del salón de clases entre muchos otros más. Y también mencionan que existen accidentes los cuales pasan sin esperarlos en cuestión de minutos, por eso hay que estar siempre alertas porque estos pueden pasar desde casa hasta el exterior de ella.



#### 5. Prevención de adicciones

En este apartado comienzan explicando que es una adicción para posteriormente hablar de cada una de las sustancias que la ocasionan como; el alcohol, drogas y el tabaco. Que la mayoría el consumo de estas sustancias comienza por el prestigio que dan en un círculo de amigos y por querer imitar a alguien, el objetivo de este capítulo es desenmascarar esto y demostrar que el consumo de esos productos causan adicción que te hará llevar una vida de sufrimiento e incluso a la muerte, por ello la importancia de decir “no” y tomar de ejemplo a las personas que se deben seguir como los deportistas que no necesitan nada para ser como son pero sobre todo expresar siempre las emociones y no ahogarlas en estas sustancias que perjudican a la salud.



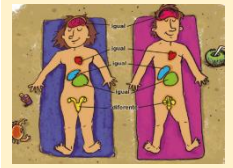
#### 6. Prevención de violencia

Aquí nos hablan de porque está mal ejercer violencia a aquellos que encontramos en desventaja, y el tipo de violencia que existen tanto en casa como en la escuela, la calle y otro establecimiento social, Sugieren expresar las emociones sin lastimar a las personas y en caso de conflictos atacar directamente al problema y no a la persona, invitan a los estudiantes a que acudan con adultos que puedan ayudar a prevenir la violencia.



## 7. Nuestra sexualidad

En este apartado nos explican lo maravilloso que es el cuerpo humano, gracias a él hacemos todas nuestras actividades día a día y por eso debemos cuidarlo. Se muestran las partes del cuerpo del hombre y la mujer, así como los cambios que cada género presenta en la pubertad y explican y dan consejos cuando se está en la adolescencia; también informan sobre la vida sexual que esta no debe ser forzada, y cuando se lleve a cabo se use protección para evitar embarazos no deseados y enfermedades de transmisión sexual. Finalmente mencionan como es que ocurre el embarazo, sus etapas y que es un tema delicado por ello las personas que deciden procrear deben tener la madurez suficiente para hacerlo,



### ***Las aventuras de Dulce Clarita***

*Las aventuras de Dulce Clarita* es un cuento que narra la vida cotidiana de una niña obesa que vive situaciones que van desde lo individual, familiar, con amigos y en el ámbito escolar. La historia se desenvuelve en quince relatos que tratan los siguientes temas: alimentación saludable, autoestima, organización y participación, el desayuno, convivencia saludable, discriminación, equidad de género, la cooperativa, la red familiar de apoyo, las dificultades de la vida diaria, actividad física, vida saludable, organización y participación, alimentación en el hogar y ser feliz. Cada uno orilla a la salud de la infancia, para hacer un poco de conciencia en los niños que padecen obesidad para que se doten de información, pero sobre todo de seguridad emocional al saber que no están solos y que esa enfermedad es curable llevando una correcta alimentación y una constante activación física.

Por otro lado, invita a que los niños que no tienen obesidad a que no se burlen de sus compañeros que la padecen, pues les causan muchos daños psicológicos. Les sugiere que en lugar de molestarlos los ayuden y motiven a ser unos niños saludables.

En cuanto a la pedagogía del libro me parece pertinente pues en cada uno de los capítulos se muestran tips (para llevar una vida sana) de platillos saludables, para que así los niños tengan un panorama más amplio de lo que incluye una

alimentación saludable ya que considero que no es suficiente solamente darles la teoría sino también explicarles cómo pueden llevarlo a la práctica. No se pueden quedar atrás las imágenes que van de acuerdo con la historia haciendo a esta aún más completa. En la tabla 2.3 se pueden ver cada uno de los capítulos y su contenido para una mejor comprensión.

Este libro fue resultado del arduo trabajo de la Universidad Autónoma Metropolitana (UAM) y del INSP, los cuales se dedicaron a recolectar perspectivas que tienen los niños de educación básica con respecto a la obesidad y las problemáticas que conlleva. Uno de los autores del libro puntualiza lo siguiente:

El cuento fue resultado de un estudio efectuado en las escuelas de la Ciudad de México y una de Morelos. Hicimos alrededor de 360 a 400 relatos a niños, con que se realizó el trabajo de análisis cualitativo, en el cual los resultados fueron este cuento, por lo que es una obra colectiva. (Víctor, 2021).

Puesto que el cuento fue escrito basado en los relatos contados por niños claramente en el texto se puede apreciar la vivencia de un niño con obesidad y de cómo actúa la sociedad escolar ante ellos. Con esto, al leer este cuento se infiere que los niños en el aula estigmatizan a los alumnos que padecen obesidad, por lo regular y como lo menciona Dulce Clarita en el cuento, las personas obesas suelen ser muy sensibles pues tienen muy baja la autoestima, al comenzar a describir una historia donde se sientan identificados<sup>19</sup> puede que se sientan incómodos o que

---

<sup>19</sup> Personalmente esta obra causo un gran impacto hacia mi persona pues al padecer obesidad en mi niñez, me sentí identificada con Clarita, en el hecho de sentirnos cansadas la mayor parte del día, de no tener la misma capacidad que los demás niños para hacer las actividades físicas, de ser blanco para burlas y maltratos por nuestro físico. Pero lamentablemente la obesidad se ha normalizado tanto en las familias, que les es normal ser obesos y al tener a nuevos miembros en la familia los llevan por el mismo camino. Solo nos dicen que no hagamos caso que no tiene nada de malo ser gordo, mientras no saben que su salud corre peligro día con día, y en vez de erradicar la enfermedad en sus hogares la agravan más, y una de las típicas frases que dicen es que “hay que comer lo que queramos, al fin y al cabo, de algo nos tenemos que morir”, escudándose con esa frase popular entre los mexicanos, se heredan los malos hábitos alimenticios, orillando a las futuras generaciones de la familia a adquirirlos. También en el caso de Dulce Clarita es diferente pues su madre es delgada y su padre nunca aparece porque esta fuera del país, pero su madre una vez llevándola al médico y teniendo la dieta adecuada para Clarita esta la apoya en todo momento, cosa que se debe de hacer en todas las familias mexicanas, apoyarse y motivarse entre todos para que así el proceso no les





sean punto clave para comenzar las burlas entre sus compañeros. Es entonces que pedagógicamente se sugiere que los profesores aborden el tema de los valores, para que cuando comiencen con la lectura del cuento los estudiantes ya conozcan el respeto, la tolerancia, y la empatía. De esta manera los estudiantes estarán preparados para abordar el tema sin sentirse atacados u ofendidos y los que no padecen esta enfermedad ayuden y motiven a sus compañeros para que puedan salir de la obesidad y todos sean niños saludables.

A continuación, se presenta la tabla 2.3 con el contenido por capitulado del libro:

---


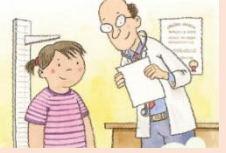




sea tan complejo y puedan mejorar como familia sus hábitos alimenticios para que todos gocen de una buena salud.

**Tabla 2.3 Estructura del libro *Las aventuras de Dulce Clarita***

<b>Fuente: Elaborado por la autora.</b>		
<b>Bibliografía</b>		
<b>Ríos, C., V. Sánchez, D, I del C., Gasca, A. (2020). <i>Las aventuras de Dulce Clarita</i>. Conaliteg.</b>		
<b>Coautores</b>	Universidad Autónoma Metropolitana- Xochimilco, Instituto Nacional de Salud Pública y la Secretaría de Educación Pública.	
<b>Capítulos</b>	<b>Resumen</b>	<b>Imagen representativa</b>
<b>Como supo Dulce que vivía con Obesidad</b>	En este capítulo se abarca el tema de alimentación saludable y autoestima. La protagonista del cuento (Dulce Clarita) fue al doctor y descubrió que estaba enferma de obesidad, pero le era raro porque no tenía ningún síntoma, como se tiene con otras enfermedades. Pero desde este momento comenzó a cuidar de su alimentación y comprendió que no por tener unos kilos de más tenía que dejar de comer o sentirse mal con ella misma.	
<b>Maruca</b>	Este apartado se toca el tema de organización y participación con el desarrollo de la historia de Maruca quien es la mascota de Dulce Clarita y gran confidente. Pues al saber que tenía obesidad supuso que su mascota también la padecía pues contaba con kilos de más y era muy sedentaria pues solo se la pasaba encerrada en su casa. Cuando deciden jugar está se cansa muy rápido, por lo que se propuso a que también comenzaría a cuidar a su gata para que ambas cambiaran su estilo de vida.	
<b>Hora de levantarse</b>	Una vez que Dulce fue diagnosticada con obesidad recibe el apoyo de su madre incondicionalmente quien es la única encargada de su cuidado pues su padre está fuera del país. El día siguiente de ir al doctor la madre de Dulce decide cambiar sus hábitos, y el primero es despertarse más temprano para que le diera tiempo de hacer todas sus cosas antes de irse a trabajar, entre esas actividades una de las más importantes es desayunar (tema central en este capítulo, el desayuno), pues tenían la costumbre de salir corriendo de casa con tan solo un vaso de leche y un yogurt para el camino, alimentos que para nada son suficientes para cubrir ese alimento del día. Por lo que cambiar este hábito era vital, le fue difícil a Clara, sí, pero con constancia los resultados son positivos y el objetivo es ser más saludables.	
<b>Caminito de la escuela</b>	En este capítulo nos muestran las contradicciones de una persona obesa, que es a que se cansan más rápido que las demás personas. El mejor amigo de Clarita Vello Veloz con el que tenía una convivencia saludable pasó por ella para irse a la escuela caminando, lo cual fue un gran esfuerzo para Dulce pues estaba acostumbrada a siempre irse en transporte, por lo que fue otro gran cambio. Al final con todo su esfuerzo logró llegar a tiempo para sus clases.	



<b>¡Vaya amiguitos!</b>	<p>La realidad que una persona con obesidad vive en la escuela está muy bien ilustrado en este capítulo, pues al tener unos kilos de más es blanco para ser discriminado, a que se burlen de la persona por su físico, pero no saben lo mucho que lastiman sus sentimientos. Dulce no es la excepción y es parte de una serie de comentarios (como: “rueda para que llegues más rápido”, “nos vas a aplastar”) a la hora que van llegando a la escuela, pero por fortuna un valiente compañero la defendió y los niños que la estaban molestando, dejaron de hacerlo.</p>	
<b>Un recreo para las niñas</b>	<p>Volviendo al tema de la violencia, este capítulo ahora se enfoca en la equidad de género, pues a la hora de salir al recreo las niñas quieren jugar en el patio, cosa que los varones no les permiten aun cuando llegaron primero, por lo que muy enojadas se fueron a otro lado a jugar, pues de quedarse ahí las golpearían con sus juegos bruscos. No existe en ese espacio reglas donde indiquen que tanto niñas como niños tienen los mismos derechos, y que se tienen que respetar, pero esto más adelante Dulce Clarita junto a sus amigas y familia darán solución a este conflicto.</p>	
<b>Un lunch más amigable</b>	<p>En este apartado podemos recordar lo deficiente que están las escuelas en cuestión de generar buenos hábitos alimenticios, pues en su mayoría dentro de las cooperativas (tema central) encontramos alimentos chatarra que no nutren a los niños y que además les generan múltiples enfermedades por consecuencia de la enorme cantidad de azúcar que contienen. Dulce al ir a su cooperativa encuentra todos estos productos ultraprocesados, pero para su fortuna encontró una alternativa más saludable que fueron unos esquites con limón y chile.</p>	
<b>Buscando ideas</b>	<p>Con el problema de que los niños no dejaban jugar a las niñas en el patio, sin que las molesten, Dulce se dio a la tarea de pedir ayuda a sus familiares, para que le dieran consejos de que podía hacer para solucionar el problema. Su abuela al escucharla, le dijo que eran las niñas las que tenían que pensar en la solución y luego como lo podrían llevar a cabo, con este capítulo se busca recalcar la importancia que tiene la red familiar de apoyo para solucionar los problemas.</p>	
<b>La casa: ¿tiempo para ser saludable?</b>	<p>Este capítulo muestra las dificultades de la vida diaria de la mayoría de las familias mexicanas, lo describen cuando la madre de Dulce Clarita llega de una jornada laboral muy cansada, por lo que quiere ir a comprar comida rápida y no cocinar, pero recuerda que tienen un compromiso de cambiar sus hábitos, así que con las pocas ganas que le quedaban junto con Dulce Clarita cocinaron una comida saludable.</p>	

<p><b>El reto de Dulce</b></p>	<p>En este capítulo invitan a realizar actividad física pero además nos muestra una de las limitantes que padecen las personas obesas que es el hacer ejercicios que implican mucho esfuerzo, en este caso Dulce Clarita fue al parque en bicicleta con su amigo Velo Veloz quien con una facilidad subió una pendiente, mientras que a Dulce le costó mucho trabajo, estaba a punto de rendirse, pero con la ayuda de su amigo pudo lograr ese gran reto que significaba para ella.</p>	
<p><b>Visita al doctor</b></p>	<p>Al tener su segunda visita con el doctor Dulce se sentía muy desanimada pues a pesar de que había esforzado se mucho, bajo solo un par de kilos mientras ella pensó que iban a hacer muchos más. El médico le explicó que iba muy bien, que el proceso de bajar de peso es lento y que estaba haciendo cambios en su estilo de vida e incitaba a que las personas que la rodean también sean conscientes de cuidar su salud.</p>	
<p><b>Chula Lula, mi amiga</b></p>	<p>A la hora del recreo Chula Lula, amiga de Dulce le preguntó cómo le estaba yendo en su enfermedad y si el doctor le había dejado una dieta muy estricta junto con miles de sentadillas, a lo que Dulce respondió que no, que no era así, que solo se basaba en una dieta equilibrada, donde consumiera una gran variedad de alimentos esenciales. Dentro de la conversación de Chula Lula y Dulce Clarita salieron temas muy importantes como, que ocupamos los primeros lugares de obesidad en el mundo y para contrarrestar hay un nuevo etiquetado en alimentos ultrapocesados, pues son una de las causas por la que nuestra población infantil es obesa.</p>	
<p><b>Una buena idea</b></p>	<p>Clara junto con sus amigas encontraron la solución al problema del espacio en el recreo, y gracias a su buena organización, personas del sector salud invitaron a que formaran parte de las escuelas promotoras de la salud, aspecto que tenía fascinados a todos pues en la búsqueda de una convivencia sana entre compañeros, lograron que su escuela beneficiara a todos en cuestión de salud integral.</p>	
<p><b>¿Cómo se come en nuestras casas?</b></p>	<p>Al tener una tarea que les había dejado la profesora, Dulce Clarita junto con sus amigas averiguaron que cerca de su escuela existen varios puestos de comida para llevar. Su tarea fue entrevistar a las personas que iban a comprar. Dentro de la mayoría de las respuestas estaba que no les dio tiempo de preparar algo de comida, por eso ya iban a comprarla hecha, pero que no lo hacen seguido porque no alcanza la economía para sustentar ese gasto todos los días.</p>	
<p><b>¿Mañana será otro día?</b></p>	<p>El tema central de este capítulo es ser feliz. Pues en otra de sus visitas al doctor, este le dijo que ya casi estaba en su peso normal y muy pronto dejaría de tener obesidad, y lo mejor aún es que las personas que la acompañaron en este proceso como Velo Veloz descubrieron lo hermoso que es llevar una vida saludable.</p>	

	En este capítulo mencionan el aislamiento y el encierro que el SARS-cov-2 vino a ocasionar a inicios de 2019.	
<b>Una propuesta didáctica</b>	Con esta propuesta se busca incitar al dialogo a los estudiantes por medio de preguntas, que cada uno desde sus propias experiencias respondan y que, con ayuda mutua, con mucho respeto y tolerancia todos ayudemos a las personas que sufren de obesidad a salir de ello y al mismo tiempo los niños sean más conscientes de su alimentación optando por buenos hábitos para que tengan una vida saludable.	
<b>Enlace libro digital</b>	<a href="https://libros.conaliteq.gob.mx/2021/Z7828.htm#page/1">https://libros.conaliteq.gob.mx/2021/Z7828.htm#page/1</a>	

### ***¿Hasta que los kilos nos alcancen?***

Este libro fue realizado por, el Dr. Simón Barquera<sup>20</sup> quien abordó los temas expuestos en el libro de una manera clara para que los estudiantes de nivel básico pudieran entender los contenidos abordados con respecto al padecimiento de la obesidad (asunto central del libro) junto con los coautores del INSP y la SEP exponen la problemática que genera esta enfermedad a las personas y sus posibles actos para prevenirla. Desde el título este libro nos hace reflexionar y preguntarnos: ¿hasta dónde llegará o dejaremos que crezca la obesidad para comenzar a actuar con este gran problema de salud pública en México?; en la portada se observa un reloj con la silueta de una mujer y un hombre con pies y manos abiertas apuntando a horas diferentes, que corresponden a cada capítulo que nos expresa que ya estamos contra reloj con esta enfermedad, sobre los signos de interrogación que contiene el título, Barquera (2020) puntualiza lo siguiente:

---

<sup>20</sup> El doctor Barquera es el director del Centro de Investigación en Nutrición y Salud del Instituto Nacional de Salud Pública, donde también es líder de la línea de investigación en obesidad, diabetes y riesgo cardiovascular.

Los signos de interrogación invitan a reflexionar a qué cómo los cambios en la dieta humana están orillando a una pandemia de obesidad, así como cuánto tiempo será necesario esperar para que la sociedad implemente acciones responsables para mejorar su estado de salud ahora y en el futuro (p. 20).

La obra está basada en la película “*Soylent Green*”, (Cuando el destino nos alcance) (Richard Fleischer) (1973). Nos muestran un mundo caótico por la contaminación que se presenta en el año 2022<sup>21</sup>. En el filme nos muestran una de las ciudades más populares de Estados Unidos, Nueva York a punto de colapsar ya que cerca de cuarenta millones de habitantes vive en malas condiciones debido a que los recursos naturales están a punto de agotarse. Haciendo que la comida sea muy escasa y costosa, la producción se hay extinguido debido al efecto invernadero que ocasionó el calentamiento global, por lo que se ven en la necesidad de crear un alimento sintético para combatir el hambre. Solo las personas que tienen los recursos suficientes pueden conseguir difícilmente alimentos naturales porque ya es muy raro encontrarlos.

Aunque ya hayamos pasado el año en el que se desarrolla la temática puedo decir que casi aciertan en cuestión de la comida, pues hoy en día la gente consume alimentos sintéticos aun sabiendo el daño que les hace a su salud, y no es porque ya estén consumados los alimentos naturales sino por su propia elección, y eso es lo más alarmante, se tiene que reeducar a las poblaciones para que vuelvan a consumir alimentos naturales y no los sintéticos. Y justo este libro es idóneo porque nos muestra los riesgos de seguir alimentándonos con productos artificiales u otros

---

<sup>21</sup> Soylent Green fue filmada en 1972 y se trazaron que para el 2022 como un año en el cual iba a ver caos por la contaminación, aunado a problemáticas tales como: pobreza, la falta de una sana alimentación, sobrepoblación, cierre de producción de alimentos a casusa del efecto invernadero. Lo que ocasionara que la mayoría de los habitantes viva en malas condiciones.

Para combatir el hambre no tuvieron opción y crearon un alimento sintético, que no se asimila para nada a lo natural, al contrario, en la trama sospechan que es sospechoso y no es bueno para su salud. Lo poco de alimento natural que queda es muy costoso y solo los que tienen la oportunidad para comprarlo lo hacen.

Aprovechemos que hoy en día somos afortunados de poder tener productos naturales, hay que preferir su consumo y evitar a toda costa los alimentos sintéticos, ahora que podemos elegir y no cuando ya no tengamos opción.

alimentos no aceptables para la ingesta humana, provocando generar enfermedades tales como la COVID-19 y la obesidad.

El libro está compuesto por doce capítulos, corresponden a cada una de las horas que conforman el reloj. El primer capítulo titulado “*Transposición nutricional: como se transfiere la dieta de las poblaciones y porque esto es importante*” aborda un tema muy interesante que es la teoría de la trasposición nutricional del Dr. Barry Popkin<sup>22</sup> que consiste en cinco etapas: Dieta

del paleolítico o de los cazadores recolectores; Primeros asentamientos o mono agricultura; Industrialización o disminución de hambrunas; Enfermedades crónicas no trasmisibles y Modificación del entorno y el cambio de conducta, (véase imagen 2.1) . A grandes rasgos estas etapas nos hablan de como la alimentación del ser humano ha evolucionado

y actualmente está va para mal, pues los primeros humanos en el mundo carecían de alimentos puesto que no estaban en un lugar establecido y no descubrían aun la agricultura por lo que tenían que comer lo que iban encontrando en su camino. Una vez establecidos y descubierta la agricultura cosechaban varios cereales, pero estos no

eran suficientes para su día a día, necesitaban de más nutrientes. Una vez llegada la industrialización y el trabajo (absorbiendo casi todo el día de las personas), surge la comida rápida y mayor sedentarismo pues ahora ya no es necesario a salir a buscar su comida porque ya la traen preparada lista para comer fuera de los hogares. Pero la quinta etapa: *Modificación del entorno y el cambio de conducta* de esta teoría nos menciona que aún no ha sucedido este período, pero se busca que

Imagen 2.1  
teoría nutricional



Imagen tomada del libro que muestra cuatro de las cinco etapas de la teoría nutricional.  
<https://libros.conaliteg.gob.mx/2021/Z7831.htm#page/6>

<sup>22</sup>Barry Popkin es profesor de Nutrición en la Escuela de Salud Pública Global UNC Gillings. Distinguido por sus aportaciones en cuanto al tema de obesidad.

en nuestros entornos se favorezca nuestra salud que, en vez de encontrar puestos de dulces y grasas, se encuentren puntos de venta de frutas y verduras y demás comidas saludables.

Otro aspecto para resaltar del libro es el tema del contexto obesogénico que claramente nos dice que por más acciones que realice el gobierno para contrarrestar la obesidad, estos van a hacer en vano ya que el entorno que nos rodea nos hace ir por un camino diferente que no es el de la vida saludable. Dentro de este contexto se encuentra la publicidad desmesurada de las empresas transnacionales para vender sus productos como ya se ha mencionado, estas solo buscan hacer más grandes sus billeteras sin importarle la salud de sus consumidores. Pues han encontrado la fórmula para hacer sus productos mucho más baratos no agregándole materia prima sino químicos que la sustituyen. Al poner en todos lados publicidad de sus productos y en lugares muy accesibles para todos como en cada esquina de los hogares, en los trabajos incluso en las escuelas, nos hacen consumir sin control, aunado a esto las ciudades están cada vez más diseñadas para andar en carro, existiendo muy pocos lugares para poder caminar, pues prefieren ampliar carreteras que poner banquetas.

*Imagen 2.2*  
*Marketing super mercados*



Imagen tomada del libro que muestra el contexto obesogénico en el que vivimos, nos explica que en los supermercados nos muestran de manera tentadora y además con ofertas los productos procesados, esto para asegurar su venta.

<https://libros.conaliteq.gob.mx/2021/Z7831.htm#page/6>

El objetivo de esta obra es alertar a los jóvenes acerca de la obesidad y enfermedades crónicas relacionadas con la mala educación alimentaria y ciertos hábitos de vida que orillan a esas enfermedades, dicho objetivo se cumple con claridad al mostrarnos que es la obesidad, sus efectos en la salud y consejos prácticos para salir de ella.

La propuesta didáctica juega mucho en este aspecto ya que es la encargada de que los jóvenes vayan a su entorno e investiguen, dialoguen y actúen en lo que aprendieron en cada tema, de esta manera ellos sabrán cómo prevenir la obesidad y de quienes lo rodean, aspecto clave de la materia de vida saludable.






Simón Barquera sin duda alguna realizó un gran libro que ayudará a futuras generaciones a ser conscientes de su salud, generaciones que no tienen que ser expertas en el tema, que es otro punto relevante con este libro, que no necesitas ser especialista o estudiante en salud para comprender su contenido a diferencia de otros, además que las imágenes son muy ilustrativas para entender las ideas principales del texto, todo en conjunto es perfecto para la edad a la que quiere impactar. En la tabla 2.4 que se presenta a continuación se muestran el contenido de cada uno de los capítulos que conforman el libro.

**Tabla 2.4 Estructura del libro *¿Hasta que los kilos nos alcancen?***






**Fuente:** Elaborado por la autora.


**Bibliografía**

**Simón B. (2021). *¿Hasta que los kilos nos alcancen?* Conaliteg.**

Coautores	Secretaría de Educación Pública y el Instituto Nacional de Salud Pública	
Capítulos	Resumen	Imágenes representativas
<p><b>I. Transición nutricional: como se transforma de la dieta de las poblaciones y por qué esto es importante.</b></p>	<p>En este capítulo los explican acerca de la transición nutricional que ha existido a través del tiempo por factores tecnológicos, políticos y económicos de una población, donde el ser humano de ser recolector pasó a ser agricultor posteriormente se industrializa y se urbaniza.</p> <p>Dentro de la transición nutricional se encuentra una etapa que aún es teórica pues se busca reeducar a la población a consumir productos naturales, de temporada, a evitar bebidas azucaradas para contrarrestar a la obesidad.</p>	
<p><b>II. Causas directas, subyacentes y básicas de la obesidad.</b></p>	<p>En este capítulo los aclara que la obesidad no es únicamente consecuencia de la dieta y el ejercicio (causas directas); sino que también depende de una serie de determinantes (causas subyacentes) y básicas que debe de tomarse en cuenta como: políticas de producción de alimentos y comercio, urbanización, estrategias de mercado y publicidad y la transculturación.</p>	
<p><b>III. Diabetes, enfermedades del corazón y otras complicaciones de la obesidad</b></p>	<p>Aquí nos demuestran todos los riesgos que tienen las enfermedades crónicas degenerativas, del corazón y la diabetes. Pero además el gran costo que implican estas enfermedades al gobierno mexicano. Claramente buscar hacer conciencia de los riesgos tan grandes que conlleva a padecer obesidad.</p>	
<p><b>IV. El contexto obesogénico: una trampa difícil de esquivar.</b></p>	<p>Este capítulo nos dice que por más esfuerzo que se realice para contrarrestar la obesidad no va a ser posible por el contexto obesogénico en el que vivimos, es decir: todo el tiempo somos inducidos a consumir productos que son dañinos para nuestro cuerpo, al tenerlos tan cerca de poderlos obtener a bajo costo y a realizar menos actividad física, a que no existen espacios para poder hacer caminatas o andar en bicicleta dado a que las calles cada vez son más inducidas para andar solo en automóvil.</p>	
<p><b>V. El caos provocado por las bebidas azucaradas y la comida chatarra.</b></p>	<p>En este capítulo nos muestran la gravedad que tienen el consumo de bebidas azucaradas que hoy en día se tiene que reeducar a las poblaciones para el consumo de agua simple porque en su dieta cotidiana prevalecen las bebidas azucaradas. En cuanto a las acciones que se están tomando para contrarrestar los problemas</p>	



<p><b>Acciones para reducir su consumo</b></p>	<p>que genera la azúcar, nos explican cómo se llevó a cabo el etiquetado frontal que desde el 2021 todos los alimentos etiquetados lo tienen para que los consumidores sean conscientes de los excesos del producto que comprarán, otras estrategias son; aumento de impuestos y regulación de campañas de publicidad.</p>	
<p><b>VI. Otros componentes del entorno que nos hacen daño</b></p>	<p>Dentro de este capitulado nos muestran más acciones para el cuidado de la salud entre ellos están: El cambio de etiquetado en los alimentos ultraprocesados que anteriormente eran las Guías Diarias de alimentación (GDA) que no era muy claro para los consumidores pero ahora con el etiquetado frontal de advertencia mexicano es mucho más comprensible para que se sepa que es lo que se está consumiendo, otras de las acciones son: evitar comidas rápidas porque tienen un contenido calórico muy elevado; elegir amamantar a nuestros hijos pues la leche contiene todos los nutrimentos que el bebé necesita para su buen desarrollo físico y cognitivo; disminución del sedentarismo y aumentar la actividad física; disminuir publicidad que incite consumir chatarra a los niños; no dejar vender productos ultraprocesados en escuelas ni en lugares públicos. Estas son alguna de las acciones que nos mencionan para tener vida saludable,</p>	
<p><b>VII. Escolares y otros grupos vulnerables a desarrollar obesidad</b></p>	<p>En este capítulo nos indican que México en las últimas décadas ha presentado una transición epidemiológica al pasar de las enfermedades infecciosas a enfermedades crónicas degenerativas por el contexto obesogénico que cada vez nos rodea; en las escuelas en vez de incitar a comer saludablemente es lo contrario pues dentro de ellas permiten que ciertas marcas vendan sus productos ultraprocesados y bebidas azucaradas en vez de que en cada uno de los colegios exista bebederos donde los estudiantes tomen agua potable. En consecuencia, los grupos que corren el riesgo de padecer más rápido obesidad son los escolares y otros grupos cauticos (trabajadores en oficinas).</p>	
<p><b>VIII. Acciones individuales e independientes para tener una vida sana y prevenir la obesidad</b></p>	<p>Dentro de las primeras acciones que nos mencionan para contrarrestar este gran problema de salud que implica la obesidad, es educar en nutrición y salud para que las poblaciones sepan en que consta una buena alimentación aunado a una buena actividad física para que así vayan adjudicándose a buenos hábitos alimenticios y sepan tomar las mejores decisiones para cuidar su salud.</p>	
<p><b>IX. Acciones poblacionales efectivas para prevenir y controlar la obesidad</b></p>	<p>Dentro de las acciones poblacionales que describen para prevenir y controlar la obesidad son: que se intervenga dentro de los entornos cauticos en temas de salud y nutrición, como generar tiempos para que los trabajadores se muevan y tengan comida saludable cerca de las oficinas y escuelas; campañas saludables en medios de comunicación para concientizar el consumo de la población; implementar impuestos a productos chatarra: consejería nutricional por profesionales de la salud; regular publicidad de</p>	

	<p>alimentos ultraprocesados; que se apoye al nuevo etiquetado pues es veraz y entendible sobre que se va a consumir y por último la promoción de actividad física, caminar y andar en bicicleta.</p>	
<p><b>X. Una nota sobre el conflicto de interés y el problema de la obesidad</b></p>	<p>Las empresas que se dedican a la venta de los alimentos ultrapocados no les interesa la salud de la población en lo mínimo, pues solo quieren ver sus bolsillos más llenos a costa de todo, incluso de la salud de sus consumidores. Por lo que pagan y organizan muy sigilosamente campañas en las cuales promocionan sus productos como sanos, o realizando investigaciones donde mencionen que la obesidad no se deriva al consumo de sus productos y a la elaboración en empaques más pequeños para engañar que dentro de esas cantidades que ofertan no se encuentra el exceso que tienen en ciertos componentes como azúcares sales grasas calorías etc.</p>	
<p><b>XI. Generemos un diálogo y exploremos soluciones: recursos y redes sociales para comprender la obesidad, ¡máندانos fotos de tu entorno!</b></p>	<p>En este capítulo nos muestran que tan poderosas pueden ser las redes sociales para la comunicación de la salud, pero al mismo tiempo también hay conflicto de intereses por otras empresas por lo que la publicidad ahí es masiva, por lo que nos invitan a utilizar las redes de una manera que nos beneficie en cuestiones de salud. Incitan a que cada uno de los estudiantes observe su contexto y mande fotos para ver qué tan obesogénico es.</p>	
<p><b>XII. Conclusión: para un problema de muchos kilos, una solución integral ¡y tú eres parte de ella!</b></p>	<p>Para finalizar este libro nos dicen que una buena política más una participación de la sociedad es igual a salud integral de toda una nación, una buena combinación de acciones a nivel individual entre las que destacan la educación, conocimiento en nutrición y práctica de autocuidado, todo esto son pasos para controlar la epidemia y evitar paulatinamente que los kilos nos alcancen. Terminan dándonos unos apartados para contribuir a la reducción de la obesidad que estos son: reducción del sedentarismo y promoción a la actividad física, alimentación correcta hidratación y consumo de bebidas azucaradas o calóricas, atención de la salud, participación de la sociedad y conflicto de intereses.</p>	
<p><b>Enlace para consultarlo en línea.</b></p>	<p><a href="https://libros.conaliteg.gob.mx/2021/Z7831.htm#page/6">https://libros.conaliteg.gob.mx/2021/Z7831.htm#page/6</a></p>	

En general estos tres libros para complementar la materia de vida saludable son adecuados para incentivar a los niños y jóvenes de nuestro país en materia de salud pues sutilmente les brindan información como en el cuento de Dulce Clarita que a lo largo de la historia mencionan datos sobre la obesidad en México y dan recomendaciones para ser una persona saludable. Se aprecia el arduo trabajo de recopilación científica realizado por el autor para cumplir uno de sus objetivos que es no estigmatizar a las personas que sufren obesidad ni hacerlos sentir culpables, sino vislumbrar el problema desde la sociedad que por ello brinda todo un capítulo titulado *Entorno obesogénico* para explicarlo. También señala todo lo que debemos hacer para gozar de una salud integral que incluya el cuidado del medio ambiente que se relaciona con uno de los objetivos de la materia que es llevar una dieta saludable y sostenible que quiere decir que esta se tiene que dar naturalmente y no a costa de la destrucción de nuestros ecosistemas.

Esperemos que estos libros de texto sean utilizados por todos los profesores de educación básica por que sin duda son portadores del cambio en la salud pública en nuestro país por que contienen información y actividades que harán que el rumbo de las enfermedades crónicas y la obesidad ya no vayan en asenso como lo han hecho estos últimos años, pues con la materia de vida saludable junto con sus libros harán que los jóvenes y niños de México tengan mayores herramientas para prevenir las enfermedades sobre todo en esta época donde encuentran un sinnúmero de productos sintéticos para alimentarse, que sepan que no hay mejor comida que la natural, no tiene comparación además de que esta es sostenible.

### **3. CUADERNILLO EDUCATIVO: ALIMENTACIÓN SALUDABLE, UNA PROPUESTA PARA EL FOMENTO DE LA EDUCACION NUTRICIONAL**

A lo largo de este trabajo se han abordado las acciones que se llevan y llevaron a cabo para el fomento de la educación nutricional ante la emergencia sanitaria por la COVID-19, pues la necesidad de avivar la educación en salud ante esta nueva enfermedad incentivó a que se comenzaran a planificar campañas alimentarias para que las personas sean más conscientes de lo que consumen para el beneficio de su salud. Junto con los libros de texto gratuitos que abordan exclusivamente este tema para así formar nuevos hábitos en favor de la salud integral de los estudiantes y a su vez estos transmitan lo aprendido a toda su familia.

Es así como en este último capítulo incluyo y apporto con un cuadernillo que ayude a fomentar la educación nutricional con el objetivo de tener a niños sanos y no enfermos de esta y otras enfermedades a causa de malos hábitos alimenticios.

Para definir los contenidos del cuadernillo trabajé con ayuda de doce niños del curso de regularización del Museo Regional Altepepialcalli (MRA) de edades entre 6 y 12 años. Se partió de sus conocimientos previos sobre el tema para comenzar con la planeación del contenido, para ello se realizaron tres actividades:

Primera actividad: Instrumento diagnóstico

- 1) El instrumento diagnóstico (véase imagen 3.1) se elaboró para conocer los aprendizajes obtenidos sobre el tema de cada uno de los estudiantes del MRA, así como la interacción que tienen en sus escuelas con los libros de vida saludable vistos en el capítulo anterior.

Dados los resultados de este diagnóstico se llegó a la conclusión de que la mayoría de los estudiantes no usan sus libros de texto de la materia vida saludable, que, si conocen la materia, pero no a los libros; además otro aspecto importante es que la mayoría no tiene los conocimientos de una alimentación saludable, a lo que me llevó a elaborar la actividad número dos.

### Imagen 3.1 Instrumento diagnóstico

**Instrumento diagnóstico para estudiantes del curso de regularización  
Museo Regional Altepicalcalli**

Instrucciones: Resuelve el siguiente cuestionario con la mayor honestidad y sinceridad posible, la Información que proporcionas se manejará de forma confidencial, para fines académicos y de investigación educativa.

**I. Datos generales**

1. Género: Femenino  Masculino
2. Edad \_\_\_\_\_
3. Escolaridad \_\_\_\_\_
4. Marca con una X

Pregunta	SI	NO
¿Conoces la materia de vida saludable?		
¿Conoces el libro de las aventuras de Dulce Clarita?		
¿Sabes que son las calorías?		
¿Conoces los tres grupos de alimentos?		
¿Sabes que es una comida balanceada?		
¿Consumes bebidas azucaradas como refrescos jugos etc.?		
¿Tomas agua simple?		
¿Realizas actividad física?		
¿Sabes que es la obesidad?		
¿Conoces el libro de la materia Vida saludable?		
¿Sabes cuáles son los daños de consumir azúcar?		
¿Conoces el nuevo etiquetado frontal de los alimentos ultraprocesados?		

¿Con que frecuencia consumes productos ultraprocesados?  
\_\_\_\_\_

¿Cuántos veces al día consumes bebidas azucaradas?  
\_\_\_\_\_

¿Qué días te imparten la asignatura de vida saludable y menciona algún contenido relevante de la materia?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

¿Crees que es importante llevar una asignatura de salud? Si \_\_\_ No \_\_\_  
¿Por qué?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

A continuación, la entrevistadora te mostrará unas imágenes y contestaras a las siguientes preguntas.

¿Qué sensación te causo la primera imagen? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

¿Qué sensación te causo la segunda imagen? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Al ver la publicidad ¿qué alimentos elegirías comer el de la primera imagen o el de la segunda? ¿por qué?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Segunda actividad: Elaboración de un platillo saludable.

- 1) Se pidió a cada integrante del MRA elaboraran un dibujo de lo que consideraban como un platillo saludable conforme a lo visto a lo largo de su vida académica y los conocimientos del hogar. Con ayuda de estos dibujos (véase imágenes de la 3.2 a la 3.13) se partirá con el contenido principal del cuadernillo.

Imagen 3.2 Kenia Cruz

Nombre: Kenia Cruz Mondragon

Edad: 10

Escolaridad: 5° año de Primaria

Grupo: Curso de Regularización Museo Regional Altepetlacalli

Fecha: 19/oct/2022



Imagen 3.3 Valeria González

Nombre: Valeria González Cabero

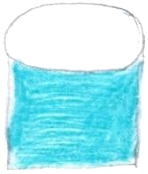
Escolaridad: 6° primaria

Edad: 11 años

Fecha: 19 / Oct / 2022

Grupo: Curso de regulación Museo Regional Altepíalcatí

Alimentación Saludable



↓  
agua simple

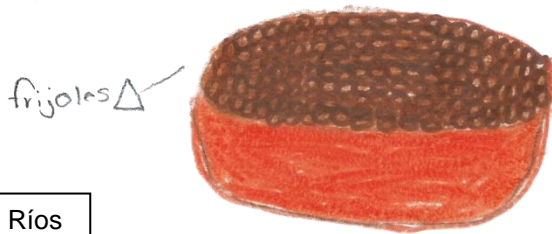
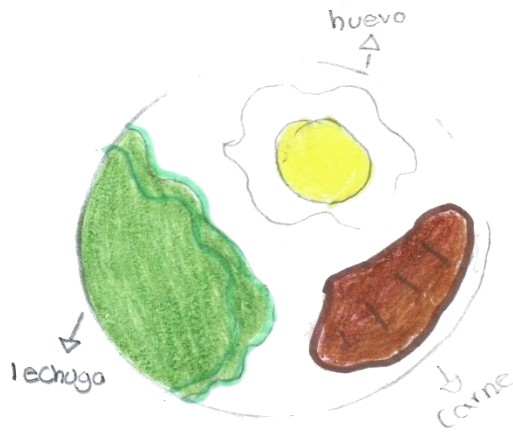


Imagen 3.4 Camila Ríos

Camila Gataluper isohimenes

20 B + ego 7

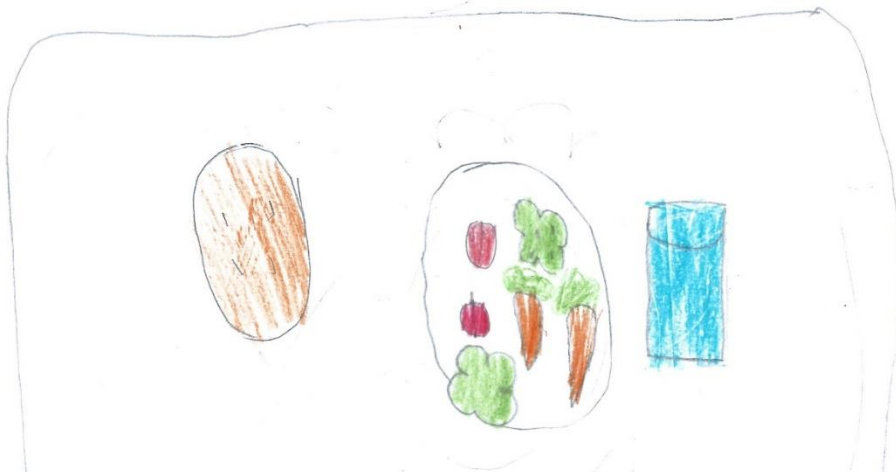


Imagen 3.5 Sebastián Torres



Imagen 3.6 Cristopher Hernández

Cristopher Hernández Jurado  
Escolaridad: 2º  
Edad: 7 años  
Fecha: Miércoles 19 de octubre del 2022  
Grupo: Curso de regularización Museo Regional Altepapiolcatti  
Alimentación Saludable

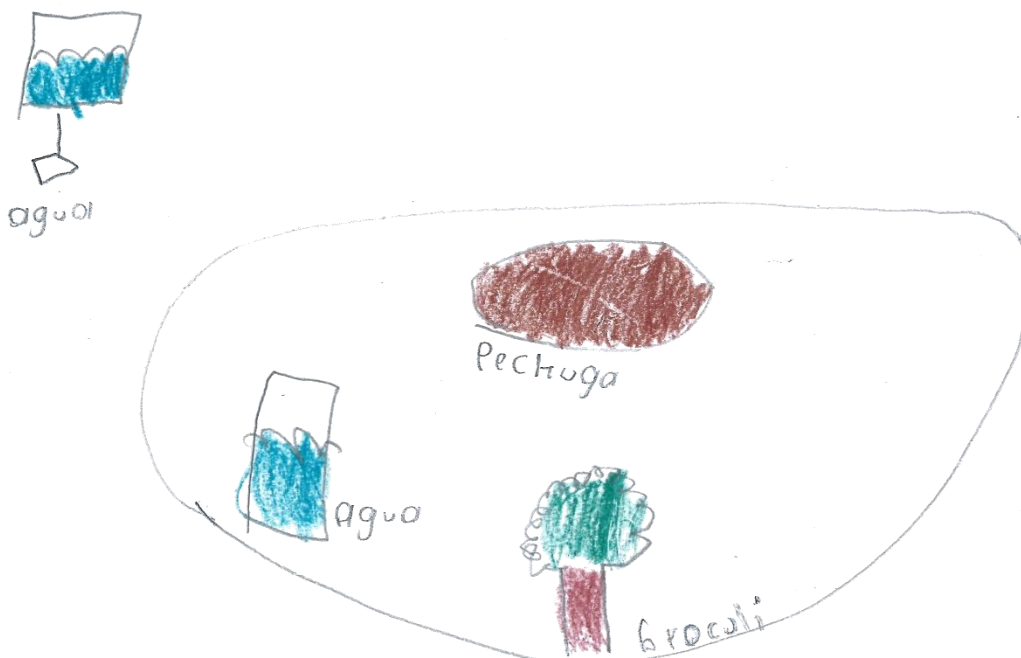




Imagen 3.7 Gregorio Páez

Nombre: Gregorio  
Escolaridad: 3: año de primaria  
Edad: 8 años  
Fecha: 19 de Oct | 2022  
Grupo: Curso de regularización Museos Regionales  
Attepepiakalli  
Alimentación Saludable



Imagen 3.8 Guillermo Páez

Juan José Guillermo  
Escolaridad: 1:º Secundaria

Edad: 12

Fecha: Miércoles 19 de octubre del 2022

Grupo: Curso de regularización Museos Regionales  
Attepepiakalli  
Alimentación Saludable

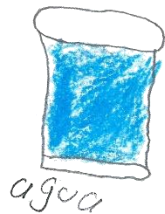


Imagen 3.9 Margarita Páez

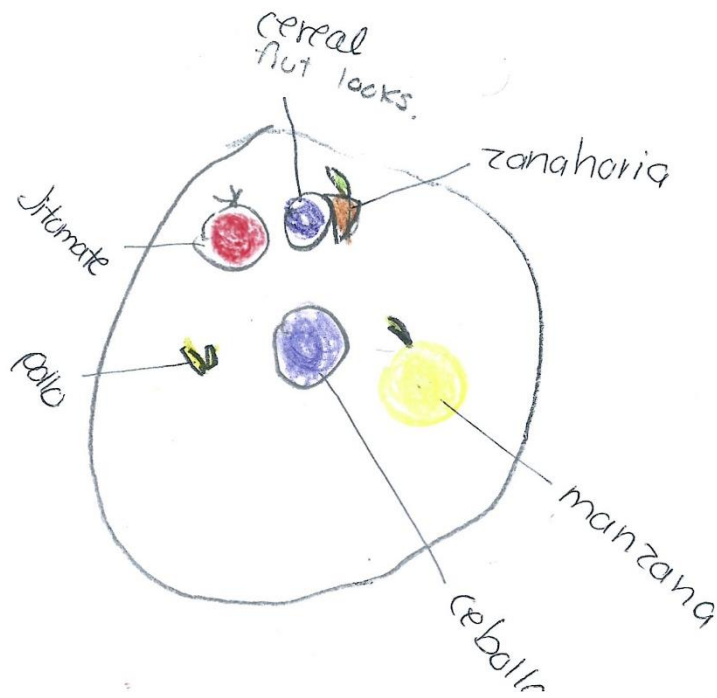


Imagen 3.10 Pamela Zamora

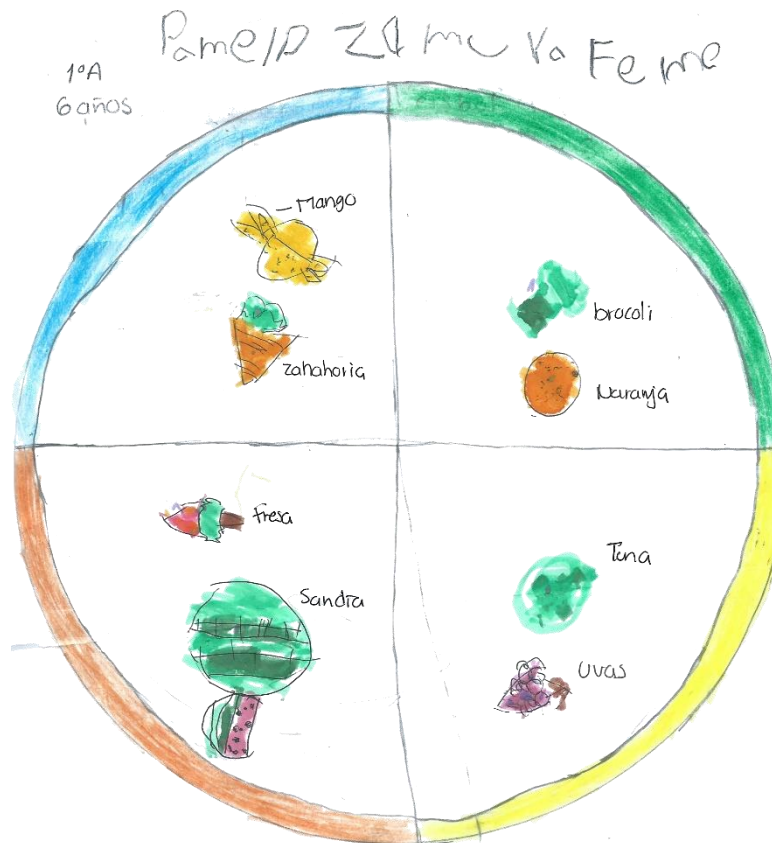


Imagen 3.11 Juan Silvestre

Nombre: Juan Silvestre Barradas Rivera

Escolaridad: 3° año de primaria

Edad: 8 años

Fecha: 19/06/2022

Grupo: Curso de regularización Museo Regional

Attepepialcalli

Vrrocol: imahgo-calabasa y manzana



Imagen 3.12 Joshua Alexis

05100w ALEJIS CU → KUSW 110

9/oct/22

7 años

2° B primaria

Curso de Regularización

Museo Regional

Attepepialcalli.

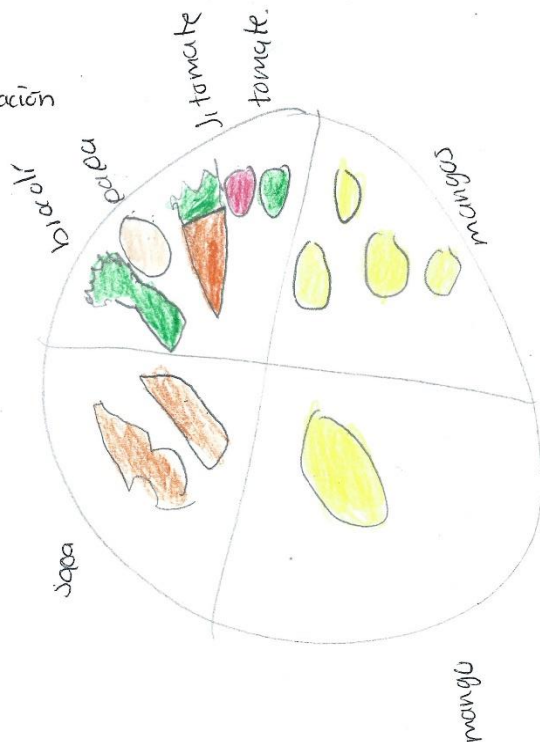


Imagen 3.13 Nahomi Cruz

Nombre: Nahomi Cruz Audifred.

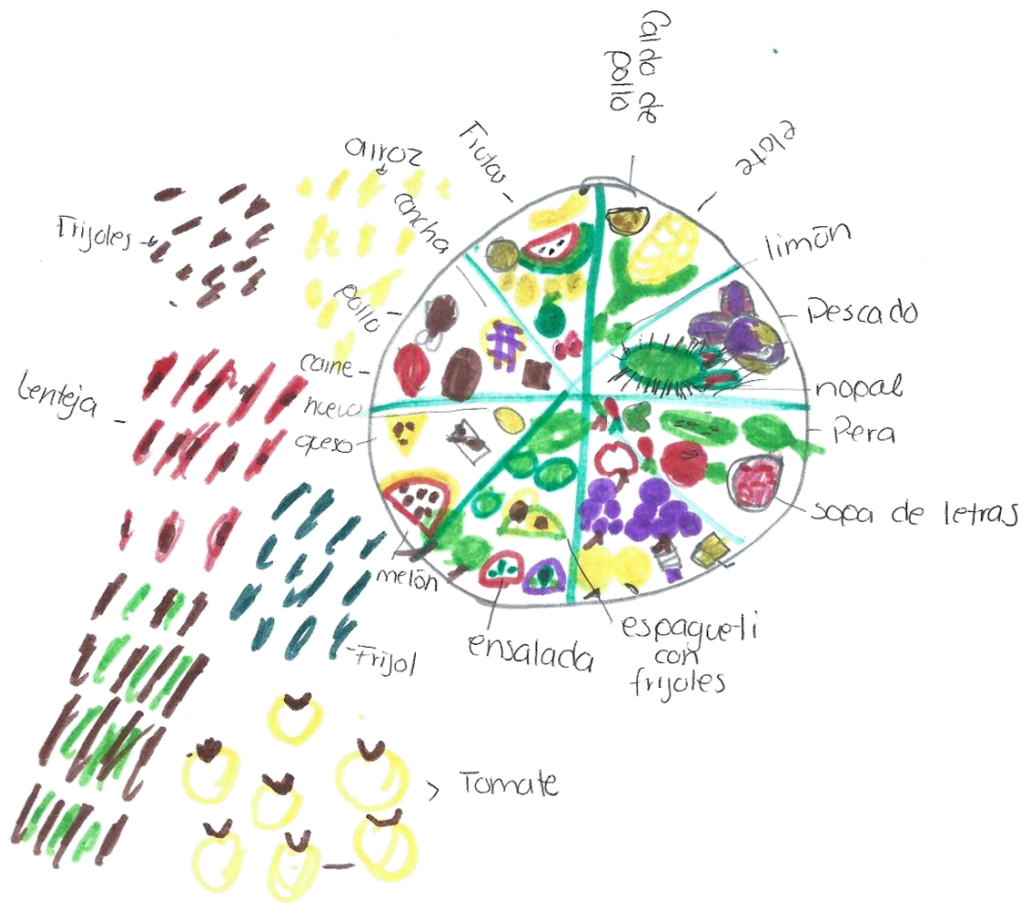
Edad: 7

Escalafón: 2º año de primaria

Curso: Curso de Regularización Museo Regional Atepepiakall

Fecha: 19/10/2022

Alimento Saludable.



Cada uno de los dibujos muestra una propuesta interesante, en algunos podemos ver que incluyeron frutas y verduras, otros trataron de dibujar “el plato del bien comer”, y solo en dos casos dibujaron una proteína. Lo que llevó como conclusión, que la mayoría de los estudiantes no saben en qué consiste un platillo saludable, para ellos con solo consumir frutas y verduras están consumiendo todo lo necesario. Porque cabe aclarar que se les pidió que en su actividad dibujaran un platillo saludable con el que se sintieran satisfechos a la hora de la comida, para estar sanos y fuertes, pero sobre todo que incluyeran muchos nutrientes para crecer sanos y fuertes en esta etapa de desarrollo en la que se encuentran.

Dado a que los estudiantes del MRA no conocen un platillo saludable y completo, se decidió que el contenido del cuadernillo sería sobre Alimentación Saludable donde se les explica lo básico para lograr un platillo equilibrado, completo y suficiente.

#### Tercera actividad: Presentación Educación Nutricional

- 2) La última actividad fue presentarles a los estudiantes por medio de diapositivas lo más importante de la educación nutricional y su importancia para adquirir herramientas intelectuales para el cuidado de su salud, así como las consecuencias que tiene el alimentarse mal (en específico al consumir productos ultraprocesados). Junto con esta actividad se les dio lectura a *Las aventuras de Dulce Clarita* para realizar en grupo un análisis sobre el cuento.

Se planeaba una cuarta actividad que era realizar un segundo dibujo de un platillo saludable con lo visto en la actividad tres, para así poder comparar ambos dibujos y poder ver si se logró un aprendizaje en los alumnos. Sin embargo, por ciertas variantes que no se pudieron evadir ya no fue posible llevarlo a cabo. Pero, las actividades realizadas fueron más que suficientes para continuar con lo planeado.

Una vez realizadas las actividades se prosiguió con la elaboración del cuadernillo el cual tendrá las siguientes características:

- 1) Está enfocado a una población específica conforme a sus conocimientos y necesidades.
- 2) Es un material breve con información clara, lo que llevará a que los niños entiendan sin mayores dificultades.
- 3) Es elaborado a modo de cuento para que los niños estén entusiasmados de leer y a la vez de poder comenzar a tener mejores hábitos alimenticios para que crezcan sanos y fuertes.
- 4) Cuenta con una actividad que consiste en realizar su propio platillo saludable.

A continuación, se muestra el resultado del cuadernillo



# ALIMENTACIÓN SALUDABLE

¿Sabes cómo alimentarte sanamente, y estar saludable?  
¡Acompañanos a descubrirlo!

*Aidee Fernández*



Pedro

Alberto

Clara

Sofía

Matías

**¡PREPÁRATE PARA  
CONOCER EL INCREÍBLE  
MUNDO DE ALIMENTARTE  
BIEN!**



# GRUPO DE ALIMENTOS

Antes que nada debes saber que existen cinco tipos de alimentos los cuales son: grasas, carbohidratos, proteínas, vitaminas y minerales.



Todos esos alimentos son los que debemos consumir para llevar una adecuada alimentación, pues son necesarios para que tu cuerpo este sano y fuerte. Y así tengas energía para realizar tus actividades como: jugar, estudiar, practicar algún deporte, entre muchas otras más actividades.



Ahora te presentamos cada grupo de alimentos para que los puedas identificar a la hora de comerlos.

# Grasas

Las grasas son un nutrimento que necesitas para que tu cuerpo genere y almacene energía, para cuando sean necesario. Pero ojo, estos alimentos se deben consumir en muy pocas cantidades ya que contienen mucha energía y si los consumes en exceso puedes enfermarte. Las grasas están en: aceites, semillas de girasol, ajonjolí, pistache, almendras, cacahuates y en los aguacates.



# Proteínas



Las proteínas son el grupo de alimento que te ayuda a que tu cuerpo crezca grande y fuerte.

Es importante que las consumas diario y en cantidades moderadas ya que al igual que las grasas, suelen tener mucha energía.

Hay dos tipos de proteínas las de origen animal que las contienen todas las carnes, lácteos y huevos, así como las de origen vegetal que son las semillas, frijoles, lentejas y garbanzos.

**¡QUE RICO!**

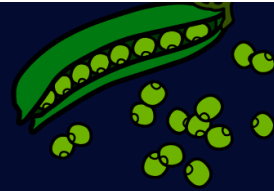


# Carbohidratos

Los carbohidratos son los que te proporcionan energía para que puedas realizar tus actividades diarias como: pararte, ir a la escuela, estudiar, jugar, hacer deporte y todo lo que quieras realizar día con día. Por lo que al igual que las proteínas son importantes consumirlas porque gracias a ellos podemos hacer todas nuestras actividades cotidianas. Los carbohidratos los encontramos en los cereales (maíz, arroz, avena, trigo) en tubérculos que son las papas, camotes y en las todas las frutas.

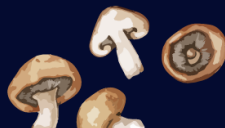
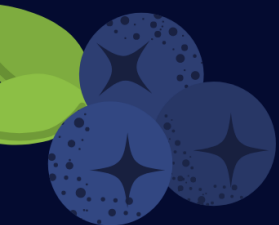
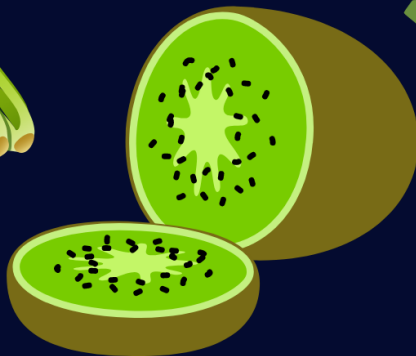
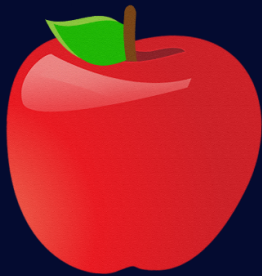


# Vitaminas y minerales



Las vitaminas y minerales te ayudan a mantener tu crecimiento y desarrollo de manera saludable, por todas las propiedades que contienen, es por ello que no las debes olvidar en cada una de tus comidas, verás que con ellas te sentirás más fuerte además que evitarán que te enfermes ¡PADRÍSIMO!

Las vitaminas y minerales las consumes en frutas y verduras ¡QUE RICO! así que a comer mucho estos ricos alimentos.



# PORCIONES



Una vez que ya conoces los grupo de alimentos, hablemos de las porciones.

Una alimentación adecuada debe de ser completa y equilibrada, es decir que tienes que consumir todos los alimentos que ya vimos anteriormente en porciones adecuadas pero...¿cómo es eso? ivamos a averiguarlo!.



De acuerdo a las propiedades de cada grupo de alimentos debes consumirlos en las porciones siguientes



Frutas y verduras

50%



Cereales

25%

Proteinas

25%



# ¡Hora de practicar!

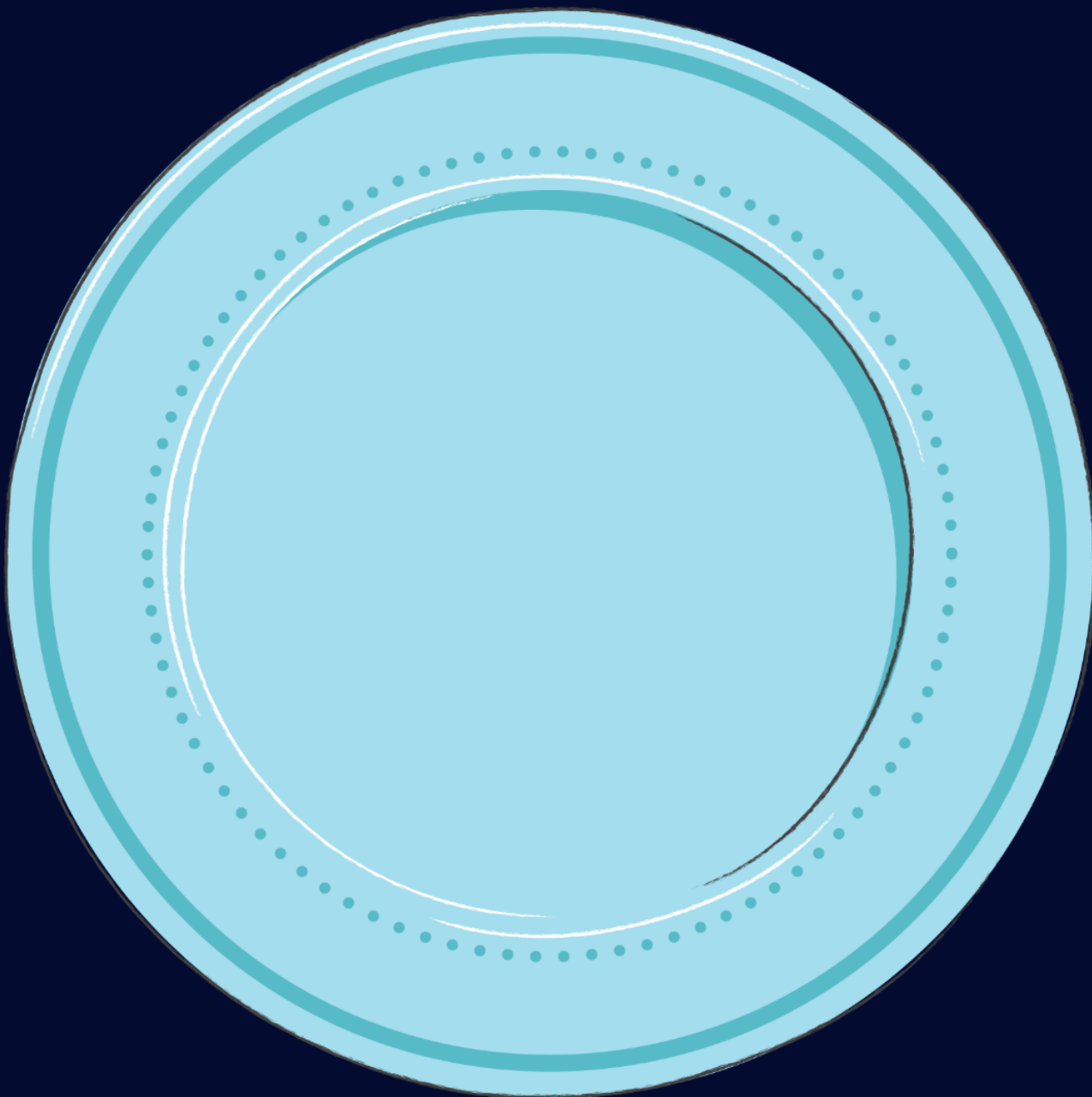
Ya que conoces los grupos de alimentos y en que porciones se deben consumir, te invitamos a formar tu propio platillo saludable, puedes apoyarte de las páginas recortables 17 y 18 o bien dibuja lo que consideres adecuado para tu platillo saludable. Apóyate dibujando las líneas para dividir los alimentos como el ejemplo que te dimos.

115





# MI PLATILLO SALUDABLE





¡Bien hecho!, estamos seguros que hiciste un gran trabajo. Ahora que ya sabes que elementos tiene que llevar un platillo saludable, es momento de aprender otras cosas para complementar y poder disfrutar de una vida saludable.

# El H<sub>2</sub>O Agua



El agua es un líquido muy importante para nuestro cuerpo, ya que nos ayuda a que los nutrientes que comemos sean recibidos correctamente por nuestro cuerpo, además lubrica nuestras articulaciones, mejora la función digestiva y muchas otras cosas más, así que recuerda tomar por lo menos 8 vasos de agua simple durante todo el día y no bebidas endulzadas que solo te hacen mal.

# Ejercicia

Para llevar un estilo de vida saludable también tienes que realizar actividad física como: salir a jugar al parque, dar paseos en bicicleta, realizar algún deporte que te guste, salir a caminar. Lo importante es mantenerte activo, así que a moverte.



# ¿Y LA COMIDA CHATARRA QUÉ PROPORCIONA A MI CUERPO?



Es verdad que toda la comida chatarra es muy rica, pero la realidad es que nos hace mucho daño mira lo que te aporta.

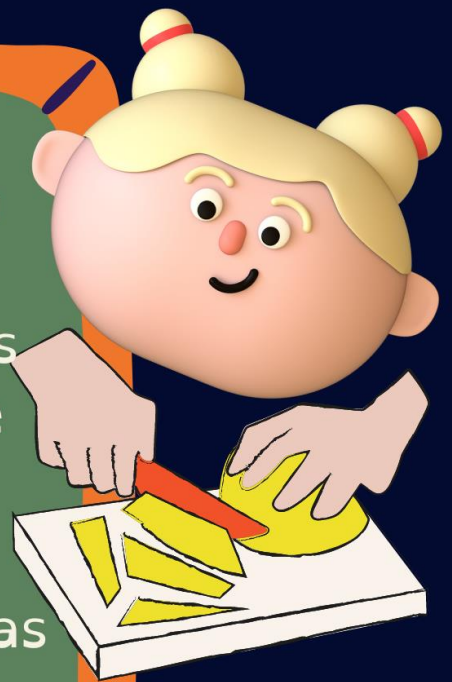


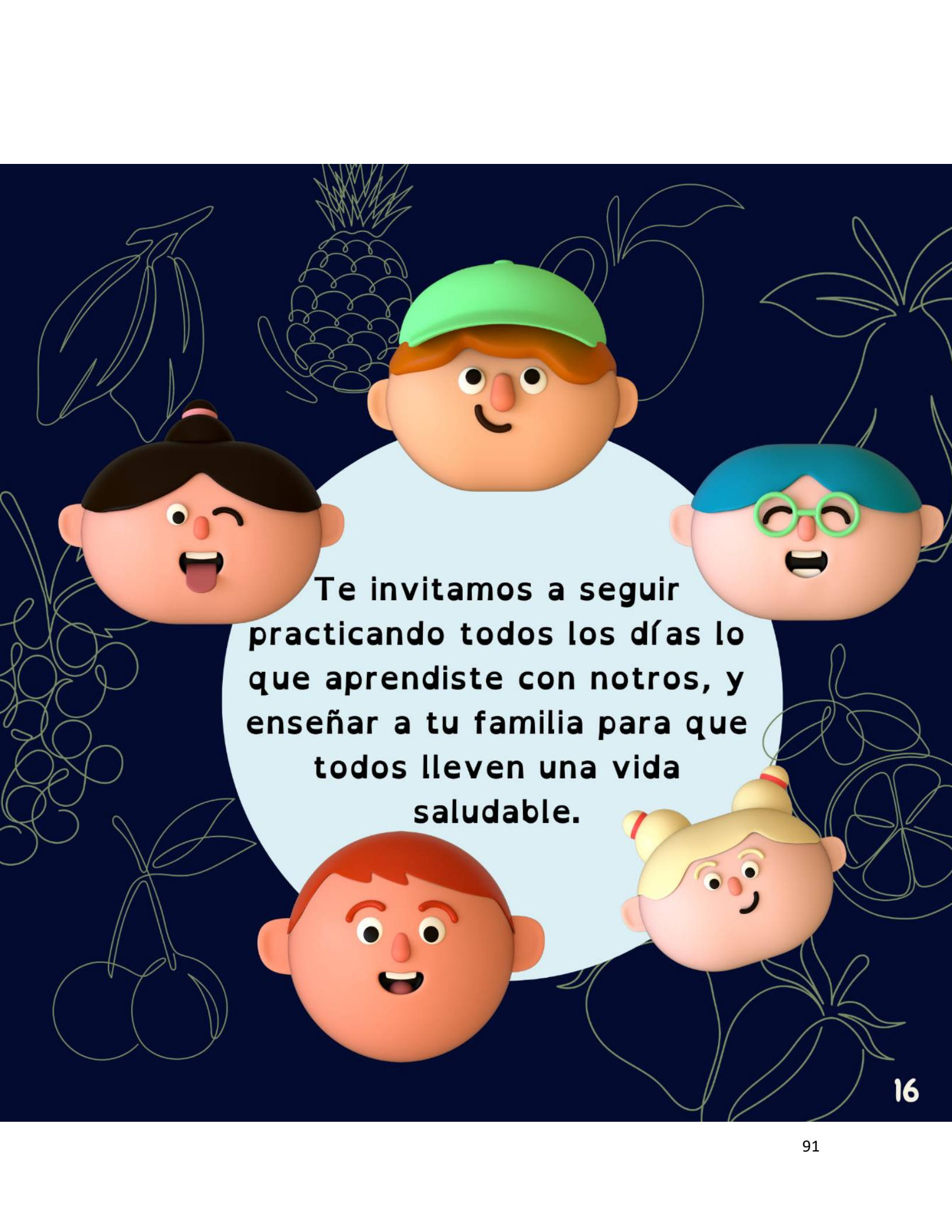
**CONTIENE CAFEÍNA  
EVITAR EN NIÑOS**

**CONTIENE EDULCORANTES,  
NO RECOMENDABLE EN NIÑOS**



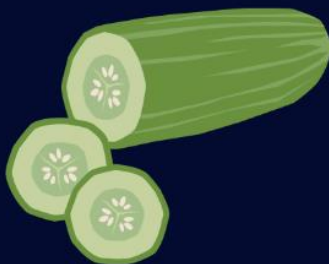
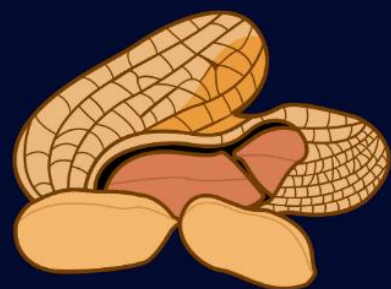
Como pudiste observar la comida chatarra solo te aporta excesos, que si los consumes muy seguido te harán daño y puedas enfermar. Por eso mejor evitalos lo más que puedas y prefiere botanas más saludables como jicamitas, sandia picada o la fruta de tu elección acompañado de limón y sal mmm... iriquisimo!



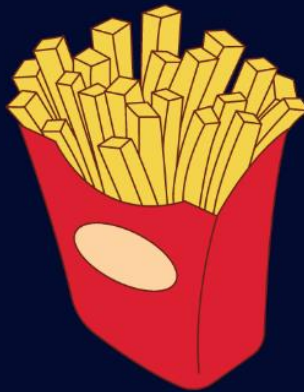
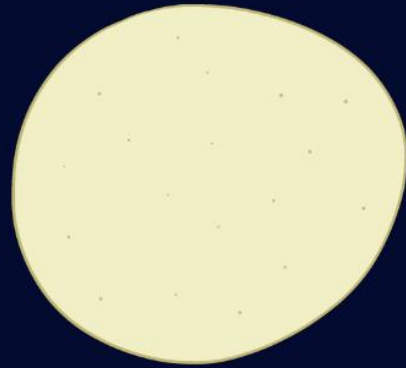
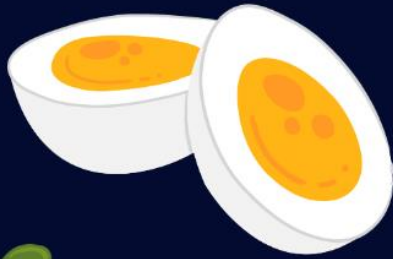
The image features five stylized cartoon children's faces arranged around a central light blue speech bubble. The children have various hair colors and styles: a girl with black hair in a bun, a boy with brown hair and a green cap, a girl with blue hair and green glasses, a boy with red hair, and a girl with blonde hair in pigtails. The background is dark blue with white line-art illustrations of various fruits including a pineapple, grapes, cherries, and citrus slices. The text inside the speech bubble is in bold black font.

**Te invitamos a seguir  
practicando todos los días lo  
que aprendiste con nosotros, y  
enseñar a tu familia para que  
todos lleven una vida  
saludable.**

# ✂ MATERIAL RECORTABLE







En este cuadernillo se describió de manera clara y concisa como llevar una alimentación saludable, además de otras acciones para potencializar el bienestar de todos. Por ende, se comenzó explicando los grupos de alimentos, para que de esta manera los estudiantes conozcan los tipos de nutrientes que existen y lo importantes que son para su etapa en la que se encuentran de desarrollo. Con esto también se quiere resaltar la importancia que tiene el consumo de cada uno de los nutrientes, y que unos se tiene que consumir en cantidades más pequeñas que otras y no implica dejar de comerlos, porque ninguno es malo, todos los necesita el cuerpo para su buen funcionamiento. Y para hacer de manera divertida e interesante esta actividad hacia los niños, se utilizaron cinco personajes que irían explicándoles todos estos temas.

Debido a que no pudo realizarse la actividad del segundo dibujo de los estudiantes del MRA, en el cuadernillo se plasmó la actividad para que realicen su dibujo del platillo saludable con base a lo que se ha venido hablando de los nutrientes. Para ello se elaboraron dos hojas recortables con alimentos naturales y chatarra, con el propósito de rectificar si el aprendizaje ha sido adecuado, de lo contrario los alumnos pondrán dentro de su platillo algún producto chatarra; también tiene la intención de que cada niño se cuestione por qué se pusieron esas imágenes allí si se supone que son alimentos para formar un platillo saludable.

Dentro de las acciones que se mencionan en el cuadernillo está el consumo de agua simple, dado que en nuestro país las bebidas azucaradas tienen un gran protagonismo en la mayoría de las familias, haciendo costumbre que a la hora de la comida se tomen refrescos y se deje en segundo lugar al agua natural. Por eso se decidió poner la importancia y beneficios que tiene el consumo de agua simple. Un aspecto que no podía faltar es el nuevo etiquetado de alimentos procesados, se recalcó el riesgo y los excesos que tienen esos productos, se busca con esto concientizar el daño que causan y así reducir un poco el consumo de estos. Que, si bien este es un tema muy complicado debido a que son los padres de familia los que compran esos alimentos a los menores, siendo ellos los que son más conscientes de los riesgos de consumirlos, esperemos que el nuevo etiquetado vaya

tomando más protagonismo junto con el aumento de impuestos para que cada vez sea menos el consumo de estos alimentos que solo enferman a nuestros niños.

Más adelante se menciona el tema de la actividad física, el gran papel que juega para estar saludables, si bien solo se tocó este aspecto por el hecho de estar saludables, con el afán de hacer breve el cuadernillo no se describieron todos los beneficios de hacer ejercicio. Pero lo importante es que se incentivó a la realización de una actividad física para el cuidado de la salud.

Finalmente se hace la invitación a los niños a que sigan practicando lo aprendido, a que lo compartan con sus familias y así puedan modificar sus hábitos. Como ya se mencionó este material fue elaborado exclusivamente para el grupo del MRA que presentaron dificultades para dibujar un platillo saludable. Todo el contenido plasmado fue resultado de las actividades realizadas para tener noción desde donde iniciar con el proceso de enseñanza-aprendizaje de este grupo de estudiantes, sin embargo, dado al rango de edad, este material es adecuado para niños de educación primaria.

Este material significó un gran reto pues quise fusionar tanto lo abordado en los dos primeros capítulos como lo realizado con los niños del MRA. El primer capítulo aportó con bases teóricas suficientes para la justificación del cuadernillo, mientras que el capítulo dos a la realización de un material similar a los libros de texto, fue como tomé la decisión de elaborarlo, para contribuir con el tema. Y para que fuera un material diferente y con necesidades específicas, se trabajó con un grupo de niños para que ayudarán con la enseñanza de aquello que se les dificulta con motivo a la enseñanza de la educación nutricional.

En cuanto al diseño decidí en que las medidas fuesen de 20x20cm para que no sea tan grande ni tampoco pequeño, es una medida mediana para la comodidad de los estudiantes. El fondo se eligió un color sólido donde resaltarán las imágenes, tal tono fue el azul rey.

Los personajes fueron seleccionados del banco de imágenes de la plataforma Canva, así como las imágenes, que jugarían gran protagonismo pues hacen referencia a lo que se está explicando en el texto.

La realización de este cuadernillo representó un gran reto que sin la pedagogía no hubiese sido posible, pues gracias a la profesión adquirida hice uso de elementos esenciales de la carrera como; la didáctica, transposición didáctica, planeación y organización para poder llevarlo a cabo. Pues al ser elaborado para niños, tiene que ser dinámico y llevar otras características para que continúen su lectura y no la dejen a la mitad.

Los obstáculos presentados durante todo este desarrollo impidieron a que ya no se llevarán a cabo más actividades previstas para el enriquecimiento de este material, pero dadas las circunstancias se logró este cuadernillo que será difundido a los estudiantes del MRA y a todo niño que lo requiera con el fin del objetivo previsto de difundir la educación nutricional.

En cuanto si este cuadernillo fuese repartido a los estudiantes de escuelas de nivel básico considero que los beneficios que traería son: generar conciencia en la toma de decisiones de los estudiantes pues con este material están conociendo los tipos de alimentos, así como las cantidades con las que tienen que ser consumidos y las actividades sugeridas a realizar para estar saludables. Se espera que en cuanto tengan un plato frente a ellos logren identificar los grupos de alimentos, si cumplen con ellos o les falta alguno, con esto se volverían más conscientes, cuestionarían a sus padres y a la vez los llevarían a que los adultos a tener una alimentación más adecuada, y así aprendan tanto los niños como sus familiares. Y sería un buen complemento para su asignatura de vida saludable.

## CONCLUSIONES

Esta investigación fue resultado de una preocupación personal, que termino siendo un gran reto, pero culminó de manera apasionante y satisfactoria. Pues mi interés por relacionar la salud con la educación me llevó a la realización de este trabajo, que me deja con ganas y gran interés por seguir aportando en el tema.

Como ya lo recalqué la Educación en salud es fundamental para lograr bienestar y prevenir enfermedades no trasmisibles, con esta educación se busca hacer conciencia en la toma de decisiones a la hora de consumir alimentos, que estos sean siempre para el bien y no para mal. Por ello con esta investigación se espera que la reflexión y concientización sobre la salud personal, de la familia, y de la comunidad, sea latente para cada lector y se interese más acerca de los beneficios y consecuencias de alimentarse bien para tener buena salud. Y sobre todo estar saludables ante cualquier adversidad (como lo fue la Covid-19) estar sanos para no correr el riesgo de agravar dado a que tenemos a un cuerpo enfermo a causa de malas decisiones.

El propósito de esta tesis desde el inicio fue aportar al tema con un material educativo para concientizar a los estudiantes de nivel primaria a cuidar su salud dado a las enfermedades no trasmisibles que han venido acrecentando durante estos años y que mejor que la Educación Nutricional para tratar esta problemática.

La investigación cumplió con los objetivos planteados los cuales se describen a continuación:

### General:

- Realizar un cuadernillo con información clara y concisa que los estudiantes de nivel primaria necesitan para llevar una correcta alimentación.

### Específicos:

- Describir la importancia de la educación nutricional para el desarrollo óptimo de toda persona.

- Checar las campañas nutricionales bajo el contexto de la COVID-19.
- Revisar y analizar los libros de texto de la materia Vida Saludable.
- Trabajar con una población a la cual será dirigido el cuadernillo.

El cumplimiento se ve reflejado con el desarrollo de la investigación, que a continuación se presentan:

Con el capítulo uno se cumplieron los dos primeros objetivos específicos, pues durante todo el desarrollo de este se tocó la importancia que tiene la educación nutricional para cada persona e indagar sobre las campañas nutricionales bajo el contexto de la COVID-19, que sin duda alguna esta fue una etapa que disfruté mucho, pues al darme la tarea de encontrar campañas me llevé la sorpresa de hallar con muy buenas propuestas para fomentar la educación nutricional en época de pandemia, y que además existen asociaciones que gracias a ellas se logran muchas cosas en este campo de estudio por su interés y aportaciones en el tema.

Otro aspecto abordado dentro de este capítulo que de igual manera me resultó apasionante, ya que desde finales del siglo XX cuando el cine estaba en su apogeo fue tomado como herramienta educativa para temas de salud, que al saber esto desde mi último año de la licenciatura decidí que iba ser parte de mi tesis; pues me resulta muy interesante y me llevó a la reflexión gracias al trabajo del cineasta Buñuel de cómo era la vivencia de ciertos pobladores, que no tienen la oportunidad de tener una vida digna, por el interés de sus gobiernos a solo ayudar a que crezca cierta población olvidando a una gran parte de sus pobladores. Lo que me llevó a dar un salto en el tiempo hasta llegar al momento donde la educación nutricional cobró auge, porque claro está que no fue en esta época por la pandemia, ya había surgido el interés por avivarla y eso fue cuando finalizó la Revolución Mexicana y estaba en construcción la República que traería muchos cambios a la ciudadanía.

El segundo capítulo abordó el tercer objetivo específico que fue revisar y analizar los libros de texto de la materia vida saludable, que sin duda alguna son un gran hito para la educación en salud de nuestro país, dado a que no existía una asignatura enfocada exclusivamente para este tema, hoy en día las generaciones jóvenes la tienen y con uno de los recursos más importantes para la enseñanza que

son los libros de texto quienes en su escritura muestran una necesidad del Estado y su proyecto político y educativo para enseñar los contenidos desde una determinada mirada, estos materiales reflejan el momento social en que son escritos, y llevan una historicidad de varios siglos, no se parte de cero, hay que retomarnos en el tiempo para su construcción junto con las necesidades que va demandando las generaciones.

Cada uno de los libros maneja contenidos y estrategias diferentes para el aprendizaje, el cuento concientiza de lo que es la vivencia de un niño con obesidad, a que es un punto débil para comenzar con el acoso escolar. La revisión de esta historia con los niños del MRA pude notar a dos niños con sobrepeso incómodos a la hora de reflexión de este, en varias ocasiones tuve que finalizar la lectura porque era muy notorio su malestar, incluso uno de ellos dejó de asistir a las clases de regularización. Es un problema, puesto que estigmatiza, pero como lo mencioné en el capítulo, se tiene que trabajar con los niños temas de valores y de la misma enfermedad de la obesidad para que sepan que no están solos y que con ayuda puede salir de esta situación. En cuanto al libro de salud integral para casi jóvenes, me pareció increíble como plasmaron todos los temas para lograr salud integral en muy pocas páginas y las grandes ilustraciones, ayudan a entender mejor el texto. Desde que supe que la autora es una pedagoga entendí cómo fue posible el resultado de ese grandioso material, que lo único malo que percaté, es en que no contiene actividades para que los estudiantes practiquen lo aprendido. Y finalmente el libro de Barquera, que se convirtió en uno de mis libros favoritos dado a que justifican gran parte de lo que hablo en mi investigación, y gracias a él aprendí nuevos temas que no me había planteado como lo fue el contexto obesogénico en el que estamos inmersos (tema que me pareció apasionante). La dinámica con la que van trabajando los capitulados de involucrar a los estudiantes a practicar lo aprendido por medio de actividades, mismas que las pueden subir a la página web que viene en el último apartado del libro para ser acreedores de una constancia. Es un libro educativo muy completo y con información muy clara para comprender los problemas que causa la obesidad y que no es un problema personal sino social, juntos tenemos que trabajar mucho para que cambie esta situación; y cómo

podemos hacerlo, comenzando desde nuestro hogar a hacer conscientes a nuestra familia de este gran problema de la obesidad así como realizar acciones para frenar su aumento e incentivar a nuestros vecinos y conocidos para que de poco a poco seamos más poniendo nuestro granito de arena y frenar un poco esa enfermedad y las demás a causa de una mala alimentación.

Finalmente, en mi capítulo tres el cual cumple mi objetivo general que es la realización de un cuadernillo para el fomento de la educación nutricional, me llevó a mi cuarto objetivo específico de trabajar con una población a la cual sería dirigido el material elaborado. Fue una gran experiencia y un gran reto llevarlo a cabo desde la planeación de las actividades con los estudiantes del MRA hasta plasmar los conocimientos oportunos en el cuadernillo. Gracias a lo abordado en los dos capítulos anteriores me hicieron la tarea un poco más fácil pues quise integrar esos dos apartados para que el tercero fuese resultado de ellos, y sí pude concretarlos. Además de que con ayuda del cuadernillo fomento a la alimentación saludable de los pequeños, espero poder tener oportunidad de entregarle un ejemplar a mis estudiantes pues es resultado de su apoyo que me brindaron para la realización de mi trabajo.

Puedo concluir que debido a la pandemia originada por la COVID-19 que el interés por la educación nutricional en nuestro país cobró interés por autoridades sanitarias y educativas. Como resultado de ello se realizaron acciones que se muestran en esta investigación como lo fueron: las campañas nutricionales, la creación de la materia vida saludable y con ella sus libros de texto, la creación de la plataforma CLIMSS para la enseñanza masiva en temas de salud, y se suma el cuadernillo elaborado en esta tesis para contribuir con esta educación.

Mi formación académica me ayudó a concretar mi investigación enfocándola hacia la educación, puesto que la alimentación responde a múltiples factores de orden social, económico, educativo, etc. es un tema multicausal. Que obteniendo una educación adecuada se espera que las personas tomen las mejores decisiones tomando en cuenta su contexto social y económico.



Las habilidades adquiridas en mi formación me ayudaron a ver los problemas sociales desde el paradigma educativo, así como la solución de estos mediante la educación. La realización de mi cuadernillo fue gracias a lo aprendido de la organización, planeación y ejecución de dinámicas específicas para un grupo de personas.

El aprendizaje nunca termina, los contenidos que plasmo en esta investigación seguiré difundiendo a lo largo de mi vida laboral, además de que este trabajo me ayudó a mejorar mis hábitos alimenticios y a cambiar mi estilo de vida, me quedo muy satisfecha y a continuar con esta línea de investigación.

## BIBLIOGRAFÍA

- Aguilar, R. S. (2008). Alimentando a la nación: género y nutrición en México (1940–1960). *Revista de Estudios Sociales*, (29), 28-41.
- Albito, T. M. (2015). Hábitos alimenticios y su influencia en el estado nutricional de los adolescentes del bachillerato del colegio Diez de Noviembre, de la Parroquia Los Encuentros, en el año 2014 (Tesis de licenciatura). Universidad Nacional de Loja, Sede Zamora. Zamora, Ecuador. Recuperado de <http://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/9197/1/Teresa%20Margarita%20Albito%20Carrillo.pdf>
- Alejos, E. I. (2018). El origen del libro de texto gratuito en México: entre la gratuidad educativa y los desafíos del mundo editorial en los cincuenta. *Revista Mexicana de Historia de la Educación*, 6(11), 105-124.
- Alianza por la salud alimentaria. (2020). Lanzamos campaña “Corta por lo sano” para recuperar la salud alimentaria y combatir las epidemias de obesidad, diabetes y fortalecernos frente a la COVID-19. <https://alianzasalud.org.mx/2020/11/lanzamos-campana-corta-por-lo-sano-para-recuperar-la-salud-alimentaria-y-combatir-las-epidemias-de-obesidad-diabetes-y-fortalecernos-frente-a-la-covid-19/>
- Cuevas-Nasu, L., Rivera-Dommarco, J. A., Shamah-Levy, T., Mundo-Rosas, V., & Méndez-Gómez Humarán, I. (2014). Inseguridad alimentaria y estado de nutrición en menores de cinco años de edad en México. *Salud pública de México*, 56, s47-s53.
- Choppin, A, “Pasado y presente en los manuales escolares” en *Cultura escolar en Europa* (ed. Julio Ruíz Berrio), España, Biblioteca Nueva, 2000.
- Grupo de Educación Nutricional y de Sensibilización del Consumidor de la FAO (2011). La importancia de la educación nutricional. Recuperado de:

<http://www.fao.org/ag/humannutrition/31779-02a54ce633a9507824a8e1165d4ae1d92.pdf>

Gudiño Cejudo, M. R (2016). Educación higiénica y cine de salud en México 1925-1960, México, El Colegio de México.

Heller, E. (2004). Psicología del color.

Instituto Nacional de Salud Pública (2020). “Vida Saludable”, nueva materia en planes de estudio <https://www.insp.mx/avisos/vida-saludable-nueva-materia-en-planes-de-estudio>

Klein, N. (2009). *No logo: el poder de las marcas*. Picador.

López Espinoza, A., Martínez Moreno, A, G. (2016). *La educación en alimentación y nutrición*. McGraw-Hill.

Martínez, J. A., Moreno-Aliaga, M. J., Marques-Lopes, I., & Marti, A. (2002). Causas de obesidad.

Menéndez, Rosalía. (2021), *Los libros de texto mexicanos: un largo camino siglos xix al xx. La investigación en desde los acervos de la UPN*, Fascículos 40 Años UPN, México, UPN. Formato digital <http://editorial.upnvirtual.edu.mx/index.php/fasciculos/47-fasciculos/40-aniversario-upn/598-65-los-libros-de-texto-mexicanos-un-largo-camino-siglos-xix-al-xxi>

Mercado, P., & Vilchis, G. (2013). La obesidad infantil en México. *Alternativas en psicología*, 17(28), 49-57.

Montaña, C. H. (2021). Alimentación saludable y sostenible en tiempos de la pandemia covid-19. In *Anales de la Real Academia Nacional de Farmacia* (Vol. 87, No. 2, pp. 195-204). Real Academia Nacional de Farmacia.

Organización Mundial de la Salud. (s.f). ¿Cómo define la OMS la salud?. <https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions#:~:text=%C2%BFC%C3%B3mo%20define%20la%20OMS%20a,ausencia%20de%20afecciones%20o%20enfermedades%C2%BB>.

- Pereira, C., J. M., & Salas M., M. D. L. Á. (2017). Análisis de los hábitos alimenticios con estudiantes de décimo año de un Colegio Técnico en Pérez Zeledón basados en los temas transversales del programa de tercer ciclo de educación general básica de Costa Rica. *Revista Electrónica Educare*, 21(3), 229-251.
- Sánchez, R., M. (2011). *Elementos de Salud Pública* (4ª Edición). Méndez Editores SA de CV.
- Secretaría de Salud. (2011). *Niños y Niñas por un México sin obesidad*. Agencia Promotora de Publicaciones.
- Secretaría de Salud. (2016), ¿Sabes por qué es importante consumir agua? <https://www.gob.mx/salud/articulos/sabes-por-que-es-importante-consumir-agua#:~:text=Permite%20el%20trasporte%20de%20nutrientes,cerebro%20y%20de%20los%20nervios>.
- Suárez, V., Quezada, M. S., Ruiz, S. O., & De Jesús, E. R. (2020). Epidemiología de COVID-19 en México: del 27 de febrero al 30 de abril de 2020. *Revista clínica española*, 220(8), 463-471.
- Vargas Domínguez, J. (2019). El auge y declive del Instituto Nacional de Nutriología de México y su proyecto de nutrición social de 1943 a 1956. *Historia mexicana*, 69(2), 511-549.
- Viesca Treviño, C. (2008). La Gota de Leche. De la mirada médica a la atención-social en el México posrevolucionario. *Curar, sanar y educar. Enfermedad y sociedad en México, siglos XIX y XX*, México, Universidad Nacional de México, Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, 198-217.
- Villanueva, R. B. (Ed.). (2011). *Entre paradojas: A 50 años de los libros de texto gratuitos*. Colegio de México.

## **FUENTES**

### **CAMPAÑAS**

Alianza por la salud alimentaria. (2020). Campaña “Corta por lo sano” para recuperar la salud alimentaria y combatir las epidemias de obesidad, diabetes y fortalecernos frente a la COVID-19.

Gobierno de la ciudad de México (2021). Salud en tu Vida, Salud para el Bienestar

Gobierno de México. (2021). Campaña por la alimentación saludable

Gobierno de México (2020). Campaña ¿Qué te estas tragando?

Organismos civiles estatales y nacionales. (2020). Campaña “Por el derecho a una alimentación sana y nutritiva”.

### **LIBROS VIDA SALUDABLE**

Barquera, S. *¿Hasta que los kilos nos alcancen?* 2ª Edición Cuernavaca, México: INSP, SEP. 2020.

Ríos, V. Sánchez, I. Gasca, A. *Las aventuras de Dulce Clarita*. 1ª edición, Ciudad de México: SEP, UAM y INSP.

Zepeda, M. *Salud integral para casi jóvenes*. 1ª edición, Ciudad de México: SEP, SS y IMSS. 2020.

### **MATERIAL AUDIOVISUAL**

Disney, W. (Productor). (1953). Cuidado infantil. [Cortometraje]. United States Information Service (U.S.I.S.).

Buñuel, L. (Director). (1933). *Tierra sin pan (Las Hurdes)* [Documental].

Buñuel, L. (Director). (1950). *Los Olvidados [Película]*. Ultramar Films. S. A

## ÍNDICE DE IMÁGENES

Imagen 1.1. *Etiquetado frontal de alimentos y bebidas*. Fuente: Secretaría de salud [<https://ssj.jalisco.gob.mx/prensa/noticia/9886>], 2020. Página:15.

Imagen 1.2. *Espectacular campaña corta por lo sano*. Fuente: Alianza por la salud alimentaria [<https://alianzasalud.org.mx/2020/11/lanzamos-campana-corta-por-lo-sano-para-recuperar-la-salud-alimentaria-y-combatir-las-epidemias-de-obesidad-diabetes-y-fortalecernos-frente-a-la-covid-19/>]. 2020. Página:25

Imagen 1.3. *Niño comiendo de la basura*. Fuente: El fisgón, 2020. Página: 31.

Imagen 2.1. *Teoría nutricional*. Fuente: Simón Barquera, 2020. Página: 55.

Imagen 2.2. *Marketing super mercado*. Fuente: Simón Barquera. Página: 56.

Imagen 3.1. *Instrumento diagnóstico*. Fuente: Aidee Fernández. Página: 63.

Imagen 3.2. *Kenia Cruz*. Fuente: Kenia Cruz. Página: 64.

Imagen 3.3. *Valeria González*. Fuente: Valeria González. Página: 65

Imagen 3.4. *Camila Ríos*. Fuente: Camila Ríos. Página: 65

Imagen 3.5. *Sebastián Torres*. Fuente: Sebastián Torres. Página: 66

Imagen 3.6. *Cristopher Hernández*. Fuente: Christopher Hernández. Página: 66

Imagen 3.7. *Gregorio Páez*. Fuente: Gregorio Páez. Página: 67

Imagen 3.8. *Guillermo Páez*. Fuente: Guillermo Páez. Página: 67

Imagen 3.9. *Margarita Páez*. Fuente: Guillermo Páez. Página: 68

Imagen 3.10. *Pamela Fernández*. Fuente: Pamela Fernández. Página: 68.

Imagen 3.11. *Juan Silvestre*. Fuente: Juan Silvestre. Página: 69.

Imagen 3.12. *Joshua Rosario*. Fuente: Joshua Rosario. Página: 69.

Imagen 3.13. *Nahomi Cruz*. Fuente: Nahomi Cruz. Página: 70.

# ANEXOS

## Instrumento diagnóstico

### Instrumento diagnóstico para para estudiantes del curso de regularización Museo Regional Altepépicalli

Instrucciones: Resuelve el siguiente cuestionario con la mayor honestidad y sinceridad posible, la Información que proporcionas se manejará de forma confidencial, para fines académicos y de investigación educativa.

#### I. Datos generales

- Género: Femenino  Masculino
- Edad 8
- Escolaridad \_\_\_\_\_
- Marca con una X

Pregunta	SI	NO
¿Conoces la materia de vida saludable?	X	
¿Conoces el libro de las aventuras de Dulce Clarita?	X	
¿Sabes que es son las calorías?	X	
¿Conoces los tres grupos de alimentos?		X
¿Sabes que es una comida balanceada?		X
¿Consumes bebidas azucaradas como refrescos jugos etc.?	X	
¿Tomas agua simple?	X	
¿Realizas actividad física?		
¿Sabes que es la obesidad?		X
¿Conoces el libro de la materia Vida saludable?	X	
¿Sabes cuáles son los daños de consumir azúcar?	X	
¿Conoces el nuevo etiquetado frontal de los alimentos ultraprocesados?	X	

¿Con que frecuencia consumes productos ultraprocesados?

3 veces a la semana

¿Cuántos veces al día consumes bebidas azucaradas?

4 veces al día

¿Qué días te imparten la asignatura de vida saludable y menciona algún contenido relevante de la materia?

No la veo

¿Crees que es importante llevar una asignatura de salud? Si  No

¿Por qué?

es bueno para nuestra salud

A continuación, la entrevistadora te mostrará unas imágenes y contestaras a las siguientes preguntas.

¿Qué sensación te causo la primera imagen? Antojo

¿Qué sensación te causo la segunda imagen? Antojo pero casi

no me gusta

Al ver la publicidad ¿qué alimentos elegirías comer el de la primera imagen o el de la segunda? ¿por qué?

Prefero la hamburguesa Por que sabe bien rica



**Instrumento diagnóstico para para estudiantes del curso de regularización  
Museo Regional Altepepicalli**

Instrucciones: Resuelve el siguiente cuestionario con la mayor honestidad y sinceridad posible, la Información que proporcionas se manejará de forma confidencial, para fines académicos y de investigación educativa.

**I. Datos generales**

1. Género: Femenino  Masculino
2. Edad 11
3. Escolaridad primaria
4. Marca con una X

**Pregunta**

- ¿Conoces la materia de vida saludable?  SI  NO
- ¿Conoces el libro de las aventuras de Dulce Clarita?  SI  NO
- ¿Sabes que es son las calorías?  SI  NO
- ¿Conoces los tres grupos de alimentos?  SI  NO
- ¿Sabes que es una comida balanceada?  SI  NO
- ¿Consumes bebidas azucaradas como refrescos jugos etc.?  
¿Tomas agua simple?  SI  NO
- ¿Realizas actividad física?  SI  NO
- ¿Sabes que es la obesidad?  SI  NO
- ¿Conoces el libro de la materia Vida saludable?  SI  NO
- ¿Sabes cuáles son los daños de consumir azúcar?  SI  NO
- ¿Conoces el nuevo etiquetado frontal de los alimentos ultraprocesados?  SI  NO

¿Con que frecuencia consumes productos ultraprocesados?

muy a menudo

¿Cuántos veces al día consumes bebidas azucaradas?

tres veces al día

¿Qué días te imparten la asignatura de vida saludable y menciona algún contenido relevante de la materia?

los miércoles pero únicamente hacemos ejercicio

¿Crees que es importante llevar una asignatura de salud?  SI  No

¿Por qué?

conocemos y nos informamos sobre como estar saludable

A continuación, la entrevistadora te mostrará unas imágenes y contestaras a las siguientes preguntas.

¿Qué sensación te causo la primera imagen? Hambre

¿Qué sensación te causo la segunda imagen? Hambre.

Al ver la publicidad ¿qué alimentos elegirías comer el de la primera imagen o el de la segunda? ¿por qué?

Hamburguesa por sabe más rico.

**Instrumento diagnóstico para para estudiantes del curso de regularización  
Museo Regional Altepépialcalli**

Instrucciones: Resuelve el siguiente cuestionario con la mayor honestidad y sinceridad posible, la Información que proporciones se manejará de forma confidencial, para fines académicos y de investigación educativa.

**I. Datos generales**

- Género: Femenino  Masculino
- Edad 6 años
- Escolaridad 2° año
- Marca con una X

Pregunta	SI	NO
¿Conoces la materia de vida saludable?		X
¿Conoces el libro de las aventuras de Dulce Clarita?	X	
¿Sabes que es son las calorías?		X
¿Conoces los tres grupos de alimentos?		X
¿Sabes que es una comida balanceada?		X
¿Consumes bebidas azucaradas como refrescos jugos etc.?	X	
¿Tomas agua simple?	X	
¿Realizas actividad física?	X	
¿Sabes que es la obesidad?		X
¿Conoces el libro de la materia Vida saludable?		X
¿Sabes cuáles son los daños de consumir azúcar?	X	
¿Conoces el nuevo etiquetado frontal de los alimentos ultraprocesados?		X

¿Con que frecuencia consumes productos ultraprocesados?

1 vez

¿Cuántos veces al día consumes bebidas azucaradas?

2 veces.

¿Qué días te imparten la asignatura de vida saludable y menciona algún contenido relevante de la materia?

No se.

¿Crees que es importante llevar una asignatura de salud? Si  No

¿Por qué?

Por que me ayudará a cuidar mi salud.

A continuación, la entrevistadora te mostrará unas imágenes y contestaras a las siguientes preguntas.

¿Qué sensación te causo la primera imagen? Asco

¿Qué sensación te causo la segunda imagen? Hambre.

Al ver la publicidad ¿qué alimentos elegirías comer el de la primera imagen o el de la segunda? ¿por qué?

Ensalada

**Instrumento diagnóstico para para estudiantes del curso de regularización  
Museo Regional Altepepicalli**

Instrucciones: Resuelve el siguiente cuestionario con la mayor honestidad y sinceridad posible, la Información que proporcionas se manejará de forma confidencial, para fines académicos y de investigación educativa.

**I. Datos generales**

1. Género: Femenino  Masculino
2. Edad 7
3. Escolaridad 2° año primaria
4. Marca con una X

Pregunta	SI	NO
¿Conoces la materia de vida saludable?	X	
¿Conoces el libro de las aventuras de Dulce Clarita?	X	
¿Sabes que es son las calorías?	X	
¿Conoces los tres grupos de alimentos?		X
¿Sabes que es una comida balanceada?		X
¿Consumes bebidas azucaradas como refrescos jugos etc.?	X	
¿Tomas agua simple?	X	
¿Realizas actividad física?	X	
¿Sabes que es la obesidad?		X
¿Conoces el libro de la materia Vida saludable?		X
¿Sabes cuáles son los daños de consumir azúcar?		X
¿Conoces el nuevo etiquetado frontal de los alimentos ultraprocesados?	X	

¿Con que frecuencia consumes productos ultraprocesados?

1 vez a la semana

¿Cuántos veces al día consumes bebidas azucaradas?

Cuando hace mucho calor

¿Qué días te imparten la asignatura de vida saludable y menciona algún contenido relevante de la materia?

No me imparten la asignatura.

¿Crees que es importante llevar una asignatura de salud? Si  No

¿Por qué?

Por que así se como se va a sentir bien mi cuerpo.

A continuación, la entrevistadora te mostrará unas imágenes y contestaras a las siguientes preguntas.

¿Qué sensación te causo la primera imagen? Asco

¿Qué sensación te causo la segunda imagen? Hambre.

Al ver la publicidad ¿qué alimentos elegirías comer el de la primera imagen o el de la segunda? ¿por qué?

Ensalada por que es más rica.

**Instrumento diagnóstico para para estudiantes del curso de regularización  
Museo Regional Attepepialcalli**

Instrucciones: Resuelve el siguiente cuestionario con la mayor honestidad y sinceridad posible, la Información que proporciones se manejará de forma confidencial, para fines académicos y de investigación educativa.

**I. Datos generales**

1. Género: Femenino  Masculino
2. Edad 7
3. Escolaridad primaria
4. Marca con una X

**Pregunta**

Pregunta	SI	NO
¿Conoces la materia de vida saludable?	X	
¿Conoces el libro de las aventuras de Dulce Clarita?	X	
¿Sabes que es son las calorías?		X
¿Conoces los tres grupos de alimentos?	X	
¿Sabes que es una comida balanceada?		X
¿Consumes bebidas azucaradas como refrescos jugos etc.?	X	
¿Tomas agua simple?	X	
¿Realizas actividad física?	X	
¿Sabes que es la obesidad?		X
¿Conoces el libro de la materia Vida saludable?		X
¿Sabes cuáles son los daños de consumir azúcar?		X
¿Conoces el nuevo etiquetado frontal de los alimentos ultraprocesados?		X

¿Con que frecuencia consumes productos ultraprocesados?

cas: nunca

¿Cuántos veces al día consumes bebidas azucaradas?

0 veces al día

¿Qué días te imparten la asignatura de vida saludable y menciona algún contenido relevante de la materia?

no lo veo

¿Crees que es importante llevar una asignatura de salud? Si  No   
¿Por qué?

A continuación, la entrevistadora te mostrará unas imágenes y contestaras a las siguientes preguntas.

¿Qué sensación te causo la primera imagen? Antojo

¿Qué sensación te causo la segunda imagen? hambre

Al ver la publicidad ¿qué alimentos elegirías comer el de la primera imagen o el de la segunda? ¿por qué?

Ensalada porque sabe.

**Instrumento diagnóstico para para estudiantes del curso de regularización  
Museo Regional Altepeplacalli**

Instrucciones: Resuelve el siguiente cuestionario con la mayor honestidad y sinceridad posible, la Información que proporciones se manejará de forma confidencial, para fines académicos y de investigación educativa.

**I. Datos generales**

- Género: Femenino  Masculino
- Edad 8 años
- Escolaridad 3° año primaria
- Marca con una X

**Pregunta**

Pregunta	SI	NO
¿Conoces la materia de vida saludable?	X	
¿Conoces el libro de las aventuras de Dulce Clarita?		X
¿Sabes que es son las calorías?	X	
¿Conoces los tres grupos de alimentos?		X
¿Sabes que es una comida balanceada?		X
¿Consumes bebidas azucaradas como refrescos jugos etc.?	X	
¿Tomas agua simple?	X	
¿Realizas actividad física?	X	
¿Sabes que es la obesidad?	X	
¿Conoces el libro de la materia Vida saludable?		
¿Sabes cuáles son los daños de consumir azúcar?		X
¿Conoces el nuevo etiquetado frontal de los alimentos ultraprocesados?	X	

¿Con que frecuencia consumes productos ultraprocesados?

3 veces a la semana

¿Cuántos veces al día consumes bebidas azucaradas?

1 vez

¿Qué días te imparten la asignatura de vida saludable y menciona algún contenido relevante de la materia?

2 veces  
que no hay que comer chatarra y cosas  
que te engorden, hacer ejercicio 3 veces  
a la semana y comer frutas y vegetales.

¿Crees que es importante llevar una asignatura de salud? Si  No

¿Por qué?

Porque hace bien a la salud.

A continuación, la entrevistadora te mostrará unas imágenes y contestaras a las siguientes preguntas.

¿Qué sensación te causo la primera imagen? Asco

¿Qué sensación te causo la segunda imagen? Hambre.

Al ver la publicidad ¿qué alimentos elegirías comer el de la primera imagen o el de la segunda? ¿por qué?

la ensalada, porque tiene más vitaminas que la hamburguesa  
la ensalada hace bien a la salud.

**Instrumento diagnóstico para para estudiantes del curso de regularización  
Museo Regional Altepépialcalli**

Instrucciones: Resuelve el siguiente cuestionario con la mayor honestidad y sinceridad posible, la Información que proporciones se manejará de forma confidencial, para fines académicos y de investigación educativa.

**I. Datos generales**

1. Género: Femenino  Masculino
2. Edad 7
3. Escolaridad primaria
4. Marca con una X

**Pregunta**

	SI	NO
¿Conoces la materia de vida saludable?		X
¿Conoces el libro de las aventuras de Dulce Clarita?	X	
¿Sabes que es son las calorías?	X	
¿Conoces los tres grupos de alimentos?		X
¿Sabes que es una comida balanceada?		X
¿Consumes bebidas azucaradas como refrescos jugos etc.?		X
¿Tomas agua simple?	X	
¿Realizas actividad física?	X	
¿Sabes que es la obesidad?		X
¿Conoces el libro de la materia Vida saludable?		X
¿Sabes cuáles son los daños de consumir azúcar?	X	
¿Conoces el nuevo etiquetado frontal de los alimentos ultraprocesados?	X	

¿Con que frecuencia consumes productos ultraprocesados?

Varias veces a la semana

¿Cuántos veces al día consumes bebidas azucaradas?

2 veces al día

¿Qué días te imparten la asignatura de vida saludable y menciona algún contenido relevante de la materia?

5 días

el plato del buen comer

¿Crees que es importante llevar una asignatura de salud? Si  No

¿Por qué?

por que es saludable

A continuación, la entrevistadora te mostrará unas imágenes y contestaras a las siguientes preguntas.

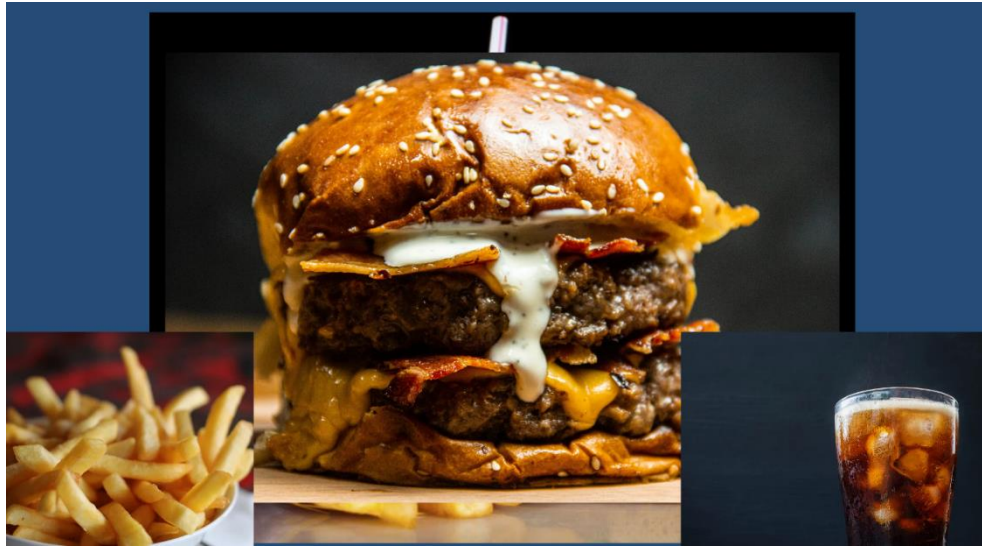
¿Qué sensación te causo la primera imagen? Asco

¿Qué sensación te causo la segunda imagen? Hambre

Al ver la publicidad ¿qué alimentos elegirías comer el de la primera imagen o el de la segunda? ¿por qué?

Ensalada porque tiene mas vitaminas.

Imágenes utilizadas para el instrumento diagnóstico

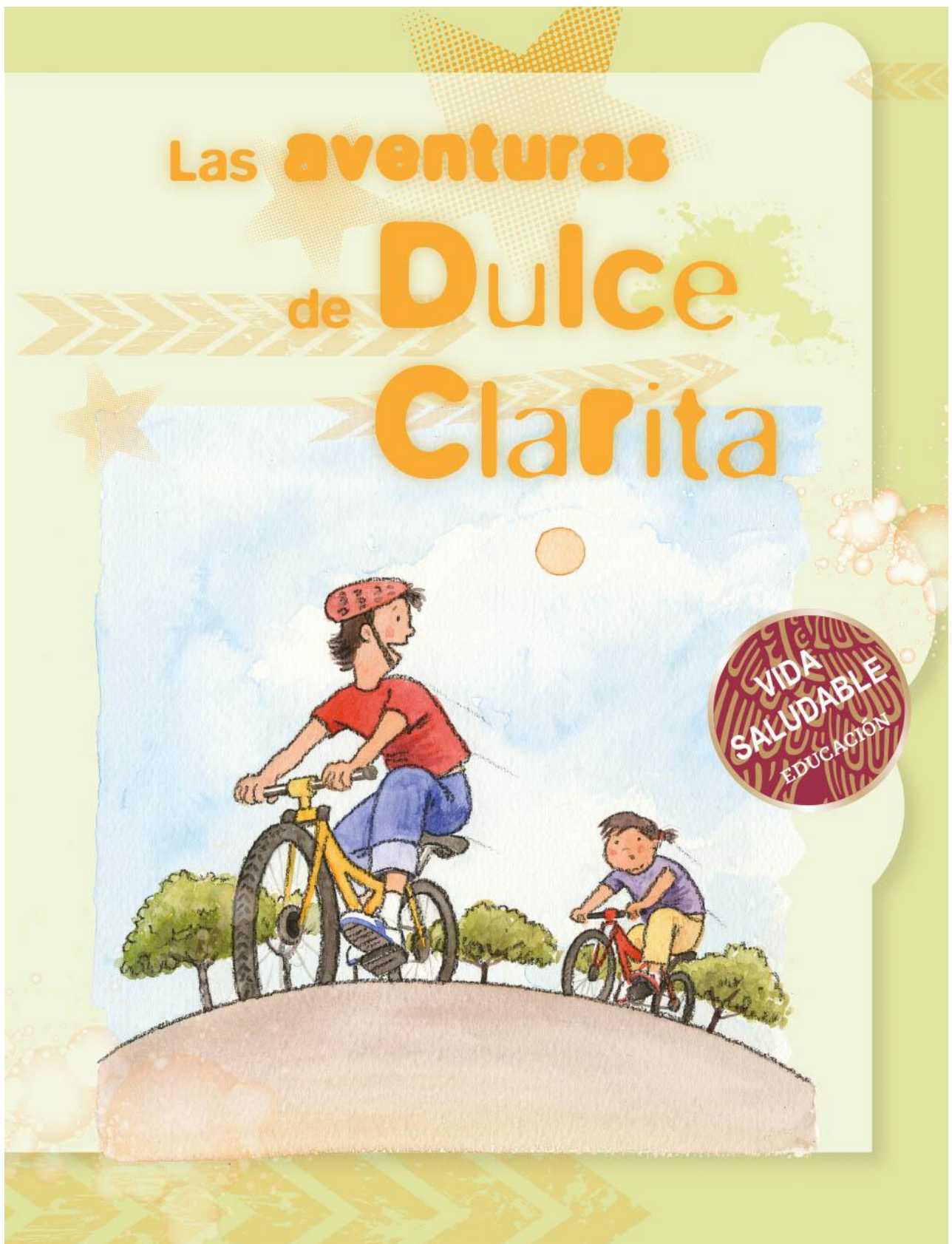


Portadas de los libros de texto de vida saludable  
Libro de salud integral para casi jóvenes





Portada del libro de texto: *Libro de salud integral para casi jóvenes*



Portada libro de texto: *¿Hasta que los kilos nos alcancen?*

# ¿Hasta que los **kilos** nos alcancen?

Simón Barquera



**Una introducción, desde la ciencia, sobre el aumento de la obesidad y la manera de enfrentar esta epidemia**



Instituto Nacional  
de Salud Pública



**EDUCACIÓN**  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA