



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

UNIDAD 092 AJUSCO

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN E INNOVACIÓN PEDAGÓGICA
(LEIP)

**LA OBESIDAD Y EL SOBREPESO EN LA ADOLESCENCIA. UN
ESTUDIO ALIMENTARIO EN LA ESCUELA SECUNDARIA TÉCNICA
109 “ANAHUACALLI” DE VALLE DE CHALCO SOLIDARIDAD,
EDO. DE MÉXICO**

LÍNEA DE FORMACIÓN: EDUCACIÓN ALIMENTARIA Y CIENCIAS
NATURALES EN EL SIGLO XXI

PROYECTO DE DESARROLLO EDUCATIVO

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADA EN EDUCACIÓN
E INNOVACIÓN PEDAGÓGICA

PRESENTA:

VANYA PALMIRA TOVIAS GARCÍA

ASESOR: DR. JOSÉ ANTONIO PADILLA DE LA PEÑA

CIUDAD DE MÉXICO, MARZO 2025.



Ciudad de México, a 22 de agosto de 2025

DESIGNACIÓN DE JURADO AUTORIZACIÓN DE ASIGNACIÓN DE FECHA DE EXAMEN

La comisión de titulación tiene el agrado de comunicarle que ha sido designado miembro del Jurado del Examen Profesional de la pasante **TOVIAS GARCIA VANYA PALMIRA** con matrícula **200924429**, quien presenta el Trabajo Recepcional en la modalidad de **PROYECTO DE DESARROLLO EDUCATIVO** bajo el título: "**LA OBESIDAD Y EL SOBREPESO EN LA ADOLESCENCIA. UN ESTUDIO ALIMENTARIO EN LA ESCUELA SECUNDARIA TÉCNICA 109 "ANAHUACALLI" DE VALLE DE CHALCO SOLIDARIDAD, EDO. DE MÉXICO**". Para obtener el Título de la **LICENCIATURA EN EDUCACIÓN E INNOVACIÓN PEDAGÓGICA**

Jurado	Nombre
Presidente	LIC. CARMEN MARGARITA PEREZ AGUILAR
Secretario	DR. JOSE ANTONIO PADILLA DE LA PEÑA
Vocal	MTRA. LETICIA VENTURA SORIANO
Suplente 1	LIC. ANA LILIA FLORES FLORES
Suplente 2	-----

Con fundamento al acuerdo tomado por los sínodos y de la egresada, se determina la fecha de examen para:

el miércoles 10 de septiembre de 2025 a las 1:00 pm
EXAMEN EN LÍNEA

Atentamente

"EDUCAR PARA TRANSFORMAR"

GABRIELA MARGARITA SORIA LOPEZ

RESPONSABLE DE LA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN E INNOVACIÓN PEDAGÓGICA

Cadena Original:

||1511|2025-08-22 08:17:19|092|200924429|TOVIAS GARCIA VANYA PALMIRA|N|LICENCIATURA EN EDUCACIÓN E INNOVACIÓN PEDAGÓGICA|1|F|2|5|LA OBESIDAD Y EL SOBREPESO EN LA ADOLESCENCIA. UN ESTUDIO ALIMENTARIO EN LA ESCUELA SECUNDARIA TÉCNICA 109 "ANAHUACALLI" DE VALLE DE CHALCO SOLIDARIDAD, EDO. DE MÉXICO|LIC.|CARMEN MARGARITA PEREZ AGUILAR|DR.|JOSE ANTONIO PADILLA DE LA PEÑA|MTRA.|LETICIA VENTURA SORIANO|LIC.|ANA LILIA FLORES FLORES||2025-09-10|13:00|1292|0|iNjsOy5hpH||

Firma Electrónica:

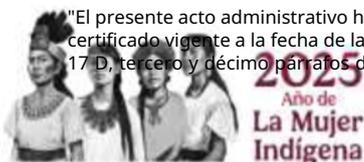
q+NRZqkWLapD8DlurUenTVQz7e0gC9B4PsDbAOw3ut8tQkS04L5WfsuS4TskXGCgIgjF9JkSeaZa123eKeWnasi8JyMGB4syCz8XknxZSHloPe5VwxULntXuhX+6KSxalmdDRYGmH0k6U+iNxxdqNtZskqZQzrhs6syRQeQqSROV6BoMGIPZkrU+itZqFHx8k WgFI4cqf2RDOFeK7rMPQ01JxuSW74uVYOzrDtl7tyYz25pXOdwsF9BdLk/gGJLhMCV9JjgVqEyM9mqjLMrfUubpFDUnU947n+eo+yZDE7/u9ps9jIQOaBZJU4O8hnelGjwD8G+pwZGSmP8SvZgL2YDzQDT5w/W9iqVbPfxkahJ2u2LUd9c7Rw5zGpF0LfiHsu3mK+RBuAUIJCdl4/ToZm5JKmeAQcXu+tCBXMMZDImaJjJahNfkv5DW9rGVYdQKPIIs63caeg3pZYydRb1XXZvMCYzHADUPj4rbTvz8nO0VJO3WI0/L7R+USqkX14v3mmZY8IVzF7ujbSPpqem9/WnjMgRHMgI2pDI9rTDDkZINY2NRqLmMBluwryGvVW1vAsA0qO80ohR23ogqvXjNt++2uwDxtkjtG7B7UMLYAgrtbfvjHFbsaHSOUqB09SDH9i+bL09pItv3L77Ct2GCCgQ1bBC5xI2bYupWAuA=

Fecha Sello:

2025-08-22 08:17:19



"El presente acto administrativo ha sido firmado mediante el uso de la firma electrónica avanzada del funcionario competente, amparada por un certificado vigente a la fecha de la resolución, de conformidad con los artículos 38, párrafos primero, fracción IV, tercero, cuarto, quinto y sexto, y 17-D, tercer y décimo párrafos del Código Fiscal de la Federación. De conformidad con lo establecido en los artículos 17-I y 38, quinto y sexto





Educación
Secretaría de Educación Pública



párrafos del Código Fiscal de la Federación.".



2025
Año de
**La Mujer
Indígena**

Carretera al Ajusco, No. 24 Col. Héroes de Padierna, Alcaldía Tlalpan C.P. 14200, Ciudad de México.
Tel: (55) 56 30 97 00 www.upn.mx

ÍNDICE

Resumen	4
Abstract	5
Introducción	7
I. Antecedentes del sobrepeso y la obesidad en adolescentes mexicanos	9
1.1 Normatividad	9
1.2 Marco referencial	15
1.3 Marco histórico	17
II. Marco Teórico	20
2.1 El sobrepeso y la obesidad en la adolescencia	20
2.2 La alimentación como principal causa del sobrepeso y la obesidad	21
2.3 La escuela secundaria como lugar de intervención (adolescencia)	21
2.4 Teoría de Piaget y Vygotsky	23
2.4 El plato del bien comer (una nueva guía alimentaria)	25
Grupos de alimentos	27
Frutas y verduras	27
Cereales y granos	28
Leguminosas	28
Alimentos de origen animal	29
Grasas saludables	29
II. El enfoque metodológico que sustenta la elaboración del diagnóstico y el procedimiento para la obtención y tratamiento de los datos	30
3.1. Elección, justificación y descripción de la metodología de diagnóstico y análisis	30
Contexto de diagnóstico	33
Población diagnóstica	33
Instrumentos utilizados en la metodología	34
3.2. Diseño de instrumentos para implementar el diagnóstico del Proyecto de Desarrollo Educativo	35
Instrumentos	35
Construcción	35
Validación y aplicación	36
3.3. Recopilación de datos	37
Importancia de cuestionario, entrevista y observación en el objeto de estudio	38

Cuestionario 1	38
Cuestionario 2	40
Cuestionario 3	41
Observación no participante	42
IV. Diagnóstico de necesidades	43
4.1 Descripción de los contextos internos y externos.....	43
Contexto escolar externo.....	43
Contexto escolar interno.....	46
4.2 Descripción de los sujetos, sus prácticas y sus vínculos	48
4.3 Dinámica social como aportación para la buena alimentación dentro y fuera de la escuela.....	52
V. Identificación del problema	57
5.1 Construcción del problema: Descripción de los hallazgos del diagnóstico	57
5.2 Identificación, delimitación y planteamiento del problema	57
Identificación	57
Delimitación	58
Planteamiento del problema.....	59
5.3 Elaboración de la pregunta problematizadora.....	59
5.2 Identificación, delimitación y planteamiento del problema	60
VI. Diseño de la estrategia de intervención.....	60
6.1 Diseño de la propuesta de estrategia de intervención	60
Etapas de la intervención.....	60
Etapas antes de la intervención	60
Intervención.....	60
Después de la intervención	65
6.2 Justificación de la intervención.....	65
6.3 Objetivos de la intervención.....	65
6.4 Actividades propuestas	66
Estrategia de propuesta de intervención.....	66
Reflexiones de los sujetos.....	74
6.5 Distribución de tiempo	75
VII. Conclusiones.....	75
Anexos	83
Referencias	86

Resumen

La salud es un tema que en los últimos años ha tenido mayor relevancia, debido al aumento de enfermedades como son la obesidad y el sobrepeso. Una de las principales causas de estas enfermedades son la mala alimentación desde etapas muy tempranas. Hoy en día la educación impartida en instituciones educativas juega un papel muy importante, pues desde pequeños los individuos pasan gran parte de su tiempo en estos sitios, lo que implica que se debe hablar de tocar el tema de la salud y la alimentación para cuidar de la población. De acuerdo con este contexto, el objetivo de este trabajo es reconocer la importancia de los factores sociales, educativos y culturales para la promoción de hábitos saludables en una institución educativa de nivel secundaria y su vez enfrentar el aumento de casos de obesidad y sobrepeso en los adolescentes.

Para poder realizar la propuesta de intervención con las estrategias adecuadas para los estudiantes de secundaria, como primera instancia se realizó una investigación con todos los antecedentes históricos acerca de proyecto de alimentación, temas de hábitos saludables y el contexto en el que se desarrollan los principales actores. Se utiliza la metodología cualitativa para los diagnósticos previos a la propuesta, con adecuadas para ampliar la forma de ver el panorama que se presenta.

Como resultado de la investigación se pudo realizar una propuesta de intervención lo más adecuada posible a las necesidades de los adolescentes, involucrando a su vez a docentes, directivos y padres de familia. Las actividades a realizar tienen como objetivo que adquieran los conocimientos necesarios para que formen sus propios aprendizajes. Además de reconocer que su entorno es parte importante para forjar hábitos saludables que no solo les ayudan en su salud física, si no también mental y les permiten mejorar su calidad de vida.

Se concluye que para disminuir los casos de obesidad y sobrepeso en los adolescentes o prevenirlos de estas enfermedades es necesario que primero conozcan los problemas a los que se enfrentan tomando en consideración en el

lugar en el que viven y en que esta gran parte del día (la escuela), para así adquirir nueva información, procesarla y dar paso a nuevos conocimientos que serán implementados en su día a día. Por su parte los docentes y los padres de familia también se involucran y permiten ser parte del crecimiento de los estudiantes y de actividades que también influyen en su vida cotidiana.

Abstract

In recent years, health has become an increasingly relevant issue, largely due to the growing prevalence of conditions such as obesity and overweight. One of the main contributing factors to these diseases is poor nutrition from the earliest stages of life. Today, the education provided in schools plays a key role, as children and adolescents spend a significant portion of their time in these institutions. This reality underscores the importance of addressing health and nutrition in order to safeguard the well-being of the population. Within this framework, the aim of this study is to highlight the importance of social, educational, and cultural factors in promoting healthy habits within a secondary school setting, while also tackling the rising incidence of obesity and overweight among adolescents.

To design an effective intervention proposal tailored to the needs of secondary school students, the first step was to conduct a comprehensive review of the historical background related to nutrition projects, healthy habit initiatives, and the context in which the key stakeholders operate. A qualitative methodology was employed for the preliminary assessments, providing a broader and more in-depth understanding of the challenges at hand.

The research process resulted in an intervention proposal that responds as closely as possible to the specific needs of adolescents, while actively involving teachers, school administrators, and parents. The planned activities are intended to equip students with the knowledge necessary to develop their own learning processes. Furthermore, the proposal recognizes that their immediate environment plays a crucial role in shaping healthy habits that not only support their physical well-being, but also enhance their mental health and overall quality of life.

The study concludes that, in order to reduce or prevent cases of obesity and overweight among adolescents, it is essential that they first become aware of the challenges they face, taking into consideration both their living environment and the place where they spend most of their day: school. This awareness will allow them to acquire, process, and apply new knowledge in their daily lives. Likewise, the active participation of teachers and parents is vital, as their involvement contributes to the students' development and fosters activities that positively influence their everyday lives.

Introducción

La obesidad y el sobrepeso en la adolescencia supone un tema relevante debido a que en México los casos han aumentado constantemente pues se reconocen como padecimientos o enfermedades que han aumentado sus casos en los últimos años, sobre todo en adolescentes; por el alto consumo de grasas, azúcares y alimentos procesados (Ivés et al, 2012). Además de que es una etapa en la cual se puede intervenir de manera temprana y que la percepción de temas de esta índole podría repercutir de manera positiva en el sujeto.

Se propone una intervención en una institución escolar, porque la escuela contribuye en la atención y prevención de la obesidad y el sobrepeso, formando alumnos adolescentes capaces de crear hábitos y actitudes positivas respecto a la alimentación, tal como lo menciona Mejía Botero (2010).

La propuesta se basa en grupos que se encuentran en una institución escolar, entre ellos, alumnos, docentes, directivos y algunos padres de familia, puesto que, además de la valiosa información que se logra obtener, se podrían poner en práctica acciones que no sólo tendrían un impacto positivo de manera inmediata sino que también se pueden crear hábitos saludables para su día a día, que a la larga pueden traer muchos beneficios tanto dentro como fuera de la institución escolar, como grupo inmediato. Como parte de investigación fui testigo, al realizar mis observaciones, entre otras herramientas que la educación alimentaria es fundamental para el crecimiento de los adolescentes, el llevar a cabo estrategias que permitan cambiar la alimentación y los hábitos de los sujetos involucrados dentro y fuera de la institución educativa.

Este Proyecto de Desarrollo Educativo (PDE) se presenta como una propuesta de intervención para resolver una problemática que requiere de un diagnóstico y que a partir de ello se formule la estrategia más adecuada. Dicho lo anterior, el presente PDE se desarrolla de la siguiente manera.

En el capítulo I se presentan los antecedentes, que se dividen en la normatividad, el marco referencial y el marco histórico, en general este apartado se centra en lo que ha ocurrido con el paso de los años de acuerdo con la problemática establecida.

El capítulo II se centra en el marco teórico, es decir, todo lo relacionado con la obesidad, el sobrepeso, la alimentación, el plato del bien comer, etc. Toda la información que sustenta el trabajo.

El capítulo III establece el enfoque metodológico a utilizar, el cual es la metodología cualitativa y que es sustentada con técnicas como la observación, las entrevistas, que permiten recaudar la información necesaria para formar el trabajo.

El capítulo IV se centra en una descripción de los contextos, interno y externo, abarcando todo un diagnóstico de necesidades.

El capítulo V desarrolla la identificación de la problemática, su delimitación, planteamiento del problema, etc. el principal objetivo de este capítulo es detallar la problemática que existe dentro de la institución educativa y como los aspectos sociales, culturales, entre otras, son parte importante para poder desarrollar estrategias que prevengan posibles consecuencias negativas a corto y largo plazo.

El capítulo VI presenta un diseño de estrategia según la problemática planteada, con una diversidad de actividades y por qué y para qué de dicha propuesta.

Por último, el capítulo VII, presenta las conclusiones, en ellas se reflexiona acerca de lo realizado durante la investigación, la propuesta de intervención y el cómo el tema elegido nos permite tener una visión diferente acerca de la importancia de la alimentación y los buenos hábitos en la adolescencia, para evitar enfermedades como el sobrepeso y la obesidad.

I. Antecedentes del sobrepeso y la obesidad en adolescentes mexicanos

1.1 Normatividad

A lo largo del tiempo se han realizado diversas investigaciones e iniciativas tanto en el mundo, en el país y en los pueblos originarios, sobre la importancia de una alimentación saludable para evitar el aumento de casos de obesidad y sobrepeso en las escuelas de nivel básico. Estas, además de la prevención buscan que los niños y adolescentes tengan garantizado su derecho a llevar una vida sana a través del cuidado de su cuerpo y la obtención del conocimiento necesario para establecer hábitos y discernir lo que más les conviene para su propio bienestar.

La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) a través de su sitio oficial menciona que en colaboración con otras asociaciones se deben establecer programas y políticas que garanticen la buena salud de los estudiantes, de esta manera aprenden y prosperan en su trayectoria educativa y en su vida diaria (UNESCO, 2024). Es imprescindible decir que una buena alimentación y salud ayudan a mejorar el proceso educativo de un estudiante, desde pequeño hasta los niveles altos de estudio. Por ello, enfados en un sistema universal se busca que se realicen programas y acciones constantes que sean los más integrales posibles, comprendiendo la ubicación geográfica, las costumbres, y las necesidades de los niños y jóvenes, para que puedan lograr las metas establecidas.

Un ejemplo claro de iniciativas a nivel mundial es la Estrategia 57° de la Asamblea Mundial de la Salud sobre ambientes alimentarios saludables escolares, en 2004 se establece como meta general que se debe proteger y promover la salud, con entornos más formidables, desde lo individual hasta lo mundial, para que en conjunto se reduzca de manera considerable la morbilidad y mortalidad que se asocia a la alimentación poco sana y la falta de actividad física, lo cual nos hace ver la intención de las diversas asociaciones por ver cambios en la sociedad. (FAO, s.f., p. 1)

Así mismo, se entiende que el entorno escolar permite que se cimienten bases sólidas para cambiar hábitos de salud. Sin embargo, los docentes, directivos e incluso las personas encargadas de las cooperativas escolares no cuentan con las capacitaciones necesarias para dar paso a una educación nutricional. Morales y Kroker en colaboración con la UNICEF (2021) aclara que en esta cuestión se debe a la falta de recursos y los mecanismos adecuados para la administración de las cooperativas escolares, puesto que no hay responsabilidad a la hora de vender los alimentos más adecuados. En el caso contrario de implementar más acciones respecto a la actividad física, la misma agencia señala que es complicado debido a los tiempos y la planificación para cubrir toda la malla curricular (Morales, Kroker y UNICEF, 2021)

Queda claro que a nivel mundial las asociaciones, organizaciones y agencias, tienen iniciativas con metas en común, por lo que establecer instrumentos como leyes regulatorias sería aún más efectivo, ya que hablamos de un marco legal que antecede cada acción. Algo notorio es que en cada una de estas iniciativas no solo buscan ofrecer la información necesaria para que los estudiantes busquen y cuiden de su salud, sino que además el hecho de que los alimentos proporcionados por las tiendas escolares sean más adecuados.

Por otro lado, a nivel nacional, se habla de mejorar los hábitos alimenticios de los niños y jóvenes para que en un futuro tengan una mejor calidad de vida, sin embargo, en los últimos años se ha hecho mayor hincapié en ello, se comprende puesto que la forma en la que se alimentan ha cambiado drásticamente, no sólo fuera de la escuela, sino también dentro de la misma. Ello ha dado paso a una preocupación mayor para el sector salud y por la Secretaría de Educación, por lo que señala establecer y fomentar la salud alimentaria de los ciudadanos más jóvenes.

En 2010 el secretario de Educación Pública, Alonso José Ricardo Lujambio y el secretario de salud, José Ángel Córdoba, establecen en el Programa Sectorial 2017-2012 varios acuerdos, entre ellos, el siguiente:

La necesidad de desarrollar políticas públicas y acciones sectoriales e intersectoriales de promoción de la salud y prevención de enfermedades para la construcción de una nueva cultura para la salud que favorezca el manejo de los determinantes de la salud; fortalecer los servicios de promoción de la salud y prevención de enfermedades incorporando acciones efectivas basadas en evidencias científicas, así como reformando la acción comunitaria para el desarrollo de entornos saludables, e impulsar una política integral para la prevención y control del sobrepeso, obesidad, diabetes mellitus y padecimientos cardio y cerebro-vasculares. (DOF, 2010, p. 1)

En el mismo acuerdo se menciona la importancia de integrar acciones que tengan un impacto significativo en la población mexicana, tanto en la forma de alimentarse como en la actividad física que realizan los jóvenes y niños. La Secretaría de Educación Pública (SEP) busca ser parte de este tipo de iniciativas por el bienestar físico de los estudiantes. Su intención también es que los estudiantes conozcan su entorno, para que su alimentación se adecue a sus posibilidades y necesidades. Así como ser la alimentación un factor para mejorar en sus clases y su calidad de vida. Del mismo modo propiciar el análisis y la reflexión de todos aquellos involucrados, como lo son la comunidad escolar, los consejos escolares e incluir a la participación social, al final el compromiso es de todos.

Debido al mismo acuerdo, la información que se comparta con la comunidad debe estar debidamente respaldada científicamente, porque se habla de encarar problemas de salud que se presentan hasta en los estudiantes más pequeños (como por ejemplo el sobrepeso). Aunado a ello, el hecho de que se dispongan de alimentos y bebidas que faciliten el compromiso de cambiar el deficiente modelo alimentario de los estudiantes. Es clave la cotidianeidad de las acciones y el respaldo por las diferentes entidades involucradas; la Secretaría de Educación Pública, la Secretaría de Salud, el Gobierno Federal, entre otros.

Existen otras investigaciones sobre la importancia de los hábitos alimentarios en los primeros años de vida, en donde se comparten las mismas ideas acerca de la implementación de acciones que buscar reforzar los conocimientos sobre lo que se

consume dentro y fuera de escuela, así como las regulaciones, políticas y publicidad que se da a los alimentos proporcionados en las mismas instituciones escolares. Sin embargo, aunque la información es diversa y hay muchos casos en los que se comprueba que la seguridad alimentaria en los niños y jóvenes es vital, pocas veces se han visto favorecidas, es decir, no todas las escuelas realmente llevan a cabo dichas iniciativas.

Tras varios análisis, de acuerdo al Gobierno de México (2023), especialistas de la UNAM, ESGAMEX, Salud Crítica, Coalición ContraPESO e INSP, mediante un foro organizado por la MEJOREDU (Comisión Nacional para la Mejora Continua de la Educación), determinaron que son muchos los desafíos a los que se enfrentan los entornos escolares en México para realizar estrategias que promuevan los hábitos saludables en las escuelas, puesto que llevar una vida saludable requiere de ciclos constantes de trabajos, en donde se erradiquen hábitos que han sido arraigados por muchos años. El argumento base por parte de MEJOREDU (2023) es se deben recobrar las tradiciones de alimentación y disminuir el sedentarismo que se vive hoy en día.

La SEP por su parte, como anteriormente se ha hecho mención también se ha involucrado en la búsqueda de un cambio que favorezca la salud de los estudiantes. Para ser más específicos, después de la pandemia que se suscitó por COVID-19, la importancia de cuidar a la comunidad estudiantil se ha visto más favorecida, y es que al final, la buena alimentación permite ser más resistente a cualquier tipo de enfermedad. Por ello, en 2024 el secretario de Educación Pública, Mario Delgado, anunció ocho acciones que fomentarían la salud alimentaria con el objetivo de garantizar el derecho a una alimentación nutritiva en niños, adolescentes y jóvenes; los cuales entrarán en vigor en el mes de marzo del año 2025. (SEP, 2024)

Todas las escuelas, bajo este mandato, deberán atenerse a los lineamientos establecidos, porque no solo garantizan la salud alimentaria de los estudiantes, sino también de la demás comunidad escolar, al preparar, distribuir y vender alimentos en las instituciones que fortalezcan los buenos hábitos; además se espera que no sólo las escuelas de nivel básico participen, sino también las escuelas de nivel

medio superior y superior, porque al final se entiende que son proceso que no siempre se han establecidos desde etapas tempranas, y se pueden cambiar aquellos malos hábitos.

Y, ¿por qué estos lineamientos?, dadas las estadísticas realizadas en diversos estudios, se arrojó que durante el ciclo escolar 2023-2024, de manera general, más del 90% de las escuelas ofrece comida chatarra, bebidas azucaradas y alimentos poco saludables (SEP, 2024). En cuanto al sistema de salud, gracias a la Encuesta de Salud y Nutrición del 2022-2023, revela que: “10.4 millones de alumnas y alumnos de 12 a 19 años padecen obesidad” (SEP, 2024). De igual forma, pocos son los estudiantes que realizan alguna actividad física, más que nada por salud y no por gusto.

Los nuevos lineamientos expuestos por parte de la SEP (2024) son:

- 1- Evitar que se vendan alimentos ultra procesados dentro de las escuelas
- 2- Que el consumo de agua sea mayor y se implemente la instalación de bebederos
- 3- Capacitación a los empleados de las cooperativas escolares, para saber que alimentos si y no deben ser vendidos
- 4- Estrategias de comunicación en toda la comunidad escolar
- 5- Promover la vida saludable a través de libros de texto
- 6- Capacitación docente
- 7- Promoción de la práctica del deporte
- 8- Sistemas de evaluación y seguimiento de hábitos saludables

En los pueblos originarios del país no se han implementado iniciativas para la mejora alimentaria, ya que a diferencia de la población se consideran impulsores de la seguridad alimentaria, ¿Por qué se dice esto?, de acuerdo a Garcilazo (2023) las comunidades indígenas a través de sus tradiciones nos permiten preservar técnicas y una diversificación de cultivos que generan a su vez alimentos orgánicos que pueden ampliar la forma en que consumimos los alimentos, con recetas más naturales y mucho menos procesadas, aprovechando al máximo los nutrientes que

nos ofrece la naturaleza. Muchos de estos pueblos eligen continuar con sus costumbres y mantener sus raíces a flote, porque con el paso del tiempo han tenido evidencia de que los alimentos que ellos obtienen les benefician de manera positiva en su vida diaria.

En lo que se refiere a iniciativas a nivel nacional también hay implementaciones por parte de las delegaciones o municipios. En este caso el presente trabajo se desarrolla en el municipio de Valle de Chalco, situado en el Estado de México, por lo que el mismo también se preocupa por la salud de sus ciudadanos. A través de una gaceta municipal, promovida por el Programa Municipal de Protección Integral de Niñas, Niños y Adolescentes (PROMUPINNA) 2022-2024 se hace hincapié al cuidado de ciertos grupos del municipio en materia de salud, lo que trae beneficios positivos para gozar el derecho a la alimentación saludable.

PROMUPINNA (2024) nos ilustra con la importancia de llevar una vida plena a través de una buena alimentación y ello requiere de una cultura alimentaria totalmente establecida, que no solo les funcione a algunos, si no que mantenga lo muchos beneficios a la comunidad y que además se encuentre el equilibrio entre adquisición y promoción de alimentos lo más saludables posibles. Para el municipio en cuestión promover acciones ha sido complejo, debido a la falta de conocimiento por parte de los diversos actores.

Del mismo modo, la economía en dicho lugar es baja, por lo que no todos tiene el acceso suficiente a los diversos alimentos que se ofrecen en el municipio. Aunque se ha hecho una búsqueda por aplicar ciertas iniciativas y solidificar las acciones necesarias, entre los años 2022-2023, al municipio le es muy complejo hacer más que compartir información sólida sobre los beneficios que conllevan llevar buenos hábitos que día a día muestran lo positivo que puede impactar a la sociedad como mejorar el rendimiento escolar y laboral, prevenir enfermedades y mejorar la autoestima de los niños, adolescente y jóvenes (PROMUPINNA, 2024).

Todo en conjunto permite reconocer la importancia de las iniciativas que a través de los años se han buscado consolidar, con el único propósito de cuidar la salud de los niños y jóvenes. Fomentar y concientizar a los mismos que el llevar una buena

alimentación no sólo nos ayuda a prevenir enfermedades, sino que además se forja una cultura alimentaria que puede ser compartida en el entorno escolar y fuera de este. Cabe resaltar que todas las ideas, investigaciones, planes de acción, entre otras, aseguran que el entorno escolar es parte fundamental para mejorar nuestra calidad de vida, porque pasamos gran parte de nuestra vida dentro de la escuela y es allí además de casa donde forjamos buenos a malos hábitos y reconocemos que en materia de salud también hay diversas formas de cuidar, de manera incluso divertida, para compartirla con la sociedad.

1.2 Marco referencial

Es importante conocer mediante un análisis la situación actual de la alimentación en lo que respecta al entorno de donde se sitúa el problema principal (la obesidad y el sobrepeso en los adolescentes). En este sentido la alimentación ha cambiado radicalmente con el paso de los años, es sin duda alguna sorprendente visualizar como desde que los niños comienzan con la alimentación complementaria (alimentos sólidos) se introducen alimentos chatarra, bebidas azucaradas, refrescos, etc., lo que contribuye a adoptar hábitos bastante negativos. De acuerdo a Rivera et al. (2023) el adolescente de entre 12 y 19 años tiene un alto consumo de alimentos que no se recomiendan para el día a día. Un dato bastante interesante, es que tanto niños como adolescentes consumen altos niveles de carnes procesadas aun conociendo las consecuencias de consumir dicho alimento, ejemplo de ello, el cáncer de colon.

De 1998 a la fecha actual de acuerdo a Rivera et al. (2023) la obesidad y el sobrepeso ha tenido un aumento bastante notable en los adolescentes, incluso hubo un aumento considerable durante la pandemia de COVID-19, asociado directamente con la alimentación que se tenía y se tiene. También existe un aumento en la desnutrición, porque los alimentos contienen menor cantidad de nutrientes y las comidas cada vez tienen menos porciones saludables. Beber agua potable es un problema, dado que las bebidas azucaradas o refrescos tienen un mejor “sabor”.

Pero, para entender este panorama es necesario rescatar que estos malos hábitos se han desarrollado continuamente, porque, a decir verdad, antes en las escuelas se escuchaba decir que la comida era más casera o que pocos eran los que tenían acceso (economía) a alimentos que ciertas industrias comenzaba a comercializar como comidas rápidas. Hoy en día los adolescentes, que es el grupo en el que se centra este trabajo, los mismos comen una gran cantidad de comida llena de grasas saturadas, “garnachas”, botanas etc. Hay algunos que dedican su tiempo a los deportes que más les agradan como futbol, danza o algún otro, lo que conlleva a llevar hábitos alimenticios incluso mejores, pues les permite rendir en este tipo de actividades. Por otro lado, hay adolescentes cuyos hábitos son todo lo contrario, esto afecta en gran medida su crecimiento, las actitudes que toman en su vida diaria o incluso su estado de ánimo, a su vez esto les genera continuar con esos hábitos y perderse de alimentos que probablemente mejoren su desempeño académico, su salud mental y su estado físico.

La mala alimentación que han adoptado a través de los años también se debe a la promoción de los alimentos. En el tiempo actual, las cooperativas escolares ofrecen una gran variedad de alimentos, entre ellos papas fritas, algunas frutas, chicharrones, sopas instantáneas, refrescos, jugos, combinaciones entre comida y alimentos chatarra (ejemplo de ello, chicharrones preparados, dóricos) y como alimentos fuertes quesadillas, tortas, gorditas, entre otras, lo que nos permite ver que no siempre son alimentos que aportan los suficientes nutrientes al cuerpo; pero es lo que hay al alcance de los jóvenes dentro de las escuelas.

De igual manera, a los alrededores de las escuelas tanto a la hora de la entrada como de la salida se ofrecen un sinfín de alimentos, como lo son yogures, leches saborizadas, tortas, tamales, cereales (a la hora de entrada), en la salida se ofrecen principalmente papas, chicharrones, dulces, bebidas preparadas, entre otras; que al final los adolescentes consumen por gusto o porque ven que es lo más consumido por los demás. Sin dejar a un lado que han adoptado esos gustos porque es lo que ven en los lugares en los que pasan gran cantidad de horas al día.

La alimentación en la actualidad es más que nada procesada, porque nuestro entorno también así lo ha impuesto. De acuerdo con Ebner, P. (2022) desde jóvenes cuestionamos menos de donde provienen nuestros alimentos y le damos atención a aquellos que creemos son los indicados para consumir, debido a factores como la practicidad, la forma tan rápido de preparar algunos alimentos para su consumo e incluso lo valores monetarios de cada alimento, porque entre más baja la calidad de un producto, menor es su costo. Los alimentos que provienen de la tierra y se consideran frescos, tiene un valor monetario más elevado, debido a los cuidados que se les dan, por lo que para muchos el alcance a una alimentación poco balanceada es mayor.

1.3 Marco histórico

La historia del municipio nos permite conocer el pasado de nuestro panorama, por lo que se hablará un poco de él. Este municipio se encuentra en el Estado de México y colinda con los municipios de Chalco, Ixtapaluca y las alcaldías de Iztapalapa y Tláhuac de la Ciudad de México, se creó cerca de un lago que sería utilizado para actividades de cultivo, por lo que una de sus principales actividades económicas eran la agricultura. Con el paso de los años se desarrollaron más actividades en las que los pobladores se desempeñaban (Infobae, 2022).

El territorio se comenzó a poblar cada vez más gracias a estos cambios, se formaron diferentes colonias y unidades habitacionales, que consolidaron lo que hoy en día es el municipio (Infobae, 2022). La población se dedica a la agricultura, a la venta en mercados y tianguis públicos, así como a oficios, como carpintería, belleza, negocios locales, entre otros. La zona de igual manera cuenta con diversos espacios educativos, entre los que se encuentran 139 escuelas de nivel preescolar, 108 primarias, 61 escuelas secundarias, 17 bachilleratos y universidades de índole privada y pública, así como algunas bibliotecas; lo cual es de gran relevancia porque nos damos cuenta de la magnitud de la alimentación a nivel escolar.

En cuanto a educación, el municipio de acuerdo a PROMUPINNA (2024) cuenta con 2.6 millones de niñas, niños y adolescentes de entre 6-14 años que deben de garantizar su derecho a una educación básica, porque esto les permite además de

hacer valer su derecho, tener un mayor crecimiento social, económico y el poder desarrollar habilidades, destrezas y potencialidades que le servirán a lo largo de su vida. Aunque los índices de asistencia escolar son favorables, también existe un alto nivel de deserción, en los niveles secundaria y preparatoria, debido a los problemas económicos y la incapacidad de mantener algunos gastos.

En cuanto a economía y en relación con la alimentación, anteriormente los alimentos de la canasta básica eran más accesibles a la población, lo que nos indica que los diversos productos han subido de precio y como resultado consumir alimentos nutritivos se ha vuelto un problema. En años atrás podías comprar mayor variedad. Hoy resulta mucho más complejo, también debido a los cambios en los salarios de quien aporta al hogar. Ejemplo de la situación en el municipio:

El valor de la Línea de Pobreza Extrema por Ingresos (canasta alimentaria) urbana pasó de \$1,713.89 (diciembre de 2020) a \$1,901.66 (diciembre de 2021), incrementó 11.0%, mientras que el valor de la Línea de Pobreza Extrema por Ingresos (canasta alimentaria) rural pasó de \$1,306.48 (diciembre de 2020) a \$1,463.43 (diciembre de 2021), incrementó 12.0% (PROMUPINNA,2024).

La canasta básica se considera de acuerdo a INDEC (2020) un conjunto de alimentos y bebidas que satisfacen requerimientos nutricionales de acuerdo a un estándar de necesidades alimentarias, por ejemplo, huevo, frijoles, arroz, avena, etc. Esta depende en gran medida de los nutrientes que requiere cada grupo familiar, es decir la cantidad de alimentos que se adquieren, sólo es una forma de ver lo que compran los ciudadanos de acuerdo a su alimentación principal. Lo que indica que acceder tan sólo a alimentos básicos resulta muy difícil debido a la adquisición monetaria de los grupos familiares.

La cultura alimentaria de igual manera no es la más favorable, porque se introducen los medios de comunicación como difusores de ideas tanto positivas como negativas de la alimentación. Con anterioridad, los anuncios de comida no eran tan masivos como el día de hoy, las grandes empresas buscan difundir los alimentos altamente procesados, azucarados y saturados de grasas a un nivel en la que los jóvenes consideran que son lo más adecuado para consumir. Vemos entonces que

conforme pasan los años la economía, la educación y la cultura impactan deliberadamente en la forma en la que los adolescentes han cambiado su forma de alimentarse y es que se ha vuelto un patrón en las últimas décadas.

Del siglo pasado al que nos encontramos hoy hay una gran diferencia de alimentos producidos. Durante el siglo XVIII los alimentos consumidos habitualmente eran las legumbres, frutas verduras, maíz y arroz, pero se destaca que su producción era diferente, se producían de manera más casera y con menos procesos hechos en fábricas, a diferencia de lo que vemos hoy en día en la que los métodos de conservación varían y los procesos de producción son totalmente industrializados (Monterde, 2024),

Ahora bien, la comunidad con la que se trabaja está en constante desarrollo, aumento de la población y cambios en la cultura, a consecuencia de ello los grupos de adolescentes se enfocan en consumir lo que tienen a su alcance, es decir, los productos que son más fáciles de transportar o que su tiempo de preparación es mucho más rápido, incluso más rico a su paladar o porque los otros consumen lo mismo, sin tomar en cuenta que no siempre los alimentos son de buena calidad o se realizan con productos que pocos nutrientes aportan al cuerpo pero que mantienen al cuerpo “lleno” por algunas horas.

Al centrarnos en la institución escolar, nos encontramos con cambios constantes y es que, los docentes, directivos y parte de los trabajadores de las cooperativas escolares por años no reciben la información necesaria para apoyar al estudiante a llevar hábitos más saludables, no solo con la información si no con la intervención de actividades que puedan mejorar la situación actual. Para llegar a conocer el impacto que ha tenido llevar una vida poco saludable dentro y fuera de la escuela la SEP (2009) ha construido año con año guías que le permitan al docente trabajar en conjunto con la comunidad estudiantil sobre la vida saludable de acuerdo a sus necesidades, su contexto y sus intereses.

II. Marco Teórico

2.1 El sobrepeso y la obesidad en la adolescencia

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (2021) la obesidad y el sobrepeso se relacionan con la acumulación excesiva de grasa en el cuerpo. Por otro lado, la Dirección General Adjunta de Sanidad Naval, definen al sobrepeso como una fase anterior a la obesidad en donde el porcentaje de grasa es mayor al que el cuerpo de cada persona debe tener de acuerdo a su talla y peso; está a diferencia de la obesidad se considera una condición, que puede convertirse en una enfermedad crónica (la obesidad) o derivar algunos otros problemas.

A través del índice de masa corporal se puede identificar el sobrepeso y la obesidad (suele ser un indicador), está se calcula al dividir el peso en kilogramos, dividido entre el cuadrado de la estatura en metros. La Organización Mundial de la Salud (OMS) en Secretaría de Salud (2016) menciona que, “un índice de masa corporal igual o mayor a 25 determina sobrepeso mientras que uno igual o superior a 30 indica obesidad (pp.1,). Por otra parte, el desarrollo de la obesidad y el sobrepeso se da por una interacción continua entre factores ambientales, genéticos e incluso psicológicos. Estos factores, juntos con otros factores predisponen a que una persona desde temprana edad se convierta en alguien con sobrepeso u obesidad. Las mismas se predisponen al desarrollo de enfermedades de mayor riesgo de salud, como diabetes, presión elevada, embolias, etc.

En la actualidad, la obesidad y el sobrepeso representan un grave problema de salud que se desarrolla, principalmente, por el inequívoco estilo de vida que llevan las personas. Estas enfermedades han aumentado sus casos sobre todo en la etapa de la adolescencia, tanto en otros países como en México. Marcos et. al (2007) concluyen que estas enfermedades pueden estar ligadas con otras, como trastornos metabólicos o incremento de niveles de insulina, lo cual representa un mayor costo de gastos a la salud que invertir en su prevención. Villalobos (2006) asume que la prevención es lo más eficaz para disminuir la morbilidad de estas enfermedades, especialmente en la adolescencia, que es aún una etapa temprana.

2.2 La alimentación como principal causa del sobrepeso y la obesidad

De la misma manera hay muchos factores que intervienen en la consolidación de estas enfermedades, tales como el sedentarismo, la mala nutrición, la genética, a las costumbres alimenticias, el bienestar emocional y la publicidad. Este último factor como nos dice García (2014) altera de manera exponencial la visión que tenemos sobre los alimentos, es decir, al ver tantos alimentos se opta por aquellos que son más llamativos y que pueden contener poco valor nutricional, harinas refinadas, entre otros componentes que en grandes cantidades pueden ser sumamente dañinos para el cuerpo. En la etapa de la adolescencia el sujeto se vuelve más susceptible a cualquier mensaje que pueda ser difundido por cualquier medio de comunicación, tal es el caso de la televisión y el celular.

Es evidente que debido al grave problema que enfrentamos en donde se involucran además aspectos biológicos, económicos, sociales y ambientales, debe haber programas que tengan estudios previos sobre el panorama, con el fin de que el adolescente pueda reconocer lo que es mejor para llevar una vida de calidad desde esta etapa y construir un mejor futuro. De acuerdo a Zamora (2015) se debe propiciar llevar buenos hábitos con el ejemplo de lo que se realiza en el hogar, involucrar siempre a la familia en las actividades físicas y buscar la forma de disminuir la prevalencia de estas enfermedades. Aquí se establece también el modelo constructivista referente a la teoría de Vygotsky, respecto a que el entorno es parte también de nuestro desarrollo.

Torres y Rojas (2018) argumentan que, hablando de la industria, quienes son nuestros proveedores principales de alimentos, se formulen estrategias o políticas, las cuales regulen la producción y calidad de los alimentos. Sobre todo, porque debe existir la seguridad alimentaria, es decir, tener acceso y disponibilidad de alimentos buscando siempre el bienestar de la sociedad, además de cuidar la salud mediante el consumo de la variedad de alimentos que produce cada territorio o zona.

2.3 La escuela secundaria como lugar de intervención (adolescencia)

La adolescencia es una fase de la vida que comienza aproximadamente desde los 10 años hasta los 19 años, por ello el nivel secundaria, se considera un punto

intermedio de esta etapa y en el que, de acuerdo a la OMS (2019), los adolescentes experimentan un rápido crecimiento físico, cognoscitivo y psicosocial. Por lo tanto, como lo establece, Palacios, Tortoledo y Torres (2011) es importante incrementar en el educando adolescente y la sociedad en general el conocimiento sobre temas de salud y alimentación. También hay que tener en cuenta que a través del seno familiar desde pequeños hasta adolescentes adquirimos comportamientos según el ejemplo, lo cual determina nuestro estado nutricional, la actividad física realizada y la incidencia de enfermedades como el sobrepeso u obesidad.

La adolescencia en este sentido se considera una gran oportunidad para crear hábitos saludables, sobre todo de autocuidado. Soto y Gallegos (2004) argumentan que para que el adolescente en esta etapa se sienta motivado y mantenga buenos hábitos, debe tener una buena influencia familiar para que pueda desarrollar al máximo su potencial. De la misma forma, los jóvenes debido a las insuficiencias nutricionales y aumento en los casos de obesidad sobrepeso, se han visto afectados en el rendimiento que tienen en la escuela, por el hecho de no comer bien, no hacer actividad física e incluso no dormir bien. Salazar, Méndez y Azcorra (2018) promueven la idea de implementar políticas en donde los adolescentes cuiden de su salud, ya que esto se puede ver reflejado en su formación académica.

Arroyo y Carrete (2015) mencionan la importancia de promover en el currículo escolar temas sobre nutrición, ya que en gran medida esto puede impulsar a que el alumno adolescente opte por definir hábitos y estilo de vida saludables, que influyen no sólo dentro de la escuela si no fuera de ella. León et. al (2022) asumen que los programas donde el adolescente se involucre en prevenir enfermedades como la obesidad, deben ser sólidos y el alumno debe medir y guiar su proceso, con la información necesaria. Arellano (2017) sugiere a la institución como favorecedora de un buen desarrollo de estrategias para trabajar bajo enfoques preventivos en los adolescentes.

El adolescente que goza de una buena salud y que forja hábitos buenos lo antes posible, tiene mayor oportunidad de envejecer de manera plena. Del mismo modo en esta etapa al implementar estrategias que mejoren la calidad de vida, se logra

un equilibrio con la percepción que tiene el adolescente sobre sí mismo y su imagen corporal. Castro (2015) en el mismo sentido sugiere que se debe compartir información correcta sobre temas de salud, tomando en cuenta factores psicosociales, puesto que en la etapa de la adolescencia el sujeto va en búsqueda de su identidad. De modo que, es necesario poner atención en todos los factores que involucran al adolescente para llegar a tener una enfermedad como la obesidad. De hecho, estos son los mismos que le pueden servir para cambiar su manera de actuar, respecto al cuidado de su cuerpo. La etapa de la adolescencia es una oportunidad excelente para construir una buena salud, lo que puede evitar daños a largo plazo, como pueden ser enfermedades más graves, el desarrollo de traumas emocionales a los que son más susceptibles los adolescentes, por la gran cantidad de hormonas que trabajan en el cuerpo.

2.4 Teoría de Piaget y Vygotsky

Este proyecto de desarrollo educativo se sustenta en el enfoque constructivista. Ahora bien, de acuerdo con García, L. (2017) el constructivismo es un modelo educativo en donde se construye de forma activa el conocimiento y se promueve el aprendizaje, no sólo memorizando, sino a través de la estimulación. Hay diferentes autores que sustentan este modelo pedagógico, a lo cual de acuerdo a las características del contexto nos basamos en lo que dice Piaget y Vygotsky, aunque también hay otros autores como Ausubel que apoyan esta teoría.

Piaget supone al aprendizaje como la transformación que hace el sujeto con los conocimientos a diferencia de Vygotsky (1979) en García, L. (2017) menciona que la interacción del sujeto con el entorno y su vida social es necesaria para apropiarse del conocimiento. La teoría del mismo de acuerdo con Ortiz (2015) sostiene que hay una maduración biológica en la que las estructuras cognitivas se vuelven más complejas y eso contribuye a un mayor aprendizaje y mayor adaptación. El mismo autor (Vygotsky) nos comparte dos procesos principales, acomodación y asimilación, en donde la asimilación es el contacto del individuo con su alrededor y la acomodación es la construcción de nuevas estructuras de ideas.

Por su parte, Vygotsky a pesar de tener ideas similares a Piaget, profundizó en este mismo tema, además de ampliar su panorama. El principal aporte de Vygotsky, conforme a lo que menciona Ortiz (2015) fue afirmar que mediante las interacciones sociales es que los sujetos pueden desarrollar nuevos aprendizajes; ejemplo de ello es cuando un sujeto infante al relacionarse con un adulto, este le comparte todo su conocimiento. Tomaba en cuenta la relación tan importante que había entre aprendizaje y desarrollo, por eso formulo la teoría socio-histórico cultural.

En la teoría socio-histórico cultural, se menciona la zona de Desarrollo próximo (ZDP) en la que de acuerdo con Ortiz (2015) es una distancia entre el nivel real de desarrollo y el nivel de desarrollo posible, en donde existe un proceso de maduración. Así mismo, Vygotsky menciona la importancia de las funciones mentales, las cuales se dividen en inferiores y superiores; las funciones inferiores se definen como aquellas con las que nacemos (limitadas) y las superiores, son aquellas que se desarrollan con la interacción social.

En este sentido tanto la teoría de Piaget como de Vygotsky, centrados en el constructivismo, contribuye a comprender que los seres humanos, en este caso adolescentes, para entender su relación con la alimentación y sus hábitos dependen casi en su totalidad de la relación con su entorno, por ello, al compartir la información correcta y con las actividades correctas damos paso al compromiso de adaptarse a nuevas formas de cuidado de su salud tanto mental como física.

De igual manera, mediante el constructivismo es que se puede impartir este tipo de conocimientos a los estudiantes adolescentes de una forma también divertida, porque construyen su propio conocimiento y toman en consideración su entorno, sus aprendizajes previos y las ideas que surgen en el proceso. Es decir, el alumno puede absorber los conocimientos de una forma activa, y disponiendo de las experiencias que se tienen en la vida cotidiana, dentro y fuera de la escuela. Por otro lado, para aplicar una metodología constructivista en este punto es importante tomar en cuenta lo que el alumno ya conoce a través de cuestionarios o diagnósticos, para sobre dicha información obtenida saber cómo construir el nuevo conocimiento, por ejemplo, a través de un taller o clases que presenten como tema

principal la alimentación y la obesidad y el sobrepeso. Es importante así mismo, aplicar una evaluación que permita obtener información sobre que se ha realizado correctamente y que depende de un cambio, cuidando siempre el sujeto (al alumno).

Así mismo, se sugiere en estos casos la investigación acción porque la misma busca resolver problemas cotidianos y poner en práctica la información al mismo tiempo (Fernández y Johnson, 2015). El Centro de Perfeccionamiento, Experimentación e Investigaciones Pedagógicas (s.f.) argumenta que cuando se implementa una investigación acción se construye el conocimiento dentro del entorno, la información se basa en evidencias y permite que el investigador se sienta seguro de lo que está realizando.

2.4 El plato del bien comer (una nueva guía alimentaria)

El plato del bien comer es un esquema que permite mejorar los hábitos de la alimentación, a partir de una orientación nutritiva. Este plato del bien comer muestra los diferentes grupos de alimentos que en combinación cubre las necesidades nutrimentales de cada persona, de manera práctica. Su propósito es acompañar a las personas en mejorar la forma en que se alimentan, es decir, con qué frecuencia deben consumir ciertos alimentos, cómo combinarlos, etc. Sin embargo, hubo algunos cambios bastante significativos, debido a que las cantidades y los alimentos que se recomendaban en vez de dar buenos resultados, afectaban más a la salud (Estrada, 2023)

Ilustración 1. Nuevo plato del bien comer.



Bojorquez, S. (2024, 25 febrero). Plato del bien comer [Imagen] Avena.io. Recuperado de <https://avena.io/blog/guia-completa-sobre-el-plato-del-buen-comer/?srsltid=AfmBOorZcBJrsZYdM4giCvaH7ADjhY0i1YfDzZilyUbx2Uij3oKA23Y#quien>

Ilustración 2. Plato del bien comer (anterior)



Referencia. 1DOF (2005). Plato del bien comer [Imagen]. Recuperado de http://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5285372&fecha=22/01/2013

Lo que busca el nuevo plato del bien comer es que además de generar una dieta más saludable se cuide el planeta, es decir, que como bien menciona Moya (2023) los alimentos que se producen, transportan y consumen no deben causar deterioros al planeta y evitar el sobreconsumo y desperdicio de los mismos. El plato del bien comer debe garantizar la biodiversidad, la seguridad alimentaria y nutricional y

cumplir con el derecho de la promoción de dietas apropiadas y justas para cualquier persona.

Grupos de alimentos

De acuerdo Secretaría de Salud en Moya (2023) se busca que la NOM-043-SSA2-2012 se modifique en cuanto a la promoción de la alimentación. El actualizado plato del bien comer se divide en cinco grupos diferentes, en comparación con la versión anterior. De igual forma, en el centro del mismo está el agua simple como líquido primordial y único. Bojorquez (2023) menciona que este plato es sólo una guía que ayuda a que se prevengan enfermedades derivadas de una mala alimentación como son el sobrepeso, la obesidad, la diabetes, entre otras, hay que tomar en cuenta que la actualización se hizo con el fin de que cada persona tenga un mayor acceso a los alimentos aquí propuestos.

Frutas y verduras

El grupo de las frutas y verduras se recomienda consumir en un 50% del plato y preferentemente alimentos de este grupo de la temporada. Las frutas y verduras son una gran fuente de minerales, fibra y vitaminas que le ayudan al cuerpo a mantenerse en un buen estado de salud y permitir un buen crecimiento. Los beneficios que aporta este grupo son mejores cuando se consumen en las temporadas adecuadas, así como las que son de la región (Bojorquez, 2023)

- La frutas y verduras son mejores cuando se comen crudas porque tienen mayor cantidad de propiedades, así como con cáscara.
- Algunos ejemplos de verduras son: acelgas, flor de calabaza, nopales, coliflor, lechuga, pepino, zanahoria, hongos, betabel, entre otros.
- Algunos ejemplos de frutas son: papaya, melón, lima, naranja, mandarina, pera, manzana, mango, mamey, entre otros.
- Es necesario que antes de consumir las frutas y verduras se laven con agua potable y un cepillo o estropajo, algunas de las frutas deben desinfectarse, como las fresas.
- La porción depende de las necesidades individuales

Cereales y granos

Un 22% de este grupo, los cuales son indispensables en nuestra alimentación porque contienen minerales, hidratos de carbono y son una gran fuente de energía, así mismo aportan hierro y fibra a nuestro cuerpo (Bojorquez, 2023). Entre menor sea el proceso de preparación es mejor, se refiere por ejemplo a que el pan puede ser casero en vez de pan de caja que llega a tener muchos conservadores, sin embargo, hay diversas opciones de consumo.

- Ejemplos de cereales son: maíz, trigo, avena, cebada, arroz, tortillas, amarantos, panes integrales, galletas y papas.
- Los cereales integrales deben incluirse en cada comida.
- Aportan energía para realizar actividades como correr, trabajar, jugar, entre otras.
- En cuanto a su consumo en un plato un equivalente a un cereal de manera general es un puño.
- La variedad en que se consumen los cereales depende mucho de las necesidades del cuerpo y si el mismo los acepta de manera satisfactoria
- Los cereales no procesados tienen mayor cantidad de propiedades, como la avena cocida, los derivados del maíz como las tortillas, el arroz cocido, entre otros.

Leguminosas

Este grupo se debe consumir en un 15%, sus beneficios son muchos por ello este grupo tiene su propio espacio; los alimentos de este grupo proporcionan hierro, son fuente de energía y fibra (Bojorquez, 2023). Es necesario tomar en cuenta que, aunque los productos de origen animal son grandes fuentes de proteínas, algunos tienen grandes cantidades de grasa saturada y colesterol, por lo que no se deben consumir tampoco en exceso. Entre las leguminosas se encuentran las lentejas, frijol, garbanzos, alubias, soya, habas, entre otros.

Recomendaciones para el consumo de este grupo de alimentos:

- Este grupo de alimentos debe balancearse con otros y procurar integrar lo equivalente a la palma de una mano (todo depende del peso y tallas de la persona)
- Siempre deben combinarse con otros alimentos
- Los alimentos de origen animal se ven comer con moderación y preferentemente carnes blancas como el pollo y el pescado.
- Cuando se consumen alimentos de este grupo se debe considerar que las carnes rojas sean sin grasas, es decir, magras.
- Los alimentos de este grupo deben cocerse de manera adecuada para obtener los beneficios necesarios.
- Las carnes y el huevo deben lavarse a chorro de agua, sin necesidad de tallarlos.
- Cuando se trata de alimentos lácteos no consumirlos con fechas vencidas.

Alimentos de origen animal

Los alimentos de este grupo deben consumirse en aproximadamente un 8% del plato, en los cuales se incluyen las carnes, los pescados, huevos y productos lácteos. Estos alimentos de acuerdo a Bojorquez (2023) son indispensables durante el crecimiento sobre todo en la infancia, adolescencia y el embarazo. Se recomienda que las carnes rojas tengan la menor cantidad de grasa, es decir magras, y que su consumo sea con moderación, en el entendimiento que esta es solo una guía cada cuerpo puede tener requerimientos diferentes.

Grasas saludables

Este grupo es el de menor consumo 5% porque al igual nuestro cuerpo requiere de grasas saludables que podemos obtener de alimentos como lo son el aguacate, algunas semillas y aceites como el de oliva. Este tipo de grasas nos proporcionan energía componen nuestras estructuras celulares y absorben vitaminas liposolubles (Bojorquez, 2023). Es importante considerar que hay algunas vitaminas que contienen este tipo de grasas saludables, sin embargo, los alimentos que las proporcionan son la mejor opción.

II. El enfoque metodológico que sustenta la elaboración del diagnóstico y el procedimiento para la obtención y tratamiento de los datos

3.1. Elección, justificación y descripción de la metodología de diagnóstico y análisis

Existen dos metodologías para construir la investigación, la cualitativa y cuantitativa. Se eligió la metodología cualitativa porque como investigador este es un método con mayor interpretación y que se acerca de mayor manera al entorno que se estudia, los diversos autores que respaldan la información nos permiten esclarecer que no sólo es una metodología cuantificable, si no que quienes hacen a la investigación son los participantes. Álvarez- Gayou et al. (s.f.) menciona el punto de partida de esta metodología es la realidad, es decir, el científico tiene que observar, descubrir, explicar y analizar toda la información que se reúne para un conocimiento de la realidad, en donde el investigador no debe ser subjetivo ni objetivo, pero si explicativo.

De acuerdo con Maanen (1983) en Álvarez- Gayou et al. (s.f.), “el método cualitativo puede ser visto como un término que cubre una serie de métodos y técnicas con valor interpretativo que pretende describir, analizar, descodificar, traducir y sintetizar el significado, de hechos que se suscitan más o menos de manera natural” (pp.1). Por lo que la investigación cualitativa describe los fenómenos sociales de manera interpretativa y descriptiva, porque se trata de comprender una realidad social a través de datos no cuantitativos, pero si analizados y estructurados.

La investigación cualitativa no requiere un gran número de muestras, si no que más refiere a descubrir, es reflexiva e interactiva. Taylor y Bogan (2010) en Cotán (2015) nos mencionan que los investigadores al hacer uso de la investigación cualitativa nos debemos centrar en descubrir como son las personas y las situaciones que se están estudiando en el contexto en el que se desarrollan (pp.8). Además, todo se interrelaciona y toda la información que se recolecta es utilizada a manera de que no excluya todo tipo de ideas.

La investigación cualitativa se construye sobre el paradigma cualitativo y de acuerdo con Pelekais (2000) su aparición se ubica en el siglo XX, en trabajos de antropología y sociología realizados por la Escuela de Chicago, incluso se dice que desde años atrás. Por esta cuestión, con el paso del tiempo a pesar de estar establecido este concepto ha ido evolucionando debido a las continuas investigaciones, por lo mismo, hay nuevas formas de descubrir, interpretar y utilizar los métodos, instrumentos y estrategias para indagar sobre algún tema.

Este tipo de investigación se basa en la fenomenología, que se centra en el sentir y en rescatar la interpretación que otros tienen sobre un fenómeno, por ello se dice que cuando se utiliza el tipo de investigación cualitativa los resultados son subjetivos, englobados a las emociones de las personas en cuestión. El objetivo es darle sentido y una interpretación a la realidad, no sólo conocerla, sino también darle un enfoque y hacer siempre una reflexión de la experiencia sin juzgar algún tipo de información.

La investigación cualitativa de acuerdo con Moriña (2003) en Salazar (2020) requiere de un proceso de reflexión constante, en donde la interacción con los principales actores en la investigación permitirá conocer a mayor profundidad la realidad. En contraste Vera (2015) alude a que la investigación cualitativa sea detallada y analítica, que permite obtener información de calidad sobre cada actividad, materiales e instrumentos que sea utilizado, sin descartar información que nos permita definir ampliamente la realidad estudiada.

Así pues, la característica fundamental de la investigación cualitativa es ver cada acontecimiento desde las diferentes perspectivas de los sujetos que intervienen sin alterar la realidad, al describir cada escenario como se vivencia. Por ello, la investigación cualitativa requiere de instrumentos y técnicas que permitan que el investigador fluya y observe. Por consiguiente, de acuerdo a Salazar (2020) la investigación cualitativa es más que procesar lo que se ve a simple vista sino hacer más énfasis en aquello que implica cada acontecimiento. Aunado a ello, es importante destacar que la investigación cualitativa puede aplicarse en las diferentes ciencias y disciplinas, como son la antropología, medicina, educación,

psicología, entre otras, por lo cual se cree que el panorama que se busca alcanzar es mucho más amplio.

Por otra parte, la investigación cualitativa se rige por métodos y fases. Los métodos son utilizados de acuerdo con las necesidades de los investigadores y la disciplina en la que se desarrollan. Morse (1994) en Herrera (2008) nos menciona seis métodos, los cuales son:

- 1- Fenomenología: se centra en lo que los individuos experimentan, su punto de vista. Ver al otro desde otro lado.
- 2- Etnografía: se comprende como aquel método que entiendo la estructura social.
- 3- Teoría fundamentada: comprende aquella metodología que describe teorías y conceptos que surgen durante la investigación.
- 4- Etnometodología: se centra en el análisis social, es decir, en las actividades de los seres humanos.
- 5- Investigación-acción: de acuerdo a la Universidad de Colima () este método se ocupa de estudiar las problemáticas sociales específicas que requiere solución, principalmente en algunos grupos, por ejemplo, la escuela.
- 6- Método biográfico: investigación donde se materializa una historia de vida. Tiene un proceso de sucesión.

Otro de los objetivos de la investigación cualitativa es obtener conocimientos profundos a través de datos extensos y narrativos. El diseño del método de acuerdo a de Pelekais (2000) es flexible y puede haber intervención o no del mismo investigador. Su procedimiento es más inductivo que deductivo y no tiene una estructura fija. Además, está abierto a la imaginación y creatividad del investigador para la creación de métodos que permitan recolectar datos, así mismo el investigador tiene una relación más cercana con los sujetos que conforman su investigación.

Por otro lado, la investigación cualitativa tiene cinco fases con las que trabaja. De acuerdo con Herrera (2008) las fases son: Definición del problema, diseño de trabajo, recogida de datos, análisis de datos e informe y validación de información.

Así mismo, hay diferentes técnicas que se utilizan para la utilización de esta metodología. La primera fase, que es la definición del problema es la más importante, porque ninguna investigación puede desarrollarse si no se está bien definida y a lo largo del proceso de investigación puede causar confusión.

Como segunda fase se encuentra el diseño de trabajo, que, aunque este tipo de investigación es flexible, requiere de ordenar y programar el trabajo para tomar decisiones acertadas durante el proceso. Durante la fase de recogida de datos se utilizan algunas técnicas e instrumentos como, entrevistas informales y no estructuradas, observaciones en donde se puede participar, además de notas o diarios de campo (Herrera, 2008). Gracias a estos instrumentos de recolección de datos puede poner en marcha la interpretación de los mismos, he aquí la siguiente fase, el análisis, en donde se le da un significado e interpretación en lo objetivo con las técnicas utilizadas. Por último, como fase final está el informe y la validación de información, en donde se garantiza que la información sea legítima y que los resultados de los datos no sufran alteraciones que pueden cambiar el significado de lo que se ha investigado.

Contexto de diagnóstico

El proyecto se desarrolla en una escuela secundaria, por ende, hablamos de un contexto formal. Martín, R. (s.f.) plantea que, de acuerdo con un criterio estructural, el contexto formal es aquel sistema educativo que está institucionalizado y que se puede extender desde la educación inicial hasta la educación superior, por ejemplo, los sistemas educativos presenciales. Lo cual permite un mejor acercamiento a los estudiantes en etapa adolescente, de una forma más concreta y acompañada de la participación docente y de padres de familia.

Población diagnóstica

De acuerdo con Tamayo (2012) la población es la totalidad de un fenómeno que poseen características similares en un lugar y momento determinado, lo cual puede utilizarse para desarrollar una investigación. La población seleccionada de acuerdo

con el tema del proyecto es la comunidad educativa, principalmente los estudiantes, así como los docentes y padres de familia. Esta población es la más adecuada para poder cumplir con los objetivos planteados, el desarrollo de las diferentes actividades a realizar y la información que se desea obtener.

Instrumentos utilizados en la metodología

Para la recolección de datos se requiere de instrumentos como los cuestionarios, entrevistas formales y semi estructuradas y observaciones no participativas, por ello, sus resultados se formulan al finalizar el estudio y las conclusiones se expresan de manera mucho más acertada. Esta metodología se presenta como una herramienta por la cual se obtiene información confiable y fácil de entender, porque todo se centra en datos estadísticos, estandarizados.

En la investigación cualitativa, la técnica a utilizar se concentra en conocer el contexto y los sujetos involucrados. Por ello, hay diferentes técnicas con sus propias características, tal es el caso de la observación, que permite que se conozca al fenómeno tal cual, y se sugiere una observación basada en periodos, en donde se le debe tomar la importancia que se merece, para explorar lo más profundo posible. Desde este mismo punto, se puede participar en la observación, es decir, interactuar con los individuos y con el entorno.

También, se utiliza la entrevista ya sea semiestructurada o formal, en la cual se interrelaciona con otra persona, por lo que se obtiene una información más amplia. Se recomienda que exista una relación entre entrevistador y entrevistado, en la que se evite emitir juicio alguno, se preste atención y se permita que el individuo se exprese de manera libre. Así mismo, está la entrevista en grupo, en donde la participación es por varios sujetos de un grupo focalizado. El cuestionario por otro lado, es una técnica donde las preguntas son más estructuradas, en ocasiones con opciones que pueden contener respuestas más concretas y son redactados de acuerdo con las personas, lugar, entre otros.

Al dar continuidad con este tipo de investigación, nos encontramos con el informe del proceso de investigación el cual da finalidad a lo establecido en un principio. Se

da a conocer la información obtenida. Herrera (2008) menciona que el informe debe tener un orden, coherencia, debe ser oportuno y saber utilizar tiempos verbales adecuados, que permitan al lector entender la información compartida; se puede acompañar de tablas o mapas.

Con base en los objetivos planteados en un principio se hace el análisis de datos cualitativos y según Herrera (2008) se pueden simplificar en tres momentos:

- Análisis exploratorio: se analiza el contexto respecto a los datos recogidos.
- Descripción: se reducen los datos a través de un examen de cada parte.
- Interpretación: se integra y conecta toda la información, de acuerdo a las necesidades del investigador.

En todo momento el investigador al elegir la metodología cualitativa debe entender los contextos a estudiar, ya que son un todo. Quecedo y Castaño (2002) argumentan que el investigador debe ser flexible, que no debe de dar nada por sentado, trata de comprender a los sujetos de estudio, debe ser empático y nunca perder el aspecto humano de cada una de las situaciones que se susciten al estudiar el fenómeno. Además, nunca se debe emitir un juicio sobre cualquier situación, ya que todo tiene una diferente perspectiva.

3.2. Diseño de instrumentos para implementar el diagnóstico del Proyecto de Desarrollo Educativo

Instrumentos

Para la validación de las ideas previas se construye un instrumento. A continuación, se presenta el proceso adecuado para su desarrollo.

Construcción

El instrumento de investigación permite hacer explícito lo que los alumnos buscan decir, por ello, la construcción de este instrumento depende mucho del conocimiento de los sujetos involucrados. Un buen instrumento de acuerdo a Camacho, García y Gallegos (2017), es aquel que logra que los alumnos consigan estructurar sus

explicaciones y aplicarlas en las diferentes situaciones establecidas, manteniendo una integración, continuidad y extensión (pp.155). Para que un instrumento mantenga todos los aspectos anteriores debe tener algunas características, como:

- Deben atender a los conocimientos y experiencias que los sujetos involucrados hayan tenido, para evitar construir conocimientos que no estén bien establecidos y desconozcan.
- El cuestionario debe establecer situaciones sencillas, aquellas que los sujetos puedan interpretar de manera sencilla.
- Que puedan contestar a preguntas que puedan ser representadas de alguna forma, por ejemplo, una gráfica.
- Que invite al sujeto involucrado a reflexionar e incluso reelaborar sus explicaciones, lo que permite obtener mejor información.

En cuanto a los “ítems” que son aquellos que buscan una explicación estructurada y que favorecen la expresión de los sujetos en cuestión, es importante que se utilicen palabras sencillas, contextos cotidianos y poner ideas claras.

Validación y aplicación

La validación se divide en dos: validez y confiabilidad. Estos dos aspectos buscan garantizar que el instrumento realizado encuentre lo que busca. Es necesario primero elaborar una versión que puede ser aplicada a un grupo focal para detectar las preguntas que resultan fáciles o sencillas y modificarlas según sea el caso. Después, una segunda versión que se puede aplicar a otro grupo focal con mayor conocimiento, con la intención de analizar el nivel de complejidad de las respuestas y darle la confiabilidad que necesita, de esta forma se puede realizar otra versión que aporte más elementos y haga más completo el instrumento de investigación.

Como paso siguiente, según Camacho, García y Gallegos (2017) se debe aplicar el instrumento corregido y calificar mediante las respuestas, inteligibilidad, tiempo de respuesta y completitud, para dar paso al instrumento definitivo y lograr la validación.

Para obtener resultados, es necesario calificar el instrumento a través de valores que se pueden estructurar dependiendo de los que necesita cada investigación y se obtenga una mejor confiabilidad. La aplicación así mismo, se basa en obtener respuestas justificadas de acuerdo a la última versión del instrumento realizado, por ello la validez y la confiabilidad. Por otro lado, es claro que los resultados obtenidos van a variar, porque cada sujeto tiene representaciones y explicaciones diferentes, conforme a sus experiencias y conocimientos. Además, dependiendo de la temática del instrumento se puede hacer uso de representaciones gráficas que pueden ayudar a la obtención de información.

3.3. Recopilación de datos

Para construir un cuestionario, respecto al tema que se eligió para el PDE. “el sobrepeso y la obesidad en la adolescencia” es necesario tener ideas previas, entre las que se encuentran:

- Primero es importante tener un objetivo claro, es decir, que es lo que se busca obtener a través del instrumento en cuestión.
- Tomar en cuenta los grupos focales o sujetos que será involucrados para poder construir el instrumento de forma adecuada.
- Hacer varios borradores y aplicarlos a algunos sujetos, esto ayudará a formar un instrumento que sea claro, confiable y valido para la investigación.
- Considerar los conocimientos previos de los sujetos, lo que permitirá que sus explicaciones sean más amplias, estructuradas y, por ende, los resultados del instrumento serán más completos.
- Para construir el instrumento de investigación es necesario conocer bien el tema y saber el contexto en el que será aplicado.
- Los sujetos involucrados son: alumnos, docentes, directivos y padres de familia, puesto que son los principales actores en el desarrollo de mi proyecto.

Importancia de cuestionario, entrevista y observación en el objeto de estudio

El cuestionario en esta investigación es importante porque permite conocer las ideas previas de los docentes y de los estudiantes con respecto al tema de salud, es decir, que entiende por comer saludable, como es que se relaciona la buena salud con la alimentación y la actividad física, entre otras preguntas que permiten conocer la población y un poco sobre el entorno en que se desarrolla la problemática. En el caso de la entrevista, se utiliza como un instrumento que permite conocer a profundidad el sentir de los grupos focales (estudiantes, padres de familia y docentes) sobre su alimentación y la forma en que se cuidan, la influencia de su entorno y que es lo que les ayudaría a mejorar su estilo de vida.

Por último, la observación considero que es el instrumento fundamental, como investigador, permite que conozcamos de primer mano el contexto en el que se sitúa la problemática, conocer a los sujetos de estudio, su comportamiento y en este caso como influye la forma en que responde cada persona al problema que se sitúa. La observación no es juiciosa y argumenta en relación con la entrevista y el cuestionario que la situación a estudiar tiene gran relevancia en la actualidad.

Cuestionario para alumnos de primer, segundo y tercer grado de secundaria, y docentes de materias distintas.

Cuestionario 1

Estudiante

Nombre:	
Edad:	
Ocupación:	
Grado y grupo:	

Responde de manera escrita y con un dibujo alusivo respecto a la pregunta solicitada.

1.-¿Qué entiendes por nutrición y por alimentación?	
2.-¿Por qué son importantes los nutrientes?	
3.-¿Qué es para ti una alimentación saludable?	
4.-¿Conoces los principales alimentos que debes consumir (plato del buen comer)?	
5.-¿Consideras que hay una relación existente entre salud y alimentación?	
6.-¿Hay enfermedades que una de sus principales causas sea la mala alimentación? Menciona algunas y por qué	
7.- ¿Por qué además de la buena alimentación, el deporte es primordial para llevar una vida saludable?	

Las preguntas 1 y 2 se enfocan en la nutrición y los nutrientes. La pregunta 3 y 4 se centran en la alimentación saludable y los alimentos principales para mantenerla. Por otro lado, la pregunta 5 y 6 se enfocan en la alimentación como parte de la salud. En última instancia, la pregunta 7 desarrolla la importancia del deporte dentro de una vida saludable.

Questionario 2

Docente.

Nombre:	
Edad:	
Ocupación:	
Grados y grupos que atiende y materia ofertada:	

Responde manera escrita las siguientes preguntas

1.-¿Qué entiendes por nutrición y por alimentación?	
2.-¿Por qué son importantes los nutrientes?	
3.-¿Qué es para ti una alimentación saludable?	
4.-¿Conoces los principales alimentos que debes consumir (plato del buen comer)?	
5.-¿Consideras que hay una relación existente entre salud y alimentación?	
6.-¿Hay enfermedades que una de sus principales causas sea la alimentación? Menciona algunas y por qué	

7.-¿Las enfermedades como la obesidad o el sobrepeso pueden prevenirse?¿Por qué?	
8.- ¿Por qué además de la buena alimentación, el deporte es primordial para llevar una vida saludable?	
9.-¿ Los planes educativos actuales se enfocan en la salud de los estudiantes?	
10- De acuerdo a tu experiencia. ¿La forma en que se alimentan los alumnos depende de ellos, de los padres de familia o de alguien más?	

Las preguntas 1 y 2 se enfocan en la nutrición y los nutrientes. La pregunta 3 y 4 se centran en la alimentación saludable y los alimentos principales para mantenerla. Por otro lado, la pregunta 5, 6 y 7 se enfocan en la alimentación como parte de la salud. La pregunta 8 desarrolla la importancia del deporte dentro de una vida saludable. Las preguntas 9 y 10 permiten ubicar el conocimiento que tienen sobre la alimentación y vida saludable dentro de lo educativo.

Para la etapa después de realizar la intervención se realiza el mismo cuestionario, con la intención de conocer los conocimientos adquiridos al realizar la intervención y conocer la variación de sus respuestas.

Cuestionario 3

Este cuestionario se realiza para conocer un poco de la relación que tienen los sujetos (alumnos, docente, directivos y padres de familia) con la alimentación (parte del contexto).

Nombre:	
---------	--

Edad:	
Grado y Grupo:	(Varia depende al sujeto, si es docente o directivo se colocará el puesto, si es padre de familia, ocupación)

- 1.- ¿Consideras que llevas una buena alimentación?
- 2.- ¿Sufres alguna enfermedad o padecimiento como es la obesidad o sobrepeso?
- 3.- ¿Cuáles crees que son las consecuencias positivas y negativas de alimentarse saludablemente y realizar actividad física?
- 4.- ¿Qué factores crees que influyen en tu alimentación (por ejemplo, tiempo, dinero, etc.)?
- 5.- ¿Por qué crees que es importante llevar hábitos saludables como hacer ejercicio, comer sanamente, salud mental, entre otras? ¿a quién afecta?
- 6.-¿Para llevar una alimentación saludable requieres apoyo o consideras que puedes manejarlo tú mismo?
- 7.- ¿Consideras que dentro de la escuela consumes alimentos que le hacen bien a tu cuerpo? ¿Los consumes con frecuencia?
- 8.- ¿El entorno familiar y escolar determinan la forma de alimentarse?

Observación no participante

Se realiza una pequeña observación no participante. En la que se visualiza como se alimentan los estudiantes a la hora de su receso, si traen alimentos de casa o prefieren comprar dentro de la escuela y que es lo que más consumen, si alimentos saludables o comidas chatarra. A continuación, se coloca una pequeña tabla como guía y poder recolectar los datos necesarios.

Nombre:	Lugar:
Grupo:	Horario:

Observaciones:	Comentarios:

IV. Diagnóstico de necesidades

4.1 Descripción de los contextos internos y externos.

Contexto escolar externo.

El municipio al que pertenece la escuela es Valle de Chalco Solidaridad, Estado de México.

I. Seguridad

Tabla 1. Seguridad

Incidencias comunes	Si	No	Consideraciones
Zona peligrosa	x		La zona se considera peligrosa, por los continuos asaltos, en ciertas zonas del municipio y en diferentes horarios.
Patrullas o policías en constante vigilancia		x	Existe vigilancia cerca de la escuela, más no en todas las zonas del municipio

II. Servicios básicos de salud

Tabla 2. Servicios Básicos

Recursos	Si	no	Condiciones
Clínica/hospital	x		Las condiciones dependen del tipo de clínica, ya se pública o privada
Consultorios	x		Buenas condiciones
Laboratorios	x		Buenas condiciones

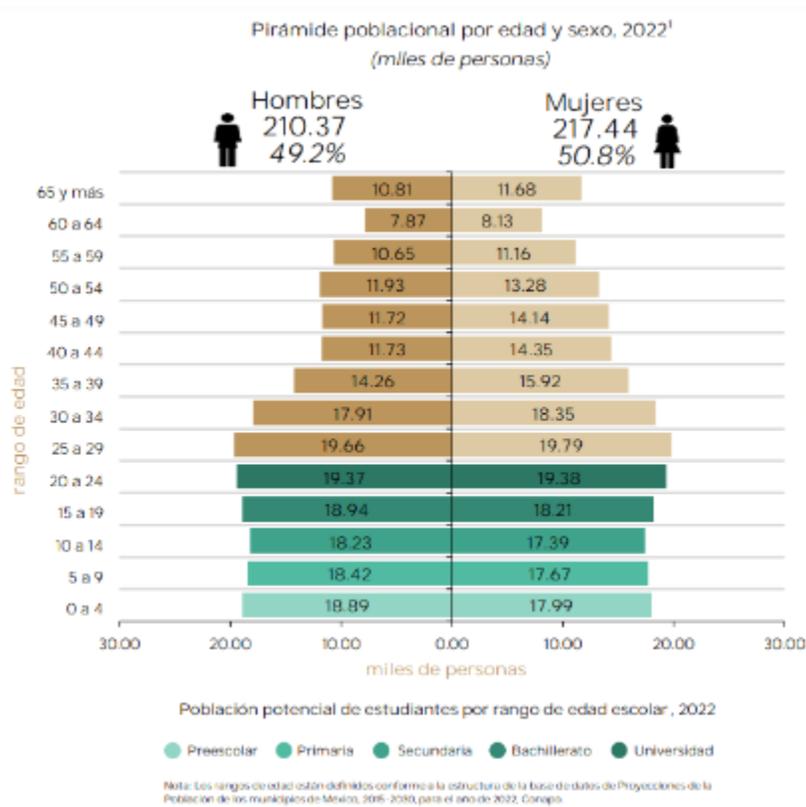
III. Educación y economía

Tabla 3. Educación y economía

Indicadores	Observaciones		
Nivel socioeconómico de las familias	Alto	Medio x	Bajo x
Nivel educativo promedio de la zona	Sin estudios	Primaria	Secundaria x
	Bachillerato	Técnica	Licenciatura

De acuerdo a la Secretaría de Bienestar (2023) se presenta la siguiente pirámide en referencia al nivel estudios por edades de los habitantes:

Ilustración 3. Niveles de estudios.



Referencia. 2 Secretaría de Bienestar (2023). Niveles de estudio, Valle de Chalco [Imagen]. Recuperado de <https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/793615/15122-ValleDeChalcoSolidaridad23.pdf>

De igual manera se presentan carencias, tal como se muestra en la siguiente imagen de acuerdo a La secretaría del Bienestar (2023):

Ilustración 4. Carencias población Valle de Chalco

Carencias	Número de personas	Carencias	Número de personas
Rezago educativo	56,192	Calidad y espacios de la vivienda	63,589
Acceso a los servicios de salud	192,508	Acceso a los servicios básicos en la vivienda	12,481
Acceso a la seguridad social	295,563	Acceso a la alimentación nutritiva y de calidad	116,285

Referencia. 3 Secretaría de Bienestar (2023). Niveles de estudio, Valle de Chalco [Imagen]. Recuperado de <https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/793615/15122-ValleDeChalcoSolidaridad23.pdf>

IV. Descripción del contexto

La zona donde se encuentra la institución se percibe como una zona de nivel económico medio bajo, con niveles educativos entre primaria y secundaria, establecimientos de todo tipo, servicios de salud y seguridad. También se cuenta con calles pavimentadas, drenaje e iluminación. (Secretaría de Bienestar, 2023)

La zona se considera un poco peligrosa debidos a los asaltos que se presentan en diferentes horas, incluyendo el transporte público. Cerca de la escuela hay establecimientos que venden alcohol y tabaco, pero se desconoce el hecho de que se venda a menores de edad.

Identificación de la escuela

Tabla 4. Datos generales escuela

Datos generales	
Nombre de la escuela	Escuela Secundaria Técnica 109 "Anahuacalli"
Clave de centro de trabajo	15DST0117J
Zona escolar	23
Turno	Matutino
Modalidad	Presencial
Cantidad de grupos de alumnos	18

I. Panorama general del alumnado de la institución

La institución consta de aproximadamente 740 alumnos. Los alumnos asisten a la institución debidamente uniformados a las siete de la mañana y sólo hay un turno. Los alumnos toman diferentes materias y deben elegir un taller de entre los 6 que imparte la secundaria y los eligen de acuerdo a sus habilidades o puede ser organización de subdirección académica para que todos los talleres sean cubiertos.

La mayoría de los alumnos asisten regularmente, pocos son los casos en donde no asisten, ya sea por cuestiones económicas, de salud, entre otras.

II. Nivel socioeconómico.

De acuerdo con MarketDataMéxico (2022) “Los hogares de la zona tienen un nivel socioeconómico tipo D, con un ingreso por hogar estimado en MXN \$13,900 y de MXN \$3,380 por persona” (pp.1). Entonces el nivel socioeconómico principal se encuentra entre medio bajo y bajo alto, porque la mayoría tiene acceso a educación, alimento, salud y algunas otras necesidades. También, muchos de los alumnos reciben apoyos por parte del municipio o gobierno para seguir estudiando y las familias en general reciben apoyos de acuerdo a ciertos programas.

Programas de apoyo

Tabla 5 Programas de apoyo

Nombre del programa	¿Este programa opera en su escuela?		Desde su perspectiva ¿Cómo valora el beneficio que han tenido para la escuela, usted, profesores o alumnos, según el caso?			
	SI	NO	MUCHO	REGULAR	POCO	NINGUNO
Seguro escolar	X		X			
Becas Benito Juárez	X		X			
Huerto escolar		X	X			
Otros programas						

4.2 Descripción de los sujetos, sus prácticas y sus vínculos

A continuación, se integra una tabla con los sujetos seleccionados para el PDE.

Tabla 6. sujetos involucrados y sus vínculos con el PDE.

Participantes	Características específicas	Cómo fueron seleccionados	Características generales de la población en la que están incluidos
Estudiantes	-Principales actores del estudio en cuestión. -Estudiantes adolescentes	-Se seleccionaron dependiendo de las edades, la materia y el grado.	De manera general son estudiantes promedio de la institución pública. La zona en la que se

	entre 12-15 años. -Jóvenes hombres y mujeres, de primer, segundo y tercer grado.	-1°. 10 estudiantes. 6 hombres, 4 mujeres. 2°. 10 estudiantes, 6 hombres, 4 mujeres. 3°. 10 estudiantes, 6 hombres, 4 mujeres.	encuentran tiene un nivel económico, entre medio bajo y bajo alto.
Docentes	-3 docentes de diferentes materias -Que imparten clase en diferentes grados.	-Se seleccionaron a partir de materias como educación física, ética, artes, español y dos talleres.	Creencias normativas y sociales en la que están incluidos respecto al estudiante y a la población a su alrededor. Nivel socioeconómico, seguridad, etc.
Padres de familia	-Madres o padres de alumnos entre 12-15 años.	-Conforme a disposición e interés sobre sus hijos.	Similitud en las creencias conductuales y normativas de los estudiantes. Nivel socioeconómico

			al que pertenecen los estudiantes, seguridad, comunidad, etc.
Directivos/administrativos	-Personal directivo a cargo de la institución	Conforme o disposición de los directivos	Creencias normativas y sociales en la que están incluidos respecto al estudiante y a la población a su alrededor. Nivel socioeconómico, seguridad, etc.

De acuerdo a un cuestionario (cuestionario 3) realizado a los sujetos seleccionados se obtuvo información sobre sus prácticas y vínculos con la alimentación.

Participantes	Resultados
Estudiantes	1.- La mayoría no lleva una alimentación saludable. 2.- Consideran que no. 3.-Positivas: cuidar de su mismo, mejor calidad de vida, más energía, mejor aspecto físico. Negativas: enfermedades, malestares. 4.- Dinero, flojera. Me gusta lo que como. 5.- Porque así podemos tener un mejor cuerpo, salud. Me afecta a mí mismo.

	<p>6.- Requiero apoyo porque no tengo idea de que alimentos consumir y como preparar.</p> <p>7.- La mayoría contesto que consume con frecuencia alimentos de la escuela, como papas, refrescos, jugos, etc. Pocas veces consumen frutas o verduras y eso si son saludables.</p> <p>8.- Si, totalmente.</p>
Docentes	<p>1.- Consideran que llevan un estilo de vida más o menos saludable (a veces se cuidan, a veces no)</p> <p>2.- No, ninguno</p> <p>3.-positivas: cuidar de nuestro cuerpo, no sufrir enfermedades, salud mental y física. Negativas: enfermedades, malestares, poca salud mental, autoestima bajo.</p> <p>4.- 100% tiempo, dinero y amor propio.</p> <p>5.-Porque a través de esta podemos sentirnos bien por dentro y por fuera. A mi persona y al entorno.</p> <p>6.- Como adultos es cuestión de cada uno.</p> <p>7.- A menudo, por los tiempos, ocupaciones. -Se consumen con frecuencia.</p> <p>8.- Totalmente.</p>
Padres de familia	<p>1.- La mayoría no lleva una alimentación saludable.</p> <p>2.- Sobrepeso, pre diabetes.</p> <p>3.-positivas: sentirse bien, no tener enfermedades. Estar bien consigo mismo. Negativas: enfermedades, malestares generales.</p> <p>4.- Tiempo, dinero.</p> <p>5.- Sentirse bien. -Cuidar de sí mismo y de los otros</p>

	<p>6.-Se requiere apoyo y de unos mismo.</p> <p>7.- No asisten a la escuela</p> <p>8.- Si, de acuerdo.</p>
Directivos/administrativos	<p>1.- Consideran que llevan un estilo de vida más o menos saludable (a veces se cuidan, a veces no)</p> <p>2.-Ninguna</p> <p>-Prediabetes</p> <p>3.-positivas: cuidar de nuestro cuerpo, no sufrir enfermedades, salud mental y física.</p> <p>Negativas: enfermedades, malestares, poca salud mental, autoestima bajo.</p> <p>4.- 100% tiempo, dinero.</p> <p>5.-Porque a través de esta podemos sentirnos bien por dentro y por fuera</p> <p>A mi persona, a mi entorno y los alumnos quienes son aprendices.</p> <p>6.- Como adultos es cuestión de cada uno.</p> <p>7.- A menudo, por los tiempos, ocupaciones.</p> <p>-Se consumen con frecuencia.</p> <p>8.- Totalmente. Porque los alumnos pasan gran parte de su tiempo tanto en casa como en la escuela.</p>

4.3 Dinámica social como aportación para la buena alimentación dentro y fuera de la escuela

Costumbres y tradiciones respecto de su alimentación

Dentro del escuela, algunos alumnos son los que llevan su desayuno preparado en casa, ya sea un sándwich, torta, fruta, agua natural, entre otras. Al igual los docentes pocos son lo que preparan sus alimentos en casa para la hora del descanso, la

mayoría tiene acceso para pedir alimentos tanto dentro de la institución como fuera de ella (cocinas económicas)

Los alumnos acostumbran comprar alimentos en la cooperativa, desde una torta, dorilocos (papas con verdura), frituras, galletas, algunos lácteos, sopas instantáneas, gaseosas, dulces, los cuales no siempre son un refrigerio nutritivo. En esta misma cuestión pocos son los que desayunan antes de venir a la escuela, siendo una problemática, puesto que, en esta etapa de desarrollo y crecimiento, los adolescentes necesitan más nutrientes porque también requieren de mayor energía y calorías.

Tabla 7. Alimentos ofrecidos en la cooperativa escolar.

Alimentos que se ofrecen en la cooperativa	Se ofrece este producto		Se consume en gran cantidad		Desde si punto de vista, ¿los alimentos que se ofrecen en la cooperativa benefician a la salud física de los docentes, alumnos, administrativos y directivos?	
	SI	NO	SI	NO	SI	NO
Bebidas azucaradas (refrescos, jugos, bebidas energizantes)	X		X			X
Agua natural	X		X		X	
Harinas refinadas (pan dulce)	X		X			X
Frutas/verduras preparadas (ejemplo, con chile, ensaladas)	X		X		X	
Frituras	X		X			X
Comidas que contengan valor nutricional	X			X	X	
Dulces	X		X			X

Problemáticas de consumo de alimentos presentadas en los ciclos pasados y la forma en que lo ha resuelto la institución o los compañeros docentes

En años pasados ha existido el mismo problema del consumo de alimentos, se ha buscado que dentro de la escuela (cooperativa) se vendan alimentos más completos, menos frituras o comidas instantáneas, pero no han establecidos políticas para llevar a cabo una buena alimentación por parte de los alumnos. Como programa del currículo, el objetivo es que se informe al estudiante para llevar hábitos saludables, como evitar uso de drogas, salud mental y la implementación de jornadas deportivas, así como actividad física, e incluso huerto escolar como política general.

Problemáticas con los padres de familia de la institución, relacionadas con los alimentos que los y las niñas llevan a la escuela y la forma en que se ha resuelto

De acuerdo a algunos docentes, la comunicación con los padres de familia es a veces complicada, porque no siempre están dispuestos a poner de su parte para el desarrollo de los estudiantes. Sin embargo, se han realizado asambleas con el comité de padres de familia para establecer políticas que regulen los alimentos que se ofrecen tanto en la cooperativa, como a la hora de la entrada y salida de la escuela, con la intención de mejorar los hábitos de los estudiantes. Se toma en consideración que los estudiantes son muy susceptibles a los alimentos chatarra y bebidas azucaradas.

Atención de asesorías y de qué forma participa el personal docente

El personal docente participa con cada semana realizar activación física aparte de las clases de Educación física. Algunos docentes les piden a los estudiantes tomar agua natural y una fruta para que creen un hábito.

Otra forma en la que participan los docentes es cuando informan al estudiante con temas de vida saludable, incluso se busca que sea una materia establecida. Involucrando al alumno a que participe en las actividades deportivas como torneos

de fútbol, basquetbol, entre otros deportes que van más allá, es decir, torneos estatales.

Conocimiento de los programas de alimentación saludable que trabaja la escuela, así como los maestros responsable

No se han establecido programas de alimentación saludable como tal, aunque los nuevos programas educativos buscan el bienestar de los estudiantes con valores. En este caso, los docentes son los que se involucran en informar a sus alumnos sobre hábitos saludables, a través de la investigación, principalmente porque han tenido evidencia de que los adolescentes en los últimos años han presentado problemas de salud, como sobrepeso, desnutrición, diabetes y problemas del corazón a temprana edad. También como parte importante de llevar una vida saludable en lo que si se involucra la escuela es en invitar a los alumnos a realizar diferentes deportes, con torneos e incluso competencias en las que participan diversas escuelas. Los únicos requisitos para ser parte de las diferentes actividades deportivas, son llevar buena conducta, y no tener materias reprobadas, porque consideran que debe haber una buena relación entre lo deportivo y lo académico.

Ilustración 7. Grupo femenino voleibol 3 er lugar nivel zona.



Referencia. 4. Actividades escuela Secundaria Técnica 109 Anahuacalli (2024) Deportes [Fotografía], Recuperado de www.facebook.com

Ilustración 8. Juegos deportivos Zona XXIII



Referencia. 5 Actividades escuela Secundaria Técnica 109 Anahuacalli (2024) Deportes [Fotografía], Recuperado de www.facebook.com

V. Identificación del problema

5.1 Construcción del problema: Descripción de los hallazgos del diagnóstico

De acuerdo con la información obtenida, se observa y se analiza que los estudiantes realmente no le toman mucha importancia a su salud, se guían mucho por su entorno, como su hogar, los amigos, lo que anuncian en la tele, etc. Se les hace fácil consumir lo que consideren mejor. Además, se guían por lo que en su casa se les ofrece o para lo que pueden consumir dentro del escuela. Pocos son los estudiantes que cuidan de sí mismos y lo hacen más por cuidar de su aspecto físico.

En cambio, los docentes, por las edades que presentan cuidan un poco más de sí mismo, sin embargo, por sus trabajos, tiempos, entre otras actividades, tienen que acudir a comprar los alimentos que se les ofrecen dentro y fuera de la escuela, pocos son lo que preparan sus propios alimentos y realizan actividad física con regularidad. Esto pasa de la misma forma con los directivos y administrativos.

Por último, los padres de familia, algunos no están familiarizados con todo lo que puede suceder por llevar una buena alimentación, consumen lo que pueden comprar y mandan a veces a sus hijos con dinero o con algún alimento, según sea el caso. En cuanto al hogar, no todos realizan actividad física o cuidan constantemente de su salud de manera general. Tienen poco conocimiento sobre nutrición, ya que lo consideran un lujo. Algunos de ellos, padecen sobrepeso, obesidad e incluso diabetes o prediabetes.

Desconocen el hecho de que su cuerpo es su principal motor y que si no lo cuidan pueden envejecer más rápido, tener enfermedades crónicas, sentirse mal física y emocionalmente, entre otros aspectos. De igual manera, tanto alumnos como docentes y padres de familia reconocen que la adolescencia es una etapa desafiante pero aun importante para formar hábitos saludables.

5.2 Identificación, delimitación y planteamiento del problema

Identificación

A lo largo de los últimos años, se ha presentado un gran aumento de casos de personas con enfermedades como la obesidad y el sobrepeso, esto debido a diversas razones. Una de las principales razones es la mala alimentación que llevan las personas y sobre todo si se crean hábitos negativos desde etapas tempranas.

De acuerdo con Stanford Medicine Children's Health (s.f.) la adolescencia al ser una etapa llena de cambios y gran influencia del entorno se han presentados cambios drásticos en la alimentación, en donde el adolescente que en gran parte asiste a la escuela presenta problemas para alimentarse saludablemente. Ya sea por los alimentos ofrecidos dentro y fuera de la escuela, por sus gustos, por las creencias, entre otros.

Por ende, se propuso la idea de intervenir en una escuela secundaria del Estado de México, para conocer la relación que llevan los estudiantes, docentes e incluso padres de familia con la alimentación y la prevención de enfermedades. Así como el hecho de inculcar hábitos saludables que deben perdurar por mucho tiempo.

Delimitación

El problema se delimita a hacer un análisis sobre los conocimientos que los sujetos seleccionados tienen sobre la alimentación, el entorno, los buenos hábitos, entre otros, para poder intervenir con formas de llevar hábitos más saludables y que tengan un mayor conocimiento sobre cómo prevenir enfermedades como la obesidad y el sobrepeso en la etapa que están viviendo. Al considerar su contexto externo e interno.

Este proyecto de intervención se delimita a una escuela Secundaria del Municipio de Valle de Chalco, por lo que el principal grupo focal a elegir son los estudiantes adolescentes. De igual manera para la obtención de información nos delimitamos a algunos docentes y padres de familia que aportan la información previa a la propuesta de intervención. Los adolescentes estudiantes de los cuales se obtiene la información previa la propuesta se eligen de acuerdo al permiso por parte de la institución escolar para realizar algunas entrevistas y cuestionario, de igual manera en momentos determinados la observación.

Planteamiento del problema

Llevar hábitos saludables como una buena alimentación, hacer ejercicio, tomar agua, entre otros, permite que además de mantenernos sanos, tengan una vida más plena y que mejor que desde etapas tempranas, como lo es la adolescencia.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022), de diez factores claves para el desarrollo de las enfermedades crónicas, cinco están estrechamente relacionadas con la alimentación, además de otros factores. En México, en los últimos años los casos de obesidad y sobrepeso siguen aumentando, y esto a su vez contribuye a padecer enfermedades crónicas. La población juvenil no está exenta de este problema y es que los hábitos que llevan los jóvenes han cambiado drásticamente, se ejercitan menos, comen más alimentos chatarra, beben menos agua y cuidan menos de sí mismos.

Para poder entender esta situación es importante considerar que el desarrollo de enfermedades como la obesidad y el sobrepeso también se determinan por el entorno (factores sociales y culturales), la educación y la construcción de hábitos saludables desde pequeños.

Por lo tanto, es importante conocer la situación de los adolescentes y apoyarlos a seleccionar una dieta más saludable, para incluso mejorar en la escuela, tener una mejor calidad de vida y terminar de desarrollarse correctamente.

En la etapa de la secundaria los adolescentes aún son jóvenes y tienen la oportunidad de conocer su panorama, involucrando a docentes, directivos y padre de familia. Para promocionar la salud y evitar el aumento de casos de obesidad y sobrepeso en la adolescencia.

5.3 Elaboración de la pregunta problematizadora

Para poder dar un buen enfoque a este trabajo académico, es necesario la formulación de la pregunta problematizadora la cual permite a su vez tener un

objetivo. Con base en todo lo realizado con anterioridad, de manera teórica y empírica se construye la siguiente pregunta:

¿Cómo prevenir la obesidad o el sobrepeso de los estudiantes de secundaria y a su vez la promoción de desarrollar hábitos saludables, reconociendo la importancia de los factores sociales, culturales y educativos?

5.2 Identificación, delimitación y planteamiento del problema

VI. Diseño de la estrategia de intervención

6.1 Diseño de la propuesta de estrategia de intervención

Etapas de la intervención

Etapas antes de la intervención

En esta primera etapa se consultó una bibliografía previa para conocer sobre el tema seleccionado de forma más meticulosa, diversos autores y documentos, para tener las bases del proyecto. Posterior a ello se conoció el contexto en el que los sujetos vivían, tanto externo como interno y la relación que tienen los sujetos con la alimentación y sus hábitos de la vida diaria. Así mismo la observación no participante para conocer un poco más sobre el contexto donde se sitúa la problemática.

Intervención

En esta fase se propone realizara a lo largo de 4 semanas en días intercalados. Durante esta fase se pone en práctica diversas actividades para conocer primero el IMC (Índice de Masa Corporal) de los estudiantes para después compartirles información sobre la correcta alimentación que deben llevar en esta etapa de desarrollo.

Durante las pláticas se pretende exponer que cada cuerpo es diferente y requiere de cuidados diferentes, de igual manera que cada persona puede tener diversos gustos, lo cual no impide poder alimentarse de manera variada y equilibrada,

cuidando siempre de nuestro cuerpo. La importancia de que en cada alimento del día se obtengan los nutrientes necesarios, así como el impacto que tiene la actividad física en nuestro cuerpo, además de prevenir enfermedades como es la obesidad y el sobrepeso.

Se comparten unos carteles que les permiten a los estudiantes entender mejor la temática, de modo que sea divertida, no como una obligación hacía ellos, si no como un estilo de vida que les traerá a su vida múltiples beneficios para su presente y futuro (emocional y físicamente). Así mismo, se inculca el valor de tomar agua potable, realizar actividad física y estar bien consigo mismo, no sólo aumenta la salud física si no también mental.

Ilustración 9. Cartel 1, propuesta de intervención.

Cuida tu salud

SI NO TE CUIDAS A TI MISMO, ¿QUIÉN MÁS LO HARÁ?

➔ Cuidar de nosotros nos permite llevar una vida más plena

Es importante llevar buenos hábitos alimenticios, pero también se permiten otros alimentos con las proporciones adecuadas.

➔ Siempre chécate, ve al médico y conoce más sobre tu salud.

Las enfermedades por no cuidarte son reales, Evítalas cuidando de ti mismo.

➔ Mantener relaciones saludables también es parte importante de tu salud. Te pueden acompañar en adoptar hábitos más saludables.

Ilustración 10. Cartel 2, propuesta de intervención.

SI LARGOS AÑOS ANHELAS VIVIR, EN EL ARTE DE CUIDARTE HAS DE ADENTRARTE.



Alimentación

Cuida tu alimentación, procura que tus tres principales comida sean: **higiénicas, variadas, completas y equilibradas.**

Hidratación

Tu cuerpo se compone en mayor parte de agua, ¡así que asegúrate de beber al menos 8 vasos de agua al día! Y no olvides que hay un montón de beneficios que tu cuerpo agradecerá.



Actividad física



Realiza ejercicio por lo menos 30 minutos al día, esto evitará ser sedentario y te hará sentir bien física y emocionalmente.

Comida chatarra

Evita en menor cantidad las comidas chatarras, altas en grasas y azúcares. eso evitará el desarrollo de enfermedades como la obesidad o diabetes entre otras.



Cuídate



Cuidarte físicamente también influye en tu salud emocional. No te descuides y valora día con día tu vida.

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002393.htm>

El objetivo es que el alumno e incluyendo docente y padre de familia sea parte del cambio, porque al final también son un ejemplo y en casa, los estudiantes aún dependen de sus padres.

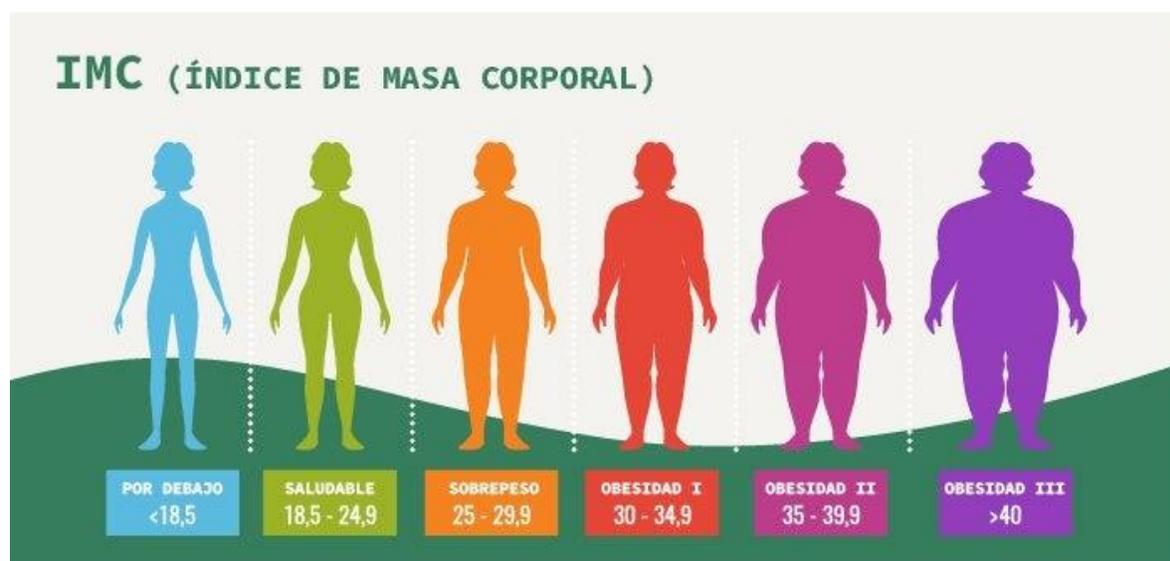
A continuación, se exponen las diferentes propuestas a realizar:

1- La obesidad y el sobrepeso

Área: Conocimiento

Objetivo: el alumno conoce a profundidad estas enfermedades y las consecuencias de no cuidar del cuerpo.

Ilustración 11. IMC



2- Come saludable, vive bien/detectives

Área: Conocimiento

Objetivo: obtener información

3- La actividad física, energía para nuestro día a día.

Área: Educación física.

Objetivo: el alumno reconoce la importancia de la actividad física.

4- El entorno influye.

Área: conocimiento

Objetivo: el alumno reconoce que su entorno es parte importante de su salud

Después de la intervención

Al finalizar las actividades, se contrastan los datos que se obtuvieron al principio con los que se obtuvieron al final. De esta manera se reconoce si la intervención tuvo un impacto positivo en los sujetos de la intervención y del mismo modo se reconoce la participación de docentes, alumnos y padres de familia.

6.2 Justificación de la intervención

El propósito de la intervención es aprovechar una institución educativa (educación formal) como el lugar idóneo para informar a los estudiantes sobre la obesidad y el sobrepeso en la adolescencia.

En primer lugar, se efectúa una investigación que permite conocer sobre la temática principal y el problema a profundidad. Después, se realiza un diagnóstico para conocer el contexto en el que se desarrolla la situación y las ideas previas de los estudiantes y docentes.

En segundo lugar, se pone en práctica un plan de acción para demostrar a los alumnos la importancia de cuidar de sí mismos y cambiar hábitos que mejoraran su calidad de vida, de manera individual y acompañado.

Por último, se hace un análisis de la situación y los cambios que se pueden visualizar tanto en los estudiantes, como en los docentes, determinando el alcance que puede tener una intervención.

6.3 Objetivos de la intervención

- Conocer cómo se desenvuelven dentro y fuera del plantel respecto a su alimentación y la actividad física que realizan y como su entorno es parte importante de su salud.
- Identificar que tanto saben los estudiantes sobre temas de salud.
- Saber cuánto conocen los estudiantes sobre causas y consecuencias de no llevar una vida saludable, para obtener diagnósticos oportunos sobre la prevención de enfermedades

- Saber cómo se involucra la familia y la escuela para el cuidado de la salud de los alumnos.
- Saber cómo el alumno reconoce la importancia de la actividad física.

5- Construcción de hábitos

Área: conocimiento y reflexión

Objetivo: fomentar la reflexión y el avance que han tenido los adolescentes respecto a su salud.

6.4 Actividades propuestas

Estrategia de propuesta de intervención

Nombre del profesor: Vanya Palmira Tovias García Grupo: 1° A,
2 ° C, 3° D

Lugar donde se llevará a cabo la estrategia: Escuela secundaria Técnica
109 “Anahuacalli”

Sesión 1

Nombre de la estrategia: Cuida de tu cuerpo, cuida de ti.		Lugar: Escuela Secundaria Técnica 109 “Anahuacalli”	Duración Total: 4 semanas
Tema: La obesidad y el sobrepeso en la adolescencia.	Objetivo: El adolescente reconoce los factores que intervienen el cuidado de la salud y buscan alternativas para la prevención de enfermedades como la obesidad y el sobrepeso.	Sustento Teórico: De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (2021) la obesidad y el sobrepeso se relacionan con la acumulación excesiva de grasa en el cuerpo. En gran parte estas enfermedades tienen una unión con la alimentación y los hábitos que desde pequeños se forman. Por ello se busca la implementación de estrategias que puedan evitar el aumento de casos de dichas enfermedades en una etapa de desarrollo.	

Aprendizajes esperados: el alumno reconoce la importancia de la alimentación, la actividad física y el entorno como detonantes para cuidar de su salud. Al no dejar de lado que esta etapa está llena de cambios y que es incluso de gran valor ser acompañado en este proceso de cambio de hábitos.

Recursos necesarios:

- Visuales: carteles, presentación (sobre la obesidad y sobrepeso / alimentación)
- Impresos: cuestionarios, tríptico
- Multisensoriales: personas, material deportivo
- Audiovisuales: presentación

SECUENCIA DIDÁCTICA:

ACTIVIDADES DE INICIO	ACTIVIDADES DE DESARROLLO	ACTIVIDADES DE CIERRE
<p>1- La obesidad y el sobrepeso. Área: Conocimiento Tiempo estimado: 1 semana Objetivo: Saber cuánto conocen los estudiantes sobre causas y consecuencias de no llevar una vida saludable, para obtener diagnósticos oportunos sobre la prevención de enfermedades</p> <p>Desarrollo: Se realiza una pequeña exposición sobre dichas enfermedades. Y se toma el IMC de los estudiantes. IMC (Índice de Masa Corporal) Estudiantes Primer grado (6 hombres, 4 mujeres) Hombre 1: 19.5 (Intervalo normal)</p>	<p>2- Come saludable, vive bien/ investigadores Área: Conocimiento Tiempo estimado: 1-3 semanas Objetivo: Saber cómo se involucra la familia, la escuela y los alumnos para el cuidado de su salud</p> <p>Desarrollo: el alumno, docente y padre de familia conoce el plato del bien comer. A partir de ello, se ofrecerán ideas de alimentos para llevar a la hora del receso. Así como las posibles formas de preparar sus alimentos en casa y como poder analizar</p>	<p>Como actividad de cierre habrá una reunión con los docentes y alumnos involucrados en donde compartirán su experiencia con las diversas actividades. Cómo se sintieron, que aprendieron y se les pedirá realizar el cuestionario (1 para alumnos, cuestionario 2, docentes) para</p>

Hombre 2: 18.7 (Intervalo normal)	<p>alimentos, es decir, verificar las tablas nutrimentales y sellos de salubridad. Presentación de carteles y diapositivas.</p> <p>Se le comparte al alumno ideas sencillas, pero que cubran sus necesidades.</p> <p>Se busca que el alumno lleve la mayor cantidad de alimentos saludables a la hora del receso o el caso contrario, comprar alimentos saludables en la cooperativa, así mismo se pretende que no tomen bebidas azucaradas, de preferencia agua potable.</p> <p>Como parte de las actividades los estudiantes llevan algunos productos que consumen en casa, en la escuela o en la calle y en grupos revisan sellos de salubridad, nutriente, etc., (pueden apoyarse en tablas o gráficos). Al final hacen reflexiones y comparten con sus demás compañeros si consideran si los alimentos son</p>	realizar un contraste de resultados. Si aumentaron el consumo de alimentos saludables dentro y fuera de la escuela o si les parece poco importantes cambiar sus hábitos.
Hombre 3: 20.3 (Intervalo normal)		Se realizará la lista de cotejo.
Hombre 4: 25 (sobrepeso)		
Hombre 5: 19 (Intervalo normal)		
Hombre 6: 18.3 (por debajo)		
Mujer 1: 18.5 (Intervalo normal)		
Mujer 2: 21.2 (Intervalo normal)		
Mujer 3: 20.3 (Intervalo normal)		
Mujer 4: 19.5 (Intervalo normal)		
Segundo grado (6 hombres, 4 mujeres)		
Hombre 1: 24.9 (intervalo normal)		
Hombre 2: 19.8 (Intervalo normal)		
Hombre 3: 22.5 (Intervalo normal)		
Hombre 4: 23 (Intervalo normal)		
Hombre 5: 25 (Sobrepeso)		
Hombre 6: 21.3 (Intervalo normal)		
Mujer 1: 18 (Bajo)		
Mujer 2: 19.7 (Intervalo normal)		
Mujer 3: 22.3 (Intervalo normal)		
Mujer 4: 22.9 (Intervalo normal)		
Tercer grado (6 hombres, 4 mujeres)		
Hombre 1: 23.5 (Intervalo normal)		

<p>Hombre 2: 24.6 (Intervalo normal)</p> <p>Hombre 3: 22.8 (Intervalo normal)</p> <p>Hombre 4: 18.6 (Intervalo normal)</p> <p>Hombre 5: 25 (Sobrepeso)</p> <p>Hombre 6: 20.1 (Intervalo normal)</p> <p>Mujer 1: 19.8 (Intervalo normal)</p> <p>Mujer 2: 20.2 (Intervalo normal)</p> <p>Mujer 3: 18.4 (Bajo)</p> <p>Mujer 4: 18.3 (Bajo)</p>	<p>saludables o si en su defecto no aportan nada bueno al cuerpo, además de proporcionar algunos alimentos equivalentes a los que analizaron.</p> <p>Ejemplo: refresco de cola (bebida cero nutritiva), el equivalente puede ser agua de Jamaica hecha en casa.</p>
<p>Docentes</p> <p>Docente 1: 25.1 (sobrepeso)</p> <p>Docente 2: 24 (intervalo normal)</p> <p>Docente 3: 24.7 (Intervalo normal)</p>	<p>3- La actividad física, energía para nuestro día a día.</p> <p>Área: Educación física.</p> <p>Tiempo estimado: 1-3 semanas (en Intervalo con la actividad anterior)</p> <p>Objetivo: el alumno reconoce la importancia de la actividad física.</p> <p>Desarrollo: el alumno junto con el docente realizará una actividad como mínimo durante 30 minutos, puede ser ejercicios dinámicos, futbol, basquetbol, etc. Para ello, se requiere instruir a los estudiantes en la actividad a realizar y practicar la respiración, eso ayudará a que se cansen</p>

	<p>menos rápido y puedan darle la oxigenación adecuada al cuerpo.</p> <p>Se busca que los alumnos vean a la actividad física como un momento de diversión de quitar el estrés, así como alejarse de hábitos negativos y verse y sentirse bien.</p> <p>El alumno propone actividades deportivas, por ejemplo, los alumnos que practican algún deporte pueden compartir parte de sus entrenamientos como integración. Se alternan entre sí para que todos tengan oportunidad de compartir. El docente por su parte apoya al alumno en turno para verificar la realización de la actividad y cuidar la integridad de los estudiantes.</p> <p>4- El entorno influye.</p> <p>Área: conocimiento</p> <p>Tiempo estimado: 1- 2 Hrs.</p> <p>Objetivo: Conocer cómo se desenvuelven dentro y fuera del plantel respecto a</p>	
--	---	--

	<p>su alimentación y la actividad física que realizan y como su entorno es parte importante de su salud</p> <p>Desarrollo: se le comparte al estudiante información sobre salud mental y la relación que hay al cuidarse físicamente y emocionalmente. A través de una pequeña presentación y un momento para resolver dudas. (carteles, tríptico)</p> <p>El tríptico se comparte con los alumnos y padres de familia, puesto que en esta etapa el acompañamiento es fundamental.</p> <p>5- Construcción de hábitos</p> <p>Área: conocimiento y reflexión</p> <p>Tiempo estimado: 1- 2 semanas.</p> <p>Objetivo: fomentar la reflexión y el avance que han tenido los adolescentes respecto a su salud.</p> <p>Desarrollo: los alumnos a lo largo de una semana</p>	
--	--	--

	<p>colocarán en su libreta que alimentos y bebidas consumen, todo ello se realizará de manera diaria (deben ser honestos al respecto), además de anotar la actividad física que realizan y como se sienten al respecto. Deben colocar fechas para su verificación.</p> <p>Al finalizar la semana (cuenta fin de semana y se realiza la evaluación día lunes) harán una autoevaluación, sobre sus avances o los errores que han cometido respecto a la formación de hábitos, que se les dificulta más y como podrían mejorar o en su defecto que les ha funcionado para construir sus propios hábitos y si su entorno escolar y familiar han tenido algo que ver, para mejorar su salud o evitar el aumento de casos de sobrepeso y obesidad en estudiantes adolescentes.</p>	
--	---	--

	<p>La actividad es de suma importancia porque pueden compartir con sus compañeros todo lo que vivenciaron y tal vez otros compañeros se sientan identificados.</p>	
--	--	--

Estrategia de evaluación: Para el proceso de evaluación se realizará de nuevo el cuestionario (1 y 2) para reconocer si el alumno obtuvo los conocimientos necesarios para llevar mejores hábitos y con ello se hará un contraste sobre si hay alguna diferencia al hacer la intervención.

Además, una pequeña lista de cotejo que se hará de manera general.

Actividad	SI	NO	Comentarios
El alumno es participativo durante la intervención			
El docente se involucra en las actividades con el alumno			
El alumno se interesa por su salud			
El alumno considera importante la alimentación y la actividad			

física para sentirse bien			
El alumno considera relevante hacer algunos cambios en su día a día			
<p>Efectos esperados:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- El alumno comparte la información obtenida con su familia y los invita a hacer cambios en sus hábitos. 2- La escuela se involucra para que los estudiantes mejoren su salud y prevengan enfermedades que puedan afectar incluso su rendimiento académico. 3- La educación nutricional como parte importante para el desarrollo de los estudiantes. 			
<p>Observaciones:</p> <p>En este aspecto, se colocan las observaciones obtenidas durante la intervención, también antes y después para comprender la situación y hacer análisis sobre si hubo un impacto positivo o negativo en los jóvenes.</p>			

Reflexiones de los sujetos

Se busca que los estudiantes reflexionen acerca de su salud y además de la información compartida para mejorar su bienestar se involucren más en el cuidado de su cuerpo, por esta misma situación se les comparte su IMC y si este no está en un intervalo normal se le invita además de participar activamente, acercarse a un centro de salud y conocer a profundidad sobre su salud.

6.5 Distribución de tiempo

Actividad	Consulta de información	Pre-intervención	Intervención	Post-intervención
Búsqueda de bibliografía	4 semanas			
Cuestionario de contexto (cuestionario 3)	1 semana			
Cuestionario de ideas previas		1 semana		
Actividades de intervención			3 semanas	
Cuestionario de contraste de ideas				1 semana
Resultados				1 semana

VII. Conclusiones

El presente trabajo de desarrollo educativo permitió profundizar en el conocimiento sobre una problemática que se ha situado durante varios años hasta la época actual en la población mexicana en general, las cuales son el sobrepeso y la obesidad. Estas se presentan desde etapas tempranas como son en los infantes y de igual manera en las personas de etapas adultas. Estos dos problemas de salud son el resultado de diversos factores, que pocas veces se consideran importantes; entre los factores que se vislumbran más son los culturales, biológicos, sociales, económicos e incluso educativos.

La presente investigación nos permitió confirmar que los casos de obesidad y sobrepeso, enfocada en la etapa de la adolescencia están totalmente relacionados con los hábitos alimenticios, la disponibilidad de alimentos ultra procesados y con alta cantidad de grasas, la falta de ejercicio, la poca información correcta para llevar a cabo estrategias de cuidado de la salud y la ausencia de políticas públicas que contrarresten este tipo de problemáticas, el apoyo de la comunidad y por consecuencia la aportación del sistema de salud y las instituciones educativas, ya que también son parte directa del desarrollo del estudiante adolescente.

¿Por qué los adolescentes? Porque es una etapa realmente susceptible para cada individuo, pero también esencial en la formación de los hábitos de toda una vida que podrían durar varias décadas. Es decir, un adolescente sabe acerca de lo que ingiere, porque es más consciente que un niño pequeño a la hora de comer, sin embargo, necesita herramientas que le pueden servir para mejorar su calidad de vida y evitar consecuencias de salud que pueden ser fatales para su vida adulta. Al corroborar dicha información se expone el caso de una escuela secundaria del Estado de México y se concluye, que tanto el hogar como la institución educativa (en el caso de los adolescentes que asistan a la misma) son parte fundamental para que el alumno adolescente tenga un correcto desarrollo físico y mental.

Entonces, el aprendizaje más significativo que pude rescatar de este trabajo es reconocer que además del hogar (que es donde mayor tiempo pasa el adolescente), la escuela es un espacio de vital importancia para intervenir en la salud alimentaria de cada estudiante, tomando en cuenta que gran parte de la población mexicana en periodo de la adolescencia asiste a alguna institución educativa de índole pública o privada. En esta instancia la Escuela Secundaria Técnica 109 “Anahuacalli” se presenta como un ejemplo de cómo diferentes dinámicas sociales intervienen en esta temática, como son la familia, la promoción de alimentos chatarra, las condiciones económicas de los sujetos, las prácticas alimentarias, las cooperativas escolares, los alimentos que se venden alrededor de la escuela y el poco interés de implementar políticas institucionales que promuevan llevar hábitos más saludables.

Los diagnósticos realizados muestran que la comunidad escolar carece de una cultura alimentaria en donde se procura que cualquier sujeto requiere una dieta saludable según sus necesidades y algunos otros hábitos como el ejercicio, que le permiten tener un mejor desarrollo y crecimiento (estudiantes). Y es que al conocer a mayor profundidad a la comunidad se rescata que la información sobre vida saludable no es clara y accesible para todos, recordemos que no todos los jóvenes asisten a la escuela. De igual manera la poca acción por parte de los actores escolares, directivos, docentes, estudiantes y padres de familia. Además, en los estudiantes adolescentes, se sigue reportando (de acuerdo a las entrevistas, observaciones) un consumo significativo de alimentos bajos en nutrientes, alimentos que se venden dentro y fuera de la institución escolar. Debido a esto, se demuestra que la escuela es el lugar ideal para intervenir eficientemente en este problema.

Ahora bien, conforme a la investigación el municipio donde se basa la investigación se toma en cuenta el contexto social, económico y cultural para conocer mejor el panorama. El contexto evidenciado en la investigación llevada a cabo en el municipio de Valle de Solidaridad mostró que no toda la comunidad tiene el mismo acceso a mucha de la comida que existe en la región, ya que sus ingresos son limitados, lo que significa que el acceso a productos menos nutritivos y más procesados son más fáciles de obtener que productos frescos y de mejor calidad, o en su defecto los alimentos orgánicos, los cuales se cosechan de forma naturales, sin hormonas, pesticidas, etc. (Leal, K., 2023, pp.1)

También se demostró que se consume una gran cantidad de alimentos chatarra no sólo por la intervención económica, si no por la cultura alimentaria local, es decir, por costumbres o por convivencia que se aprende desde más pequeños. Por ejemplo, un niño observa que los padres comen una dieta grasosa la mayor parte del tiempo y, como resultado, esto se convierte en parte de su dieta, terminando por pensar que esta es la forma correcta de vivir. El ambiente que rodea la alimentación saludable en adolescentes también debe considerarse, ya que la disponibilidad de alimentos, la promoción de alimentos saludables, la economía e incluso la relación

con los pares, donde un adolescente podría comer lo que un amigo o compañero está comiendo debido a la tendencia o el placer, tienen un papel en los hábitos alimenticios saludables de los adolescentes.

Como un punto importante a señalar el estudiante adolescente que pasa por una etapa de desarrollo en la que la nutrición y el ejercicio contribuyen de manera fundamental, estos le permitirán llevar a cabo proactivamente todas sus actividades, su rendimiento escolar puede mejorar, como lo mencionan algunos autores como Salazar y Méndez, los cuales defienden de manera contundente esta postura. También les permite tener relaciones más sanas, porque se sienten incluso más felices y crean vínculos más estrechos, su confianza y autoestima aumenta, lo que mejora su salud mental y física. Por lo tanto, este es uno de los puntos más importantes de este trabajo. Puesto que se señala la importancia de potencializar la buena salud y evitar el crecimiento de casos de jóvenes con enfermedades que pueden cambiar totalmente sus vidas.

Se decidió utilizar la investigación cualitativa, la cual me dio la oportunidad de usar herramientas que permitieron tener una idea del problema desde mi perspectiva como investigador y desde la perspectiva de los actores involucrados a través de entrevistas, cuestionarios y algunas observaciones. Fue enriquecedor saber qué piensa la gente sobre el tema para formular la propuesta de intervención, porque muchas veces damos por sentada la información que nos proporcionan los demás sin tomar en cuenta lo que la población realmente piensa y siente frente a cierto suceso. El hecho de que un grupo tan diverso de actores entre ellos padres, estudiantes, profesores y algunos miembros del personal administrativo, estuvieran dispuestos a aprender esta información y, lo más importante, la intención de mejorar los hábitos alimenticios dentro y fuera de la escuela.

Los estudiantes se dieron cuenta de que, aunque sabían algunas cosas sobre problemas dietéticos y relacionados con la salud, no las aplicaban en la vida real, o no tenían conocimiento en absoluto, como fue el caso de algunos estudiantes y padres de familia. Los padres reconocieron que cuidar su salud es esencial, pero dijeron que rara vez logran una dieta equilibrada con su familia, por cuestiones

económicas, de tiempo y de desinformación asertiva. El docente en este caso comparte que la salud, junto con el buen desarrollo, se ha integrado en los últimos años en el plan de estudio escolar y el cuidado del estudiante; sin embargo, por lo general, no se hace de la mejor manera debido a las pocas herramientas disponibles para poner en práctica los aprendizajes que se adquieren.

La implementación de estrategias pedagógicas para construir un cambio en los adolescentes y en la demás comunidad escolar, permite que tengan una nueva percepción de la temática, no como algo que se deba hacer porque es una exigencia, sino porque es tener prácticas más saludables traerá consigo mejores resultados, tanto académicos, como de salud física y emocional. Y es que la propuesta de intervención se centra en hacer que el principal actor (adolescente) aprenda a reconocer que cuidar de si mismos no es tan complejo como parece, que involucrar a la familia a los amigos, así el camino de la buena salud mucho más sencillo.

Así mismo, se promueve una buena alimentación, con base en el "plato del buen comer (actualizado)" puesto que es la herramienta más común para mantener una dieta equilibrada, y de manera generalizada, ya que también recordemos que hay casos especiales en los que se requieren mayor cantidad de alimentos y más de un grupo que de otro, he ahí la importancia de la información proporcionada por especialistas del ámbito nutricional. Es por eso que la educación nutricional con la que se basa este trabajo se construye a través de la información y el contexto, ya que garantiza que el estudiante obtenga las herramientas necesarias según lo que experimenta, además de respetar sus gustos, pero de una manera más saludable, por ejemplo, la práctica de deportes como el futbol, el box, entre otras, que además de contribuir al cuidado del cuerpo despejan la mente.

El enfoque constructivista buscó que el adolescente fuera quien construyera su propio aprendizaje, por lo que primero se considera su conocimiento previo sobre el tema, sus sentimientos, y cómo actúan respecto a la salud y su contexto. Así, la investigación-acción permitió construir la propuesta de intervención según cómo y qué necesita aprender el estudiante, con sugerencias simples que se articularon

para que el adolescente no lo tomara simplemente como otra práctica escolar, sino más bien como un hábito de cuidado personal que puede compartir en su entorno familiar.

Este trabajo propone un modelo que valora la reflexión constante, se toman en consideración las decisiones, se logra un aprendizaje significativo y la formación de estudiantes críticos que pueden tomar sus propias decisiones. Por lo tanto, se pretende que la educación nutricional no se considere como un tema aislado del currículo escolar, sino un tema indispensable para desarrollar estudiantes más comprometidos con este tema, y que pueda llegar incluso a su comunidad.

Así como hubo respuestas positivas desde el comienzo, también hubo algunas limitantes. En este caso, en un principio no fue tan complicado lograr un permiso para poder empezar con las entrevistas, las observaciones y los cuestionarios, de igual manera, los sujetos seleccionados fueron muy amables y prestaron todo su atención y empeño en querer cooperar con su conocimiento. Después, lo más complicado fue compartir experiencias con los padres de familia, por falta de tiempo ya que algunos tienen más hijos y familia por lo cual tenían prisa, sin embargo, algunos de ellos fueron atentos y mencionaron lo valioso que sería para ellos que los apoyaran a cuidar la salud de ellos, sus hijos y sus familias.

Una de las mayores limitantes que considero de acuerdo con mi propuesta son la falta de tiempo y el interés por parte de la comunidad escolar y es que es difícil ordenar tiempo para realizar talleres o pláticas que no están dentro del currículo establecidos. También la resistencia a cambiar las políticas escolares y la forma en que la comunidad escolar se maneja. Así mismo, la falta de material y la solidez para mantener un proyecto de intervención alimentaria, en donde participen desde directivos hasta padres de familia.

Garantizar la seguridad alimentaria de los estudiantes es una implementación que se construye de manera sólida y que deben tomarse en cuenta el contexto y las principales problemáticas que ello conllevaría. La propuesta aquí presentada es todo un desafío que a consideración personal mejoraría en gran magnitud la salud de los estudiantes, de los docentes y demás actores, porque no solo la aleja de

enfermedades que a largo plazo pueden ser problemas más graves, si no que a corto plazo podrían mejorar la manera en que se relacionan; comer sanamente, realizar algún deporte, compartir con la familia y ver que cuidar de si mismos es cuidar también a los que amas.

La propuesta vislumbra el papel tan importante del docente y la preparación que debe tener para poner en práctica los conocimientos adquiridos sobre dicha temática y que al igual requiere del apoyo de especialista que le ayuden con información fundamentada. No obstante, se concluye que la propuesta requiere de la participación colectiva para obtener mejores resultados, al tomar en consideración que puede haber muchos obstáculos, pero se trabaja día con día. Ahora bien, no es simplemente compartir información y ya, es poner en total práctica lo aprendido, porque de ello depende los resultados a corto, mediano y largo plazo.

El trabajo desarrollado me permitió reconocer la importancia de promocionar una alimentación saludable, que el estudiante adolescente aún puede formar hábitos solidos para su bienestar presente y futuro. El sobrepeso y la obesidad causan temor a cualquiera. Que mejor que transformar todos esos hábitos negativos y formar nuevos conocimientos, de manera interactiva y con información actualizada, porque esto también es importante.

No estamos viviendo la misma vida que vivíamos hace años; el cuidado del cuerpo se ha convertido en una necesidad en este momento, así como los alimentos están cada vez más procesados, lo cual indica que tenemos que seguir dietas ricas en nutrientes, donde los alimentos frescos desempeñan roles principales, como verduras, frutas, granos y proteínas, y el agua, como el líquido principal. Sería una buena idea incluir al menos 30 minutos de actividad física en nuestra rutina diaria, y mejor aún si se trata de un deporte que nos guste; en ese sentido, los adolescentes pueden encontrar una actividad que sea de su agrado, para que disfruten de su actividad física y lleven una vida más activa.

Este trabajo deja abierta la posibilidad de incluir más actividades que ayuden a las generaciones jóvenes a contrarrestar el creciente número de personas enfermas y que la educación alimentaria sea una prioridad no solo dentro de la escuela, sino

también para la familia y la comunidad en general. El trabajo colaborativo e integral da una mejor respuesta a proyectos del tipo propuesto (en este caso), ajustado al contexto social y evaluación continua de los resultados logrados.

De manera personal me siento muy satisfecha por lo aprendido desde lo poco que conocía sobre el tema, hasta lo que pude escuchar y ver por parte de los actores involucrados. Cada uno de los objetivos planteados en un inicio fueron cumplidos porque pude conocer el contexto en el que se desenvuelven los estudiantes dentro y fuera del plantel, que conocen sobre salud, las principales causas y consecuencias de no llevar una vida saludable para obtener los diagnósticos oportunos u prevenirse de enfermedades como el sobrepeso y la obesidad. Así que, aparte de la escuela, el adolescente necesita el apoyo total de la familia, porque todavía dependen de ella, de lo que pueden obtener y de los hábitos que han construido durante tantos años, lo cual es muy difícil de cambiar, pero con las herramientas adecuadas, el alumno puede ver desde el principio que cuidar su salud es algo natural, parte de su vida diaria y de su desarrollo personal y social.

Para dar respuesta a la pregunta problematizadora, por supuesto, se pueden evitar enfermedades, no las congénitas (aquellas que se transmiten de manera generacional), obviamente; pero hay algunos factores intervinientes que deben considerarse para llevar a cabo las acciones deseadas. Sin duda, nos permite brindar una mejor calidad de vida cuando hacemos el autocuidado durante estas etapas claves, como en el caso de la adolescencia. Evidentemente la adolescencia, una etapa de la cual aún nos queda mucho que aprender.

Por último, me gustaría cerrar con una información actualizada y conforme a lo planteado por la actual presidenta Claudia Sheinbaum, la cual de acuerdo a Mi escuela saludable (2025) que a partir de marzo del 2025 todas las escuelas públicas y privadas deberán proporcionar alimentos saludables en sus cooperativas, así mismo se les solicita que los estudiantes que traigan alimentos preparados desde casa sean lo más saludables posibles, así como el consumo de agua simple y que en las festividades realizadas en los planteles escolares también se establezca sólo consumir alimentos que procuren la buena salud. En consideración

a esta nueva política, considero es la más adecuada, porque evitamos que los estudiantes consuman alimentos chatarra y se mejore la salud de los mismos y de igual manera se recalca que este hábito se lleva también al hogar donde como se menciona anteriormente es donde el alumno además de la escuela, pasa mayor parte de su día.

Anexos
Cronograma

ACTIVIDADES	Meses	FEBRERO				MARZO				ABRIL				MAYO			
	Semanas	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Redacción de antecedentes y análisis de información.																	
Ajustes de redacción																	
Evaluación de redacción para registro																	
Ordenación de los datos y complementación de marco teórico																	

¿SABIAS QUE...?

En México, 41% de las personas de 12 a 19 años presentaban sobrepeso y obesidad durante el periodo 2020-2022. (Salud, ENSANUT Continua 2022) .

LA LEY GENERAL DE LOS DERECHOS DE NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES MENCIONA QUE LOS MISMOS TIENEN DERECHO A LA PROTECCIÓN DE LA SALUD Y A DISFRUTAR DEL MÁS ALTO NIVEL POSIBLE DE SALUD (ART. 50)

RECOMENDACIONES

01 | Alimentación

La alimentación es fundamental para prevenir enfermedades como la obesidad y el sobrepeso, además de otras causas. Sin embargo procura alimentarte lo más sano posible. Además bebe por lo menos 8 vasos de agua.

02 | Actividad física

Realiza cualquier tipo de actividad física por lo menos 30 minutos al día. Ejemplo: correr, caminar, hacer fútbol, etc.

03 | Salud

algunas otras recomendaciones son:

- Dormir 8 hrs.
- Cuidar tu salud mental
- Tener relaciones establecidas.

PLATO DEL BIEN COMER



Busca que las tres comidas principales estén lo más variadas y equilibradas posible. entre comidas pueden realizar dos colaciones.

La base de tu alimentación varía según tus necesidades, busca siempre alternativas saludables.

Referencias

Álvarez-Gayou, J., Camacho, S., Maldonado, G. Trejo, C., Olguin, A. Y Pérez, M. (s. f.). *La investigación cualitativa*. Recuperado de

Álvarez-Gayou, J., Camacho, S., Maldonado, G. Trejo, C., Olguin, A. Y Pérez, M. (s. f.). *La investigación cualitativa*. Recuperado de <https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/tlahuelilpan/n3/e2.html>

Aprendemos Juntos 2030. (2018, 21 marzo). *Jimmy Wales, creador de Wikipedia: "Aprender cómo aprender es más importante que nunca"* [Video]. YouTube. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=CYAYeR92T5g>

Arellano, R. (2017). *La alimentación en México y la influencia de la publicidad ante la debilidad en el diseño de políticas públicas* [Tesis de especialidad]. Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Medicina. Recuperado de <http://132.248.9.195/ptd2018/febrero/0770874/0770874.pdf>

Arroyo López, P., & Carrete, L. (2015). Alcance de las acciones para prevenir el sobrepeso y la obesidad en adolescentes. El caso de las escuelas públicas mexicanas. *Revista Gerencia y Políticas de Salud*, 14 (28),142-160. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=54540401011>

Bojorquez, S. (2024, 25 febrero). *Guía completa sobre el Plato del Bien Comer (anteriormente Buen Comer)*. Avena.io. Recuperado de <https://avena.io/blog/guia-completa-sobre-el-plato-del-buen-comer/?srsltid=AfmBOorZcBJrsZYdM4giCvaH7ADjhlY0i1YfDzZilyUbx2Uij3oKA23Y#quien>

Bojorquez, S. (2024, 25 febrero). *Guía completa sobre el Plato del Bien Comer (anteriormente Buen Comer)*. Avena.io. Recuperado de <https://avena.io/blog/guia-completa-sobre-el-plato-del-buen-comer/?srsltid=AfmBOorZcBJrsZYdM4giCvaH7ADjhlY0i1YfDzZilyUbx2Uij3oKA23Y#quien>

calendariosygeografías. (2016, 10 abril). *Contexto interno y externo de la Escuela-Serie Planeación Didáctica Argumentada* [Vídeo]. YouTube. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=vcOqrthfiwc>

Castro, A. (2015). *Autoestima, percepción y satisfacción de la imagen corporal en adolescentes con sobrepeso/obesidad de la UMF no. 33 el Rosario. Estudio comparativo* [Tesis de especialidad]. Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Medicina. Recuperado de <https://ru.dgb.unam.mx/bitstream/20.500.14330/TES01000742065/3/0742065.pdf>

Centro de Perfeccionamiento, Experimentación e Investigaciones Pedagógicas (s.f.) Investigación Acción “Serie trabajo colaborativo para el desarrollo profesional docente”. Recuperado de https://www.cpeip.cl/wp-content/uploads/2022/03/Investigacion_accion-1.pdf

CNDH (2013). *Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación*. Recuperado de <https://www.cndh.org.mx/DocTR/2016/JUR/A70/01/JUR-20170331-NOR37.pdf>

Contreras, J. (2013, 21 octubre). *Relaciones entre la educación formal, la no formal y la informal* [Vídeo]. YouTube. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=T5YUYAjvPNw>

de Pelekais, C. (2000). Métodos cuantitativos y cualitativos: diferencias y tendencias. *Telos* (2.a ed., Vol. 2)., pp. 347-352. Recuperado de: https://leip.upnvirtual.edu.mx/pluginfile.php?file=%2F11998%2Fmod_resource%2Fcontent%2F1%2FM%C3%89TODOS%20CUANTITATIVOS%20Y%20CUALITATIVOS.pdf

Díaz, L., Torruco, U., Martínez, M., Y Varela-Ruiz, M. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Investigación en Educación Médica*, 2 (7),162-167.[fecha

de Consulta 20 de marzo de 2024]. ISSN: 2007-865X. Recuperado de:
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349733228009>

Dirección General Adjunta de Sanidad Naval (s.f.) *Sobrepeso “Comer es un placer. Saber comer es un arte”*. Recuperado de
<https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/1013/sobrepeso.pdf>

DOF, Diario Oficial de la Federación. (2010, 23 agosto). *Acuerdo mediante el cual se establecen los lineamientos generales para el expendio o distribución de alimentos y bebidas en los establecimientos de consumo escolar de los planteles de educación básica*. Recuperado 17 de enero de 2025, de https://dof.gob.mx/nota_detalle.php%3Fcodigo%3D5156173%26fecha%3D23/08/2010#gsc.tab=0

DOF, Diario Oficial de la Federación. (2010, 23 agosto). *Acuerdo mediante el cual se establecen los lineamientos generales para el expendio o distribución de alimentos y bebidas en los establecimientos de consumo escolar de los planteles de educación básica*. Recuperado 17 de enero de 2025, de https://dof.gob.mx/nota_detalle.php%3Fcodigo%3D5156173%26fecha%3D23/08/2010#gsc.tab=0

Ebner, P. (2022). *¿Qué estamos comiendo hoy en día? | De la Raíz al Plato*. Recuperado de <https://delaraizalplato.cl/articulos/que-estamos-comiendo-hoy-en-dia/>

Ebner, P. (2022). *¿Qué estamos comiendo hoy en día? | De la Raíz al Plato*. Recuperado de <https://delaraizalplato.cl/articulos/que-estamos-comiendo-hoy-en-dia/>

Ed Knows & Suss Draws. (2015, 25 abril). Investigación cualitativa y cuantitativa [Archivo de vídeo]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=Wuuil2vx7hw>

Estrada., E. Noticieros de la salud. (2023, 23 mayo). *P-1384 El nuevo Plato del Bien comer* [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=gfHY2v0t4u8>

- Facultad de Medicina de España (2005). Alimentación del niño en edad preescolar y escolar. Vol. 03. Número S1. Recuperado de <https://analesdepediatría.org/en-alimentacion-del-nino-edad-preescolar-articulo-13081721#:~:text=A%20partir%20del%20primer%20a%C3%B1o,%2F%20kg%20peso%2Fd%C3%ADa>).
- Fernández, M. B., & Johnson, D. (2015). *Investigación-acción en formación de profesores: Desarrollo histórico, supuestos epistemológicos y diversidad metodológica*. *Psicoperspectivas*, 14(3), 93-105.
- García, D. (2014). *La televisión como factor que influye en el adolescente de 12 a 15 para padecer trastornos de la conducta alimentaria: obesidad taller de prevención* [Tesis de licenciatura]. Universidad Pedagógica Nacional. Recuperado de <http://200.23.113.51/pdf/30906.pdf>
- García, L. (2017). El constructivismo y su aplicación en el aula. Algunas consideraciones teórico-pedagógicas”, *Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo*. Recuperado de <https://www.eumed.net/rev/atlante/2017/06/constructivismo-aula.html>
- Garcilazo, F. M. (2023, 4 agosto). *Pueblos indígenas, impulsores de la seguridad alimentaria mundial*. CIMMYT. <https://www.cimmyt.org/es/noticias/pueblos-indigenas-impulsores-de-la-seguridad-alimentaria-mundial/>
- Gómez, A. (2019, abril). Sujeción y formación en la educación formal, no formal e informal. *Educatio, Revista de investigación educativa*. Pp. 38-50. Recuperado de: <http://www.educacion.ugto.mx/educatio/PDFs/educatio7/Gomez.pdf>
- Hernández, S. (2017, 15 enero). *Educación formal, no formal e informal* [Vídeo]. YouTube. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=6Soy5x7Snfs>
- Herrera, J. (2008). La investigación cualitativa. Recuperado de <https://juanherrera.files.wordpress.com/2008/05/investigacion-cualitativa.pdf3>.

Heurística Educativa (s.f.) *Caracterización del contexto de la escuela y de la comunidad escolar*. Modelo de estándares de gestión escolar para escuelas indígenas. Recuperado de: https://leip.upnvirtual.edu.mx/pluginfile.php?file=%2F11972%2Fmod_resource%2Fcontent%2F1%2FCARACTERIZACION%20DEL%20CONTEXTO%20DE%20LA%20ESCUELA.pdf

INDEC Instituto Nacional de Estadística y Censos. (2018). *Canasta básica alimentaria y canasta básica total. Preguntas frecuentes* (Primera). Recuperado de https://www.indec.gob.ar/ftp/cuadros/sociedad/preguntas_frecuentes_cba_cbt.pdf

Infobae. (2022, 27 enero). Cuál es el origen de Valle de Chalco y de dónde surgió su nombre. *Infobae*. Recuperado de <https://www.infobae.com/america/mexico/2022/01/26/cual-es-el-origen-de-valle-de-chalco-y-de-donde-surgio-su-nombre/>

Islas de Edición. (2017, 5 junio). *DIFERENCIA ENTRE INVESTIGACIÓN CUALITATIVA y CUANTITATIVA* [Archivo de vídeo]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=FtkTY9WQX6g>

Leal, K. (2023, 1 septiembre). *Qué son los alimentos orgánicos y principales beneficios*. *Tua Saúde*. Recuperado de <https://www.tuasaude.com/es/que-son-los-alimentos-organicos/>

LEIP (s. f.). Recuperado de https://leip.upnvirtual.edu.mx/pluginfile.php?file=%2F12977%2Fmod_resource%2Fcontent%2F1%2FEsquema%20PDE%20LEIP%20UPN.pdf

León, R., Del Ángel, J. ., Rodríguez, C., Gómez, G. ., Platas, S., y Pineda, G. (2022). Efecto de un programa de autoeficacia en auto-atributos y afectos para el control de peso. *Psicumex*, 12(1), 1–25. Recuperado de <https://www.redalyc.org/journal/6678/667873518012/html/>

- Lira, N. G. (2022, 15 septiembre). Invita IMSS a comer con moderación en estas fiestas patrias. *Imagen del Golfo*. Recuperado de <https://imagedelgolfo.mx>
- López, D. (2008, 2 de agosto). Constructivismo. Ideas previas y cambio conceptual. Eje rector en la Enseñanza de la Biología [Diapositivas de PowerPoint].
- Marcos, N. J., Núñez Rocha, G., Salinas, A., Santos, M. y Decanini, H. (2007). Obesidad como Factor de Riesgo para Trastornos Metabólicos en Adolescentes Mexicanos, 2005. *Revista de Salud Pública*. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=42219056003>
- MarketDataMéxico (2022). *Perfil sociodemográfico: Colonia Valle De Chalco, Valle de Chalco Solidaridad, en Estado de México*. Recuperado de: <https://www.marketdatamexico.com/es/article/Perfil-sociodemografico-Colonia-Valle-De-Chalco-Valle-Chalco-Solidaridad-Estado-Mexico>
- MEJOREDU. (2023) Necesario *promover entornos escolares saludables*. Recuperado 19 de enero de 2025 de [gov.mx. https://www.gob.mx/mejoredu/articulos/necesario-promover-entornos-escolares-saludables](https://www.gob.mx/mejoredu/articulos/necesario-promover-entornos-escolares-saludables)
- Mi Escuela Saludable. (2025, 28 marzo). *¡Los entornos escolares saludables ya son Ley!*. Recuperado de <https://miescuelasaludable.org/conoce-la-ley/#:~:text=%C2%A1Los%20entornos%20escolares%20saludables%20ya%20son%20Ley!&text=Por%20lo%20que%2C%20en%20marzo,para%20consumir%20a%20libre%20demanda>
- Monterde, C. (2024). Alimentación en el adolescente: modos y modas. *Revista de Formación Continuada de la Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia*, XII (2°), 74-84. Recuperado de https://www.adolescere.es/revista/pdf/volumen-XII-n2-2024/2024-n2-74_84-Mesa-Actualizacion-II-Alimentacion-y-descanso-Alimentacion-en-el-adolescente-Modos-y-modas-C.Casabona.pdf
- Morales, L., Kroker, M., & UNICEF. (2021). El rol de la escuela en la prevención del sobrepeso y la obesidad en estudiantes de América Latina y el Caribe. En

UNICEF. Recuperado 18 de enero de 2025, de <https://www.unicef.org/lac/media/30431/file/El-rol-de-la-escuela-en-la-prevencion-del-sobrepeso.pdf>

Moriña, A. (2003). *Diversidad en la escuela: Diseño, Desarrollo y Valoración de una propuesta de formación para el profesorado*. Tesis Doctoral, Tomo I, Universidad de Sevilla.

Moya, S. (2023, 12 mayo). *Nuevas guías alimentarias para la población mexicana y el Plato del Bien Comer - Centro de Investigación en Alimentación y Desarrollo (CIAD)*. Centro de Investigación En Alimentación y Desarrollo (CIAD). Recuperado de <https://www.ciad.mx/nuevas-guias-alimentarias-para-la-poblacion-mexicana-y-el-plato-del-bien-comer/>

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2022). *Informe sobre la salud en el mundo. Reducir los riesgos y promover una vida sana*. Ginebra: Autor.

Organización Mundial de la Salud, OMS (2019, 26 noviembre). *Salud del adolescente*. https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_2

Organización Mundial de la Salud, OMS (2021, 9 junio). *Obesidad y sobrepeso*. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

Organización Mundial de la Salud, OMS (2021, 9 junio). *Obesidad y sobrepeso*. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

Ortiz, D., (2015). El constructivismo como teoría y método de enseñanza. *Sophia, Colección de Filosofía de la Educación*, (19),93-110.[fecha de Consulta 9 de Abril de 2024]. ISSN: 1390-3861. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=441846096005>

- Palacios, M. del R., Tortoledo, O. y Torres, E. (2011). Efecto de los hábitos alimentarios y comportamiento dietético en estudiantes adolescentes. *Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social*, 49 (1), 29-35. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/4577/457745500008.pdf>
- Payer, M. (s.f.). *Teoría del constructivismo social de lev Vygotsky en comparación con la teoría Jean Piaget*. Recuperado de: <https://www.proglocode.unam.mx/system/files/TEORIA%20DEL%20CONSTRUCTIVISMO%20SOCIAL%20DE%20LEV%20VYGOTSKY%20EN%20COMPARACION%20CON%20LA%20TEORIA%20JEAN%20PIAGET.pdf>
- Pedagogía Digital. (2020, 16 agosto). *Constructivismo* [Archivo de vídeo]. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=0_kQqKz_DYQ
- Pérez, A., Marván, L. Y Palacios, B. (s.f.). *Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes*. 3era. Ed. Fomento de Nutrición y Salud, A.C. México.
- Proyecto de Enseñanza. (2016, 20 septiembre). *1/8 Contexto externo y contexto interno* [Vídeo]. YouTube. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=caAfkddbO8g>
- Quecedo, R., y Castaño, C. (2002). Introducción a la metodología de investigación cualitativa. *Revista de Psicodidáctica*, (14), 5-39. Recuperado: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=17501402>
- Rivera, J., Sanchez, T., García, A., Ávila, M., Cuevas, L., Barquera, S., Y Levy, T. (2023). *Situación nutricional de la población en México durante los últimos 120 años* (Primera). Recuperado de https://www.insp.mx/resources/images/stories/2023/docs/230515_Situac_nutric_dig2.pdf
- Rivera, J., Sanchez, T., García, A., Ávila, M., Cuevas, L., Barquera, S., Y Levy, T. (2023). *Situación nutricional de la población en México durante los últimos 120 años* (Primera). Recuperado de

https://www.insp.mx/resources/images/stories/2023/docs/230515_Situac_nutric_dig2.pdf

Salazar, J., Méndez, N., y Azcorra, H. (2018). Asociación entre el sobrepeso y la obesidad con el rendimiento académico en estudiantes de secundaria de la ciudad de Mérida, México. *Boletín médico del Hospital Infantil de México*, 75(2), 94-103. Recuperado de https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-11462018000200094

Salazar, L. (2020). Investigación Cualitativa: Una respuesta a las Investigaciones Sociales Educativas. *Revista Interdisciplinaria de Humanidades, Educación, Ciencia y Tecnología*, VI(11), 101-110. Recuperado de <https://doi.org/10.35381/cm.v6i11.327>

Sanabria, T., Piñeros, K. Y Herrera, Y. (2017). ideas previas sobre los conceptos de alimentación y nutrición animal en estudiantes del grado 605 de la institución educativa distrital colegio la merced, bogotá, colombia. *Bio – gráfica. Escritos sobre la Biología y su Enseñanza*, pp. 1043-1051. Recuperado de https://leip.upnvirtual.edu.mx/pluginfile.php?file=%2F12008%2Fmod_resource%2Fcontent%2F1%2FDETECCI%C3%93N%20DE%20IDEAS%20ALTERNATIVAS.pdf

Sánchez, A., Nazar, C. Y Del-Muro, L. (2019) Creencias alimentarias entre estudiantes universitarios mexicanos: un enfoque cualitativo. *Revista Chilena de Nutrición*; 46(6): 727-734. Recuperado de : <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchnut/v46n6/0717-7518-rchnut-46-06-0727.pdf>

Sánchez, C. (s. f.). Índice o tabla de contenido – normas APA. Recuperado de <https://normas-apa.org/estructura/indice-tabla-de-contenido/>

Sánchez, S. (2018). Cómo trabajan los docentes con las ideas previas de los alumnos (Tesis para grado en educación primaria). Universidad de Sevilla. Recuperado de

[https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/82907/SANCHEZ%20ROMERO,
%20SARA%20TFG.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/82907/SANCHEZ%20ROMERO,%20SARA%20TFG.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Scribbr. (2021, 21 abril). Según la APA, ¿debo incluir listas de mis tablas y figuras? Recuperado de <https://www.scribbr.es/preguntas-frecuentes/segun-la-apa-debo-incluir-listas-de-mis-tablas-y-figuras/#:~:text=Las%20listas%20de%20tablas%20y,en%20la%20lista%20de%20referencias%3F>

Secretaría de Bienestar (2023). *Informe anual sobre la situación de pobreza y rezago social 2023, México Valle de Chalco Solidaridad*. Recuperado de: <https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/793615/15122-ValleDeChalcoSolidaridad23.pdf>

Secretaría de Salud (2016). *Indicadores de sobrepeso y obesidad*. Recuperado de gob.mx. <https://www.gob.mx/salud/articulos/indicadores-de-sobrepeso-y-obesidad?idiom=es>

SEP (2009). *La Guía Metodológica. Línea de Trabajo. Vida saludable* (Primera). <https://educacionbasica.sep.gob.mx/multimedia/RSC/BASICA/Documento/201611/201611-3-RSC-ItAg4TmfWb-vida.pdf>

SEP (2024). *Subsecretaría de Educación Media Superior: Presenta SEP nuevos lineamientos y acciones de Vida Saludable en las escuelas*. Recuperado de https://educacionmediasuperior.sep.gob.mx/es_mx/sems/Presenta_SEP_nuevos_lineamientos_y_acciones_de_Vida_Saludable_en_las_escuelas

Stanford Medicine Children's Health (s. f.). Alimentación sana durante la adolescencia. Recuperado de <https://www.stanfordchildrens.org/es/topic/default?id=healthy-eating-during-adolescence-90-P04711#:~:text=Los%20adolescentes%20se%20vuelven%20m%C3%A1s,de%20casa%20que%20los%20ni%C3%B1os.>

UNESCO (2024, marzo). *Salud y nutrición escolares*. Recuperado 16 de enero de 2025, de <https://www.unesco.org/es/health-education/nutrition>

Universidad de Colima (2024). Investigación-acción. El portal de tesis. Recuperado de https://recursos.ucol.mx/tesis/investigacion_accion.php

Vera, L. (s.f.). La investigación cualitativa. Recuperado de https://www.trabajosocial.unlp.edu.ar/uploads/docs/velez_vera__investigacion_cualitativa_pdf.pdf

Vera; L (2015) *La Investigación Cualitativa*. Universidad Interamericana de Puerto Rico. Recinto de Ponce.

Villalobos, S. (2006). *Detección de la frecuencia de sobrepeso y obesidad en adolescentes de 11 a 15 años de edad* [Tesis de especialidad]. Universidad Nacional Autónoma de México. Recuperado de https://ru.dgb.unam.mx/bitstream/20.500.14330/TES01000674139/3/0674139_A1.pdf*