



SECRETARIA DE EDUCACIÓN DE GOBIERNO DEL ESTADO

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

UNIDAD 241

**“Nutriendo Mentes Conscientes: Alimentación Responsable para
Adolescentes”**

INTERVENCIÓN E INNOVACIÓN

Modalidad de titulación:

Propuesta pedagógica

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PEDAGOGÍA

PRESENTA:

Miriam Lizbeth Munguía Flores

ASESORA

Dra. Aleyda Yamilet Fandiño Ojeda



POTOSÍ
PARA LOS POTOSINOS
GOBIERNO DEL ESTADO 2021-2027

SEGE

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
DE GOBIERNO DEL ESTADO



UNIVERSIDAD
PEDAGÓGICA
NACIONAL
UNIDAD UPN 241
SAN LUIS POTOSÍ, S.L.P.

DICTAMEN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

San Luis Potosí, S.L.P.,
29 de enero, 2025.

MIRIAM LIZBETH MUNGUÍA FLORES
PRESENTE.-

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Titulación y después de haber analizado su trabajo para titulación, **opción: Intervención e Innovación, modalidad: Propuesta Pedagógica**, titulado: *"Nutriendo Mentes Conscientes: Alimentación Responsable para Adolescentes"*, para obtener el título de **LICENCIADA EN PEDAGOGÍA**, manifiesto que reúne los requisitos a que obligan los reglamentos en vigor para ser presentado ante el H. Jurado del Examen Profesional, por lo que deberá entregar dos ejemplares encuadernados y un ejemplar en CD como parte de su expediente al solicitar el examen.

ATENTAMENTE
"Educar para transformar"



S. E. G. E.
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD 241
SAN LUIS POTOSÍ, S.L.P.

MTRO. PASTOR HERNÁNDEZ MADRIGAL
Director de la UPN, Unidad 241

L*PHM/vgm.

"2025, Año de la Innovación y el Fortalecimiento Educativo"

Universidad Pedagógica Nacional Unidad 241, Itaña No. 903 Fracc. Providencia, C.P. 78390, San Luis Potosí, S.L.P. Tel 444822-10-25
www.upnslp.edu.mx

Agradecimientos

Expreso mi más profundo agradecimiento a quienes han sido pilares fundamentales en mi vida personal y profesional durante este importante trayecto:

A mis compañeras fieles y soporte emocional, mis perritas Nala y Nash, por haber despertado en mí una mayor sensibilidad y conciencia hacia los demás, lo cual me llevó a adoptar a mi querido perrito Willy, a quien conocí durante mi jornada de servicio social.

A mi novio, Santiago, por ser una pieza clave en mi día a día, caminar a mi lado en cada paso y confiar plenamente en todas mis metas y propósitos.

A mi hermano, Manuel, por su constante compañía, sus palabras de aliento y por recordarme siempre la trascendencia de lo que hago en la vida de los demás.

A mi familia, por acompañarme y apoyarme en cada decisión tomada a lo largo de mi desarrollo personal y profesional, siendo siempre un respaldo invaluable.

A mis amigas Olivia y Sara, por hacer más amena mi experiencia universitaria y por impulsarme a crecer tanto personal como emocionalmente, ayudándome a creer en mis capacidades.

A la Dra. Yamilet Fandiño, mi asesora de tesis, por su tiempo, dedicación y valiosa orientación, que fueron determinantes para la culminación de este trabajo.

Dedico este trabajo, de manera especial, a todas aquellas personas que atraviesan momentos emocionales vulnerables. Este proyecto es un recordatorio de que la vida siempre ofrece segundas oportunidades, de que es posible empezar de nuevo, y de que, incluso en los peores momentos, existe un camino hacia la recuperación, el propósito y el bienestar.

Firmes y adelante

Índice

Introducción	1
Capítulo 1. Descripción Del Contexto	3
Marco Legal	4
Sistema De Telesecundarias.....	6
Contexto Sociocultural De La Comunidad	7
Contexto Telesecundaria Julián Carrillo	9
Capítulo 2. Comprensión y Descripción Del Problema Educativo.....	14
Diagnóstico	14
Metodología DeL Diagnóstico	15
<i>Propósito Del Diagnóstico</i>	16
<i>Entrevista Semiestructurada</i>	16
<i>Observación Participante</i>	17
Diario De Campo.....	17
<i>Encuesta A Alumnos De 2do. Grado</i>	18
<i>Recordatorio 24 a Alumnos de 2do “A”</i>	21
Hallazgos Encontrados	26
Capítulo 3. Marco Teórico.....	29
Salud.....	29
Educación Nutricional	30
Hábitos Alimenticios En Adolescentes	31
Conductas Alimentarias De Riesgo En La Adolescencia	32
Desarrollo Del Adolescente.....	35
Capítulo 4. Perspectiva Metodológica y Diseño Didáctico De La Propuesta	
Pedagógica	36
Metodología	36
Modalidad	37
<i>Propósito</i>	39
Diseño Didáctico De La Propuesta Pedagógica	39
<i>Planeación de las sesiones</i>	42
Rúbricas Para Aplicar a los Participantes del Taller	63
Sesión 1: ¿Cómo puedo saber qué ejercicios hacer?	63
Sesión 2: Ejercitar la mente (Relación entre ejercicio y salud mental)	64

Sesión 3: ¿Qué significa IMC? (Reconocimiento del IMC y su relación con la salud).....	64
Sesión 4: Jugando con los alimentos (Diseño de un plato saludable)	64
Sesión 5: ¿Cómo influye la actividad física en la salud mental?.....	65
Sesión 6: Evaluación de la actividad física diaria	65
Sesión 7: Monitoreo de hábitos alimenticios.....	66
Sesión 8: Construcción de un plan de salud personal	66
Sesión 1: ¿Cómo puedo saber qué ejercicios hacer?	66
Sesión 2: Ejercitar la mente (Relación entre ejercicio y salud mental)	67
Sesión 3: ¿Qué significa IMC? (Reconocimiento del IMC y su relación con la salud).....	67
Sesión 4: Jugando con los alimentos (Diseño de un plato saludable)	68
Sesión 5: ¿Cómo influye la actividad física en la salud mental?.....	68
Sesión 6: Evaluación de la actividad física diaria	68
Sesión 7: Monitoreo de hábitos alimenticios.....	69
Sesión 8: Construcción de un plan de salud personal	69
Conclusiones	70
Referencias bibliográficas	73
Anexos	78

Introducción

La presente propuesta pedagógica tiene como finalidad el diseño e implementación de un taller educativo en la Telesecundaria Julián Carrillo, centrado en la problemática de los patrones alimenticios que deterioran la salud de los adolescentes. Este trabajo surge a partir de una investigación diagnóstica que ha revelado preocupantes hábitos alimentarios entre los estudiantes, evidenciando la necesidad de intervenir de manera efectiva para promover una alimentación saludable y un estilo de vida integral.

En el apartado de contexto de telesecundarias, se analiza la estructura y función de las telesecundarias dentro del sistema educativo mexicano, destacando su papel en la provisión de educación a comunidades rurales y de difícil acceso. Este análisis permitió comprender las características particulares de este tipo de educación y su relevancia en la formación de adolescentes en contextos desafiantes.

En el contexto escolar y sociocultural se examinan los factores que influyen en los hábitos alimenticios de los alumnos, incluyendo el entorno familiar, la disponibilidad de alimentos saludables y las influencias socioculturales. Este apartado es crucial para entender cómo los diversos elementos interactúan y afectan la salud y el bienestar de los estudiantes.

En el diagnóstico en segundo grado grupo A se presentan los resultados obtenidos a través de la investigación realizada. Se ofrecen detalles sobre las metodologías empleadas y se analizan los hallazgos en relación con los hábitos alimenticios de los estudiantes, identificando patrones preocupantes y áreas que requieren atención inmediata.

A sí mismo, en hallazgos se profundiza en la interpretación de los datos recolectados, resaltando las tendencias observadas y los principales problemas asociados con la alimentación de los adolescentes. Este análisis crítico proporcionó una base sólida para justificar la necesidad del taller propuesto.

En el marco teórico y conceptos, se ofrece una revisión de la literatura pertinente que respalda la importancia de la educación nutricional en la adolescencia. Se discuten teorías y enfoques que subrayan la relevancia de fomentar hábitos saludables desde una edad temprana, así como la relación entre la nutrición, el rendimiento académico y el bienestar emocional.

El diseño del taller constituye un apartado clave de la propuesta, donde se presentan los objetivos, la metodología y las actividades que se llevarán a cabo. Se describe cómo el taller se estructuró para facilitar el aprendizaje activo y participativo, promoviendo la implicación de los estudiantes en su proceso de educación nutricional.

Por último, se finaliza con el apartado de conclusiones, donde se sintetizan los hallazgos más relevantes y se ofrecen recomendaciones para la implementación del taller y futuras intervenciones educativas. Este destaca su potencial impacto en la mejora de los hábitos alimenticios y la salud integral de los adolescentes en la Telesecundaria Julián Carrillo. Con esta propuesta, se espera contribuir significativamente a la formación de adolescentes más conscientes de su alimentación y bienestar, promoviendo estilos de vida saludables que trasciendan el ámbito escolar y se integren en su vida cotidiana.

Capítulo 1. Descripción Del Contexto

El contexto educativo abarca múltiples dimensiones que configuran y condicionan los procesos de enseñanza y aprendizaje, más allá del entorno físico en el que se desarrollan las actividades escolares. Estas dimensiones incluyen factores sociales, culturales, económicos y tecnológicos que interactúan y repercuten en el desempeño académico y en el desarrollo integral de los estudiantes. De acuerdo con Pacheco (2020) “el contexto educativo debe entenderse como un conjunto de influencias diversas que, en su interacción, determinan las condiciones de aprendizaje” (p. 45).

Desde una perspectiva integral, es necesario comprender tanto los factores internos como externos que moldean el contexto educativo. Los factores internos incluyen aspectos propios de la infraestructura escolar, como los recursos físicos y tecnológicos disponibles. En cuanto a los factores externos, estos abarcan la influencia del entorno familiar y la comunidad, que también afectan el clima y el ambiente de aprendizaje.

Además, las políticas educativas desempeñan un rol crucial en la creación de un ambiente propicio para el aprendizaje, ya que establecen los estándares de calidad, aseguran la distribución equitativa de los recursos y promueven prácticas inclusivas. Estas políticas deben ser sensibles a las necesidades específicas de cada región y sector de la sociedad, con el fin de garantizar que todos los estudiantes accedan a una educación de calidad. De este modo, la atención a la diversidad y a las particularidades del contexto se convierte en una estrategia esencial para el mejoramiento continuo del sistema educativo (García y Ruiz, 2021).

Este capítulo explora la relación entre el contexto educativo y el desarrollo académico de los estudiantes, abordando sus dimensiones y su impacto en el clima escolar. La intención es proporcionar una visión comprensiva que inspire acciones para la mejora continua del sistema educativo, en beneficio de una educación inclusiva y de calidad.

Marco Legal

El marco legal y normativo de la educación en México establece los principios y lineamientos esenciales para asegurar una educación inclusiva, equitativa y de calidad. Estos fundamentos no solo garantizan el derecho de todas las personas a acceder a la educación, sino que también impulsan la participación de la comunidad educativa y promueven el desarrollo integral de los estudiantes. En este sentido, el Estado mexicano asume la responsabilidad de crear un ambiente educativo que facilite el aprendizaje y contribuya al desarrollo personal, profesional y social de los ciudadanos. A continuación, se examinan los Artículos 3, 5, 12 y 13 de la legislación educativa, enfatizando su relevancia y aplicabilidad en el sistema educativo nacional.

El Artículo 3 de la Constitución mexicana subraya la importancia de la colaboración activa de todos los actores educativos, incluidos estudiantes, padres, docentes y demás involucrados. Este artículo destaca que dicha colaboración es fundamental para extender los beneficios de la educación a todos los sectores sociales y regiones del país, contribuyendo así al desarrollo integral de los estudiantes y adaptando el sistema educativo a las necesidades de cada comunidad (DOF, 2019). A través de esta participación, se busca promover un desarrollo social, económico y cultural más equitativo.

Por su parte, el Artículo 5 garantiza que “todas las personas tienen el derecho a recibir una educación que les permita adquirir y mejorar continuamente sus conocimientos y habilidades, favoreciendo su desarrollo tanto personal como profesional” (DOF, 2019). Este derecho no solo beneficia a los individuos, sino que también contribuye al bienestar colectivo de la sociedad, promoviendo una educación de excelencia orientada a la mejora continua. Este principio fomenta un aprendizaje integral que fortalece el pensamiento crítico y los vínculos entre la escuela y la comunidad.

El Artículo 12 establece que “los servicios educativos deben promover el desarrollo humano integral” (DOF, 2019). Esto implica no solo la transmisión de conocimientos,

sino también el fortalecimiento de un pensamiento crítico que permita a los estudiantes contribuir de manera positiva al crecimiento social. Este enfoque fomenta la colaboración y el aprendizaje en equipo, preparando a los estudiantes para afrontar desafíos sociales y trabajar eficazmente en conjunto.

El Artículo 13 resalta la importancia de una educación que fomente la participación activa en la transformación de la sociedad mediante el pensamiento crítico, el análisis, la reflexión y el diálogo. Este artículo también enfatiza la necesidad de cuidar el medio ambiente y de fomentar prácticas sostenibles, instando a los estudiantes a ser conscientes de su papel en la preservación del entorno y en la promoción de un estilo de vida respetuoso con la naturaleza.

Por otra parte, en 2019, la Secretaría de Educación Pública (SEP) impulsó la Nueva Escuela Mexicana (NEM), una reforma educativa que busca formar estudiantes comprometidos con su salud, su entorno y su sociedad. La NEM pone un fuerte énfasis en el desarrollo de estilos de vida saludables y en la creación de una conciencia crítica en torno al bienestar individual y colectivo. Este enfoque integra la promoción de hábitos beneficiosos y sostenibles en los ámbitos físico, emocional y social, considerando que la educación debe ir más allá de la instrucción académica y enfocarse también en la formación integral de los individuos (SEP, 2019).

Uno de los principios fundamentales de esa reforma educativa es la responsabilidad ciudadana y social, que promueve en los estudiantes la importancia de cuidar su salud a través de prácticas diarias, como una dieta equilibrada, la actividad física regular y el autocuidado. La intención de este principio es que los jóvenes desarrollen una conciencia activa en torno a su bienestar personal y entiendan cómo sus decisiones de vida afectan a sus comunidades. Al fomentar estas prácticas, la NEM busca preparar a los estudiantes para un futuro en el que sean capaces de tomar decisiones responsables y construir un entorno saludable para sí mismos y para los demás (DOF, 2019).

En este contexto, la educación ambiental se convierte en una parte esencial de la formación integral, promoviendo la reflexión sobre cómo el estilo de vida individual afecta al entorno y contribuye a problemas como el cambio climático.

Fomentar el trabajo en equipo, la empatía y el manejo de emociones se convierte en una prioridad en esta reforma, ya que una educación completa no solo prepara a los estudiantes para desafíos académicos, sino también para las complejidades de la vida en sociedad. La introducción de actividades físicas y recreativas en el ámbito escolar no solo responde a la necesidad de un buen estado físico, sino que también busca que los estudiantes enfrenten el estrés y aprendan a mantener un equilibrio emocional que los acompañe en sus vidas adultas (González, 2020).

Lo anterior, representa un enfoque educativo que invita a repensar el papel de la escuela en el desarrollo de ciudadanos conscientes, saludables y responsables. La promoción de estilos de vida saludables y la sostenibilidad en el entorno escolar no solo dotan a los estudiantes de habilidades para su propio beneficio, sino que también contribuyen a un modelo de desarrollo en el que el bienestar personal y la responsabilidad social van de la mano. Este enfoque integral plantea una oportunidad para que los estudiantes comprendan desde su adolescencia la importancia de sus elecciones y acciones en el contexto de su comunidad y del medio ambiente. En última instancia, la NEM apuesta por una educación que no solo forme profesionistas, sino también ciudadanos preparados para contribuir de manera positiva a una sociedad equitativa y sustentable.

Sistema De Telesecundarias

La telesecundaria en México se estructura para ofrecer el mismo currículo que otras modalidades educativas, pero con un enfoque pedagógico particular: mediante el uso de antenas parabólicas, decodificadores y televisores, combinando la educación escolarizada con la educación a distancia. Cada lección se presenta en un programa televisivo de 15 minutos, seguido de 35 minutos de trabajo en clase dirigido por el docente. Este formato permite que un solo docente imparta todas las asignaturas de cada grado, a diferencia de las secundarias convencionales.

La producción de los programas es responsabilidad de Televisión Educativa, una entidad de servicio público, y se transmiten en todo el país a través de la Red EDUSAT (Santos del Real, 2001).

En la actualidad, el Sistema Nacional de Información Estadística Educativa señala que las telesecundarias representan el 48% de los planteles de secundaria en México, sumando 18,743 planteles que atienden a más de un millón de estudiantes entre 12 y 15 años (INEGI, 2023). Desde sus inicios, la telesecundaria se concibió no como un sistema de educación abierta, sino como una modalidad escolarizada que, debido a su formato a distancia, ofrecía una solución de bajo costo ideal para las localidades donde la estructura escolar tradicional era inviable por su baja población o ubicación geográfica difícil (Santos del Real, 2001).

A lo largo de los años, la telesecundaria ha experimentado una evolución tecnológica significativa. Durante la década de los 2000, se introdujeron tecnologías más interactivas, como materiales multimedia y recursos digitales, en respuesta a las reformas educativas y a los cambios en las políticas nacionales. Sin embargo, en zonas geográficamente alejadas, el televisor continúa desempeñando un rol central, adaptado a las condiciones específicas de cada contexto.

Contexto Sociocultural De La Comunidad

Fracción Rivera, en la periferia de Soledad de Graciano Sánchez, San Luis Potosí, se encuentra en una realidad contrastante, a pesar de su proximidad a la capital potosina, su infraestructura y servicios básicos son limitados. Con solo una calle pavimentada y el resto en terracería, la movilidad se ve restringida en esta área, que cuenta únicamente con cuatro calles para el tránsito vehicular y algunos senderos más pequeños.

Aunque los habitantes tienen acceso a servicios básicos como agua y electricidad, estos son escasos. Sin embargo, la comunidad se mantiene conectada con la zona urbana gracias a la ruta de transporte público número 18, que vincula Fracción Rivera con el centro de Soledad de Graciano Sánchez y la capital del estado. Esta ruta es esencial no solo para la movilidad de los residentes, sino también para los

estudiantes de la zona, quienes dependen de ella para llegar a la institución educativa.

La localidad ofrece una gama de servicios educativos que comprenden preescolar, primaria y una preparatoria incorporada a la Universidad Autónoma de San Luis Potosí (UASLP), además de la escuela Telesecundaria “Julián Carrillo”. Sin embargo, la aspiración educativa que se tiene por los locatarios es educación secundaria. Estas instituciones mantienen una interacción continua, especialmente en eventos como festivales y desfiles cívicos, con el propósito de fomentar la participación de los padres de familia. Este enfoque busca disminuir conflictos para aquellos padres con hijos inscritos en distintas instituciones, evitando dilemas respecto a cuál evento priorizar su asistencia.

El campo, como espacio emblemático en la localidad, se destina no solo para la realización de eventos masivos como bailes, sino que también ha adquirido un notable interés entre los adolescentes y jóvenes. Este lugar se ha convertido en el principal punto de recreación durante las tardes, donde se llevan a cabo actividades informales como fútbol, calistenia y béisbol, atrayendo a numerosos participantes de la comunidad.

En el ámbito económico, la localidad se distingue por su actividad agrícola, con diversos terrenos destinados al cultivo y la cría de ganado con fines comerciales, excluyendo el autoconsumo. Sin embargo, esta práctica ha incidido en el uso de aguas negras, lo que repercute negativamente en la calidad ambiental y el olor del entorno. Asimismo, la ausencia de hábitos relacionados con los protocolos de higiene ha dado lugar a la aparición recurrente de enfermedades estomacales y respiratorias entre los habitantes.

A pesar de las extensas jornadas laborales de los padres de familia en la localidad, se mantiene un contacto constante con las instituciones educativas, siendo las madres de familia, o en su ausencia, los abuelos, quienes asumen esta responsabilidad. Esta dinámica promueve un ambiente de comunicación que resulta

beneficioso en varios aspectos, como la implementación de programas de seguridad ante los recurrentes robos a las escuelas y negocios locales.

En este contexto, la comunidad trabaja en conjunto para abordar estas preocupaciones, como el mencionado programa de seguridad. Esta iniciativa implica la instalación de cámaras de seguridad en puntos estratégicos de la localidad, financiada tanto por las instituciones educativas como por los comerciantes y propietarios locales interesados en mejorar la seguridad del entorno. Este esfuerzo colectivo demuestra el compromiso y la solidaridad de la comunidad para enfrentar los desafíos comunes y promover un ambiente más seguro y próspero para todos.

A pesar de la cohesión social que caracteriza a la comunidad, se han identificado casos de tensiones entre los habitantes locales, así como conflictos con localidades cercanas. Estas disputas han dado lugar a la cancelación de eventos culturales y deportivos escolares como medida preventiva para evitar posibles enfrentamientos, los cuales han sido observados en años anteriores.

Contexto Telesecundaria Julián Carrillo

La Escuela Telesecundaria se encuentra ubicada en la calle Reforma Agraria No. 202 siendo está el último inmueble de la localidad.

Figura 1

Escuela Telesecundaria “Julián Carrillo” Ubicada en fracción Rivera, Soledad de Graciano Sánchez, San Luis Potosí (tomada de Google Maps).



La institución educativa está conformada por un cuerpo docente compuesto por nueve docentes, siete maestros y 2 maestras. Además, cuenta con personal directivo y administrativo. Sin embargo, este último posee un permiso temporal para desempeñarse en la Secretaría de Educación de Gobierno del Estado (SEGE), lo que implica que no se encuentra presente en las instalaciones de la institución. En lo que respecta a la matrícula estudiantil, la institución acoge a un total de 210 alumnos, cuya distribución se detalla a continuación:

Tabla 1

Tabla de Número de alumnos por grado ciclo escolar 2023-2024

Primer grado	Segundo grado	Tercer grado
A = 25 alumnos	A = 24 alumnos	A = 21 alumnos
B = 25 alumnos	B = 25 alumnos	B = 20 alumnos
C = 26 alumnos	C = 23 alumnos	C = 20 alumnos
Total= 76 alumnos	Total = 72 alumnos	Total = 61 alumnos

La entrada de la institución escolar está delimitada por una corriente de agua de drenaje y árboles, rodeada por bardas que marcan sus límites. Un portón señala el acceso principal, seguido por un área de estacionamiento reservada para los vehículos de los docentes. Enseguida al portón se encuentra la recepción, la cual está conectada con la dirección, y a ambos extremos se sitúan dos aulas.

En cuanto a la infraestructura de la escuela, esta comprende un total de nueve aulas, una sala de cómputo y una biblioteca, aunque esta última no opera de manera óptima para las consultas diarias. Además, cuenta con una bodega, un espacio que funciona como cooperativa escolar, un patio cívico y una cancha de básquetbol, utilizada como espacio para festivales y eventos escolares. También dispone de un campo de fútbol y un huerto en desarrollo, apoyado por los padres de familia. Junto al huerto se halla un pequeño comedor actualmente en proceso de construcción.

Por último, las instalaciones sanitarias incluyen dos conjuntos de baños: uno ubicado en la entrada de la escuela, destinado a docentes y visitantes, y otro con instalaciones separadas para alumnas y alumnos.

Figura 2

Croquis de la Escuela Telesecundaria “Julián Carrillo Ubicada en Fracción Rivera, Soledad de Graciano Sánchez, San Luis Potosí.



Dentro de las aulas, la disponibilidad de acceso a Internet no está contemplada, lo que impide el aprovechamiento de recursos en línea para el proceso educativo. A pesar de que algunos salones están equipados con proyectores, su utilización no se extiende de forma uniforme en todas las aulas. No obstante, cada salón está adecuadamente provisto con pizarrones, suficientes asientos para los alumnos, ya sea sillas o butacas, así como mesas para los docentes.

Algunos de los salones disponen de una pequeña biblioteca, aunque en la actualidad el recurso de apoyo mediante la televisión ha dejado de ser empleado. En su lugar, se hace uso de medios digitales como videos o páginas web pertinentes a los temas de estudio. Los docentes se esfuerzan por asignar estas actividades como parte de las tareas, considerando que la mayoría de las familias han

contratado servicios de Internet en sus hogares, especialmente tras el periodo de pandemia, lo que facilita el acceso a estos recursos educativos.

La institución cuenta con una mesa directiva de padres de familia, compuesta por un presidente, un vicepresidente, un secretario, un tesorero y varios vocales, cuyo propósito central es velar por el bienestar y la mejora continua de los estudiantes a través de la gestión de recursos tanto en términos de infraestructura como de organización escolar. Como parte de sus responsabilidades, la mesa directiva asume la tarea de apoyo en el tránsito de alumnos en la hora de salida y llevar a cabo la contratación del personal de limpieza, dado que la institución carece de un intendente.

El personal de limpieza, contratado externamente a la escuela, desempeña labores específicas que abarcan la limpieza de la dirección, la recepción y los baños destinados tanto a docentes como a alumnos. Además, en el contexto de eventos, colabora en la logística de limpieza y se encarga del mantenimiento del patio cívico. Este personal opera de lunes a viernes y su contribución resulta fundamental para conservar los estándares de higiene y orden dentro de la institución.

Los docentes se turnan para desempeñar las actividades de guardia semanalmente, las cuales comprenden la inspección del uniforme, uñas, cabello y nivel de limpieza de los estudiantes al inicio de la jornada escolar, así como el registro de entradas y salidas de visitantes, y el manejo de asuntos administrativos y disciplinarios que puedan surgir. Además, al inicio de cada ciclo escolar, se asigna a cada docente un cargo específico dentro de la institución, como la coordinación de la biblioteca, supervisión de la infraestructura, organización de eventos cívicos, entre otros.

No obstante, la cooperativa escolar ha suscitado diversas complicaciones en la escuela. Este ente, siendo externo a la institución, está bajo la supervisión de la Secretaría de Educación de Gobierno del Estado (SEGE) y tiene como objetivo mejorar la calidad de los productos que ofrece. Actualmente, la escuela ha sido objeto de una advertencia por proporcionar productos con salsas envasadas en lugar de preparaciones caseras, así como por presentar en su menú semanal una

proporción mayor de alimentos considerados poco saludables en comparación con los recomendados por SEGE. En caso de persistir estas deficiencias tras una segunda advertencia, la cooperativa podría ser suspendida de manera indefinida, lo que tendría un impacto negativo en la alimentación de los estudiantes.

Capítulo 2. Comprensión y Descripción Del Problema Educativo

La comprensión profunda de la problemática que rodea un fenómeno es fundamental para el desarrollo de cualquier investigación. Este capítulo pretende proporcionar un marco claro que permita entender el problema, además de resaltar las brechas y desafíos que aún persisten.

Durante la adolescencia del ser humano que ocurre durante la educación secundaria, los estudiantes experimentan diversos cambios a nivel social, físico y emocional, por lo que el conocimiento sobre la alimentación resulta crucial. Este capítulo examina el problema central del trabajo, centrado en la alimentación y las interacciones sociales en el ámbito escolar. La falta de conocimientos sobre el tema en los estudiantes de la escuela telesecundaria “Julián Carrillo” se ha manifestado en conflictos interpersonales que han permeado en el desempeño académico de los mismos. A través de la aplicación de diferentes instrumentos realizados en los salones de segundo grado se han evidenciado como que es que sucede este fenómeno.

Diagnóstico

El diagnóstico pedagógico como herramienta de la presente investigación permite analizar la situación en el grupo de segundo grado de la escuela telesecundaria “Julián Carrillo”.

Según Parra (2013):

El diagnóstico en la investigación educativa no solo se limita a la identificación de problemas, sino que implica también el análisis de sus causas, consecuencias y la identificación de las necesidades para el desarrollo de propuestas que mejoren la calidad del proceso educativo. (p. 205)

Dicho lo anterior, el diagnóstico busca identificar las deficiencias en la educación nutricional, así como los factores que intervienen los hábitos alimentación y su relación con el desarrollo social de los adolescentes estudiantes.

Metodología DeL Diagnóstico

Para profundizar en el diagnóstico del aula, la metodología mixta ofrece una herramienta potente que permite analizar la realidad educativa desde múltiples perspectivas. Esta combinación de métodos cualitativos y cuantitativos no solo incrementa la validez de los hallazgos, sino que también enriquece la interpretación de los mismos. Según Creswell y Plano Clark (2017), el enfoque mixto posibilita que ambos métodos se complementen, aportando una mirada que abarca tanto la profundidad cualitativa como la precisión cuantitativa.

Esta integración de métodos es clave, pues al aplicar distintos instrumentos, como entrevistas semiestructuradas, observación directa y cuestionarios, se puede obtener un panorama más completo. Johnson, Onwuegbuzie y Turner (2007) destacan que “esta combinación reduce el sesgo de un único método, dado que permite la triangulación de datos, aumentando así la solidez de los resultados” (p. 114). Esta triangulación también favorece el contraste y la corroboración de información, ofreciendo un retrato más fiel y detallado de los procesos y las relaciones en el aula.

Por otra parte, cada instrumento de recolección de datos tiene un rol específico en el diagnóstico. La observación directa y el diario de campo permiten al investigador registrar de manera espontánea y en contexto lo que ocurre en el aula, capturando detalles y matices que difícilmente podrían recogerse con métodos cuantitativos. La riqueza de estos datos contextuales permite una comprensión más profunda de la interacción docente-estudiante y de la dinámica del grupo. En paralelo, las entrevistas y cuestionarios a docentes y estudiantes ofrecen información sobre percepciones y experiencias personales, complementando así la observación con una perspectiva subjetiva que también es fundamental en el ámbito educativo (Creswell, 2015).

Las diferentes técnicas permiten cubrir los aspectos tanto explícitos como implícitos de la interacción en el aula. Esta riqueza de enfoques y técnicas impulsa un entendimiento profundo, no solo de los contenidos que se enseñan,

sino también de las relaciones, actitudes y factores emocionales que afectan el aprendizaje.

Propósito Del Diagnóstico

Identificar los patrones alimenticios en los estudiantes de segundo grado de la telesecundaria “Julián Carrillo”.

Entrevista Semiestructurada

Como primer instrumento de recopilación de datos se utilizó la entrevista semiestructurada. En este tipo de entrevista, el entrevistador utiliza un conjunto de preguntas predefinidas, aunque también cuenta con la flexibilidad para explorar temas emergentes y seguir nuevas líneas de indagación conforme se desarrolla la conversación. Como señala Creswell (2016), la entrevista semiestructurada “ofrece un balance entre las preguntas prediseñadas y la posibilidad de profundizar en respuestas que surgen durante la conversación, facilitando así una mayor comprensión de las experiencias de los participantes” (p. 84).

La entrevista semiestructurada realizada al director de la escuela el 20 de octubre 2023 se estructuró en cinco preguntas abiertas que permitieron indagar sobre aspectos clave relacionados con el contexto escolar (ver Anexo A). Una de las principales inquietudes manifestadas por el director es la falta de opciones accesibles para consumir alimentos saludables dentro de la escuela.

Aunque existen algunos productos saludables a la venta, su costo suele ser más alto en comparación con alimentos ultra procesados, lo cual limita el acceso de los estudiantes a estos productos. Esta situación no solo afecta sus hábitos alimenticios, sino que también contribuye a un desajuste en los horarios de comida, ya que muchas veces los estudiantes optan por omitir el desayuno o retrasar sus alimentos debido a la falta de opciones accesibles y convenientes. Esto, a su vez, puede impactar su rendimiento académico y su capacidad de concentración, pues una nutrición inadecuada está estrechamente vinculada con

la disminución del rendimiento cognitivo y el estado de ánimo en el ámbito escolar.

La preocupación del director se amplía al considerar el impacto que esta situación puede tener en la salud física y emocional de los estudiantes, especialmente de las alumnas ya que en la adolescencia, los jóvenes suelen ser especialmente susceptibles a la presión social y a las comparaciones físicas, lo que puede derivar en una preocupación excesiva por la apariencia y en comportamientos alimenticios no saludables.

Observación Participante

La segunda técnica que permitió recopilar información fue la observación participante. Según Martínez (2004) es “una técnica cualitativa en la que el investigador se involucra de manera directa en la vida cotidiana de los sujetos observados, participando en sus actividades mientras recoge información de manera sistemática” (p. 85).

En el marco de este diagnóstico, se llevaron a cabo sesiones de observación, con una duración de jornada completa. Las observaciones incluyeron tanto el análisis general de la escuela como de los grupos primer, segundo y tercer grado (A, B, C), actividades de vinculación con la comunidad y la demostración de conocimientos por parte de los estudiantes, incluido el receso escolar. Se observaron actos con agresión verbal referentes al físico, burlas, y distanciamiento entre grupos, principalmente en las estudiantes mujeres, dentro y fuera del aula. Así también algunos estudiantes expresaron su molestia por la falta de opciones que tienen durante el receso para consumir, así como la poca cantidad de productos que se tienen, por lo que en ocasiones no alcanzan alimento todos los estudiantes.

Diario De Campo.

Este registro sistemático de información se llevó a cabo de manera cronológica y detallada e incluye descripciones de eventos, interacciones, emociones,

percepciones relevantes para el estudio en cuestión. López (2016) menciona que “este registro permite reflexionar sobre su propia implicación en el proceso y generar hipótesis a medida que avanza la investigación” (p. 85). Dentro de las observaciones se obtuvieron los siguientes hallazgos. En primer lugar, se detectaron situaciones de agresión verbal y bullying, amplificadas por el uso de redes sociales, que escalaron a comportamientos autolesivos en algunos casos. Estos conflictos han generado divisiones y tensiones entre los grupos escolares, afectando negativamente la convivencia en espacios comunes.

Asimismo, se identificaron problemas relacionados con la alimentación, como el desvanecimiento de más de un alumno durante los honores a la bandera debido a la falta de desayuno, lo que derivó en incomodidad emocional ante la reacción de sus compañeros. Finalmente, también se observó una preocupación por la imagen corporal en algunos estudiantes, lo que ha llevado a manifestaciones de rechazo a la alimentación y a la preferencia por no comer, señalando una posible influencia de la presión social en la aparición de conductas alimenticias poco saludables.

Los estudiantes, específicamente mujeres expresan que una de las acciones más frecuentes para cuidar lo que consumen es solo realizar una comida al día, aunque esto les provoque que por las noches consuman una mayor cantidad de alimentos en poco tiempo.

Encuesta A Alumnos De 2do. Grado

Las encuestas son herramientas efectivas para recopilar información específica sobre grupos de personas. Bisquerra (2010) sostiene que las encuestas ayudan a recopilar conocimientos específicos de grupos de personas.

Para este estudio, se diseñó una encuesta que constó de 10 preguntas (ver Anexo B), las cuales se presentaron en un formato que requería inicialmente datos demográficos como grupo, grado, sexo y edad, garantizando el carácter anónimo de las respuestas. Las preguntas formuladas son de opción múltiple y se administraron a los grupos A, B y C de segundo grado, con el objetivo de obtener un panorama

más amplio y representativo de las opiniones y comportamientos de los estudiantes.

A continuación, se muestran los resultados obtenidos:

Tabla 2

Resultados de encuesta a 2do grado

Pregunta	2° A (25 alumnos)	2° B (24 alumnos)	2° C (23 alumnos)
1. En general, usted diría que su salud es:	Excelente: 1 Muy buena: 15 Regular: 8 Mala:1	Excelente: 0 Muy buena: 12 Regular: 10 Mala:2	Excelente: 2 Muy buena: 7 Regular: 12 Mala:2
2. Respecto a su aspecto físico diría:	Se siente cómodo con su cuerpo: 8 No se siente cómodo con su cuerpo: 12 No se: 5	Se siente cómodo con su cuerpo: 6 No se siente cómodo con su cuerpo: 14 No se:4	Se siente cómodo con su cuerpo: 9 No se siente cómodo con su cuerpo: 11 No se: 3
3. Toma algún medicamento o tratamiento actualmente:	Si tomo medicamento: 3 No tomo medicamento: 22 Nombre del medicamento: Sertralina/Clonazepam	Si tomo medicamento: 2 No tomo medicamento: 22 Nombre del medicamento: Concerta/Melatonina	Si tomo medicamento: 2 No tomo medicamento:21 Nombre del medicamento: No se
4. ¿Que considera que es más importante para cuidar su cuerpo y su salud?	Acudir al médico: 16 Cuidar mi alimentación y ejercicio: 8 No fumar o beber alcohol: 1	Acudir al médico: 11 Cuidar mi alimentación y ejercicio: 10 No fumar o beber alcohol: 2	Acudir al médico: 10 Cuidar mi alimentación y ejercicio: 10 No fumar o beber alcohol: 3

5. ¿Consumes o a consumido bebidas alcohólicas en el último mes?	Si: 9 No: 16	Si: 5 No: 19	Si: 5 No: 18
6. Normalmente usted desayuna:	En casa antes de ir a la escuela: 5 En el receso: 10 En casa y el receso: 2 No desayuno: 8	En casa antes de ir a la escuela: 3 En el receso: 11 En casa y el receso: 0 No desayuno: 10	En casa antes de ir a la escuela: 11 En el receso: 6 En casa y el receso: 1 No desayuno: 6
7. ¿Cuántas comidas hace al día?	Una: 7 Dos: 2 Tres: 12 Mas de tres: 4	Una: 10 Dos: 4 Tres: 7 Mas de tres: 3	Una: 6 Dos: 14 Tres: 2 Mas de tres: 1
8. ¿Realiza algún tipo de ejercicio o deporte fuera de la escuela?	Si: 7 alumnos No: 18 alumnos	Si: 10 alumnos No: 14 alumnos	Si: 8 alumnos No: 15 alumnos
9. ¿Considera que su alimentación es?	Muy saludable: 10 Algo Saludable: 5 Poco saludable: 4 Nada saludable: 6	Muy saludable: 6 Algo Saludable: 6 Poco saludable: 12 Nada saludable: 0	Muy saludable: 7 Algo Saludable: 4 Poco saludable: 8 Nada saludable: 4
10. ¿Has sufrido algún trastorno alimenticio?	Si: 2 No: 23 Cual: Me lleno mucho/No se	Si: 0 No: 25 Cual	Si: 1 No: 22 Cual: tomo pastillas

Durante la aplicación del instrumento, los alumnos del segundo grado, grupo A, consumieron alimentos ultra procesados durante la clase y mencionaron no

haber desayunado. En respuesta a la última pregunta del cuestionario, algunos afirmaron no saber a qué se refería, optando por indicar "no" como respuesta.

El contraste entre los datos obtenidos a través de la encuesta y las observaciones ha revelado una posible incongruencia en la percepción de lo "saludable" por parte de los participantes. Esta discrepancia puede atribuirse a la interpretación individual del concepto de salud en su entorno, así como a la influencia de esta percepción en sus respuestas.

Según Pender (2011) "la percepción que tiene una persona sobre su salud influye significativamente en sus comportamientos y elecciones alimenticias" (p.18). Para abordar esta cuestión de manera más precisa, se ha implementado un nuevo instrumento de recolección de datos más específico: el Recordatorio de 24 horas, que permite obtener información detallada sobre los hábitos alimenticios de los estudiantes en un periodo reciente. Por otra parte, en la pregunta número 10, los estudiantes no entendían a qué se refería, por lo que se les explico de maneja general algunos ejemplos.

Recordatorio 24 a Alumnos de 2do "A"

El recordatorio de 24 horas en nutrición es una técnica utilizada para evaluar la ingesta dietética de un individuo durante un período de 24 horas. Consiste en que la persona recuerde y registre todos los alimentos y bebidas consumidos durante un día típico, incluyendo detalles como las cantidades, los métodos de preparación y los momentos de consumo.

Este método proporciona información detallada sobre los hábitos alimenticios y las elecciones dietéticas de una persona en un día determinado. El recordatorio de 24 horas se utiliza para ayudar a los individuos a comprender sus patrones alimenticios y realizar ajustes en su dieta para lograr objetivos específicos de salud, como la pérdida de peso, el control y prevención de enfermedades crónicas o la mejora del rendimiento deportivo.

Figura 3

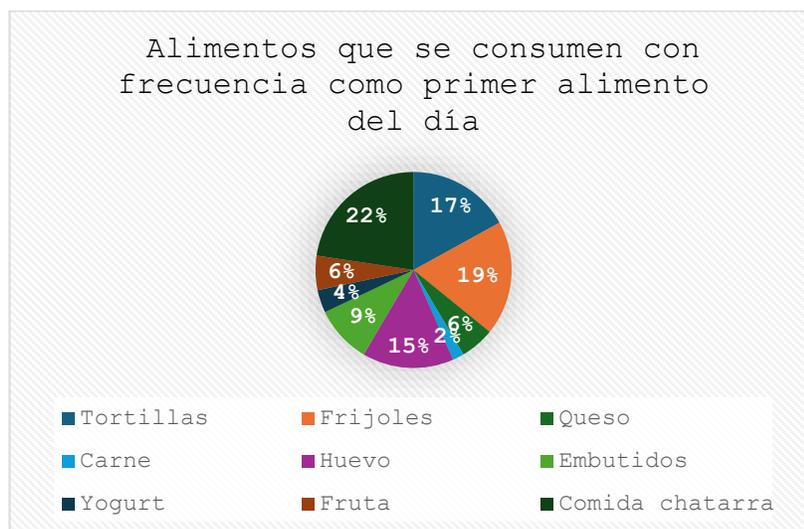
Horario en el que ingieren el primer alimento del día



En los estudiantes de segundo grado de telesecundaria, los datos sobre el horario en que ingieren su primer alimento del día revelan una tendencia preocupante, con implicaciones para su rendimiento académico y bienestar general. La distribución muestra que solo el 32% desayuna temprano, antes de ir a la escuela a las 7:30 am, lo cual es positivo para mantener la energía y concentración durante las primeras horas de clases. Un 24% de los estudiantes espera hasta el receso, a las 11:00 am, para comer, lo que sugiere que inician la jornada sin la energía necesaria, afectando su rendimiento en las primeras horas. Lo más alarmante es que el 44% de los estudiantes no ingiere alimentos hasta las 2:00 pm, al salir de la escuela, lo que implica pasar toda la jornada sin comer y sin la energía adecuada para el aprendizaje, lo cual impacta negativamente su desarrollo y capacidad de atención.

Figura 4

Alimentos que se consumen con frecuencia como primer alimento del día.



La gráfica de la figura 4 muestra los tipos de alimentos que los estudiantes de segundo grado de telesecundaria consumen con frecuencia como primer alimento del día. Lo más alarmante es que el 22% de los estudiantes reporta consumir comida chatarra como su primer alimento, lo cual es preocupante debido a los efectos negativos que puede tener sobre su salud a largo plazo. La comida chatarra suele tener un alto contenido de grasas, azúcares y sodio, y una baja densidad nutricional, lo cual puede contribuir a problemas como obesidad, falta de energía y dificultades de concentración en el aula.

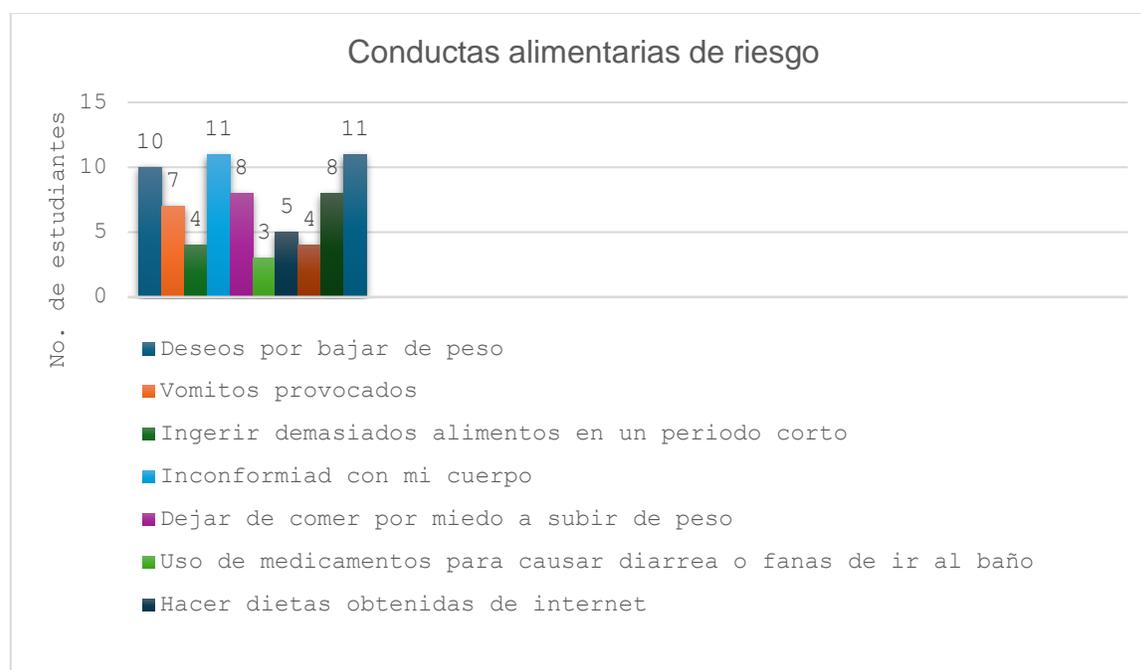
Consecutivamente se encuentran alimentos como frijoles (19%), tortillas (17%) y huevo (15%) como primer alimento del día. Aunque frijoles y huevo son opciones relativamente nutritivas, ninguno de estos alimentos, consumido solo, constituye un desayuno completo. La baja ingesta de alimentos frescos como frutas y verduras sugiere una dieta desequilibrada, lo cual destaca la necesidad de educación nutricional para fomentar desayunos más variados y saludables en

estos adolescentes.

De la misma manera se agrega un cuadro en forma de lista de cotejo de Conductas Alimentarias de Riesgo (CAR) en base al *DSM-5* (Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales, quinta edición), se pueden incluir los siguientes criterios que ayudan a identificar comportamientos alimentarios que representan un riesgo. Estos son indicadores que podrían sugerir la presencia de trastornos de la conducta alimentaria, tales como la anorexia, la bulimia y el trastorno por atracón. Cabe señalar que no se busca determinar ningún diagnóstico clínico.

Figura 5

Conductas alimentarias de riesgo (11 Mujeres)

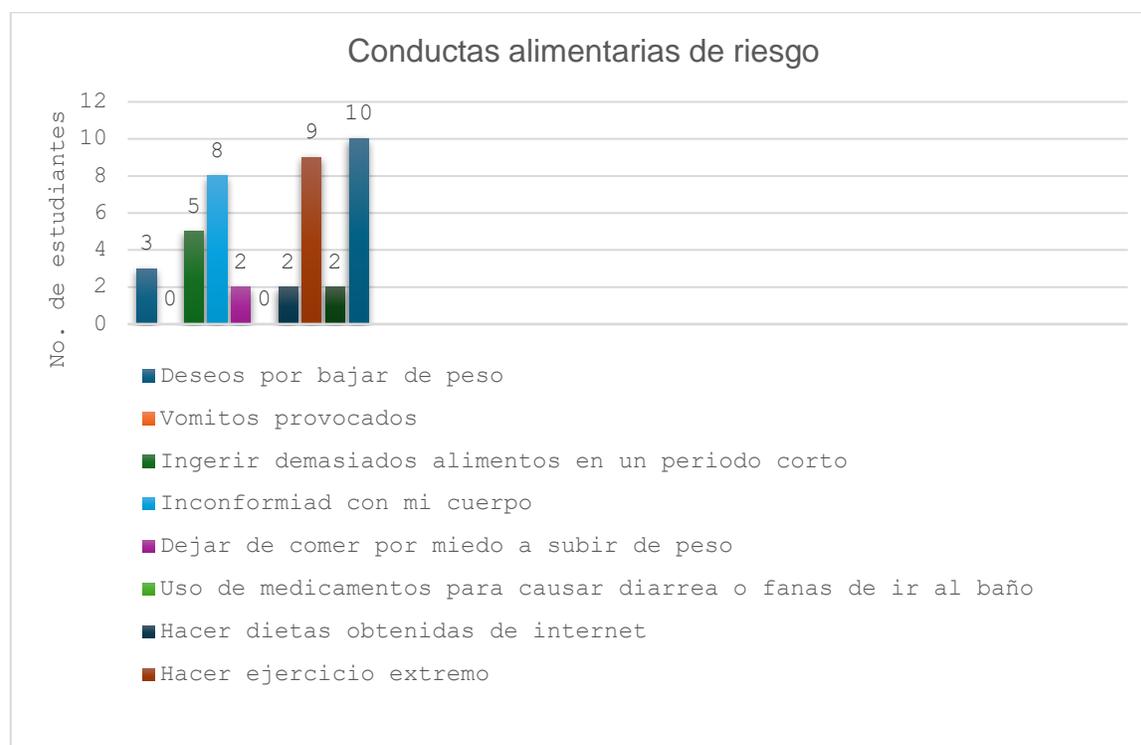


La gráfica revela los resultados de la lista de cotejo de CAR, del grupo de 25 alumnos, en donde 11 son adolescentes mujeres y presenta conductas alimentarias de riesgo, motivadas principalmente por una insatisfacción con su imagen corporal. Lo más alarmante es que 10 estudiantes provocan vómitos y 8

dejan de comer por miedo a subir de peso, lo cual indica una fuerte presión por el peso y una posible tendencia hacia trastornos alimentarios. Además, el uso de métodos extremos, como medicamentos para causar diarrea y dietas obtenidas de internet, evidencia la urgencia de intervenir con educación nutricional y apoyo emocional para evitar consecuencias graves en su salud física y mental.

Figura 6

Conductas alimentarias de riesgo (14 hombres)



Mientras que en la gráfica que muestra los resultados de los 14 hombres del grupo de 25 estudiantes, revela que las conductas alimentarias de riesgo más comunes entre los estudiantes son la inconformidad con su cuerpo y el deseo de bajar de peso, con 10 y 9 casos, respectivamente. También nueve estudiantes recurren a realiza ejercicio extremo y 5 dejan de comer por miedo a subir de peso, lo cual refleja una preocupación por la apariencia.

A partir del análisis de las cuatro gráficas anteriores y los instrumentos aplicados, se observa una serie de patrones en los hábitos alimenticios y la percepción corporal de las adolescentes de segundo grado de telesecundaria que evidencian áreas de riesgo y necesidades urgentes de intervención.

También exponen una problemática relevante relacionada con la percepción corporal, estas cifras revelan una tendencia alarmante hacia prácticas insanas para controlar el peso, impulsadas por una presión social o personal para ajustarse a estándares de delgadez. Resulta crucial abordar el tema de la autoestima y la imagen corporal, proporcionando apoyo psicológico y herramientas para que las adolescentes puedan desarrollar una relación saludable con su cuerpo, evitando así el desarrollo de trastornos alimentarios y promoviendo su bienestar integral.

Hallazgos Encontrados

Los hallazgos obtenidos a través de las diversas técnicas de recopilación de datos, como la entrevista semiestructurada, la observación participante, las encuestas y el recordatorio de 24 horas revelan una serie de preocupaciones y patrones en relación con la salud, la alimentación y las conductas alimentarias en los estudiantes de la telesecundaria.

El director de la escuela resaltó una problemática clave: la falta de opciones accesibles para consumir alimentos saludables dentro de la institución. A pesar de que existen algunos productos saludables, su costo elevado limita su disponibilidad para los estudiantes, quienes a menudo se ven obligados a optar por alimentos ultra procesados, lo que afecta no solo sus hábitos alimenticios, sino también su rendimiento académico y bienestar emocional.

Se evidencian diversas problemáticas dentro de la escuela, como actos de agresión verbal, burlas y distanciamiento entre los estudiantes, en especial entre las mujeres. También se observaron situaciones de malestar físico debido a la falta de desayuno, lo que provocó desvanecimientos en algunos alumnos durante los honores a la bandera. Estas situaciones indican que los hábitos alimenticios inadecuados están

teniendo un impacto directo en la salud física y emocional de los estudiantes, especialmente en aquellos que no desayunan antes de asistir a clases.

A través de los instrumentos aplicados a los alumnos de segundo grado, se identificaron patrones relacionados con la percepción de la salud, la frecuencia de las comidas y las conductas alimentarias. Aunque un número considerable de estudiantes se declaró consciente de la importancia de la alimentación y el ejercicio para su salud, un porcentaje significativo mencionó no desayunar regularmente, y algunos incluso optan por realizar solo una comida al día, lo que puede tener repercusiones en su salud física y rendimiento académico, se encontró que un alto porcentaje de estudiantes consume alimentos chatarra durante el día, lo cual refuerza las observaciones de que la dieta de los adolescentes es desequilibrada, especialmente en términos de la ingesta de alimentos frescos.

En cuanto a las conductas alimentarias de riesgo, los resultados fueron preocupantes. Un grupo significativo de adolescentes, especialmente las mujeres, mostró signos de insatisfacción con su cuerpo, recurriendo a métodos extremos para controlar su peso, como el uso de medicamentos para provocar diarrea, el ayuno y el vómito. Estos comportamientos indican una alta presión por la apariencia física y un riesgo potencial para el desarrollo de trastornos alimentarios.

Entre los hombres, también se observaron preocupaciones por la imagen corporal y el deseo de perder peso, lo que los llevó a practicar ejercicio extremo y a dejar de comer en algunos casos. Estos hallazgos subrayan la necesidad urgente de implementar intervenciones educativas y emocionales que aborden tanto la nutrición como la salud mental de los estudiantes.

El entorno escolar es un espacio donde los adolescentes no solo reciben educación académica, sino que también desarrollan habilidades sociales y adoptan comportamientos que pueden perdurar toda la vida. Por lo que se planteó la siguiente pregunta de intervención a partir del diagnóstico antes mencionado fue:

¿Qué estrategias podrían implementarse en la Telesecundaria "Julián Carrillo" para concientizar a los estudiantes sobre la importancia de una alimentación saludable,

brindándoles conocimientos y habilidades prácticas que les permitan adoptar buenos hábitos y comprender los riesgos asociados a una alimentación no saludable?

Capítulo 3. Marco Teórico

Este capítulo tiene como propósito profundizar en los conceptos clave que sustentan la presente investigación, permitiendo así una comprensión más clara de los fenómenos observados y de sus implicaciones en el contexto de estudio. Para dar solidez teórica al análisis, se abordarán los conceptos de salud, hábitos alimenticios y conductas alimentarias de riesgo, examinando su influencia e impacto durante la adolescencia, una etapa crítica para el desarrollo de patrones de comportamiento y salud que pueden perdurar en la vida adulta.

Como señala Álvarez (2018), la adolescencia es un período sensible en el cual los jóvenes son especialmente susceptibles a influencias sociales y culturales que pueden afectar sus hábitos alimenticios y su percepción de la salud. Esta revisión teórica permite contextualizar la investigación y fundamentar su relevancia en el ámbito de la educación y la salud.

Salud

A través del tiempo los órganos mundiales encargados de la salud han realizado diversas estrategias para mejorar las condiciones de alimentación en edad escolar. La Organización Mundial de la Salud promueve la inclusión de programas de educación nutricional en el currículo escolar para educar a los estudiantes sobre la importancia de una dieta saludable y cómo hacer elecciones alimenticias informadas.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud se define como "un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades" (OMS, 2006). Esta definición resalta que la salud abarca no solo el aspecto físico, sino también los elementos psicológicos y sociales necesarios para un bienestar integral, la OMS ha buscado a través de definición impactar en los cambios que se hacen de manera constante en las diferentes organizaciones que existen en el mundo para mejorar la salud de los habitantes de acuerdo con su cultura, alimentos con los que se cuentan y la genética de cada país. Además, la demanda que existe en el mundo después de la pandemia por el virus

SAR-COV-19 ha llevado a los expertos a tener mayor énfasis en la salud y así mismo velar por la prevención a través de la educación nutricional.

Educación Nutricional

Cuando hablamos de educación nutricional podemos hablar de un proceso educativo que busca desarrollar en las personas los conocimientos, habilidades y actitudes necesarias para adoptar y mantener hábitos alimenticios saludables. Este enfoque educativo tiene como objetivo empoderar a las personas para que tomen decisiones informadas sobre su alimentación y comprendan la relación entre la nutrición y la salud. Según Pérez-Rodrigo y Aranceta (2001), la educación nutricional debe ser un componente esencial en programas de salud pública, especialmente aquellos dirigidos a niños y adolescentes, quienes están en una etapa clave para la formación de hábitos saludables que pueden impactar su bienestar a largo plazo.

En el año 2021 la OMS plantea a la escuela como el lugar idóneo para fortalecer los hábitos saludables fuera del hogar. Desde este punto de vista, como una herramienta para prevenir enfermedades, pero también para disminuir contaminación, mejorar las relaciones interpersonales en el contexto escolar y crear comunidad, se ha trabajado de manera constante en el bienestar integral de los individuos en edad escolar, busca que las naciones realicen políticas en donde se pueden asegurar que se trabaja en la alimentación y sus hábitos.

Por su parte, la Organización Panamericana de la Salud (OPS) ha reconocido la importancia de la alimentación en edad escolar y ha emitido diversas directrices y recomendaciones para mejorar la nutrición y la salud de los niños y adolescentes en Latinoamérica. Un ejemplo destacado es el proyecto “Escuelas Promotoras de Salud”, que busca crear ambientes escolares que promuevan la salud a través de la nutrición adecuada, la actividad física y la educación para la salud (OPS, 2017).

Mientras que en México la Secretaría de Salud ha desarrollado e implementado una serie de políticas y programas destinados a mejorar la alimentación y la nutrición de los niños en edad escolar. Estas iniciativas son esenciales para combatir la obesidad infantil, mejorar el rendimiento académico y promover un desarrollo integral y

saludable entre los estudiantes. La colaboración con otras entidades gubernamentales y la participación de la comunidad escolar son elementos clave para el éxito de estas estrategias.

La educación nutricional es una componente clave de las estrategias de la Secretaría de Salud. Se han implementado campañas educativas dirigidas a estudiantes, padres y maestros para fomentar hábitos alimenticios saludables y aumentar la conciencia sobre la importancia de una dieta balanceada, buscando mejorar un bienestar integral al desarrollo de niños y adolescentes (Alcocer, 2024).

En el 2019 la Secretaría de Educación Pública en México integra la educación nutricional en sus programas como parte de un enfoque que busca promover estilos de vida saludables y un desarrollo integral en los estudiantes. Dentro de este ámbito ha incorporado en los planes de estudio temas sobre nutrición, salud física y bienestar emocional, con el objetivo de dotar a los alumnos de las habilidades necesarias para tomar decisiones informadas sobre su alimentación y estilo de vida (SEP, 2019).

Esta iniciativa resalta la importancia de la alimentación como un pilar del bienestar general, fomentando hábitos saludables desde la infancia y subrayando la relevancia de una nutrición balanceada en el rendimiento académico y el crecimiento físico de los estudiantes.

Con el paso del tiempo, se ha buscado consolidar la educación nutricional en México, ya que se ha visto reflejada la importancia que tiene la escuela para acaparar el tema que va de la mano con la salud, buscando así la mejor estrategia educativa de introducirlo como parte de la educación integral de los estudiantes.

Hábitos Alimenticios En Adolescentes

Un hábito alimenticio se refiere a los patrones o costumbres de consumo de alimentos que una persona adopta y repite regularmente a lo largo del tiempo. Estos hábitos no solo comprenden el tipo de alimentos que se consumen, sino también el horario, la cantidad y la frecuencia con la que se ingieren, así como los factores

culturales, familiares y sociales que influyen en estas decisiones (Giddens, 2018). Los hábitos alimenticios se forman a partir de experiencias personales, preferencias y accesibilidad a ciertos alimentos, y suelen consolidarse desde la infancia y la adolescencia, afectando significativamente la salud y el bienestar a lo largo de la vida, ya sea de manera positiva o negativa.

Los hábitos alimenticios en adolescentes mexicanos han sido objeto de numerosos estudios que subrayan tendencias preocupantes, como el consumo elevado de alimentos ultraprocesados, bajos en nutrientes y altos en grasas, azúcares y sodio. Según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT), el 85% de los adolescentes consume refrescos al menos una vez a la semana, mientras que el consumo de frutas y verduras se encuentra por debajo de las recomendaciones nutricionales (Instituto Nacional de Salud Pública, 2018).

Además, investigaciones de Flores et. al. (2019) destacan que los adolescentes de áreas urbanas y rurales suelen reemplazar comidas tradicionales por alimentos rápidos y procesados, lo cual se relaciona con el aumento en la prevalencia de obesidad y problemas metabólicos. Esto se debe al cambio de rutina cotidiana que se puede tener en los cambios que se dan durante la vida, como el trabajo de los padres, la distancia entre el hogar y las escuelas entre otros factores sociales.

Estos estudios indican que factores como la disponibilidad de alimentos en el entorno escolar y la influencia de los medios de comunicación contribuyen a estos patrones alimenticios poco saludables (González-Ruíz et. al., 2020). Todos estos factores influyen en la toma de decisiones del adolescente al momento de elegir que alimentos consumir, desencadenando en hábitos alimenticios que afectan la salud del individuo a temprana edad.

Conductas Alimentarias De Riesgo En La Adolescencia

Las conductas alimentarias de riesgo (CAR) se refieren a patrones de alimentación que pueden comprometer la salud y el bienestar de una persona. Según el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5), estas conductas incluyen prácticas como el consumo excesivo de alimentos, la restricción severa de

la ingesta calórica, el uso inadecuado de laxantes, diuréticos o vómitos para controlar el peso, y la ingesta de alimentos en momentos inusuales, entre otras (American Psychiatric Association, 2013).

Estas conductas son a menudo un reflejo de trastornos alimentarios, como la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa o el trastorno por atracón, y pueden llevar a serias complicaciones físicas y psicológicas. Es fundamental reconocer y abordar estas conductas para prevenir consecuencias graves en la salud.

La adolescencia es una etapa crítica del desarrollo humano, caracterizada por significativos cambios físicos, emocionales y sociales. Durante este periodo, los adolescentes enfrentan diversas presiones y desafíos que pueden influir en su comportamiento alimentario.

Uno de los principales factores que contribuyen a las conductas alimentarias de riesgo es la presión social. Los adolescentes son particularmente susceptibles a las expectativas de sus pares y a los ideales de belleza promovidos por los medios de comunicación.

La búsqueda de aceptación social puede llevar a algunos jóvenes a adoptar dietas extremas o a restringir su ingesta de alimentos, con el fin de ajustarse a estos estándares poco realistas (Levine y Murnen, 2009). Esta presión puede intensificarse en entornos donde la apariencia física es valorada, fomentando una insatisfacción corporal que puede culminar en trastornos alimentarios.

El desarrollo de la identidad durante la adolescencia también juega un papel crucial. Esta etapa es fundamental para la exploración personal y la formación de la identidad. Algunos adolescentes pueden percibir la restricción alimentaria o el control del peso como formas de expresar su autonomía o de gestionar los cambios que experimentan (Neumark-Sztainer, et al., 2006).

Sin embargo, esta búsqueda de control puede derivar en comportamientos dañinos que comprometen su salud física y emocional, la adolescencia es el periodo de mayor riesgo para el desarrollo de trastornos alimentarios, como la anorexia y la

bulimia nerviosas. Estos trastornos se caracterizan por patrones de comportamiento alimentario extremos y pueden tener consecuencias graves para la salud física y mental de los adolescentes. La interacción de factores biológicos, psicológicos y sociales contribuye a la aparición de estos trastornos, destacando la complejidad del fenómeno.

Sin dejar de lado la influencia de los medios de comunicación es otro aspecto relevante. La exposición constante a imágenes que promueven ideales de delgadez puede afectar la autoestima de los adolescentes, fomentando comparaciones negativas y generando conductas alimentarias poco saludables (Tiggemann y Slater, 2014). La presión para encajar en estos estándares puede resultar en la adopción de hábitos alimenticios perjudiciales, afectando el bienestar general de los jóvenes.

El entorno escolar también desempeña un papel fundamental en la configuración de los hábitos alimenticios de los adolescentes. La disponibilidad de alimentos poco saludables en las escuelas, junto con la falta de educación nutricional adecuada, puede agravar las conductas alimentarias de riesgo (González, et. al., 2021). Adicionalmente, situaciones de bullying relacionadas con la apariencia pueden intensificar la presión sobre los jóvenes, contribuyendo a la adopción de hábitos alimenticios disfuncionales.

Las CAR son un fenómeno complejo que se manifiesta con frecuencia en la adolescencia, influenciado por una variedad de factores, incluyendo la presión social, la búsqueda de identidad, la influencia de los medios de comunicación y el entorno escolar. Es esencial abordar estas cuestiones de manera integral, promoviendo un ambiente de apoyo que fomente hábitos alimentarios saludables y el bienestar emocional de los adolescentes. La comprensión de estas dinámicas es fundamental para desarrollar intervenciones efectivas que aborden la problemática de las conductas alimentarias de riesgo en esta población vulnerable.

Desarrollo Del Adolescente

El desarrollo del adolescente es una etapa compleja que abarca cambios físicos, emocionales, cognitivos y sociales, influidos por diversos contextos, siendo el ámbito escolar uno de los más significativos. Según Erikson (1994), durante la adolescencia los jóvenes experimentan la formación de su identidad y el sentido de pertenencia a un grupo, procesos que son profundamente impactados por el entorno escolar.

La escuela no solo es un espacio de aprendizaje académico, sino también un entorno en el que los adolescentes desarrollan habilidades sociales, establecen relaciones y, en muchos casos, exploran y consolidan sus intereses y valores. Los jóvenes enfrentan el desafío de definir quiénes son en medio de diversas influencias externas. Un ambiente escolar positivo, con el apoyo adecuado de docentes y compañeros, puede facilitar la construcción de una identidad saludable y promover el desarrollo social y emocional.

Bronfenbrenner (1994) sugiere que el entorno escolar forma parte del microsistema en el modelo ecológico de desarrollo, un contexto que tiene influencia directa en el bienestar y las conductas de los adolescentes. Estudios recientes, como los de García y Moreno (2017), destacan que el apoyo de docentes y el clima escolar positivo fomentan la autoestima y la adaptación social en los jóvenes, mientras que un ambiente escolar desfavorable puede asociarse con problemas como la desmotivación, el bajo rendimiento y conductas de riesgo.

No se puede entender el crecimiento de un individuo sin tener en cuenta los múltiples contextos que lo rodean. La interacción entre los diferentes sistemas ecológicos puede enriquecer la experiencia del adolescente, o, en su defecto, generar desafíos que impacten negativamente en su bienestar.

Capítulo 4. Perspectiva Metodológica y Diseño Didáctico De La Propuesta Pedagógica

En este capítulo, se expone en diseño de un taller como respuesta a la problemática analizada a lo largo de esta investigación. Este enfoque se alinea con los principios de la Nueva Escuela Mexicana (NEM), que promueve la educación integral y la transversalidad de contenidos, buscando no solo el desarrollo académico de los alumnos, sino también su bienestar emocional y social.

La propuesta del taller se fundamenta en la necesidad de abordar de manera práctica y participativa los desafíos que enfrentan los estudiantes en relación con su salud y hábitos alimentarios. Los talleres ofrecen un espacio propicio para la interacción y el aprendizaje colaborativo, permitiendo a los alumnos involucrarse activamente en su proceso educativo. Según Castañeda (2017), los talleres educativos fomentan el desarrollo de habilidades prácticas, así como la capacidad de trabajo en equipo y resolución de problemas, habilidades que son esenciales para la vida cotidiana.

A través de esta metodología, se busca dotar a los estudiantes de las herramientas necesarias para aplicar lo aprendido en su vida cotidiana, fomentando así su desarrollo integral y el de su comunidad.

Metodología

El aprendizaje activo se presenta como una metodología ideal para una propuesta pedagógica de educación nutricional porque involucra a los estudiantes en su propio proceso de aprendizaje, promoviendo una comprensión profunda y significativa de los contenidos.

Este enfoque permite que los alumnos no solo adquieran conocimientos teóricos, sino que también reflexionen sobre su relación con problemáticas sociales y personales, como los hábitos alimenticios poco saludables. Según Bonwell y Eison (1991), estas actividades incluyen investigar, manipular materiales, analizar datos y

reflexionar sobre sus acciones, lo que les ayuda a aplicar lo aprendido en contextos reales.

En una intervención educativa sobre nutrición, el aprendizaje activo facilita que los estudiantes comprendan la importancia de sus decisiones alimenticias y cómo estas impactan en su bienestar físico y emocional. Además, este enfoque fomenta habilidades como el pensamiento crítico y la resolución de problemas, permitiéndoles abordar la nutrición de manera consciente y reflexiva. Como señala la UNAE (2018), este método equilibra momentos de exposición docente, para estructurar conceptos básicos, con dinámicas que involucran directamente a los estudiantes en actividades significativas, maximizando así su participación y aprendizaje.

Por lo tanto, al utilizar el aprendizaje activo en un taller de nutrición, se logra que los estudiantes no solo internalicen los conceptos fundamentales de una dieta saludable, sino que también adquieran las herramientas prácticas y emocionales necesarias para aplicarlos en su vida cotidiana. Esta metodología transforma el aprendizaje en una experiencia integral que conecta el contenido académico con las experiencias del mundo real, favoreciendo cambios duraderos en los hábitos alimenticios de los participantes.

Modalidad

El taller es una actividad de aprendizaje práctico en la que los participantes se involucran activamente en la exploración de un tema, la adquisición de habilidades o la resolución de problemas específicos. A diferencia de una clase tradicional, en la que el aprendizaje suele ser más pasivo, los talleres se caracterizan por su enfoque participativo, el intercambio de ideas y la aplicación directa de los conocimientos en un ambiente colaborativo (Morales, 2020).

Los talleres pueden tener diversos formatos y metodologías, dependiendo del objetivo y del perfil de los participantes. Algunos de los elementos clave de un taller son las actividades prácticas, el trabajo en equipo, y la facilitación por parte de un experto que guía el proceso de aprendizaje y fomenta el diálogo. Un taller suele

desarrollarse en un ambiente dinámico y flexible, donde los participantes pueden aplicar conceptos y habilidades en tiempo real, lo cual permite consolidar el aprendizaje de manera significativa (González y Torres, 2021).

La implementación de talleres permite contextualizar el aprendizaje, vinculando los contenidos con la realidad de los estudiantes. Al tener enfoque práctico facilita la comprensión de conceptos teóricos, haciéndolos más relevantes y aplicables en la vida diaria. Los talleres favorecen el aprendizaje significativo, ya que los estudiantes pueden ver la aplicación de lo aprendido en situaciones reales. Campo (2015) menciona que “todos los participantes deben tener claro cuál es el objeto del taller, reflexionar sobre el aprendizaje y sacar conclusiones de mejora” (p. 2). Esto permite que los estudiantes sean conscientes de lo que están aprendiendo y que logren llevarlo a la práctica, logrando así fortalecer sus habilidades de manera práctica.

La metodología de un taller se basa en la participación de los asistentes, permitiendo que estos interactúen, compartan experiencias y construyan conocimiento de manera conjunta. En un taller, se prioriza el aprendizaje experiencial y colaborativo, lo cual permite que los participantes adquieran habilidades prácticas aplicables a su vida cotidiana (Díaz-Barriga, 2016). Esta metodología crea un entorno en el que el aprendizaje adquiere relevancia, ya que los participantes pueden vincular los temas tratados con su propio contexto y experiencias, lo que favorece la retención y la utilización práctica del conocimiento en situaciones de la vida cotidiana.

De acuerdo con Perrenoud (2004) el taller se desglosa en las siguientes partes principales: Introducción, exposición de contenidos, actividades prácticas, evaluación y cierre y reflexión. La metodología activa que Perrenoud promueve permite que los participantes del taller no solo reciban información, sino que se conviertan en actores activos de su propio aprendizaje. Este enfoque es particularmente relevante en el contexto de una telesecundaria, donde los desafíos pueden ser diversos y las necesidades de los estudiantes requieren una atención personalizada. Al fomentar la colaboración y la interacción, se crea un espacio

donde los jóvenes pueden explorar conceptos, compartir experiencias y construir conocimientos de manera conjunta.

Propósito

Diseñar un taller de educación nutricional que proporcione en los estudiantes Telesecundaria "Julián Carrillo" para concientizar a los estudiantes sobre la importancia de una alimentación saludable, brindándoles conocimientos y habilidades prácticas que les permitan adoptar buenos hábitos y comprender los riesgos asociados a una alimentación no saludable y promover habilidades prácticas para tomar decisiones informadas y estilos de vida saludables, valorando la cultura alimentaria local.

Diseño Didáctico De La Propuesta Pedagógica

El diseño didáctico de la propuesta pedagógica cuenta con 6 sesiones, cada una de ellas contiene un tema para abordar, el tema tiene un objetivo particular para el estudiante, con una duración de 60 minutos. Es también importante mencionar se describe la forma en la que se llevará a cabo la evaluación y seguimiento del taller y se proponen una sería de rúbricas como instrumentos.

El taller tiene la siguiente distribución:

Tabla 3

Organización general del taller

No.	Nombre el tema y objetivo	Duración
Tema 1	<p>Grupos de alimentos, divisiones y funciones</p> <p>Objetivo: Identificar los principales grupos de alimentos, sus divisiones y sus funciones en el organismo, con el fin de</p>	60 minutos

	comprender como contribuyen a una dieta equilibrada.	
Tema 2	<p>Macronutrientes y micronutrientes</p> <p>Objetivo: Reconocer la importancia de los macronutrientes (carbohidratos, proteínas y grasas) y micronutrientes (vitaminas y minerales) y su papel en el mantenimiento de la salud y la energía corporal.</p>	60 minutos
Tema 3	<p>La salud mental y su relación con los alimentos</p> <p>Objetivo: Identificar la relación entre los alimentos y las emociones, reconociendo cómo ciertos nutrientes pueden influir en el estado de ánimo, la concentración y el manejo del estrés, promoviendo hábitos alimenticios que favorezcan el bienestar emocional.</p>	60 minutos
Tema 4	<p>Metabolismo de los nutrientes</p> <p>Objetivo: Comprender como el cuerpo procesa y utiliza los nutrientes a través del metabolismo.</p>	60 minutos
Tema 5		

	<p>Actividad física aeróbica y anaeróbica</p> <p>Objetivo: Distinguir entre actividad física aeróbica y anaeróbica para entender como cada tipo de actividad beneficia el cuerpo y contribuye al bienestar general.</p>	60 minutos
Tema 6	<p>Ejercitar la mente</p> <p>Objetivo: Reconocer la relación entre el ejercicio físico y la salud mental, comprendiendo cómo la actividad física regular contribuye a mejorar el estado de ánimo, reducir el estrés y la ansiedad, y aumentar el bienestar emocional</p>	60 minutos
Tema 7	<p>Reconozco mi cuerpo</p> <p>Objetivo: Identificar el Índice de Masa Corporal (IMC) del cuerpo, que indica y cuál es su función en la salud.</p>	60 minutos
Tema 8	<p>Construyendo mi cuerpo</p> <p>Objetivo: Aplicar los conceptos de nutrición y equilibrio alimenticio para diseñar un plato saludable, integrando alimentos de todos los grupos necesarios para una alimentación balanceada.</p>	60 minutos

Planeación de las sesiones

No. 1	Nombre: ¿Existen divisiones en los alimentos?
Tema: Grupos de alimentos, divisiones y funciones	
Campo Formativo: Saberes y pensamiento científico	Eje integrador: (1,2 que se relacione): Vida Saludable
Objetivo: Identificar los principales grupos de alimentos, sus divisiones y sus funciones en el organismo, con el fin de comprender cómo contribuyen a una dieta equilibrada.	
Material de apoyo: Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes, láminas o imágenes de alimentos de distintos grupos, tarjetas de colores, pizarrón o rotafolio.	
<p>Introducción: (10 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Activación del conocimiento previo: Preguntar a los estudiantes qué tipos de alimentos conocen y cuáles creen que son sus beneficios para el cuerpo. • Presentación del objetivo de la clase: Explicar que hoy aprenderán sobre los grupos de alimentos, sus divisiones, y cómo ayudan al cuerpo a mantenerse saludable. 	
<p>Desarrollo:</p> <p>Explicación de los grupos de alimentos (15 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Presentar los principales grupos de alimentos (carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales) utilizando el Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes como referencia. • Mencionar ejemplos de alimentos dentro de cada grupo y explicar brevemente sus funciones: <p>Carbohidratos: fuente principal de energía.</p> <p>Proteínas: reparación y crecimiento de tejidos.</p>	

Grasas: energía concentrada y ayuda en la absorción de vitaminas.

Vitaminas y minerales: funciones específicas en el organismo (como la vitamina C para el sistema inmunológico).

Dinámica de identificación de alimentos (10 minutos)

- Distribuir tarjetas de colores a cada estudiante, cada color representará un grupo de alimentos.
- Mostrar imágenes de distintos alimentos; los estudiantes levantarán la tarjeta correspondiente al grupo al que creen que pertenece el alimento mostrado.

Divisiones y porciones (10 minutos)

- Explicar las subdivisiones que algunos grupos de alimentos tienen, como los carbohidratos (cereales, tubérculos, leguminosas) y proteínas (de origen animal y vegetal).
- Explicar la importancia de las porciones para una dieta equilibrada y cómo el Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes ayuda a mantener un balance adecuado.

Actividad en parejas (5 minutos)

Los estudiantes, en parejas, elegirán un alimento y explicarán brevemente a sus compañeros qué grupo representa y qué función tiene en el organismo.

Cierre: (5 minutos)

- Recapitulación: Resumir los grupos de alimentos y sus funciones.
- Reflexión: Preguntar cómo creen que el conocimiento de los grupos de alimentos les ayudará en su vida diaria para mejorar su alimentación

Evaluación: Dinámica lúdica - Juego de Bingo Nutricional

- Preparación del bingo: Entregar a cada estudiante una tarjeta de bingo con los nombres o imágenes de diferentes alimentos de todos los grupos.
- Instrucciones: Ir mencionando funciones de los alimentos (por ejemplo, "fuente principal de energía") y que los estudiantes marquen el alimento que corresponde en su tarjeta.
- Objetivo: Lograr una línea o completar su tarjeta; al final, el primero en completarla deberá explicar uno de los alimentos que haya marcado, indicando su grupo y función

No. 2	Nombre: ¿Qué es un macronutriente y en que alimentos los encuentro?	
Tema: Macronutrientes y micronutrientes		
Campo Formativo: Saberes y pensamiento científico	Eje integrador: (1,2 que se relacione): Vida Saludable	
Objetivo: Reconocer la importancia de los macronutrientes (carbohidratos, proteínas y grasas) y micronutrientes (vitaminas y minerales) y su papel en el mantenimiento de la salud y energía corporal.		
Material de apoyo: Formatos en PDF https://www.personal.unam.mx/Docs/Cendi/Los Nutrimentos Parte 1 Macronutrimentos.pdf http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lda/lopez_g_m/capitulo1.pdf Imágenes de alimentos representativos de cada nutriente.		

Tarjetas o papeles adhesivos de colores.

Pizarrón o rotafolio.

Tarjetas para el juego de memorama, con imágenes de alimentos y tarjetas con sus respectivas funciones

Introducción: (10 minutos)

- Exploración inicial: Realizar una pregunta inicial a los estudiantes: "¿Qué nutrientes creen que necesitamos para tener energía y mantenernos saludables?".
- Presentación del objetivo: Explicar que en esta clase aprenderán a identificar los macronutrientes (carbohidratos, proteínas y grasas) y los micronutrientes (vitaminas y minerales) y entenderán su función en el cuerpo.

Desarrollo: (40 minutos)

- Explicación de los Macronutrientes (15 minutos)

Utilizar el material del documento de la UNAM para introducir los macronutrientes: carbohidratos, proteínas y grasas.

Explicar brevemente la función de cada uno:

Carbohidratos: Proporcionan energía rápida y son la fuente principal de energía para el cuerpo.

Proteínas: Son esenciales para la reparación y el crecimiento de los tejidos.

Grasas: Actúan como fuente de energía concentrada y son importantes para absorber ciertas vitaminas.

Mostrar imágenes de alimentos de cada macronutriente (ejemplo: pan y cereales para carbohidratos, carnes y legumbres para proteínas, aceites y nueces para grasas).

- Explicación de los Micronutrientes (10 minutos)

Introducir a los estudiantes en el concepto de micronutrientes usando el documento de la UDLAP.

Explicar que, aunque se necesitan en menor cantidad, las vitaminas y minerales son cruciales para el buen funcionamiento del organismo:

Vitaminas: Participan en procesos como la inmunidad y el crecimiento.

Minerales: Ayudan en funciones específicas como la formación de huesos y la contracción muscular.

Mostrar ejemplos visuales de alimentos ricos en micronutrientes, como frutas y verduras.

- Dinámica de clasificación de alimentos (10 minutos)

Entregar tarjetas de colores (un color para macronutrientes y otro para micronutrientes).

Mostrar diversas imágenes de alimentos. Los estudiantes levantarán la tarjeta que creen que corresponde al tipo de nutriente principal en cada alimento mostrado (macronutriente o micronutriente).

- Aplicación en parejas (5 minutos)

Dividir a los estudiantes en parejas. Cada pareja elegirá un alimento e identificará si contiene más macronutrientes o micronutrientes y discutirá su función principal en el organismo.

Después, compartirán su respuesta con la clase.

Cierre:

- Recapitulación y reflexión: Resumir los conceptos de macronutrientes y micronutrientes y la importancia de consumir una dieta equilibrada.
- Reflexión grupal: Preguntar a los estudiantes cómo creen que este conocimiento puede ayudarles en su vida diaria para mantener una alimentación saludable.

Evaluación: Dinámica lúdica - Juego de Memorama Nutricional

- Preparación del memorama: Crear tarjetas de memorama con pares de cartas. Una carta del par muestra una imagen de un alimento, mientras que la otra describe la función del nutriente que predomina en ese alimento (por ejemplo, “pan” y “fuente principal de energía”).
- Desarrollo del juego:

Los estudiantes se dividirán en equipos pequeños.

Cada equipo, en su turno, intentará formar parejas girando dos tarjetas. Si coinciden (alimento y función correcta), pueden quedarse con el par; si no, las voltean de nuevo.

Para reforzar, cada vez que encuentren una pareja, deberán explicar brevemente la relación entre el alimento y su función.

- Objetivo del juego: El equipo que logre formar más pares correctamente gana. Al finalizar, realizar una breve reflexión sobre los nutrientes que recordaron mejor y cómo creen que pueden aplicarlo en su alimentación diaria.

No. 3	Nombre: Come emociones	
Tema: Relación de los nutrientes y la salud mental		
Campo Formativo: Saberes y pensamiento científico	Eje integrador: (1,2 que se relacione): Pensamiento crítico/Vida saludable	
Objetivo: Identificar la relación entre los alimentos y las emociones, reconociendo cómo ciertos nutrientes pueden influir en el estado de ánimo, la concentración y el manejo del estrés, promoviendo hábitos alimenticios que favorezcan el bienestar emocional		
Material de apoyo:		

Video: "Alimentos y estados de ánimo" Canal en Youtube: Matepedia.

- Infografías:

Ejemplo: "Nutrientes y Bienestar Emocional" descargable en sitios como el Instituto Nacional de Nutrición.

- Imágenes de alimentos ricos en nutrientes relacionados con las emociones (frutas, verduras, nueces, pescado, etc.).
- Tarjetas con frases que vinculan alimentos y emociones (ejemplo: "El chocolate oscuro reduce el estrés").
- Pizarrón o rotafolio y plumones

Inicio (10 minutos):

1. Exploración inicial:

- Realizar una lluvia de ideas con la pregunta: *"¿Creen que lo que comemos puede afectar cómo nos sentimos? ¿Por qué?"*
- Escribir las respuestas en el pizarrón o rotafolio.

Desarrollo (40 minutos):

Explicación de la relación alimentos-emociones (15 minutos):

Introducir conceptos clave usando los documentos PDF (Material de apoyo de la sesión 2) y las infografías:

- Carbohidratos complejos: Mantienen estables los niveles de glucosa, lo que ayuda a evitar cambios bruscos de humor.
- Grasas saludables (omega-3): Favorecen la salud cerebral, reduciendo síntomas de ansiedad y depresión.
- Vitaminas y minerales:

- Vitamina B6 (bananas, espinacas): Ayuda a producir serotonina.
- Magnesio (almendras, chocolate oscuro): Reduce el estrés.
- Apoyar con imágenes de alimentos y sus beneficios emocionales.

Actividad práctica: "Menú para el bienestar" (15 minutos):

Dividir a los estudiantes en equipos pequeños.

- Entregar tarjetas con alimentos y sus beneficios emocionales a cada equipo.
- Dentro de los alimentos que vengan en las tarjetas, relacionaran alguno con una experiencia personal y como es su reacción. EJEMPLO: Cuando solemos estar tristes tendemos a comer un helado o chocolate, como compensación a lo que sentimos ¿Por qué escogemos estos alimentos? ¿Cuál es la sensación que experimentamos?
- Exponer las experiencias al resto del grupo.

Dinámica de asociación (10 minutos):

- Mostrar imágenes de alimentos en el pizarrón o rotafolio.
- Los estudiantes deberán escribir en tarjetas adhesivas cómo creen que ese alimento influye en las emociones.
- Leer las respuestas y discutir brevemente.

Cierre (10 minutos):

1. Recapitulación:

- Resumir los principales nutrientes y su impacto en las emociones.
- Preguntar al grupo: *“¿Qué cambios harían en su alimentación para sentirse mejor emocionalmente?”*

Evaluación:

No. 4	Nombre: ¿A dónde se va lo que comemos?
Tema: Metabolismo de los nutrientes	
Campo Formativo: Saberes y pensamiento científico	Eje integrador: (1,2 que se relacione): Pensamiento crítico/Vida saludable
Objetivo: Comprender como el cuerpo procesa y utiliza los nutrientes a través del metabolismo.	
<p>Material de apoyo: Formato PDF</p> <p>https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/38_nutricion_adolescente.pdf</p> <p>https://kidshealth.org/es/teens/metabolism.html</p> <p>Pizarrón o rotafolio.</p> <p>Tarjetas con ejemplos de diferentes nutrientes (carbohidratos, proteínas, grasas).</p> <p>Tarjetas de evaluación para el juego de “Secuencia Metabólica”</p>	
<p>Introducción: (10 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Activación de conocimiento previo: Preguntar a los estudiantes: "¿Sabes qué pasa en nuestro cuerpo cuando comemos?" y "¿Por qué necesitamos energía y cómo la obtenemos?" • Presentación del objetivo: Explicar que en esta clase entenderán cómo el cuerpo transforma los nutrientes de los alimentos en energía y otras funciones mediante el metabolismo 	
<p>Desarrollo: (40 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Explicación del metabolismo (10 minutos) <p>Utilizar el material de KidsHealth para introducir el concepto de metabolismo.</p>	

Explicar que el metabolismo incluye todos los procesos que realiza el cuerpo para transformar los alimentos en energía.

Mencionar las dos fases del metabolismo:

Catabolismo: donde se descomponen los nutrientes para liberar energía.

Anabolismo: donde se utilizan nutrientes para construir y reparar tejidos.

- **El proceso de digestión y transformación de nutrientes (15 minutos)**

Usar el documento de la AEPED para describir cómo el cuerpo procesa distintos nutrientes:

Carbohidratos: se convierten en glucosa, la cual es utilizada rápidamente como energía.

Proteínas: se descomponen en aminoácidos, esenciales para construir y reparar tejidos.

Grasas: se descomponen en ácidos grasos y glicerol, que se usan como reserva de energía.

Mostrar ejemplos visuales de cada nutriente y describir su función en el metabolismo.

- **Dinámica de clasificación de nutrientes (10 minutos)**

Distribuir tarjetas con ejemplos de alimentos ricos en carbohidratos, proteínas y grasas.

Pedir a los estudiantes que agrupen las tarjetas según el tipo de nutriente y, luego, expliquen brevemente cómo cada uno se procesa en el cuerpo.

- **Actividad de aplicación en equipos (5 minutos)**

Dividir a los estudiantes en pequeños grupos. Cada grupo elegirá un nutriente y describirá cómo se descompone y utiliza en el metabolismo, compartiendo su respuesta con la clase.

Cierre: (5 minutos)

- **Recapitulación:** Reafirmar la idea de que el metabolismo es el proceso que permite al cuerpo transformar los alimentos en energía y otros componentes esenciales.
- **Reflexión:** Preguntar a los estudiantes cómo creen que el metabolismo influye en su energía diaria y qué factores creen que pueden afectar su metabolismo.

Evaluación: Dinámica lúdica - Juego “Secuencia Metabólica”

- Preparación del juego: Crear tarjetas de juego que describan cada paso del proceso metabólico (por ejemplo, “carbohidrato entra al cuerpo”, “se convierte en glucosa”, “glucosa se usa para energía”). Cada nutriente tendrá una secuencia de 3-4 pasos.
- Desarrollo de la actividad:

Dividir a los estudiantes en equipos y entregarles una serie de tarjetas desordenadas.

Cada equipo deberá ordenar las tarjetas en la secuencia correcta para representar cómo el cuerpo metaboliza un nutriente.

- Evaluación: Cuando todos terminen, cada equipo explicará su secuencia al resto de la clase, reforzando así su comprensión sobre el metabolismo de los nutrientes.

No. 5	Nombre: ¿Cómo puedo saber que ejercicios hacer?
Tema: Actividad física aeróbica y anaeróbica	
Campo Formativo: De lo humano y lo comunitario	Eje integrador: (1,2 que se relacione): Vida Saludable /Pensamiento crítico
Objetivo: Distinguir entre actividad física aeróbica y anaeróbica, y analizar cómo cada tipo de actividad beneficia el cuerpo y contribuye al bienestar general.	
Material de apoyo: Formato PDF https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/349729/9789240032194-spa.pdf?sequence=1 (Pág. 25 a 29) Pizarrón o rotafolio. Tarjetas con ejemplos de actividades físicas (correr, levantar pesas, nadar, yoga, etc.).	

Espacio amplio para realizar actividades físicas breves

Introducción: (10 minutos)

- Activación del conocimiento previo: Preguntar a los estudiantes: "¿Qué actividades físicas conocen y practican?" y "¿Creen que todas las actividades físicas tienen el mismo efecto en el cuerpo?"
- Presentación del objetivo: Explicar que en esta clase aprenderán sobre dos tipos de actividad física: aeróbica y anaeróbica, y analizarán cómo benefician al cuerpo de manera diferente.

Desarrollo: (40 minutos)

- **Explicación de actividad aeróbica y anaeróbica (15 minutos)**

Usando el material de la OMS, introducir los conceptos de actividad física aeróbica y anaeróbica.

Actividad aeróbica: Actividades que requieren oxígeno, realizadas a un ritmo constante durante periodos prolongados. Ejemplos: correr, nadar, bailar.

Actividad anaeróbica: Actividades de alta intensidad que no requieren oxígeno y se realizan en periodos cortos. Ejemplos: levantamiento de pesas, sprints, ejercicios de resistencia.

Explicar cómo cada tipo de actividad beneficia al cuerpo:

Aeróbica: Mejora la resistencia cardiovascular y ayuda a quemar calorías.

Anaeróbica: Fortalece los músculos, mejora la potencia y la fuerza muscular.

- **Clasificación de actividades físicas (10 minutos)**

Entregar tarjetas con nombres de actividades físicas (correr, levantar pesas, hacer yoga, andar en bicicleta, saltar la cuerda).

En grupos, pedir a los estudiantes que clasifiquen las actividades en aeróbicas o anaeróbicas, con base en lo aprendido.

- **Dinámica práctica: Demostración de actividades aeróbicas y anaeróbicas (15 minutos)**

Llevar a los estudiantes a un espacio amplio.

Proponer que realicen pequeñas demostraciones de cada tipo de actividad:

Aeróbica: Realizar una breve serie de ejercicios aeróbicos como saltar la cuerda o trotar en su lugar durante 1-2 minutos.

Anaeróbica: Realizar una serie breve de ejercicios anaeróbicos como sentadillas o planchas durante 30 segundos.

Después de cada ejercicio, preguntar cómo se sienten y si notan alguna diferencia entre los dos tipos de actividades.

Cierre:

- **Recapitulación:** Resumir los conceptos clave de la clase, destacando las diferencias entre la actividad aeróbica y anaeróbica y los beneficios que cada una aporta al bienestar general.
- **Reflexión:** Preguntar a los estudiantes cómo creen que pueden incorporar ambos tipos de actividad en su vida diaria para mejorar su salud.

Evaluación: Prueba práctica en parejas (10 minutos)

- Los estudiantes se dividirán en parejas y cada pareja elegirá dos actividades, una aeróbica y una anaeróbica, que puedan realizar en el salón o el área designada.
- Cada pareja mostrará brevemente sus actividades al grupo y explicará por qué clasificaron cada una como aeróbica o anaeróbica.
- **Retroalimentación del grupo:** Cada pareja recibirá comentarios y preguntas de sus compañeros y del docente, reforzando su comprensión del tema.

--

No. 5	Nombre: ¿Cómo puedo saber que ejercicios hacer?
Tema: Ejercitar la mente	
Campo Formativo: De lo humano y lo comunitario	Eje integrador: (1,2 que se relacione): Vida Saludable /Pensamiento critico
Objetivo: Reconocer la relación entre el ejercicio físico y la salud mental, comprendiendo cómo la actividad física regular contribuye a mejorar el estado de ánimo, reducir el estrés y la ansiedad, y aumentar el bienestar emocional.	
Material de apoyo: Infografía: "Beneficios del ejercicio para la salud mental" descargable en Instituto Nacional de Salud Pública . Video corto: " Cómo el ejercicio impacta tu bienestar emocional ". Tarjetas informativas: Con frases clave como: <ul style="list-style-type: none"> • "El ejercicio libera endorfinas, las hormonas de la felicidad". • "30 minutos de actividad física diaria reducen el riesgo de depresión". Pizarrón o rotafolio y plumones. Espacio al aire libre o en un salón amplio para actividades físicas simples	
Inicio (10 minutos): Exploración inicial: Realizar una lluvia de ideas con la pregunta:	

“¿Cómo creen que el ejercicio puede ayudarnos a sentirnos mejor emocionalmente?”

Escribir las respuestas en el pizarrón o rotafolio.

Presentación del objetivo:

Explicar que en esta sesión aprenderán cómo el ejercicio físico contribuye al bienestar emocional, mejorando el estado de ánimo y reduciendo el estrés.

Desarrollo (40 minutos):

Explicación teórica (15 minutos):

Conceptos clave apoyados con el video y las tarjetas informativas:

- El ejercicio promueve la liberación de endorfinas y serotonina, mejorando el estado de ánimo.
- Ayuda a reducir el cortisol (hormona del estrés).
- Aumenta la energía y mejora la calidad del sueño, impactando positivamente en la salud emocional.
- Relación con trastornos emocionales: cómo el ejercicio regular puede ser un apoyo en la ansiedad y la depresión.

Actividad práctica: Ejercicio consciente (15 minutos):

Dinámica grupal: Realizar una rutina sencilla que incluya:

5 minutos de estiramientos.

5 minutos de ejercicios aeróbicos (caminar rápido o saltar en el lugar).

5 minutos de respiración profunda y relajación.

Propósito: Los estudiantes experimentarán los efectos inmediatos del ejercicio en su cuerpo y emociones.

- **Reflexión en equipos (10 minutos):**

Formar pequeños grupos para responder:

“¿Qué sensaciones notaron en su cuerpo y estado de ánimo después de la actividad física?”

Compartir las respuestas con el grupo completo.

Cierre (10 minutos):

Recapitulación:

Resumir los beneficios del ejercicio físico para la salud mental.

Destacar la importancia de practicar al menos 30 minutos de actividad física diaria.

- **Reflexión individual:**

Pedir a cada estudiante que escriba en una hoja un compromiso personal sobre cómo incluirán más actividad física en su rutina diaria para mejorar su bienestar emocional

No. 7	Nombre: ¿Qué significa IMC?
Tema: Reconozco mi cuerpo	
Campo Formativo: De lo humano y lo comunitario	Eje integrador: (1,2 que se relacione): Pensamiento crítico

Objetivo: Identificar el Índice de Masa Corporal (IMC) del cuerpo, que indica y cuál es su función en la salud.

Material de apoyo: Links

https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/bmi/adult_bmi/metric_bmi_calculator/bmi_calculator.html

<https://www.gob.mx/issste/es/articulos/que-es-el-indice-de-masa-corporal?idiom=es>

Pizarrón o rotafolio.

Calculadoras (una por estudiante o por grupo).

Tabla de IMC con rangos para interpretar resultados (por debajo del peso, peso normal, sobrepeso y obesidad).

Hoja de trabajo para cálculo de IMC

Introducción: (10 minutos)

- Pregunta inicial: Preguntar a los estudiantes si han escuchado sobre el término IMC y qué creen que significa. Recoger sus ideas en el pizarrón.
- Presentación del objetivo: Explicar que en esta clase aprenderán a calcular el IMC, entender qué representa y cómo puede ser útil para evaluar la salud.

Desarrollo:(40 minutos)

- **Explicación del Índice de Masa Corporal (10 minutos)**

Usando el documento del ISSSTE, explicar qué es el IMC: un indicador que relaciona el peso y la altura para estimar la grasa corporal.

Describir brevemente los rangos de IMC según la Organización Mundial de la Salud:

Por debajo de peso normal/Peso normal/Sobrepeso/Obesidad

Importante: Aclarar que el IMC es solo un indicador y no mide la grasa corporal de manera directa, pero puede ser útil para identificar posibles riesgos de salud.

- **Demostración de cálculo del IMC (10 minutos)**

Explicar la fórmula del IMC:

IMC= altura (m²) peso (kg).

Usar un ejemplo en el pizarrón para calcular el IMC de una persona hipotética (por ejemplo, 70 kg de peso y 1.75 m de altura).

Realizar el cálculo en grupo para asegurarse de que todos entiendan cómo aplicar la fórmula.

- **Actividad en parejas: cálculo del IMC (10 minutos)**

Dividir a los estudiantes en parejas y darles una calculadora y la hoja de trabajo.

Cada pareja puede inventar una altura y peso para calcular el IMC de una persona ficticia.

Después de calcular, cada pareja comparará su resultado con la tabla de rangos de IMC y discutirá en cuál categoría cae su resultado (por debajo del peso, peso normal, sobrepeso u obesidad).

- **Reflexión en grupo sobre la utilidad del IMC (10 minutos)**

Invitar a los estudiantes a discutir en grupo qué puede indicar el IMC sobre la salud y cuáles son sus limitaciones (por ejemplo, que no considera factores como la masa muscular).

Guiar una breve conversación sobre la importancia de otros factores para la salud, como la alimentación, el ejercicio y el estilo de vida en general.

Cierre: (5 minutos)

- **Recapitulación:** Resumir los puntos clave de la clase, recordando que el IMC es una herramienta que ayuda a evaluar la relación entre peso y altura, pero no es el único factor para evaluar la salud.

- Reflexión final: Preguntar a los estudiantes cómo pueden usar la información del IMC para cuidar su salud y en qué situaciones podría ser útil o no útil este indicador.

Evaluación: Dinámica práctica - Calculadora de IMC

➤ **Prueba de cálculo individual (10 minutos)**

Entregar a cada estudiante una tarjeta con un peso y una altura diferentes (inventados para la actividad).

Pedir a los estudiantes que calculen el IMC de su personaje ficticio de forma individual y lo clasifiquen según la tabla de rangos.

Después de completar el cálculo, cada estudiante explicará en qué categoría cae su IMC y por qué es importante entender estos rangos.

- **Retroalimentación en grupo:** Revisar juntos algunos resultados y discutir por qué el IMC puede ser una referencia útil pero no definitiva para evaluar la salud.

No. 8	Nombre: Jugando con los alimentos	
Tema: Construyendo mi plato		
Campo Formativo: De lo humano y lo comunitario	Eje integrador: (1,2 que se relacione): Pensamiento crítico/ Vida Saludable	
Objetivo: Aplicar los conceptos de nutrición y equilibrio alimenticio para diseñar un plato saludable, integrando alimentos de todos los grupos necesarios para una alimentación balanceada.		
Material de apoyo: Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes Carteles con los diferentes grupos de alimentos. Pizarrón o rotafolio.		

Hojas y lápices para el diseño del plato.

Recortes de alimentos (pueden ser impresiones o tarjetas con imágenes de alimentos representativos de cada grupo).

Introducción: (10 minutos)

- **Pregunta inicial:** Preguntar a los estudiantes: "¿Qué alimentos deben incluir en un plato para tener una comida balanceada?" y "¿Por qué creen que es importante equilibrar los alimentos en cada comida?".
- **Presentación del objetivo:** Explicar que en esta clase aprenderán a diseñar un plato saludable, utilizando los conocimientos sobre nutrición y el Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes

Desarrollo: (40 minutos)

- **Explicación de los grupos de alimentos (15 minutos)**

Utilizar el Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes para explicar los principales grupos de alimentos y sus funciones:

Verduras y frutas: Ricas en vitaminas, minerales y fibra. Se deben consumir en mayor cantidad.

Cereales y tubérculos: Fuente principal de energía.

Leguminosas y alimentos de origen animal: Fuentes de proteínas esenciales para el cuerpo.

Grasas y aceites: Importantes para la absorción de vitaminas y la energía concentrada.

Mostrar ejemplos visuales de alimentos de cada grupo y hablar brevemente sobre sus beneficios.

- **Construcción del plato saludable (15 minutos)**

Explicar cómo deben distribuirse los grupos de alimentos en un plato saludable, basándose en la Guía Alimentaria para la Población Mexicana:

50% de verduras y frutas.

25% de cereales y tubérculos.

25% de proteínas (leguminosas, carnes, huevo, etc.).

Guiar a los estudiantes a pensar en el balance entre los grupos y la importancia de no exagerar con los aceites o alimentos ricos en azúcares.

- **Actividad práctica: Diseño de un plato saludable (10 minutos)**

Entregar a los estudiantes hojas en blanco y pedirles que dibujen su propio plato saludable, asegurándose de incluir alimentos de cada grupo, siguiendo las proporciones explicadas.

Los estudiantes pueden utilizar recortes de alimentos o escribir el nombre de los alimentos en su plato.

Mientras trabajan, caminar por el salón para ayudar a los estudiantes a balancear su plato correctamente.

Cierre: (5 minutos)

- **Recapitulación:** Resumir los puntos clave de la clase, enfocándose en la importancia de integrar todos los grupos de alimentos en las comidas y cómo el balance contribuye a la salud.
- **Reflexión:** Preguntar a los estudiantes cómo pueden aplicar lo aprendido al diseñar platos saludables en casa o en la escuela.

Evaluación: (10 minutos)

- **Evaluación práctica:** Presentación del plato saludable
- Pedir a los estudiantes que, de manera voluntaria, presenten sus platos saludables al resto de la clase, explicando los alimentos que eligieron y cómo se distribuyen según los grupos.
- Evaluar que hayan seguido las recomendaciones de proporciones y que cada grupo de alimentos esté representado correctamente en el plato.

- Feedback grupal: Los compañeros pueden ofrecer retroalimentación y sugerencias sobre cómo mejorar su diseño, por ejemplo, equilibrando más las porciones de frutas o verduras.

Evaluación del Proceso de Implementación

Las rúbricas propuestas para evaluar el proceso de implementación de las sesiones están diseñadas bajo la premisa de que la evaluación no debe ser vista únicamente como un proceso de calificación, sino como una herramienta que facilite el aprendizaje y mejore los procesos (Pérez et al., 2011, p. 209). Este enfoque asegura que las actividades planificadas en cada sesión se ajusten a los objetivos establecidos y que el facilitador pueda reflexionar sobre su práctica y la funcionalidad del proyecto.

Rúbricas Para Aplicar a los Participantes del Taller

Sesión 1: ¿Cómo puedo saber qué ejercicios hacer?

criterio	Excelente (4)	Bueno (3)	Satisfactorio (2)	Necesita Mejora (1)
Clasificación de actividades (aeróbicas vs. anaeróbicas)	Clasifica correctamente todas las actividades y justifica con claridad sus elecciones.	Clasifica correctamente la mayoría de las actividades, con algunas justificaciones claras.	Clasifica algunas actividades correctamente, pero las justificaciones no son claras.	Clasifica incorrectamente las actividades y no justifica adecuadamente sus elecciones.
Participación en la dinámica práctica	Participa activamente en todos los ejercicios y demuestra comprensión clara.	Participa activamente en la mayoría de los ejercicios y demuestra comprensión básica.	Participa parcialmente en los ejercicios, pero no demuestra plena comprensión.	Participa poco o nada en los ejercicios, y no demuestra comprensión.
Explicación de las diferencias entre actividad	Explica claramente las diferencias, incluyendo ejemplos y	Explica las diferencias de manera adecuada, pero con pocos	Explica de manera superficial las diferencias, con	No explica adecuadamente las diferencias y no

aeróbica y anaeróbica	beneficios de cada tipo de actividad.	ejemplos o detalles.	pocos ejemplos o detalles.	menciona ejemplos ni beneficios.
-----------------------	---------------------------------------	----------------------	----------------------------	----------------------------------

Sesión 2: Ejercitar la mente (Relación entre ejercicio y salud mental)

Criterio	Excelente (4)	Bueno (3)	Satisfactorio (2)	Necesita Mejora (1)
Participación en la dinámica de ejercicio consciente	Participa activamente en todos los ejercicios y muestra conciencia de su impacto emocional.	Participa activamente en los ejercicios, pero no refleja plenamente los efectos emocionales.	Participa parcialmente en los ejercicios, pero no refleja los efectos emocionales.	No participa activamente o no demuestra efectos emocionales en los ejercicios.
Compromiso personal con el ejercicio	El compromiso es claro, alcanzable y reflexivo, con una justificación sólida.	El compromiso es claro y alcanzable, pero con poca reflexión personal.	El compromiso es vago o poco alcanzable, con escasa reflexión personal.	No presenta un compromiso claro o alcanzable, sin reflexión personal.
Reflexión sobre los efectos del ejercicio en la salud emocional	Reflexiona profundamente sobre cómo el ejercicio mejora su bienestar emocional, utilizando ejemplos específicos.	Reflexiona sobre los efectos del ejercicio en el bienestar emocional, pero con pocos detalles.	Reflexiona de manera superficial sobre los efectos emocionales del ejercicio.	No reflexiona adecuadamente sobre los efectos emocionales del ejercicio.

Sesión 3: ¿Qué significa IMC? (Reconocimiento del IMC y su relación con la salud)

Criterio	Excelente (4)	Bueno (3)	Satisfactorio (2)	Necesita Mejora (1)
Cálculo y aplicación del IMC	Calcula correctamente el IMC y lo interpreta de manera adecuada.	Calcula el IMC correctamente, pero la interpretación tiene algunos errores.	Calcula el IMC con errores, pero intenta interpretar los resultados.	No calcula correctamente el IMC y no interpreta correctamente los resultados.
Identificación del rango de IMC	Identifica correctamente el rango de IMC y proporciona una explicación clara.	Identifica el rango de IMC correctamente, pero con poca explicación.	Identifica el rango de IMC parcialmente, pero con errores en la interpretación.	No identifica correctamente el rango de IMC ni proporciona una explicación adecuada.
Reflexión sobre la utilidad del IMC	Reflexiona claramente sobre cómo el IMC se utiliza para evaluar la salud y sus limitaciones.	Reflexiona sobre la utilidad del IMC, pero con pocos detalles sobre sus limitaciones.	Reflexiona superficialmente sobre el IMC y sus limitaciones.	No reflexiona sobre la utilidad o limitaciones del IMC.

Sesión 4: Jugando con los alimentos (Diseño de un plato saludable)

Criterio	Excelente (4)	Bueno (3)	Satisfactorio (2)	Necesita Mejora (1)
Equilibrio en la selección de alimentos	Incluye todos los grupos alimenticios en las proporciones adecuadas, y explica su elección de manera clara.	Incluye la mayoría de los grupos alimenticios en las proporciones correctas, pero la explicación es limitada.	Incluye algunos grupos alimenticios, pero con desequilibrio y sin explicación clara.	No incluye los grupos alimenticios correctamente o no justifica adecuadamente su elección.
Presentación del plato saludable	Presenta un plato bien equilibrado, visualmente atractivo y con justificación detallada de cada grupo.	Presenta un plato equilibrado, pero con poca claridad o detalles en la justificación de la elección de alimentos.	Presenta un plato con desequilibrio, y la justificación es superficial.	La presentación no es equilibrada ni bien justificada.
Reflexión sobre la importancia de la nutrición balanceada	Reflexiona de manera profunda sobre la importancia de un plato saludable para la salud a largo plazo.	Reflexiona adecuadamente sobre la importancia del balance alimenticio, pero con poca profundidad.	Reflexiona superficialmente sobre la importancia de una dieta balanceada.	No reflexiona adecuadamente sobre la importancia de una dieta balanceada.

Sesión 5: ¿Cómo influye la actividad física en la salud mental?

Criterio	Excelente (4)	Bueno (3)	Satisfactorio (2)	Necesita Mejora (1)
Reflexión sobre los beneficios del ejercicio en la salud mental	Reflexiona claramente y de manera profunda sobre cómo el ejercicio influye en la salud mental.	Reflexiona adecuadamente sobre los beneficios, pero con menos profundidad.	Reflexiona superficialmente sobre los beneficios.	No reflexiona sobre los beneficios del ejercicio en la salud mental.
Participación activa en las actividades prácticas	Participa completamente en las actividades prácticas, demostrando compromiso y conciencia.	Participa en las actividades prácticas, pero con mínima reflexión o esfuerzo.	Participa en las actividades prácticas de manera limitada.	No participa adecuadamente en las actividades prácticas.

Sesión 6: Evaluación de la actividad física diaria

Criterio	Excelente (4)	Bueno (3)	Satisfactorio (2)	Necesita Mejora (1)
Evaluación de actividad física realizada	Realiza una evaluación detallada y precisa de su actividad física diaria.	Realiza una evaluación adecuada de su actividad, pero con poco detalle.	La evaluación es superficial y con pocos detalles.	No realiza una evaluación clara o detallada de su actividad física diaria.
Establecimiento de objetivos realistas	Establece objetivos claros y alcanzables para mejorar su actividad física diaria.	Establece objetivos adecuados, pero con poca claridad.	Establece objetivos vagos o poco alcanzables.	No establece objetivos claros o alcanzables para mejorar la actividad.

Sesión 7: Monitoreo de hábitos alimenticios

Criterio	Excelente (4)	Bueno (3)	Satisfactorio (2)	Necesita Mejora (1)
Monitoreo y análisis de sus hábitos alimenticios	Monitorea y analiza detalladamente sus hábitos alimenticios, identificando áreas de mejora.	Monitorea sus hábitos alimenticios, pero el análisis es limitado o superficial.	Monitorea sus hábitos alimenticios de manera parcial, sin un análisis profundo.	No monitorea ni analiza sus hábitos alimenticios.
Toma de decisiones para mejorar la alimentación	Toma decisiones claras y bien fundamentadas para mejorar su dieta.	Toma algunas decisiones, pero con menos claridad o justificación.	Las decisiones son vagas o mal fundamentadas.	No toma decisiones claras o fundamentadas sobre su alimentación.

Sesión 8: Construcción de un plan de salud personal

Criterio	Excelente (4)	Bueno (3)	Satisfactorio (2)	Necesita Mejora (1)
Diseño de un plan personal de salud	El plan es completo, alcanzable y con objetivos bien definidos para la mejora de la salud física y mental.	El plan tiene algunos objetivos claros, pero faltan detalles o es poco realista.	El plan tiene objetivos vagos o poco claros, y carece de detalles.	No presenta un plan claro o alcanzable para mejorar su salud.
Evaluación y ajuste de metas	Realiza una evaluación reflexiva de sus metas y hace ajustes adecuados.	Realiza una evaluación, pero con pocos ajustes o sin reflexión.	Realiza una evaluación superficial de las metas, sin ajustes significativos.	No realiza una evaluación de las metas ni hace ajustes.

Rúbricas Para Evaluar el Proceso de Implementación

Sesión 1: ¿Cómo puedo saber qué ejercicios hacer?

Criterio	Excelente (4)	Bueno (3)	Satisfactorio (2)	Necesita Mejora (1)
Claridad en la explicación de actividades aeróbicas y anaeróbicas	Las explicaciones son claras, comprensibles y se adaptan al nivel del grupo.	Las explicaciones son claras, pero podrían ser más adaptadas al grupo.	Las explicaciones son poco claras o difíciles de entender para algunos participantes.	Las explicaciones son confusas y no se entienden claramente.
Interacción con los participantes	Promueve activamente la participación de todos, fomentando preguntas y reflexiones.	Promueve la participación, aunque no logra incluir a todos los participantes.	Promueve la participación de manera limitada, con poco espacio para preguntas o reflexiones.	No promueve la participación activa ni fomenta reflexiones.

Gestión del tiempo	Gestiona el tiempo eficientemente, cubriendo todos los puntos planeados.	Gestiona el tiempo adecuadamente, pero se omiten algunos puntos secundarios.	Gestiona el tiempo de forma irregular, dejando puntos importantes fuera.	No gestiona bien el tiempo, dejando la sesión incompleta.
---------------------------	--	--	--	---

Sesión 2: Ejercitar la mente (Relación entre ejercicio y salud mental)

Criterio	Excelente (4)	Bueno (3)	Satisfactorio (2)	Necesita Mejora (1)
Facilitación de ejercicios conscientes	Facilita los ejercicios de manera clara y motivadora, con indicaciones detalladas.	Facilita los ejercicios de manera clara, pero sin mucha motivación.	Facilita los ejercicios con algunas confusiones o indicaciones incompletas.	No facilita los ejercicios adecuadamente, generando confusión en los participantes.
Conexión entre ejercicio y emociones	Explica de manera profunda cómo los ejercicios afectan las emociones, con ejemplos relevantes.	Explica cómo los ejercicios afectan las emociones, pero sin mucho detalle.	La explicación es superficial y no establece una conexión clara.	No explica cómo los ejercicios afectan las emociones.
Seguimiento de la participación de los estudiantes	Da seguimiento activo a todos los participantes, identificando áreas de mejora.	Da seguimiento a la mayoría de los participantes, pero no de manera individualizada.	Da seguimiento limitado, dejando fuera a varios participantes.	No da seguimiento activo durante la sesión.

Sesión 3: ¿Qué significa IMC? (Reconocimiento del IMC y su relación con la salud)

Criterio	Excelente (4)	Bueno (3)	Satisfactorio (2)	Necesita Mejora (1)
Claridad en la explicación del cálculo del IMC	Explica el cálculo del IMC de manera clara y detallada, asegurándose de que todos lo comprendan.	Explica el cálculo del IMC adecuadamente, pero sin mucha profundidad.	La explicación es poco clara o deja dudas en los participantes.	No explica el cálculo del IMC de manera comprensible.
Relación entre IMC y salud	Establece una conexión clara y bien fundamentada	Establece una conexión adecuada entre el IMC y la salud, pero sin muchos ejemplos.	La conexión entre el IMC y la salud es vaga o poco clara.	No establece una conexión clara entre el IMC y la salud.

	entre el IMC y la salud.			
Manejo de dudas de los participantes	Responde a todas las dudas de manera clara y con fundamentos sólidos.	Responde a la mayoría de las dudas, pero sin mucha profundidad.	Responde a las dudas de manera limitada o poco clara.	No responde adecuadamente a las dudas de los participantes.

Sesión 4: Jugando con los alimentos (Diseño de un plato saludable)

Criterio	Excelente (4)	Bueno (3)	Satisfactorio (2)	Necesita Mejora (1)
Explicación de los grupos alimenticios	Explica los grupos alimenticios de manera detallada, relacionándolos con la salud.	Explica los grupos alimenticios de manera adecuada, pero con menos detalle.	Explica superficialmente los grupos alimenticios, con pocas conexiones a la salud.	No explica adecuadamente los grupos alimenticios.
Facilitación del diseño de platos saludables	Facilita el diseño de platos de manera clara, ofreciendo ejemplos prácticos.	Facilita el diseño de platos, pero con ejemplos limitados.	Facilita el diseño de platos de manera vaga o con pocas instrucciones.	No facilita adecuadamente el diseño de platos saludables.
Participación activa de los estudiantes	Fomenta la participación activa y creativa de todos los participantes.	Fomenta la participación activa de la mayoría de los participantes.	Fomenta la participación de manera limitada o con poco entusiasmo.	No fomenta la participación activa.

Sesión 5: ¿Cómo influye la actividad física en la salud mental?

Criterio	Excelente (4)	Bueno (3)	Satisfactorio (2)	Necesita Mejora (1)
Vinculación entre ejercicio y salud mental	Explica con profundidad cómo el ejercicio influye en la salud mental, con ejemplos claros.	Explica cómo el ejercicio influye en la salud mental, pero sin mucha profundidad.	La explicación es superficial, con pocos ejemplos.	No establece una relación clara entre ejercicio y salud mental.
Dinámica y motivación del grupo	Mantiene al grupo motivado y activo durante toda la sesión.	Mantiene motivado al grupo la mayor parte del tiempo.	La motivación del grupo es irregular o limitada.	No logra motivar al grupo de manera efectiva.

Sesión 6: Evaluación de la actividad física diaria

Criterio	Excelente (4)	Bueno (3)	Satisfactorio (2)	Necesita Mejora (1)
Guiar la evaluación personal de actividad física	Proporciona herramientas claras y útiles para que los participantes evalúen su actividad física.	Proporciona herramientas adecuadas, pero con poca claridad.	Proporciona herramientas limitadas o poco útiles.	No proporciona herramientas claras para la evaluación.

Sesión 7: Monitoreo de hábitos alimenticios

Criterio	Excelente (4)	Bueno (3)	Satisfactorio (2)	Necesita Mejora (1)
Facilitación del monitoreo de hábitos	Proporciona métodos claros, prácticos y fáciles de implementar para monitorear hábitos alimenticios.	Proporciona métodos adecuados para el monitoreo, pero requiere mayor claridad o ejemplos.	Proporciona métodos limitados o poco prácticos, generando dudas entre los participantes.	No proporciona métodos útiles ni claros para el monitoreo de hábitos.
Seguimiento de participantes	Da seguimiento personalizado y regular a todos los participantes, identificando áreas de mejora.	Da seguimiento adecuado a la mayoría de los participantes, aunque no de manera personalizada.	El seguimiento es superficial o no incluye a todos los participantes.	No realiza un seguimiento efectivo durante la actividad.
Manejo del tiempo en la actividad	Gestiona el tiempo eficientemente, asegurando que todos comprendan y apliquen el monitoreo.	Gestiona el tiempo de manera adecuada, pero algunas actividades quedan incompletas.	Gestiona el tiempo de forma irregular, dejando puntos importantes fuera.	No gestiona bien el tiempo, lo que afecta la dinámica de la sesión.

Sesión 8: Construcción de un plan de salud personal

Criterio	Excelente (4)	Bueno (3)	Satisfactorio (2)	Necesita Mejora (1)
Apoyo en la construcción del plan	Guía de manera efectiva y clara, fomentando planes detallados, realistas y alcanzables.	Guía a los participantes adecuadamente, pero con menos profundidad en los detalles del plan.	La guía es limitada y no promueve la elaboración de planes claros o realistas.	No guía adecuadamente a los participantes, generando confusión en la elaboración del plan.
Motivación hacia la participación activa	Motiva y alienta a todos los participantes a involucrarse	Motiva adecuadamente a la mayoría de los participantes,	La motivación es irregular o insuficiente, dejando a varios	No logra motivar a los participantes, afectando su

	activamente en la construcción de su plan.	pero algunos quedan menos comprometidos.	participantes poco comprometidos.	involucramiento en la actividad.
Revisión y ajustes de los planes	Facilita la revisión de los planes, proporcionando retroalimentación constructiva y orientada a mejorar.	Realiza revisiones generales de los planes, pero con retroalimentación limitada.	Las revisiones son superficiales y no ofrecen retroalimentación clara.	No realiza revisiones ni da retroalimentación sobre los planes creados.

Conclusiones

Al concluir esta propuesta de intervención, siento que mi formación como estudiante de pedagogía me ha preparado para abordar uno de los mayores desafíos que enfrenta la educación actual: la formación integral de los estudiantes, que incluye no solo su desarrollo académico sino también su bienestar físico y emocional. Mi servicio social en la Telesecundaria "Julián Carrillo" me dio la oportunidad de aplicar mis conocimientos pedagógicos desde apoyo en la logística de una reunión con padres de familia, organización de actividades extracurriculares, inventariar y ordenar los libros y otros materiales en la biblioteca, realizar actividades administrativas, hasta el apoyo en diferentes grupos y grados, realizar material didáctico para algunas actividades y cubrir clases de educación física, desde un entorno real y de observar cómo los problemas de salud, específicamente los hábitos alimenticios, impactan de forma directa en el rendimiento y la convivencia escolar.

A partir del diagnóstico inicial, que incluyó actividades como observaciones, encuestas y entrevistas, tuve la oportunidad de analizar profundamente las condiciones de los estudiantes y su contexto social. Este proceso me permitió

identificar patrones importantes relacionados con la influencia de los hábitos alimenticios en su desarrollo integral. Descubrí, por ejemplo, que muchos adolescentes enfrentan no solo el reto de tomar decisiones saludables, sino también presiones sociales y culturales que afectan su percepción sobre la alimentación.

La experiencia de realizar este diagnóstico me hizo más consciente de la importancia de escuchar y observar atentamente, reconociendo las particularidades de cada estudiante y su entorno como un punto de partida para diseñar estrategias efectivas.

Uno de los aspectos más valiosos de mi formación pedagógica fue poder reconocer la importancia de la educación nutricional en el contexto escolar y entender que no basta con que los estudiantes tengan acceso a conocimientos académicos; también es necesario brindarles herramientas para tomar decisiones informadas en su vida cotidiana.

Durante el proceso de observación, encuestas y entrevistas, constaté que muchos adolescentes se enfrentan a presiones sociales y estereotipos de apariencia física que los llevan a desarrollar conductas alimenticias poco saludables. Este fenómeno representa un reto en el campo pedagógico, ya que no solo afecta su rendimiento escolar, sino que también puede comprometer su salud y bienestar emocional. Es aquí donde el papel del pedagogo se vuelve esencial, debemos tener la capacidad de identificar estas problemáticas y, a partir de ahí, diseñar una propuesta como estrategia a la problemática y acompañamiento que respondan a las necesidades emocionales y educativas de los estudiantes.

La propuesta metodológica del taller se basó en enfoques de metodologías activas, diseñadas para involucrar a los estudiantes en su propio proceso de aprendizaje. A través de actividades dinámicas como juegos, debates, dinámicas grupales y proyectos prácticos, los estudiantes pueden reflexionar sobre sus hábitos alimenticios y adquirir herramientas para transformarlos. Estas metodologías no solo les permitirá aprender de manera significativa, sino que también fomentar la colaboración, el pensamiento crítico y la toma de decisiones conscientes. Se espera

que los estudiantes participen activamente, expresen sus ideas y se interesen por temas como la nutrición y el autocuidado, reafirmando así, mi convicción sobre la efectividad de estos enfoques pedagógicos.

Uno de los mayores aprendizajes que obtuve fue reconocer que los cambios significativos en los hábitos y actitudes no ocurren únicamente desde el discurso teórico, sino desde la práctica cotidiana y el involucramiento activo de los estudiantes en su propio proceso de transformación. Es por ello que se eligió la metodología del taller que pretende ser un puente entre el diagnóstico inicial y las necesidades reales de los estudiantes, creando un espacio seguro donde puedan expresarse y experimentar aprendizajes prácticos que impacten tanto su vida personal como escolar.

Esta experiencia de hacer una propuesta de intervención no solo reforzó mi compromiso con la pedagogía como una herramienta transformadora, sino que también me brindó un modelo práctico para seguir impulsando iniciativas que combinen la formación académica con el bienestar emocional y físico de los estudiantes. Estoy convencida de que la educación tiene el poder de formar ciudadanos más conscientes y responsables, capaces de enfrentar los desafíos de su entorno con una perspectiva crítica y un enfoque integral hacia su desarrollo.

Referencias bibliográficas

- Álvarez, M. (2018). Salud y desarrollo en la adolescencia: Factores de riesgo y protección. Editorial Médica Panamericana.
- Asociación Americana de Psiquiatría. (2014). Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (5.a ed.). Editorial Médica Panamericana.
- Bronfenbrenner, U. (1994). Ecología del desarrollo humano: Influencias del ambiente y del desarrollo. Ediciones Morata.
- Campo, A. (2015). Cómo planificar un taller. Recuperado el 10 de Noviembre de 2024, de Cómo planificar UN TALLER: https://www.irekia.euskadi.eus/uploads/attachments/8677/Proyecto_18_09.pdf?1478097924.5
- Castañeda, R. (2017). Aprendizaje basado en proyectos: Un enfoque para el desarrollo de competencias. Ediciones Díaz de Santos.
- Creswell, J. W. (2015). Introducción a la investigación de métodos mixtos. Editorial Paidós.
- Creswell, J. W. (2016). Investigación cualitativa y diseño de investigación: Elegir entre cinco enfoques. Morata.

- Creswell, J. W., & Plano Clark, V. L. (2017). *Diseño y realización de investigación de métodos mixtos* (3.ª ed.). Editorial Paidós.
- Díaz-Barriga, A. (2016). *Didáctica y currículum en la educación de adultos: Talleres y estrategias para el aprendizaje significativo*. Fondo de Cultura Económica.
- Díaz, M. (2019). Los talleres buscan fomentar la construcción colectiva del conocimiento, promoviendo el análisis crítico, la reflexión y el aprendizaje experimental.
- Diario Oficial de la Federación. (2019). *Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos*. Actualización 2019.
- Erickson, E. H. (1994). La formación de la identidad en la adolescencia. En J. P. H. L. T. López, *Psicología de la adolescencia* (pp. 69-82). Editorial Paidós.
- Federación de enseñanza de CC.OO. de Andalucía (2010). Talleres de educación infantil. Revista digital para profesionales de la enseñanza. Temas para la educación. Obtenido de: <https://feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd7011.pdf>
- Flick, U. (2018). *Introducción a la investigación cualitativa* (6.ª ed.). Morata.
- Flores, M., Macías, N., Rivera, M., & Hernández, R. (2019). Patrones de consumo de alimentos en adolescentes y su relación con el estado nutricional en México. *Salud Pública de México*, 61(4), 482-490.
- García, M., & Moreno, J. (2017). Influencia del clima escolar en el desarrollo socioemocional del adolescente. *Revista de Psicología Educativa*, 23(2), 145-158.
- García, M., & Ruiz, A. (2021). *Educación y contexto: Análisis de las políticas educativas en Latinoamérica*. Editorial Universitaria.
- González, J., Sánchez, R., & Pérez, L. (2020). Eficacia de los talleres como método de enseñanza-aprendizaje en la educación secundaria. *Revista Iberoamericana de Educación*, 82(1), 101-115.

- González, L. (2020). Educación para la salud en la Nueva Escuela Mexicana: Un enfoque integral para el bienestar. Editorial Educación y Sociedad.
- González, M., Ramos, E., & Escobar, J. (2021). Influencia del entorno escolar en los hábitos alimentarios de los adolescentes. *Revista de Nutrición y Salud Pública*, 25(3), 45-58.
- González-Ruiz, K., Rodríguez, M., & Reyes, M. (2020). Influencia de los entornos en los hábitos alimenticios de los adolescentes mexicanos. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*, 8(2), 75-82.
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2023). Sistema Nacional de Información Estadística Educativa. INEGI.
- Instituto Nacional de Salud Pública. (2018). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2018. INSP.
- Ley General de Educación, I. De educación.
- Levine, M. P., & Murnen, S. K. (2009). "Todo el mundo sabe que los medios de comunicación son/no son [elige uno] una causa de trastornos alimentarios": Una revisión crítica de la evidencia sobre un vínculo causal entre los medios, la imagen corporal negativa y la alimentación desordenada en mujeres. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28(1), 9-42.
- Mantilla, M. (2018). Educación rural en México: Telesecundarias y equidad en el acceso educativo. Ediciones Académicas.
- Neumark-Sztainer, D., Story, M., Hannan, P. J., & Croll, J. (2006). Estado de sobrepeso y patrones alimentarios entre adolescentes: ¿Cuál es el camino a seguir? *American Journal of Preventive Medicine*, 31(6), 112-119.
- Organización Mundial de la Salud. (2006). Constitución de la Organización Mundial de la Salud.
- Organización Panamericana de la Salud. (2017). Escuelas promotoras de salud: Directrices para mejorar la nutrición y la actividad física en el ámbito escolar.

- Padilla, Y., Acosta, J., & Perozo, D. (2016). Paradigmas socioeducativos. Una síntesis referencial para un modelo educativo basado en la teoría de la complejidad. *Alteridad*, 11(1), 88-100.
- Pacheco, L. (2020). *Perspectivas actuales en educación y sociedad*. Ediciones del Siglo XXI.
- Perrenoud, P. (2004). *Desarrollar la práctica reflexiva en el trabajo docente*. Barcelona: Graó.
- Pérez, M. M., Hernández, R. A., & Salas, C. F. (2011). Evaluación para el aprendizaje: Fundamentos, enfoques y aplicaciones. *Actualidades Investigativas en Educación*, 15(3), 206-225. <https://www.scielo.sa.cr/pdf/aie/v15n3/1409-4703-aie-15-03-00206.pdf>
- Pérez-Rodrigo, C., & Aranceta, J. (2001). School-based nutrition education: Lessons learned and new perspectives. *Public Health Nutrition*, 4(1A), 131-139.
- Rodríguez-Sandoval, E., Vargas-Solano, É. M., & Luna-Cortés, J. (2010). Evaluación de la estrategia "aprendizaje basado en proyectos". *Educación y educadores*, 13(1), 13-25.
- Santos del Real, C. (2001). *La telesecundaria en México: Un estudio de su impacto y desarrollo*. Editorial Educación y Sociedad.
- Secretaría de Educación Pública (2019). *La Nueva Escuela Mexicana: Marco curricular y aprendizajes clave para la educación integral*. SEP.
- Secretaría de Educación Pública (2019). *Principios de la Nueva Escuela Mexicana*.
- Secretaría de Salud & Secretaría de Educación Pública. (2010). *Lineamientos para el expendio y distribución de alimentos y bebidas en los establecimientos de consumo escolar de los planteles de educación básica*. Diario Oficial de la Federación.
- Shamah-Levy, T., Cuevas-Nasu, L., Méndez-Gómez Humarán, I., Morales-Ruán, C., Valenzuela-Bravo, D. G., Gaona-Pineda, E. B., ... & Rivera-Dommarco, J.

- (2020). Prevalencia y predisposición a la obesidad en una muestra nacional de niños y adolescentes en México. *Salud Pública de México*, 62(6), 725-733.
- Sotomayor, C., Vaccaro, C., & Educa, A. T. M. (2021). Aprendizaje basado en proyectos: un enfoque pedagógico para potenciar los procesos de aprendizaje.
- Tiggemann, M., & Slater, A. (2014). Chicas de Internet: La red, Facebook y la preocupación por la imagen corporal en adolescentes. *International Journal of Eating Disorders*, 47(6), 630-633.
- Universidad Nacional de Educación (UNAE). (2018). Cuaderno de Política Educativa No. 2. Observatorio de la Educación. Recuperado de <https://unae.edu.ec>
- Villalobos-Hernández, A., Bojórquez-Chapela, I., Hernández-Serrato, M. I., & Unikel-Santoncini, C. (2023). Prevalencia de conductas alimentarias de riesgo en adolescentes mexicanos: Ensanut Continua 2022. *Salud Pública de México*, 1-6.
- Zavala, L. M. (2023). Políticas educativas para escuelas primarias multigrado en México: relegadas por la educación graduada. *Revista Iberoamericana de Educación*, 91(1), 99-113.

Anexos

Anexo A

Entrevista semiestructurada al director de la escuela

1. ¿Cuáles son las opciones de alimentos saludables para consumir en el horario escolar?
2. ¿Los alumnos se interesan por los alimentos que consumen?
3. ¿De qué manera afecta el estilo de vida o los hábitos alimenticios a los alumnos en el ámbito escolar?

Anexo B

Encuesta realizada en las aulas de 2do grado (A, B y C).

Lee con atención los datos que se te piden para luego contestarlos, posteriormente lee cada una de las preguntas y contesta tachando con una X la opción que deseas.

Edad	Sexo		Grupo
	Femenino	Masculino	

1. En general, usted diría que su salud es:

Excelente	Muy Buena	Regular	Mala
-----------	-----------	---------	------

2. Con respecto a su aspecto físico usted diría:

Se siente cómodo con su cuerpo	No se siente cómodo con su cuerpo	No se
--------------------------------	-----------------------------------	-------

3. Toma algún medicamento o tratamiento recetado por un médico actualmente:

Si tomo medicamento	No tomo medicamento	Nombre:
---------------------	---------------------	---------

4. Que considera que es más importante para cuidar su cuerpo y su salud:

Acudir al medico	Cuidar mi alimentación y Ejercicio	No fumar o beber
------------------	------------------------------------	------------------

5. Consume o a consumido bebidas alcohólicas en el último:

Si	No
----	----

6. Normalmente usted desayuna:

En casa antes de ir a la escuela	En el receso	En casa y receso	No desayuno
--	--------------	------------------	-------------

7. Cuantas comidas hace al día:

Una	Dos	Tres	Más de tres
-----	-----	------	-------------

8. Realiza algún tipo de ejercicio o deporte fuera de la escuela:

Si	No	Cual
----	----	------

9. Como considera que es su alimentación:

Muy saludable	Algo Saludable	Poco Saludable	Nada Saludable
------------------	----------------	----------------	----------------

10. ¿Ha sufrido algún trastorno alimenticio?

Si	No	Cual
----	----	------

¡Gracias por tu participación!

Anexo C

Recordatorio 24 hrs

Lee con atención los datos que se te piden para luego contestarlos, posteriormente lee cada una de las preguntas y contesta tachando con una X la opción que deseases escribiendo según lo que se te pida.

Edad	Sexo		Grupo
	Femenino	Masculino	

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud el desayuno es el alimento más importante, describe de manera detallada lo que desayunaste ayer y en el horario aproximadamente, puedes basarte en el ejemplo.

EJEMPLO

Hora: 8:30 am	Hora:
Comida: Huevo con jamón y frijoles	Comida:
Ingredientes:	Ingredientes:
*1 huevo	*
*2 rebanadas de jamón	*
*1 cucharada grande de frijoles	*
*3 tortillas	*
* taza de café con leche	*
	*

1. De acuerdo con el DSM y algunas organizaciones, existen Conductas alimentarias de riesgo que se presentan en adolescentes, tacha con una X si

has realizado alguna o más de una:

Deseos por bajar de peso		Uso de medicamentos para causar diarrea o ganas de ir al Baño	
Vómitos provocados después de comer demasiado		Hacer dietas obtenidas de internet	
Ingerir demasiados alimentos en un periodo corto		Hacer ejercicio extremo para bajar de peso	
Inconformidad con mi cuerpo		Comer pocas veces al día para no subir de peso	
Dejar de comer por miedo a subir de Peso		Comparar constantemente mi cuerpo con el de mis compañeros	