



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD 092, AJUSCO

PROGRAMA EDUCATIVO
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN E INNOVACIÓN PEDAGÓGICA
(LEIP)

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

TÍTULO DEL PROYECTO
SOBREPESO Y OBESIDAD EN LAS NIÑAS Y NIÑOS DE 4° Y 6° DE
PRIMARIA

OPCIÓN DE TITULACIÓN
PROYECTO DE DESARROLLO EDUCATIVO

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
LICENCIADO EN EDUCACIÓN E INNOVACIÓN PEDAGÓGICA

P R E S E N T A:

JORGE ANTONIO MOLINA CAMPOS

ASESORA: DRA. MÓNICA GARCÍA HERNÁNDEZ

CIUDAD DE MÉXICO, SEPTIEMBRE 2025



Educación
Secretaría de Educación Pública



Ciudad de México, a 29 de septiembre de 2025

DESIGNACIÓN DE JURADO AUTORIZACIÓN DE ASIGNACIÓN DE FECHA DE EXAMEN

La comisión de titulación tiene el agrado de comunicarle que ha sido designado miembro del Jurado del Examen Profesional del pasante **MOLINA CAMPOS JORGE ANTONIO** con matrícula **170924049**, quien presenta el Trabajo Recepcional en la modalidad de **PROYECTO DE DESARROLLO EDUCATIVO** bajo el título: **"SOBREPESO Y OBESIDAD EN LAS NIÑAS Y NIÑOS DE 4° Y 6° DE PRIMARIA"**. Para obtener el Título de la **LICENCIATURA EN EDUCACIÓN E INNOVACIÓN PEDAGÓGICA**

Jurado	Nombre
Presidente	DRA. TERESA MARTINEZ MOCTEZUMA
Secretario	DRA. MONICA GARCIA HERNANDEZ
Vocal	DRA. GABRIELA MARGARITA SORIA LOPEZ
Suplente 1	MTRO. ELIAS MORA VELAZQUEZ
Suplente 2	_____

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

el viernes 10 de octubre de 2025 a las 1:00 pm
EXAMEN EN LÍNEA

Atentamente
"EDUCAR PARA TRANSFORMAR"

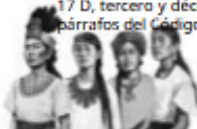
GABRIELA MARGARITA SORIA LOPEZ
RESPONSABLE DE LA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN E INNOVACIÓN PEDAGÓGICA

Cadena Original:
||1615|2025 09 29 07:44:32|092|170924049|MOLINA CAMPOS JORGE ANTONIO|N|LICENCIATURA EN EDUCACIÓN E INNOVACIÓN PEDAGÓGICA|1|M|2|5|SOBREPESO Y OBESIDAD EN LAS NIÑAS Y NIÑOS DE 4° Y 6° DE PRIMARIA|DRA.|TERESA MARTINEZ MOCTEZUMA|DRA.|MONICA GARCIA HERNANDEZ|DRA.|GABRIELA MARGARITA SORIA LOPEZ|MTRO.|ELIAS MORA VELAZQUEZ||2025-10-10|13:00|1292|0|mgR5ZHBqYG|

Firma Electrónica:
BjhGhblIwbCQHDFLEnNSkNwPIGZFbtCjZim3NQp/+RpARwflE03hRYSM1ksnwx5KewRfC0ds18KLj8I2b0Tts2avzgPHkL8mH5NpD0e4iuT1V5Sc+u4ueOf36SDSxInVit0Za/bgfajsbzckSutx6DnF1p5zwxnUwTj9/77eD78G5bDa/9XhIPbxzSdW1VzfuTYIBqZojAx2WY2M6jrqrH5ooyVrz/dHeHBr/MoxTL/08x8wFOaSIKlgV8mi3uDNXJEJMYX4gVpYuKVVaCYDXhvRR+UykDE6O0Ck2BMe5f6LLZA0qxyp4KMDkY7x6uEpFkpRA4YIyaVitqRnjF6wE5nMnuQw2MjEM/B8c/4uCTb5ErlacvW2tV7PMCKAyM6Ozm4knefP9ColgIAWak/G/11Vs4dpDOD5lr23nEfxleZs/1EoRcGZyeyS01wl4T3WVWjrZWHmi0m1r/zcF5QNb2Yky+v1bRig4AITEM6uKdqNKPmVgwnnr7C9TbjOxxcmiaOZFTT6uXyAQCUSeZeRuercNj8Ec3UKVNjncRJ5osS4KHm2z45x5FQu2bXRCBMTCM8hgPmYOyMP4GHpzyvZwHPXtObQv2cxHoD+NH8xHbh5jvHDLH2EW3Nn2QWwXG675MXGdO3ObRAn1mlvpi6o8L2s2jVAlyDzgkyWYU0=

Fecha Sello:
2025 09 29 07:44:33

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



2025
Año de
La Mujer
Indígena

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

AGRADECIMIENTOS

Hoy he cumplido un sueño muy especial en mi vida, logré titularme como licenciado; pero he de decir que fue un viaje arduo, complicado y cansado, pero también lleno de un maravilloso anhelo, entusiasmo y alma de guerrero incansable, para así devolverle a la vida desde lo más profundo de mi ser lo tanto que me ha dado. Por supuesto que este viaje especial no lo realicé solo, fui acompañado también de personas especiales, experiencias y momentos inmortales, libros que iluminaron mi camino y a la música rockera que me ha acompañado toda mi vida: ¡infinitamente, gracias vida!

Gracias totales a:

Espiritualmente a Dios: *“Gracias Dios mío por concederme paciencia, sabiduría y salud, no solo para lograr este proyecto, sino para construir mi proyecto de vida”.*

A mi esposa Adriana: *“Infinitamente gracias amor, por impulsarme y entusiasmarme a seguir con mis estudios; por tus tips y por reflejarme el panorama de la enseñanza. Gracias por tu comprensión, sacrificio, apoyo y estar en todo momento a mi lado. Gracias por construir una familia conmigo y guiar mis pasos. Gracias por reconstruirme con tanto amor. Este logro es una muestra de mi amor y gratitud hacia ti y nuestros hijos. Te amo”.*

A mis hijos Jorad y Jared: *“Amorosamente gracias por iluminar mi vida desde sus llegadas; de verdad que ustedes me dieron la vida. Gracias por ser esa luz en el camino y enseñarme a ser cada vez mejor, así como a disfrutar todos los momentos a su lado, me hacen inmensamente feliz. Este proyecto es el reflejo de mi amor por ustedes. Los amo”.*

A mi niño y jovencito interior: *“Lo logramos sin importar el tiempo y la forma”.*

A mi madre: *“Gracias mamá por ser quien eres y por lo que me diste”.*

A mi tutora, la Dra. Mónica García que me oriento, instruyo y me brindó sus invaluable conocimientos para que este proyecto fuera posible, además de

brindarme la confianza y no dejar que desistiera. A mis maestras y maestros que me guiaron e instruyeron tanto en mi formación académica como de vida, y a los que ya son seres de luz: *“Gracias por impulsarme, por no dejarme caer, por enseñarme perspectivas nuevas tanto de enseñanza como de vida”*.

A mi familia, a los presentes y a quienes trascendieron en seres celestiales.

A mi otra familia de grandes seres humanos: Don Jorge y su familia, Juliana, que sin pedirlo, lo dan y están siempre allí.

A mis amigos y compañeros.

A los libros que con su poder se crea magia. Y al rock, música que me ha inspirado a creer y crecer con “alma rebelde con causa”.

Y termino este espacio con un fragmento dirigido a ti que me lees:

“Un título universitario no nos hace ser mejor que los demás, más bien nos hace seres más humanos y conscientes de la vida; por lo que el camino puede resultar difícil pero no imposible, mientras uno este vivo, hay que hacer lo que uno quiera pero con amor y felicidad, para que cuando uno suba al cielo, nos reciban con los brazos abiertos”.

*“Antes de que nos olviden, haremos historia...
...no importa si fue nuestra vida”.*
Caifanes

INDICE

Resumen.....	6
Introducción.....	9
Marco Teórico	
Capítulo 1.....	12
Capítulo 2.....	15
Marco Metodológico.....	18
Descripción general del contexto externo local de la Alcaldía Iztapalapa.....	20
Aspectos Geográficos.....	21
Aspectos Económicos.....	21
Aspectos Sociales.....	22
Aspectos Culturales.....	24
Aspectos Educativos.....	25
Contexto externo cercano de la Alcaldía Iztapalapa.....	27
FODA. Contexto externo de la Alcaldía Iztapalapa.....	29
FODA. Contexto local de la Colonia Purísima.....	32
Diagnóstico.....	34
Planeación general del diagnóstico para identificación del problema.....	35
Instrumento. Fase de Inicio.....	36
Sistematización de datos.....	36
Estadística de alumnos 4 grado.....	37
Gráficas de resultados.....	39
Instrumento. Fase de Desarrollo.....	45
Sistematización de datos.....	45
Estadística de madres, padres y/o tutores de alumnos de 4 grado.....	46
Gráficas de resultados.....	50
Instrumento. Fase de Cierre.....	55
Sistematización de datos.....	55
Estadística de alumnos 6 grado.....	56
Gráficas de resultados.....	59
Resultados del diagnóstico.....	64
Planteamiento del problema.....	66
Pregunta principal.....	67
Preguntas de investigación.....	67
Propuesta Didáctica.....	68
Listado de contenidos.....	68
Planeación Didáctica.....	70
Estructura de la planeación didáctica.....	70
Propuesta de los instrumentos de evaluación.....	72
Programa de intervención	74
Fase de Inicio de la propuesta	74
Fase de Desarrollo de la propuesta	79
Fase de Cierre de la propuesta	83
Evaluación de las actividades.....	89
Conclusiones.....	95
Referencias.....	100
Anexos.....	104

RESUMEN

Este proyecto presenta el tema de “*Sobrepeso y obesidad en las niñas y niños de 4° y 6° de primaria*”, señalando cómo los estilos alimenticios han impactado negativamente en la salud de los infantes, desde la falta de concentración, abandono escolar a causa de bullying hasta contraer diversas enfermedades. En dicho proyecto se busca identificar, modificar e implementar los hábitos alimenticios de las y los alumnos, involucrando al personal docente y directivo, así como a las madres, padres y tutores a través de un proceso educativo nutricional con temas informativos y prácticas alimentarias saludables que irán acompañadas del ejercicio.

Para lograr los objetivos, se plantea un marco teórico, en el cual se destaca la labor pedagógica en la promoción de aprendizajes significativos, basándose en diversos títulos y autores, además de diversos factores que involucra la alimentación en los infantes. En el marco metodológico se detalla los enfoques a seguir para la investigación y los modelos pedagógicos que guiará a los aprendizajes esperados con relación a la alimentación de los alumnos, además de realizar una exploración general del contexto social donde se desenvuelven los escolares. Para esto, es importante la elaboración de un diagnóstico dirigido a los estudiantes y sus madres, padres y tutores, con el fin de obtener información sustentable basada en sus estilos alimenticios, el cual nos encaminará a construir una propuesta didáctica para identificar el problema.

De acuerdo a los resultados arrojados por el diagnóstico, se plantean preguntas de investigación, el cual nos guiará a comprender el contexto social y familiar de los estudiantes, además de saber qué estrategias de enseñanza aplicar, cuál es el impacto de estas hacia los alumnos y comunidad, así como lograr la colaboración de sus madres, padres o tutores para modificar hábitos alimenticios desde el hogar, y la misma escuela enfatice la educación sobre nutrición, para que en conjunto se contribuya a prevenir enfermedades en los infantes.

De acuerdo al avance de la investigación y estrategias aplicadas, se elabora una propuesta de planeación didáctica, el cual es el motor de este proyecto. Para ello se realiza en tres fases de intervención: inicio, desarrollo y cierre. Cada fase es acompañada por instrumentos de evaluación como son las rubricas de evaluación, lista de cotejo, registro de observación; así como diversos materiales didácticos como carteles, folletos informativos, videos y actividades. En esta propuesta se plantean temas informativos y actividades a realizar con el objetivo de que el alumno conozca y aplique dichos conocimientos en su vida alimentaria. La alimentación, nutrición y su entorno son temas de anclaje para aperturar el conocimiento del alumnado. Las enfermedades como el sobrepeso, la obesidad y qué las causan son temas de concientización. La última fase enfatiza una alimentación saludable acompañada por ejercicio; estos temas van acompañadas por dinámicas para que el alumnado comprenda y participe activamente en cada una de las fases, además de que al final de cada fase sus madres, padres y tutores estarán interactuando en actividades con sus hijos.

Finalmente, el resultado de esta propuesta pedagógica es incitar a modificar los estilos alimenticios de la población escolar a través de una educación nutricional para prevenir el sobrepeso y la obesidad infantil, además de otras enfermedades; esto trabajándolo en conjunto con estudiantes, madres, padres, tutores y docentes para alcanzar cambios significativos que impacten positivamente en el desarrollo de las y los niños, promoviendo un futuro más saludable para la población infantil.

FIRMA

Jorge Antonio Molina Campos

PALABRAS CLAVE

Educación, enseñanza, aprendizaje, conocimientos, marco teórico, marco metodológico, investigación, diagnostico, planeación, fases de intervención,

propuesta pedagógica, estilos alimenticios, sobrepeso y obesidad infantil, enfermedades, estudiantes, madres, padres, tutores, docentes.

CÓMO REFERENCIAR ESTE DOCUMENTO

Molina Campos, Jorge Antonio (2025). *Sobrepeso y obesidad en los niños de 4° y 6° de primaria*. [Tesis de Licenciatura] Universidad Pedagógica Nacional.

INTRODUCCIÓN

Actualmente, los estilos alimenticios de la sociedad han sufrido una serie de alteraciones, teniendo como repercusión una mala alimentación en las niñas y niños perjudicando su desarrollo saludable. Es por eso que elegir el tema “*Sobrepeso y obesidad en niñas y niños de 4° y 6° de primaria*”, ayudará a que se detecte cuáles son los hábitos existentes que llevan a cabo en su alimentación diaria, tanto en casa como en la misma escuela, con el objetivo de contrarrestar la mala alimentación y el sedentarismo que dan como resultado, entre otras enfermedades, el sobrepeso y la obesidad, y que obtengan los conocimientos, beneficios y hábitos a una alimentación correcta. Este proyecto también contará con la participación de las madres, padres y tutores de los alumnos de los grados mencionados anteriormente, con el fin de conocer los hábitos alimenticios de los adultos encargados de los infantes y poder hacerles de su conocimiento los estilos alimenticios correctos para que ellos mismos modifiquen aquellas malas costumbres de alimentarse. La escuela primaria “Mahatma Gandhi” de la alcaldía Iztapalapa será el centro escolar.

La elección de este tema me compromete a tener una mejor conducta alimenticia, acompañada de ejercicios físicos que contribuirán a tener una mejor salud contrarrestando alguna enfermedad. Asimismo, teniendo los conocimientos teóricos tanto de los aspectos alimenticios como educativos, fortalecerá la práctica para poder ejecutarla con los estudiantes, madres, padres y tutores, trabajando paralelamente con los docentes. Por lo tanto, este proyecto me inspira a que las niñas y niños tengan conocimientos y hábitos saludables; que ellos mismos puedan elegir aquellos alimentos sanos que los proteja de alguna enfermedad. Concientizar a los adultos será fundamental para iniciar con nuevos hábitos alimenticios desde casa; además, es indispensable que conozcan las aportaciones saludables que proporciona el “plato del bien comer”. Es fundamental que los adultos seamos ejemplos en los hábitos saludables y que se les brinden a los menores las cantidades correctas de comida sana, incitarlos a comer frutas y verduras, beber agua potable por encima de las azucaradas, evitar comer alimentos con exceso de sal, azúcar, picante y grasa que dañan el organismo, se practiquen rutinas de

ejercicios y se compre en mercados, tianguis o establecimientos alimentos de calidad y de temporada. Esto ayudará a que se haga costumbre los nuevos estilos alimenticios, impactando favorablemente en su vida diaria.

Se busca también, que a través del centro educativo se fortalezcan los temas de alimentación y nutrición por medio de las mismas asignaturas, talleres o conferencias que transmitan los rasgos positivos y negativos de la alimentación. Es importante que el colectivo docente se enfoque en estos temas para minimizar o erradicar en primera, la falta de concentración en el alumnado que trae como consecuencia bajos aprendizajes; en segunda, el abandono escolar o inasistencias constantes de los estudiantes, y en tercera las enfermedades que arraiga la mala alimentación. Por lo que dicho proyecto, busca un impacto favorable tanto en lo individual, educativo y social para mejorar los estilos de alimentación y nutrición en las niñas y niños, desarrollándose sanamente tanto cognitiva como físicamente.

En el primer apartado de este proyecto, está relacionado al marco teórico y este aborda la importancia de la acción docente, ya que al ser un facilitador del conocimiento, su intervención dentro del aula debe ser interactiva y constructiva. Además, la misma tarea docente formará a estudiantes que construyan sus propios aprendizajes a través de experiencias, de su uso racional cognitivo y que sean seres sociales con la comunidad. Por lo que, este marco teórico nos guiará en el tema del sobrepeso y la obesidad que existe con los alumnos de 4° y 6° de la escuela Primaria “Mahatma Gandhi”, la influencia de la familia en sus hábitos, el entorno social, los programas políticos e incluso los obstáculos económicos que existen en su entorno. La escuela tendrá un rol importante para poder minimizar dicho padecimiento y la importancia de conocimientos significativos que beneficien al alumnado junto a sus tutores y lo encaminen a una alimentación y nutrición ideal.

En el capítulo del marco metodológico, se aborda cuáles serán los pasos estratégicos a seguir, es decir, las ideas, la estructura planificada, métodos de observación e investigación, el planteamiento de cuestionarios y entrevistas, así como guías que ayudará a moldear los resultados que se van obteniendo, así como

materiales digitales, bibliográficos y experimentales que fortalecerá el contenido encaminándolo a una propuesta didáctica.

Para poder desarrollar una propuesta didáctica, es importante partir en base a una pregunta esencial ¿cómo se puede contribuir a la atención del sobrepeso y obesidad en las niñas y niños de 4° y 6° de la escuela primaria “Mahatma Gandhi”?

Para esto, se debe tener en cuenta varios puntos metodológicos. Se analizará el entorno donde se socializan los alumnos en comento así como de sus mismas familias, el contexto lejano y cercano donde se localiza tanto los domicilios como el centro escolar donde acuden, las fortalezas, las oportunidades, debilidades y ausencias (FODA) que presenta dicho contexto. Se usará el método de observación, es decir, se observarán las rutinas alimenticias de los alumnos dentro del plantel, qué es lo que consumen, desde su lunch hasta los alimentos que compran en la Cooperativa escolar; se visualizará su físico a distancia para tener un parámetro de aquellos alumnos que puedan tener sobrepeso y obesidad. Así mismo, se tomará nota de los alimentos que venden en dicha Cooperativa escolar que resulten tanto beneficiosos como perjudicables en la salud de los alumnos. Se plantearán cuestionarios y entrevistas a los alumnos de los grados mencionados y a sus madres, padres y tutores respecto a sus estilos alimenticios; los resultados obtenidos en dicha investigación arrojarán información de los estilos alimenticios que tienen en general y que nos encaminará a formular y estructurar una planeación didáctica.

MARCO TEÓRICO

Capítulo 1

La acción docente, además de brindar los conocimientos al alumno, también debe tener una amplia intervención con las situaciones cotidianas que pasa dentro de la escuela, y particularmente con las de la sociedad (Salazar, 2012).

En el texto *Conocimiento Pedagógico de Contenido* (2012), citan a Lee Shulman, y él menciona que un buen manejo de la disciplina significa contribuir a comprender mejor los contenidos. Es decir, en el plano escolar, el docente poseedor de conocimientos deberá facilitar los contenidos y brindar las enseñanzas de manera legible y viable, manteniendo un rol interactivo, participativo y constructivo con el alumnado, para que ellos logren aterrizar los aprendizajes esperados, dicho a manera de Vygotsky: los estudiantes construyen el conocimiento por sí mismos con la ayuda del mediador.

Lev Vygotsky también menciona que dentro de una interacción social se manifiestan construcciones y formaciones en los humanos como el reconocer, comprender, regular y transformar las acciones. Las conductas que realizan los niños se basan en su primera etapa de vida en la imitación, ya que las funciones mentales con la que se nace son limitadas. La interacción con los demás y con el paso del tiempo va transformando al sujeto, obteniendo determinados comportamientos y conocimientos dentro de una sociedad; mientras mayor interacción exista, mayor posibilidad de conocimientos y habilidades psicológicas poseerá el individuo (S/A, 2019).

La escuela es un espacio en el que se establecen relaciones sociales, por lo que los aprendizajes que se generan entre los sujetos, más allá de los programas escolares, se forman construcciones de saberes e interpretaciones y que estos a su vez, van creando nuevos significados, reconstrucciones, procesos y reproducciones que forman su propio pensamiento y razonamiento del alumnado.

Establecer una planeación que guíe el modelo a seguir con los aprendizajes esperados de los estudiantes, favorecerá al docente en sus funciones ejecutables. La interacción que maneje con el colectivo estudiantil serán medidas en el que estarán abiertas a un mejor conocimiento, formas de pensar, mayor lenguaje y posibilitará eficazmente la forma de actuar. Dentro del plantel el acercamiento que tenga el maestro con sus alumnos reforzará la confianza entre ambos y el conocimiento será fluido.

Ahora bien, dentro del marco del constructivismo, este tiene como principal actor al alumno, en el que él mismo construye su propio aprendizaje, mientras que el docente, además de planear estrategias de aprendizajes, funge como mediador o facilitador acercándole las herramientas al alumno para que construya un aprendizaje significativo.

El *método constructivista* (Preciado, 2020), teniendo como principales representantes a Jean Piaget, Lev Vygotsky y David Ausubel, comparte mucho de su fundamento teórico con el *método del cognitivismo*, ya que ambos buscan la manera de explicar el aprendizaje significativo del alumno. La diferencia entre ellos es que el constructivismo, el alumno no solo integra un aprendizaje en su estructura de pensamiento, sino que le da una interpretación propia y significado de acuerdo a sus experiencias. Por lo tanto, el conocimiento se da por medio de experiencias creadas con el objetivo de que cada estudiante construya su propio aprendizaje.

En el tema de la alimentación y nutrición, la forma de alimentarse del alumno es transmitida por las acciones de quien convive de forma inmediata, y para poderlas modificar, implica que en conjunto participen las familias de los alumnos. Vygotsky menciona que la interacción del individuo con el medio que lo rodea será fundamental para su aprendizaje.

Los estudiantes al estar dentro de un plantel tienen mayor libertad en la hora de consumir alimentos, lo que los hace más vulnerables y puedan dañar su organismo. Su conocimiento acerca de los alimentos aún no está desarrollado o bien, no cubren con la comprensión de poder reconocer los tipos de alimentos, por

lo que la imitación es parte de lo que existe aún en ellos. A esto, Piaget (Ortiz, 2015) menciona a la *asimilación* como el contacto que tiene el individuo con objetos del mundo y su alrededor, y que el mismo sujeto se lo apropia en su proceso de aprendizaje. Para este caso, la información que brinde el docente será fundamental para el desarrollo de nuevos conocimientos de los alumnos. Con relación a las ideas previas que tienen los estudiantes, menciona Sánchez (2018) que es importante poder trabajarlas a partir de sus concepciones erróneas, detectarlas y recogerlas de forma organizada utilizando diversos instrumentos, como cuestionarios, entrevistas y la misma observación.

Por lo tanto, la labor que se pretende realizar en este proyecto es *ser facilitador del conocimiento* para que los estudiantes logren construir un aprendizaje significativo en el que reconozcan la importancia de erradicar o minimizar los riesgos del sobrepeso y la obesidad a partir de la alimentación y nutrición. Planificando las estrategias junto con las herramientas y andamiajes necesarios brindará que los alumnos puedan desarrollar una Zona de Desarrollo Próximo como lo manifiesta Vygotsky (Ortiz, 2015) en el que el estudiante este en proceso de formación a través de los conocimientos adquiridos. Asimismo, será importante que los alumnos, además de sus mismos conocimientos previos con los que cuentan, menciona Ausubel, que ellos mismos investiguen y descubran información relacionada al tema y así logren construir y estructurar un conocimiento cognitivo acerca de los beneficios de alimentarse sanamente.

Capítulo 2

La salud y la educación son condiciones necesarias para el desarrollo humano y están estrechamente ligadas entre sí. Tener una buena alimentación proporcionará los elementos nutritivos al organismo para que éste pueda realizar las actividades diarias gozando de una vida sana, productiva y creativa. Por lo que el alumno al tener una salud equilibrada, dentro de las aulas podrá ejecutar los ejercicios solicitados por los docentes, brindándole un desarrollo sano en sus habilidades cognitivas, físicas y emocionales.

Sin embargo, no todos los estudiantes pueden obtener los alimentos básicos para su sano desarrollo. Existen diferentes factores dentro de la vida educativa del estudiante, repercutiendo su aprendizaje y su interacción con la sociedad que lo rodea. La desnutrición, menciona Jiménez (2010), es el desequilibrio en la ingesta de nutrientes que resulta inconveniente en el desarrollo y crecimiento en el infante, perjudicando su proceso cognitivo en la etapa escolar. Existen múltiples factores que juegan un papel importante a la hora del consumo: económicos, políticos, sociales, religiosos e ideológicos que condicionan nuestras elecciones alimentarias, influyendo considerablemente en toda la población (Zafra, 2017).

El sobrepeso y la obesidad en nuestro país tiene cifras alarmantes, resultados de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino 2016 (Modelo Educativo, 2017), en las zonas urbanas el nivel de sobrepeso y obesidad en niños alcanza el 34.9%, mientras que en los adolescentes el 36.7. En los entornos rurales es menor, con el 29% y 35% respectivamente. Estos padecimientos en infantes hacen que tengan una probabilidad mayor a que de adultos desarrollen enfermedades como diabetes, hipertensión, enfermedades del corazón, renales, articulares, respiratorios y hasta ciertos tipos de cáncer.

Denominada la obesidad como “la pandemia del siglo XXI” se caracteriza por el incremento de grasa corporal y que son consecuencia de una incorrecta alimentación. Comida chatarra, frituras, alimentos con exceso de sal, grasa, azúcar y bajos en nutrientes como vitaminas, minerales y proteínas, además de poco o

nulo consumo de agua natural y actividad física, son los hábitos comunes que tiene una persona con sobrepeso y obesidad sin importar la edad. Pablo Mercado y Gonzalo Vilchis citan a Monroy “La epidemia de obesidad abarca muchos problemas tanto individuales como sociales, como un riesgo mayor de muerte prematura, disminución de calidad de vida y costos de salud elevados” (P.p. 52, 2013).

Diversas organizaciones privadas o gubernamentales han realizado proyectos, programas y hasta campañas en el que hablan sobre una educación alimentaria, en cómo y qué comen los infantes, pero también es importante que se visualice y se analice su entorno social, ya que funge un papel importante en la manera en cómo conciben los alimentos los niños, mencionando que no solo basta con indagar qué comen, sino también *investigar dónde lo comen, cuándo, cómo, con quién y por qué lo comen* (Zafra, 2017). Al observar estos puntos y analizándolos se podrá intervenir de forma socioeducativa en el tema de la alimentación, menciona Eva Zafra.

Otro de los obstáculos en la ingesta de los alimentos, son los comportamientos negativos aprendidos desde el núcleo familiar y que estos se desarrollan aún más con la interacción entre el niño y su entorno social (González, 2016). La crianza por parte de los padres es fundamental para que el infante se desarrolle en habilidades de conducta y alimentación. Este desarrollo autónomo de alimentación contribuye a que el niño desarrolle, mejore y cambie sus estilos alimenticios, además con el paso del tiempo, el niño vaya adquiriendo la habilidad de identificar dietas nutritivas y suficientes para su propio desarrollo (García, 2018).

Ahora bien, en el sector educativo, existen planes y programas que establecen estrategias y líneas de acción, con el objetivo de reducir la problemática de desnutrición, sobrepeso y obesidad infantil en las escuelas (Garduño, 2020). De modo que, el docente aplicando los contenidos del modelo educativo en el marco de la salud y alimentación, podrá contribuir a que tanto los alumnos como los padres de familia, concienticen y mejoren los hábitos alimenticios desde el núcleo familiar.

Dentro del Modelo Educativo (Nuño y Narro, 2017), se menciona el diseño de una estrategia denominada “Salud en tu escuela”, en el que establece la integración de la comunidad educativa con el fin de crear ambientes escolares y familiares saludables, desarrollar habilidades y hábitos hacia una buena salud por parte del colectivo participante.

Por lo tanto, ante este aspecto, es importante crear un conocimiento profundo de los problemas que atrae una mala alimentación como lo es la obesidad, sobrepeso, desnutrición, entre otras más. Identificar los obstáculos que existen en un centro educativo y su entorno, mitigar o al menos bajar los índices de obesidad y sobrepeso en los estudiantes, además de brindar la información correcta de la dieta alimentaria a través del Plato del Bien Comer no solo a los mismos alumnos y padres de familia, sino que la comunidad escolar tenga el acceso a dicha información para corregir y encaminarse a hábitos alimenticios saludables.

MARCO METODOLÓGICO

Existen dos enfoques metodológicos: el cuantitativo y el cualitativo. Estos proporcionarán los recursos de información necesarios para obtener los datos correspondientes a la investigación. Rodríguez (2017) menciona que el *enfoque cualitativo* busca en los sujetos los sentimientos, la actitud, el conocimiento, la percepción y la conducta humana. En este enfoque, las investigaciones son más flexibles y comienzan de lo particular a lo general en la recolección de información. Esta recopilación de datos se obtiene a través de la observación participativa, entrevistas informales y no estructurados, notas de campo detallados y extensas narrativas.

En el *enfoque cuantitativo* busca la obtención de datos numéricos estructurando en detalles todo el proceso de desarrollo de investigación. Interviene, manipula y controla dicha investigación. La estrategia en la obtención de datos se da a través de una observación no participativa, entrevistas formales y semiestructuradas, además de la administración de test y cuestionarios. Por lo que este método se orienta a la comprobación estadística numérica y a un análisis estadístico confiable y fácil de entender, ya que se puede representar por medio de gráficas o un histograma (Pelekais, 2000).

Por lo tanto y por medio del enfoque cuantitativo, el objetivo de elaborar un diagnóstico es obtener información sustentable que nos dirija a las problemáticas existentes de la desnutrición y mala alimentación en los estudiantes; los obstáculos que pueden existir dentro del plantel y de su entorno social y familiar del mismo alumnado. En este diagnóstico, se usará como método de investigación el cuestionario, ya que es un procedimiento para la obtención y registro de datos, el cual está compuesta por un conjunto de preguntas preparadas sistemática y cuidadosamente y que, a diferencia de la entrevista, reside de poca relación interactiva con los sujetos a los que se le aplica (García, 2003).

Por lo tanto, se realizará un cuestionario dirigido a los estudiantes de nivel primaria con la intención de saber sus hábitos alimenticios, lo que consume en casa

y fuera de ella, así como dentro del plantel, además si realizan alguna actividad física, entre otras preguntas más. Estos datos nos guiarán a realizar un diagnóstico eficaz y poder buscar una propuesta que sea viable en la contribución de la mejora en los cambios de conducta y concientización a una salud sana y alimentación correcta (Martínez, 2007).

Dicho proyecto se llevaría a cabo dentro de un contexto no formal, ya que a pesar de que no está estructurado curricular y oficialmente dentro del sistema escolar, es un andamiaje para la educación con objetivos didácticos y planificados, además de ser intencionada y dirigida a la población social. Este contexto no formal se define como actividades educativas organizadas, sistemáticas, realizadas fuera del marco del sistema oficial (Belén, s/f). Por lo tanto, al realizar el diagnóstico nos permitirá obtener la información necesaria y buscar los instrumentos correctos para el proyecto de intervención.

Finalmente, esta intervención busca detectar el problema y brindar con claridad los factores que están poniendo en riesgo la salud de los estudiantes de la primaria “Mahatma Gandhi”. Utilizando las herramientas y planteamientos correspondientes se mantendrá una comunicación con los padres de familia con la intención de informarles los beneficios y los riesgos que estos conllevan en la forma de comer. El apoyo de los docentes fortalecerá el proyecto y beneficiará a la población infantil dentro del plantel.

DESCRIPCIÓN GENERAL DEL CONTEXTO EXTERNO LOCAL DE LA ALCALDÍA IZTAPALAPA



Iztapalapa significa “sobre las losas del agua” o “el agua de las lajas” y es la más poblada de las 16 alcaldías de la Ciudad de México (ver imagen 1). De acuerdo con el censo del año 2010 realizado por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), dicha demarcación contaba con 1,815,596 habitantes: el 48.5 % son hombres y el 51.5 % son mujeres. Esto conforma el 20.5 % de la población total de habitantes en la Ciudad de México, esto de acuerdo a los datos de la Dirección

General de Administración (2014). En las últimas décadas, la alcaldía de Iztapalapa ha tenido un gran incremento poblacional, en el que se fueron asentando numerosas familias provenientes del centro de la ciudad, así como de otras entidades agotando prácticamente su reserva de suelo urbanizable. Familias que han invadido zonas verdes como los cerros, o lugares de peligro como minas y cuencas derivado a la falta de espacios habitacionales, modificando completamente la redistribución de la población, las gestiones administrativas y políticas.

Iztapalapa cuenta con una diversidad cultural, desde carnavales y fechas tradicionales hasta museos, conventos, parques e iglesias que hacen que esta zona esté en constante renovación y a la vanguardia dentro de la Ciudad de México (Camacho, 2017).

A continuación, se detallan los aspectos de la alcaldía Iztapalapa.

Aspectos geográficos

La ubicación de la alcaldía Iztapalapa se encuentra de acuerdo a las siguientes coordenadas: al norte 19°23'50'', al sur 19°17'06'', al este 98°57'45'' y al oeste 99°08'13''. Tiene una latitud norte de 19°21'25'', y una longitud oeste de 99°05'32''. Su clima es subhúmedo con alto grado de humedad, la temperatura anual es de 10° a 14°C y con una precipitación pluvial superior a los 1500 mm anuales.

Colinda al norte con la alcaldía de Iztacalco y el municipio de Nezahualcóyotl. Al este con los municipios de los Reyes, La Paz e Ixtapaluca. Al sur con las alcaldías de Tláhuac y Xochimilco y al oeste con las alcaldías de Coyoacán y Benito Juárez. En el 2010, de acuerdo con el INEGI, habían 1,815,596 habitantes; cuenta con 277 colonias (EIDeFe, 2021) (ver imagen 2) dentro de una extensión territorial de 117 kilómetros cuadrados (Municipios, 2021).

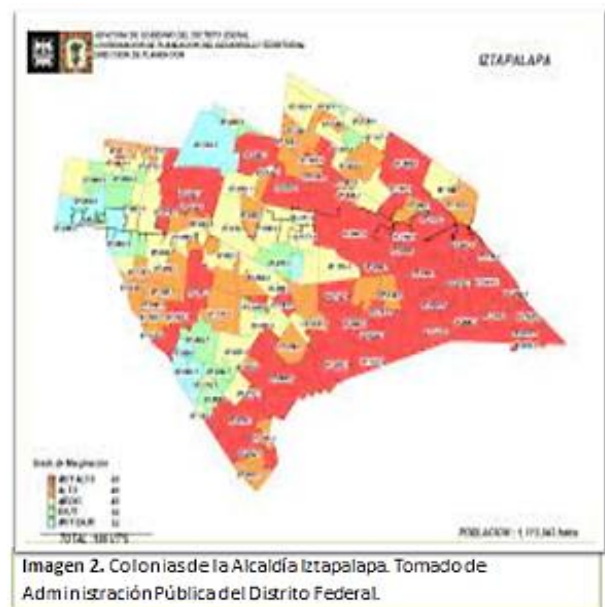


Imagen 2. Colonias de la Alcaldía Iztapalapa. Tomado de Administración Pública del Distrito Federal.

Aspectos económicos

En la situación económica directa de las familias, en el año 2021 existía un 33.2% de la población iztapalapense en estado de pobreza moderada y 1.72% en pobreza extrema. La población vulnerable por carencias sociales alcanzó un 27.5% mientras que la población vulnerable por servicios fue de 8.75%. En ese mismo año, la población que no tenía acceso a sistemas de alcantarillado era del 0.083%, el 0.85% no contaba con red de suministro de agua, el 0.55% no contaban con baño y el 0.070% no contaba con energía eléctrica. Otra de las carencias que tiene la

alcaldía es el acceso a la seguridad social, carencia de salud y carencia a la alimentación (DataMéxico, 2021).



Imagen 3. Programas de apoyo en la alcaldía Iztapalapa.
Tomado de Territorial Santa Cruz-Quetzalcóatl

Por lo que las autoridades de la alcaldía realizaron programas de apoyo financiero para micronegocios, empresas, personas que trabajan por cuenta propia, personas prestadoras de servicios, trabajadoras del hogar y personas trabajadoras independientes, esto con el objetivo de salvaguardar su actividad económica, mantener empleos y además de ayudar ante la crisis económica derivada del Covid 19. (ver imagen 3).

A estos programas se le agregan los apoyos a la actividad comercial y a la apertura de equipamiento y servicios, además de ordenamiento y control de uso de suelo en lugares que no son permitidos habitarlos. Regular el comercio ambulante también es uno de los ejercicios que realiza la alcaldía, así como crear empleos bien remunerados, favoreciendo actividades que promuevan el equilibrio de los recursos naturales y actividades económicas (Programa Delegacional de Desarrollo Urbano de Iztapalapa, 2000).

Aspectos sociales

Iztapalapa, en su crecimiento poblacional, también alberga personas de diversas regiones del país: Oaxaca, Aguascalientes, Veracruz, Puebla y el Estado de México son los que están por encima de las demás entidades. Esto deriva a una diversidad de cultura, así como de lenguas indígenas, prevaleciendo la mixteca y náhuatl de las más frecuentes (Municipios, 2021).

Sin embargo, es una demarcación con polaridades distintas, ya que por un lado hay lugares donde se vive con un nivel socioeconómico alto moderado, otros de nivel medio y después los de nivel bajo y marginados con pobreza a pobreza extrema. Asimismo, esta polaridad hace que existan distintas actividades de índole delictivo, ya que la alcaldía también se caracteriza por este término. Vecinos de colonias muestran su queja y molestia por los asaltos constantes que sufren ellos y sus familiares, las extorsiones telefónicas, la venta de drogas, bandas delictivas, secuestros y casas de seguridad, narcotiemendas, etc. Los asesinatos siguen viéndose en cualquier hora del día, por lo que, en colonias como Renovación, Ejército de Oriente o Santa Cruz Meyehualco, por mencionar muchas más y que son la del contexto externo cercano, son zonas de alto riesgo para la sociedad, haciendo que inclusive muchos de los comercios, locales o tiendas tengan que cerrarlos permanentemente por falta de seguridad, impactando severamente en la economía familiar (Molina, 2021).

Estas problemáticas sociales hacen que el gobierno este rebasado en las demandas ciudadanas, teniendo como resultado serias consecuencias en la falta de seguridad, oportunidades de crecimiento y de igualdad. Poco más de la mitad de la población, es asalariada y el resto trabaja por cuenta propia y para trasladarse a sus empleos deben viajar por transportes inseguros (Reveles, 2017). Asimismo, al colindar con municipios mexiquenses similares como Nezahualcóyotl, Los Reyes, La Paz y Valle de Chalco la alcaldía padece de inseguridad pública, escasez de agua potable, falta de regularización de viviendas, saturación de vías de comunicación y transporte de mala calidad.

Actualmente, las autoridades de la alcaldía han implementado programas de apoyos a la población iztapalapense, esto



para poder reducir los rezagos que existen en la zona, además de que el presupuesto está siendo usado para recuperar espacios públicos y áreas verdes que estaban en estado de deterioro (Secretaría de Obras y Servicios, 2021) (ver imagen 4).

Aspectos culturales

Iztapalapa cuenta con festividades tradicionales y culturales que son conocidas en toda la CDMX como de los demás estados de la República y hasta en el extranjero. Sus atractivos culturales y turísticos son de gran impacto en la diversidad cultural de la alcaldía pirámides y monumentos arqueológicos, templos, capillas, santuarios y exconventos que datan de la época de la colonia, así como museos, fiestas patronales en los pueblos y tradiciones que los barrios nos muestran la gran historicidad que tiene la alcaldía.



Imagen 5. Vía Crucis en Iztapalapa. Tomado de Gobierno de la CDMX

La celebración más importante tanto a nivel nacional como internacional es la “Pasión de Cristo” (ver imagen 5), que desde 1833, cuando azotó una pandemia de cólera, los pobladores realizaron una procesión al Santuario de Señor del Santo Sepulcro de la Cueva y prometieron continuar con el ritual año tras año para erradicar la enfermedad. La tradición se lleva a cabo dentro de los ocho barrios: La Asunción, San Ignacio, Santa Bárbara, San Lucas,

San Pablos, San Miguel, San Pedro y San José, y que participan cientos de actores que dan vida a la procesión. En el año 2012, la representación de semana Santa en Iztapalapa se proclamó como Patrimonio Intangible de la Ciudad de México (Camacho, 2017).

Otros lugares importantes son el Ex convento de Culhuacán, el museo de Fuego Nuevo, el museo de la Culturas Pasión por Iztapalapa, el Barco Utopía y el Faro de Oriente (Camacho, 2017).

Otro de los sectores culturales de Iztapalapa es la gastronomía que tiene: tamales de diversos guisos, sabores y olores, quelites (hiervas hervidas a vapor), salsas de xoconostle, tortas de amaranto, quintoniles (hierva silvestre hervida a vapor), charales, chapulines asados y gusanos de maguey, entre otros más. La mejor muestra de eso, lo encontramos gracias a la gente que ha venido de otros estados de la Republica y que han encontrado en Iztapalapa un lugar donde vivir, sin olvidar sus raíces culturales y gastronómicas. Es así que platillos provenientes de Oaxaca, Guerrero y Chiapas, entre otros estados más, pueden ser encontrados en las cocinas de los hogares, en las fondas, restaurantes y puestos de comidas callejeros. El amplio mosaico poblacional que hay en Iztapalapa, encuentra su mejor reflejo en su cocina y en la forma en que su gente prepara sus alimentos (Anguiano, 2018)

Aspectos educativos

En el sector educativo, Iztapalapa cuenta con escuelas de educación básica, como lo son Cendis, preescolar, primaria y secundaria. Las escuelas de educación media son el Cecyt 7, los Conalep, los Cetis, el CCH Oriente, los bachilleres 6 y 7 y las preparatorias 1 y Benito Juárez. La educación superior cuenta con la UAM-I y la FES Zaragoza. Además de que existen en la demarcación escuelas particulares que brinda servicio de todos los niveles.

En torno a la Educación Básica, Iztapalapa es la única demarcación que se rige autónomamente, esto por la gran cantidad de población y planteles que existe en la alcaldía (17% de planteles de toda la ciudad). La Autoridad Educativa Federal de la CDM (AEFCM), órgano articulado por la SEP, es quien se encarga de las escuelas de nivel básico de todas las alcaldías, mientras que la Dirección General de Servicios Educativos Iztapalapa hace lo suyo dentro de la alcaldía iztapalapense (Dirección General de Servicios Educativos Iztapalapa [DGSEI], 2021).

Dentro de la demarcación existen 1,415 planteles de nivel básico (ver imagen 6), de los cuales son 744 escuelas del sector público y 629 particulares. De las 744 de sostenimiento federal, 991 escuelas cuentan con CCT (Clave de Centro de Trabajo), esto ya que existen inmuebles que tienen doble CCT por los turnos matutino y vespertino, incluso nocturnos. Asimismo, dentro del sector público, existen 2 planteles



Imagen 6. Escuela pública de nivel primaria. Tomado de Gaceta de Iztapalapa

de educación Inicial, 199 preescolares, 408 escuelas primarias, 99 secundarias, 88 Unidades de Educación Especial y Educación Inclusiva (UDEEI), 15 Centro de Maestros (CAM) y 21 Centros de Educación Extraescolar (CEDEX). Todos estos planteles descritos atienden a una población estudiantil de 233, 965 alumnos, de acuerdo al Concentrado Estadístico de inicio de ciclo escolar 2018-2019, de la Dirección General de Servicios Educativos Iztapalapa (Dirección General de Servicios Educativos Iztapalapa [DGSEI], 2019).

CONTEXTO EXTERNO CERCANO DE LA ALCALDÍA IZTAPALAPA

En el contexto externo cercano se ubica la colonia La Purísima, el cual cuenta con los servicios básicos de electricidad, agua potable, drenaje, pavimentación y transporte público. La estación del metro más cercana es la UAM-I. Tiene conexión con las colonias Progresista, Constitución de 1917, el Barrio San Miguel y Leyes de Reforma (Municipios, 2021), por lo que es una zona urbana en su totalidad. Dicha colonia, se ubica el mercado principal de la comunidad y a su alrededor existen diversos negocios de venta de productos y alimentos como de frutas, verduras, fondas, papelerías, tiendas de abarrotes, carnicerías, pollerías, molinos de maíz, panaderías, tlalpaleras, talleres automotrices, tienda de electrodomésticos Elektra, centros de autoservicios como “mini Aurrera”, “mini Chedraiu” y un “Oxxo” y cuenta con el Centro Deportivo La Purísima. Además, están los puestos de comida como son las ventas de quesadillas, huaraches, gorditas, hasta de pozole, tamales, tacos de carnitas, barbacoa, birria y postres.

En el aspecto económico y social, la zona es de clase media baja, ya que en ella habitan familias que se dedican al comercio, vecinos que tienen oficios como carpintería, mecánica automotriz, pintura, tablaroca, albañilería, entre otros más; además de personas profesionales como médicos, maestros, dentistas, arquitectos e ingenieros (Molina, 2021).

En la educación, la colonia Purísima cuenta con planteles educativos de los niveles básicos, media superior y superior. En el medio superior está el bachiller 6 y en el superior la UAM-I. Existe el Centro Cultural “Las Bombas”, que está articulado por la misma UAM-I, en el imparten diversos talleres para toda la comunidad. En torno al nivel básico, tienen a su alrededor escuelas de carácter público y particular. En el público se ubica el preescolar “María Arzate Mendoza” y las primarias “Lázaro Cárdenas”, “30 de abril”, “Salvador Novo” y “Mahatma Gandhi” (Dirección General de Servicios Educativos Iztapalapa [DGSEI], 2021).

La escuela primaria “Mahatma Gandhi”, plantel donde se realiza el proyecto académico, cuenta con horario de jornada ampliada. Las fortalezas con las que cuenta es que se ubica a pocos metros del mercado principal, enfrente del plantel esta un parque y el centro deportivo. La oportunidad que hay en este centro educativo es concientizar a los alumnos y sus familias a una alimentación y nutrición sana, ya que al haber en su alrededor comercios de alimentos, se puede hacer uso de éstos para su compra y consumo diario, evitando la comida rápida o chatarra y contribuyendo a una sana alimentación.

FODA DEL CONTEXTO EXTERNO DE LA ALCALDÍA IZTAPALAPA

Fortalezas

- Tiene una gran variedad de tradiciones que van desde carnavales y fechas tradicionales hasta aspectos culturales como museos, monumentos prehispánicos, exconventos, parques e iglesias (Camacho, 2017).
- La celebración más importante de la alcaldía tanto a nivel nacional como internacional es la “Pasión de Cristo” de semana santa. Esta representación se proclamó como Patrimonio Intangible de la Ciudad de México en el año 2012
- Actualmente están siendo renovadas las áreas verdes como lo son parques y jardines además de los centros culturales, esto con la intención de recuperarlos y que la población pueda hacer uso de estos para practicar deporte y/o pasarla en familia (Secretaría de Obras y Servicios, 2021).
- La Central de Abasto de la Ciudad de México (CEDA CDMX) está considerada por la Unión Mundial de Mercados Mayoristas como el centro de suministro de alimentos más grande del mundo. Se comercializan más de 15 mil productos provenientes de todos los estados de la República Mexicana además de recibir productos de más de 15 países (Pleno del Comité Técnico del Fideicomiso para la Construcción y Operación de la Central de Abasto de la Ciudad de México [FICEDA], 2021).
- Dentro de la demarcación existen 1,415 planteles de nivel básico, de los cuales son 744 escuelas del sector público y 629 particulares (DGSEI, 2019).

Oportunidades

- Las autoridades de la alcaldía formaron programas de apoyo financiero para micronegocios, empresas, personas que trabajan por cuenta propia, personas prestadoras de servicios, trabajadoras del hogar y personas trabajadoras independientes, con el objetivo de salvaguardar su actividad económica,

mantener empleos y además de ayudar con la crisis económica derivada del Covid 19. (DataMéxico, 2021).

- Al ser una alcaldía con un índice poblacional alto, familias emprenden negocios independientes de alimentos en lugares de mayor afluencia, así como comercios, negocios, locales y puestos en el que ven la oportunidad de generar ingresos económicos.
- Al tener estado cercanos como el Estado de México, Oaxaca, Aguascalientes, Veracruz y Puebla, oriundos de dichos estados llegan a Iztapalapa en busca de oportunidades de empleo o vivienda (Municipios, 2021).
- En el aspecto cultural, la alcaldía cuenta con diversidad de museos el cual es una oportunidad para poder obtener conocimientos históricos tanto de zonas como de personajes.
- Existen 1,415 planteles de nivel básico en Iztapalapa, el cual todas las niñas, niños y adolescentes tienen la oportunidad de cursar este nivel en alguna de estas escuelas (DGSEI, 2019).

Debilidades

- La alcaldía Iztapalapa cuenta con una sobrepoblación de 1,815,596 habitantes, esto significa que abarca el 20.5 % de la población total de habitantes en la CDMX (Dirección General de Administración, 2014).
- En las últimas décadas, Iztapalapa ha tenido un gran incremento poblacional, en el que se fueron asentando numerosas familias provenientes del centro de la ciudad, así como de otras entidades agotando prácticamente su reserva de suelo urbanizable.
- Familias han invadido zonas cerros o lugares de peligro como minas y cuencas derivado a la falta de espacios habitacionales (Dirección General de Administración, 2014).

- Incrementa el desempleo y así aumenta el comercio no formal.
- Los espacios culturales como los museos son visitados por poca población, ya que existe desinterés cultural por parte de los habitantes de la demarcación.
- La mayoría de las escuelas cuentan con una población de estudiantes con carencias económicas, desigualdad, con familias disfuncionales, desnutrición y hábitos alimenticios incorrectos.
- Dentro de los planteles se observa violencia como el bullying, haciendo que los estudiantes tengan menos interés en lo académico.

Ausencias

- Falta de empleo ante la sobrepoblación en la entidad.
- La falta de seguridad ha hecho que se incrementen las actividades de índole delictiva, una de las características de la alcaldía.
- Poco más de la mitad de la población, es asalariada y el resto trabaja por cuenta propia y para trasladarse a sus empleos deben viajar por transportes inseguros (Reveles, 2017).
- Distintas colonias padecen de escasez de agua potable, falta de regularización de viviendas, saturación de vías de comunicación y transporte de mala calidad, además de la inseguridad pública (Reveles, 2017).
- Existen centros culturales, sin embargo no hay difusión para los museos o bibliotecas para que los visiten con interés la población.
- Fuera de las escuelas hay bandas delictivas de jóvenes, el cual incrementa la vulnerabilidad de los estudiantes.
- La omisión por parte de los directivos del plantel y docentes en materia al desarrollo emocional y físico de los alumnos es visible en las escuelas.

FODA DEL CONTEXTO LOCAL DE LA COLONIA PURÍSIMA

Fortalezas

- La colonia Purísima cuenta con los servicios básicos de agua potable, drenaje, electricidad y transporte (Municipios, 2021).
- Cuenta con establecimientos comerciales como: alimentos, papelería, abarrotes, tlapalerías, centros de autoservicios como mini Aurrera y mini Chedraui y Oxxo, además de tener un centro deportivo.
- En el mercado principal, los productos que allí venden son de calidad y costos accesibles.
- En el aspecto educativo, es una de las colonias de la entidad con diversos planteles de nivel básico: el preescolar “María Arzate Mendoza” y las primarias “Lázaro Cárdenas”, “30 de abril”, “Salvador Novo” y “Mahatma Gandhi”, así como escuelas particulares. (DGSEI, 2019).
- Existe el Centro Cultural “Las Bombas”, que está articulado por la UAM-I, en el imparten diversos talleres para toda la comunidad.

Oportunidades

- Al existir diversos comercios se tiene la oportunidad de concientizar a la población estudiantil y a sus familias de una alimentación y nutrición sana, ya que al haber en su alrededor comercio de alimentos, se puede hacer uso de estas para su compra y consumo diario, evitando la comida rápida o chatarra y contribuyendo a una sana alimentación.
- Fomentar el ejercicio haciendo uso del centro deportivo La Purísima, que se encuentra alrededor de los planteles.
- Realizar un proyecto con relación a la milpa educativa dentro del plantel elegido para el proyecto (Delgado, 2017).

Debilidades

- La mayoría de los padres y madres de familia trabajan mientras que los alumnos están en la escuela por lo que contar con el apoyo total de ellos es complicado.
- Con relación a la alimentación, no todos cuentan con los hábitos alimenticios correctos, provocando déficit de atención o una salud de mala calidad en los alumnos.
- La venta de comida en ocasiones no es la correcta para su desarrollo físico o emocional, además de que los costos son elevados para lo que consumen los alumnos.

Ausencias

- No todos los alumnos llevan alimento a la hora del recreo, consumiendo alimentos chatarra dentro del plantel o incluso sin ingerir alimentos.
- La desintegración familiar repercute en el aprendizaje de los alumnos, teniendo que implementar métodos de enseñanza para su reintegración académica.
- Hijos que viven solo con la madre o padre, incluso con los abuelos o tutores haciendo que la situación sea más complicada tanto en su vida escolar como en su forma de alimentación.
- Autoridades escolares y docentes, en ocasiones, hacen omiso a los problemas que presentan su alumnado, ocasionando en el estudiante un rezago académico y complicaciones en su desarrollo físico y emocional.

DIAGNÓSTICO

Al conocer el contexto del centro escolar a intervenir, se utilizará como instrumento mediador el Cuestionario (García, 2003). Dicho instrumento se aplicará a las alumnas y alumnos de 4° y 6° así como a sus madres, padres y/o tutores de familia con el objetivo de conocer sus hábitos alimenticios, actividades físicas, recreativas y conocimientos acerca de llevar una vida saludable.

Asimismo, con la información recabada, se sistematizarán los datos en tablas y gráficas, desglosando estadísticamente los resultados obtenidos. En las tablas se observarán las preguntas y respuestas, así como el número de alumnos o padres de familia que contestaron los reactivos. En las gráficas se indicará los datos categóricos y comparativos de los resultados de acuerdo al aspecto que se refiere.

Por lo tanto, esta intervención nos permitirá observar y evaluar los índices positivos y negativos con relación a los estilos alimenticios que llevan a cabo los estudiantes y sus familiares, para así obtener un diagnóstico que nos permita aplicar acciones en torno a su salud y un desarrollo sano en su habilidades cognitivo, físico y emocional en sus vidas.

TABLA 1. Planeación general de diagnóstico para identificación del problema

Tema: Sobrepeso y obesidad en las niñas y niños de 4° y 6° de primaria.					
FASE	Información (sobre qué) se interesa recabar	Propósito o qué se busca con esta información	Instrumento (cuestionario, entrevista, otros)	Personas a las que se aplica el instrumento	Fecha de aplicación
INICIO	Recabar información sobre el conocimiento del tema por parte de los estudiantes.	Se busca conocer los hábitos de alimentación de los alumnos.	Cuestionario	Alumnos de 4° de primaria.	
DESARROLLO	Recabar información de los hábitos alimenticios que existen dentro del núcleo familiar.	Identificar los estilos alimenticios de la familia que originan los riesgos de salud en los estudiantes.	Cuestionario	Madres, padres de familia y/o tutores.	
CIERRE	Recabar información sobre el conocimiento del tema por parte de los estudiantes.	Se busca conocer los hábitos de alimentación de los alumnos.	Cuestionario	Alumnos de 6° de primaria.	

INSTRUMENTO. FASE DE INICIO

TABLA 2. Sistematización de datos

Cuestionario aplicado a 20 alumnos de 4° de la primaria Mahatma Gandhi				
Aspecto	Desglose de aspecto	Respuestas de manera individual		
1. Individuales.	1. a. Alimentos de su agrado.	Frutas, verduras, pizzas, hamburguesas, golosinas, carnes de pollo, res, cerdo.		
	1. b. Alimentos de que no son de su agrado.	Frutas y verduras.		
		Respuestas por número de alumnos que contestaron		
		Si	No	A veces
2. Hábitos alimenticios.	2. a. Realizan sus tres comidas diarias (desayuno, comida y cena).	12	3	5
	2. b. Consumen bebidas azucaradas.	13	0	7
	2. c. Consumen agua natural.	15	0	5
	2. d. Consumo de golosinas o alimentos procesados.	18	0	2
3. Actividad física.	3. a. Realizan ejercicio.	5	7	8
	3. b. Forman parte de un equipo deportivo.	2	18	0
4. Estado de salud.	4. a. Han padecido alguna enfermedad.	20	0	0
	4. b. Asisten al doctor.	16	0	4

	4. c. Consumen remedios caseros.	14	1	5
5. Medios de comunicación.	5. a. Influencia de los medios de comunicación.	5	8	7

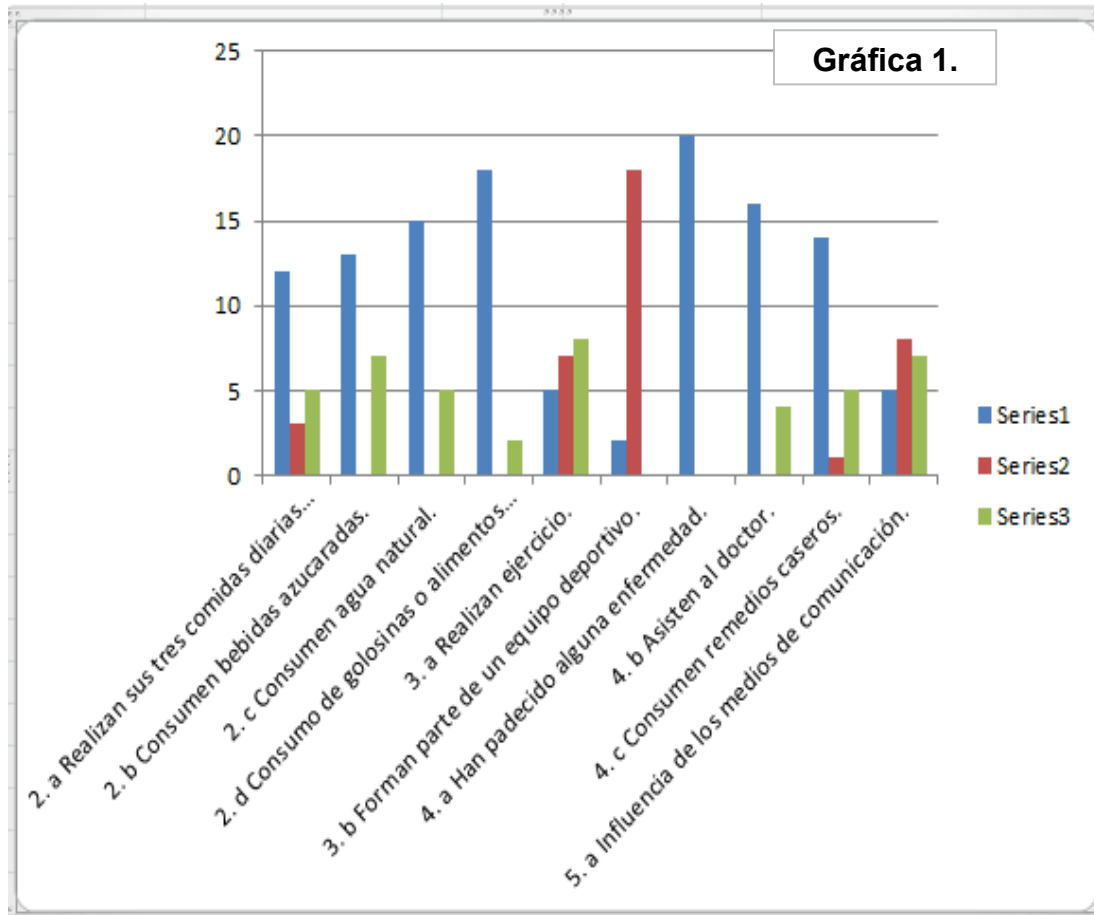
TABLA 3. Estadística de alumnos 4 grado.

Grado escolar 4°						
20 alumnos	Femenino		8 alumnas	Masculino		12 Alumnos
Edad	Entre	9	6 alumnos	Entre	10	14 alumnos
	años			años		
Cuestionario aplicado a 20 alumnos						
1. ¿Cuál es tu comida favorita?	Comida mexicana		Antojitos mexicanos	Frutas y verduras		Comida rápida
	5		7	3		5
2. ¿Qué comida no te gusta?	Comida mexicana		Antojitos mexicanos	Frutas y verduras		Comida rápida
	0		3	12		5
3. ¿Cuál es tu fruta favorita?	Mango	Uva	Manzana	Plátano	Guayaba	Sandía
	5	3	5	4	2	1
4. ¿Qué fruta no te gusta? ¿Por qué?	Sabor			Apariencia		
	14			6		
5. ¿Qué verdura te gusta?	Brócoli		Jitomate	Aguacate		Chícharo
	4		5	8		3
6. ¿Realizas tus tres comidas diarias? (desayuno, comida y cena)	Diario		Casi diario	Pocas veces		Nunca
	7		5	6		2

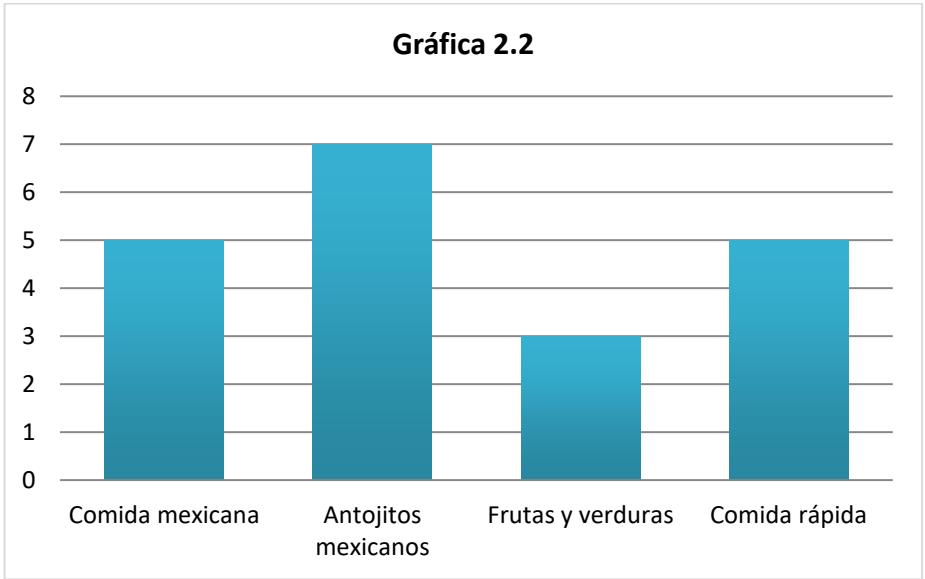
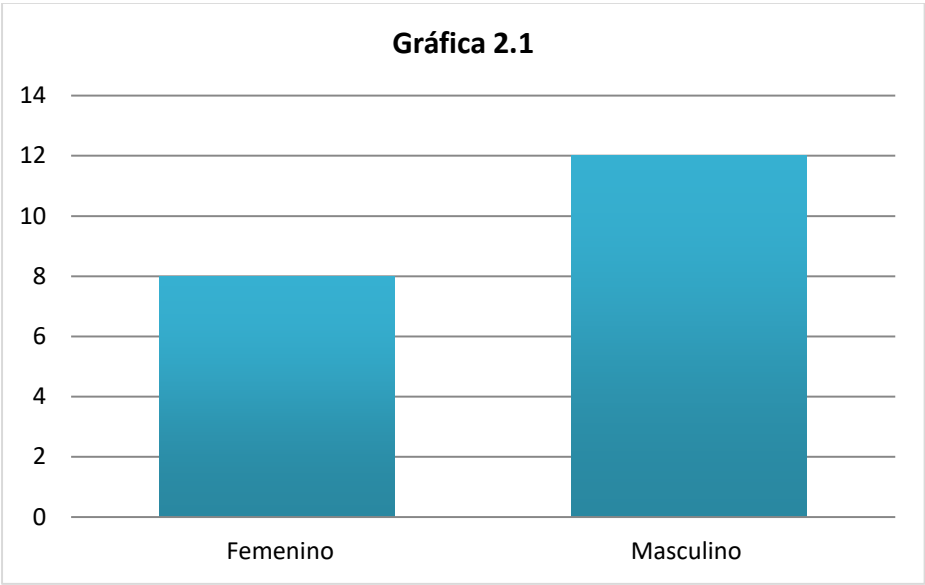
7. ¿Cuántas veces al día tomas refresco?	Diario	Casi diario	Pocas veces	Nunca
	5	5	7	3
8. ¿Cuántos vasos de agua tomas al día?	Entre 1 a 3		Entre 3 a 5	
	12		8	
9. Cuando ves algún comercial de comida o golosinas en la TV, ¿se los pides a tus papás? ¿Te los compran?	Si me lo compran	No me lo compran		A veces
	3	11		6
10. ¿Qué golosinas consumes con frecuencia?	Azucarados	Salados		Enchilados
	9	4		7
11. ¿Haces ejercicio?	Si	No		A veces
	5	7		8
12. ¿Qué deporte practican?	Futbol	Basquetbol	Karate	Natación
	12	5	2	1
13. ¿Cuál es tu entretenimiento cotidiano?	Ver TV	Jugar con juguetes	Jugar con dispositivo (celular, tablet o computadora)	Juegos de mesa
	5	5	7	3
14. ¿Has padecido alguna enfermedad?	Si		No	
	20		0	
15. ¿Cuál? (en caso de contestar "sí" en la pregunta anterior).	Dolor de estomago	Resfriados comunes	Pediculosis	Infecciones en la piel
	8	9	2	1
16. Cuando enfermas ¿te llevan al doctor o recibes algún remedio casero?	Asistencia médica		Remedio casero	Ambas
	5		5	10

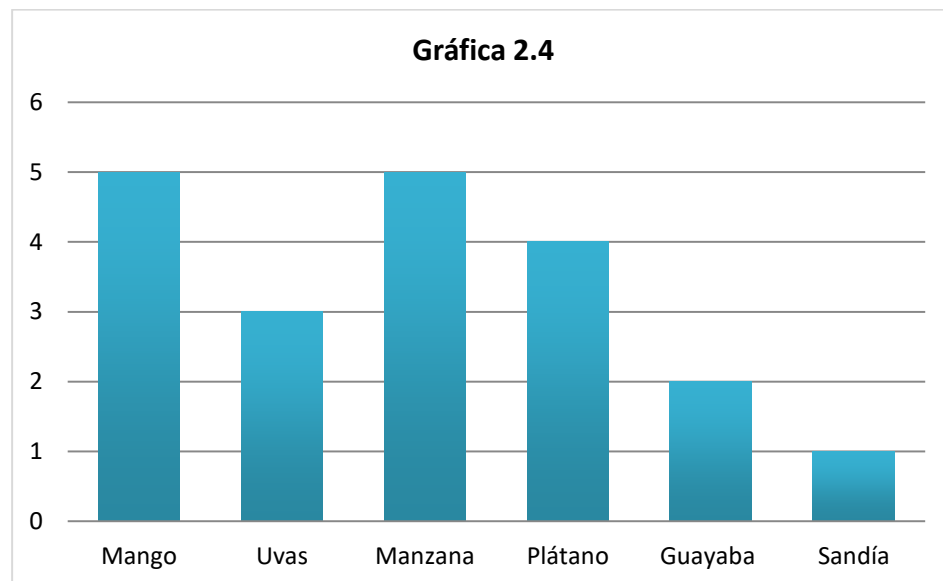
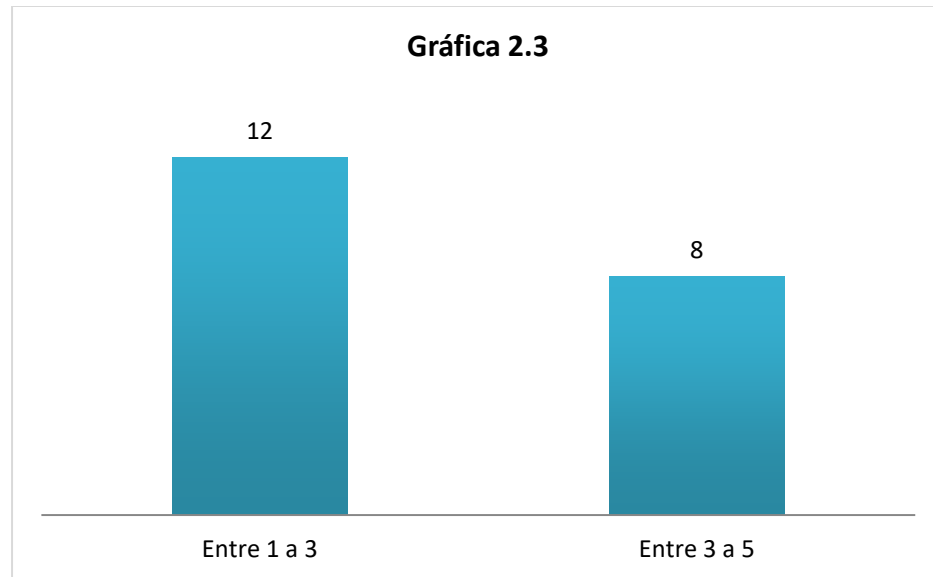
GRÁFICAS DE RESULTADOS

ASPECTO 1. Consumo alimenticio



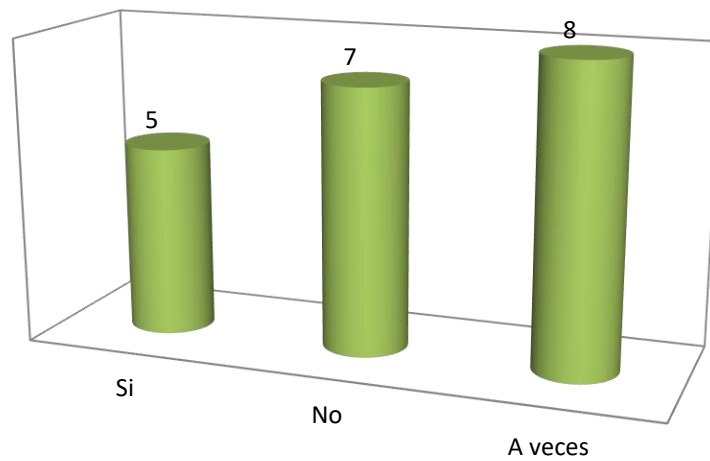
ASPECTO 2. Hábitos alimenticios



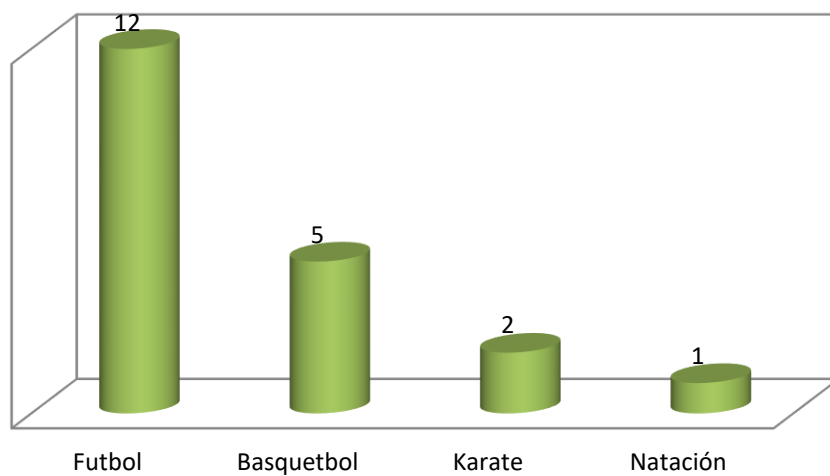


ASPECTO 3. Actividad física

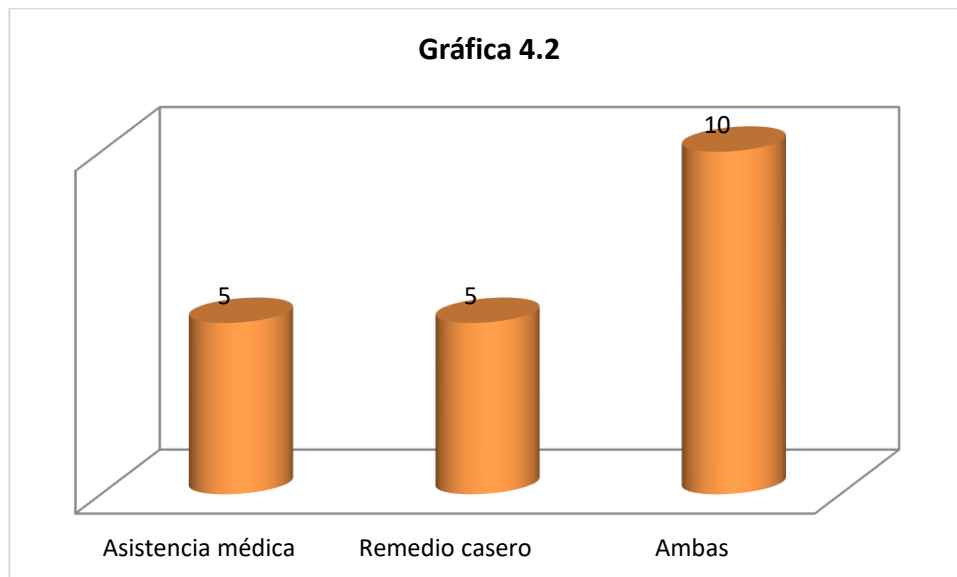
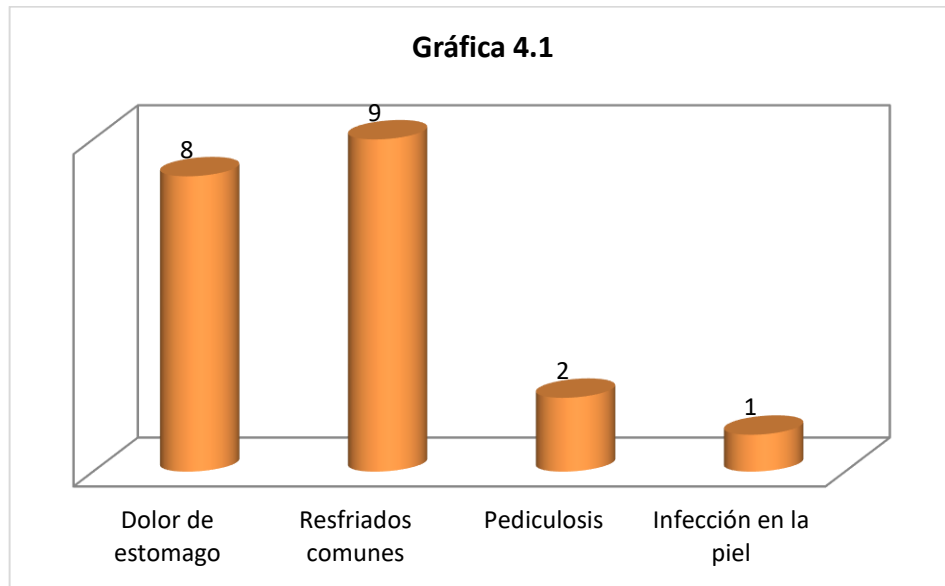
Gráfica 3.1



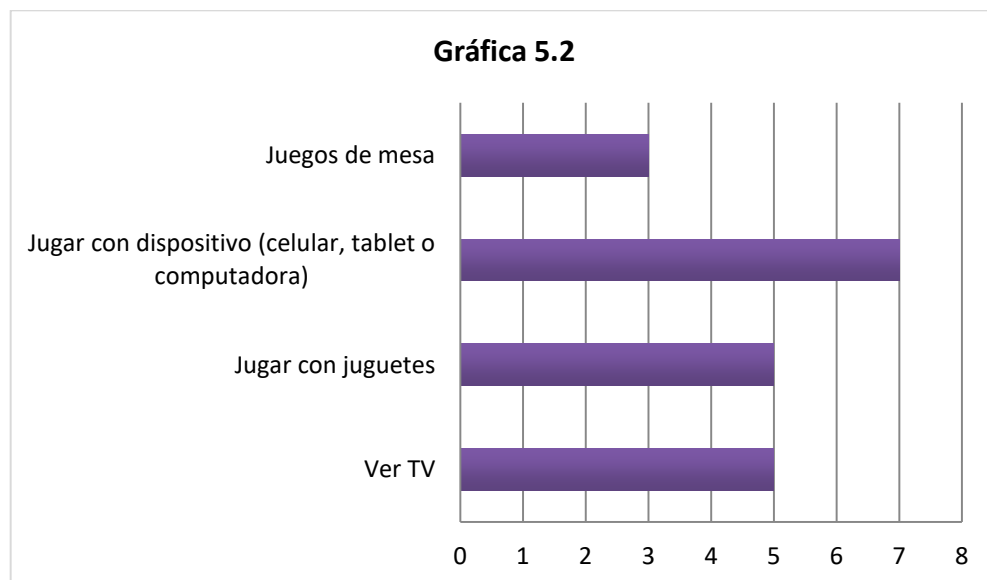
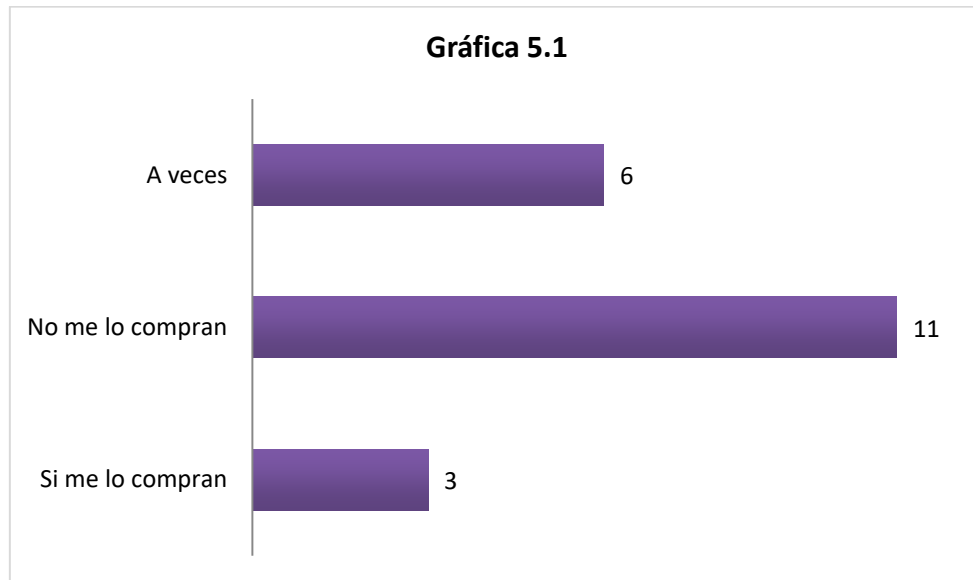
Gráfica 3.2



ASPECTO 4. Estado de salud



ASPECTO 5. Influencia de los medios de comunicación



INSTRUMENTO. FASE DE DESARROLLO

TABLA 4. Sistematización de datos

Cuestionario aplicado a 20 madres, padres de familia y/o tutores de los alumnos de 4° y 6° de la primaria Mahatma Gandhi				
Aspecto	Desglose de aspecto	Respuestas de manera individual		
6. Alimentos que consumen frecuentemente.		Frutas, verduras, carnes de pollo, res, cerdo y pescado, tortillas, pan, cereal, leche, yogurt, legumbres, semillas.		
		Respuestas por número de padres de familia que contestaron		
		Si	No	A veces
7. Hábitos alimenticios.	7.1 Inculcan a la familia a llevar una dieta saludable.	18	0	2
	7.2 Consumen bebidas azucaradas.	19	1	0
	7.3 Consumen agua natural.	20	0	0
	7.4 Consumen alimentos fuera de casa.	18	1	1
8. Actividad física.	8.1 Realizan ejercicio.	5	6	9
	8.2 Forman parte de un equipo deportivo.	3	15	2
9. Compras de alimentos (frutas, verduras, carnes, legumbres, etc.)	9.1 Mercados locales, tianguis y/o Central de Abasto.	18	0	2
	9.2 Tiendas de autoservicio. (Chedraui, Soriana,	5	10	5

	Wal-Mart, etc.)			
10. Estado de salud familiar.	10.1 Padecen sobrepeso u obesidad.	13	7	0
	10.2 Asisten al doctor.	14	0	6
	10.3 Controlan el sobrepeso o la obesidad.	8	8	4
11. Influencia de los medios de comunicación.		7	6	8

TABLA 5. Estadística madres, padres de familia y/o tutores de alumnos de 4 grado

Madres, padres de familia y/o tutores.				
20 encuestas	12 madres de familia	5 padres de familia	3 tutoras	
Cuestionario				
1 ¿Qué consumen frecuentemente en casa?	Frutas y verduras	Carnes	Embutidos	Alimentos grasos y azucarados
	8	6	3	3
2 ¿Consumen frutas y verduras?	Diario	Casi diario	Pocas veces	Nunca
	10	9	1	0
3 ¿Se inculca a los integrantes de la familia a llevar una dieta balanceada?	Diario	Casi diario	Pocas veces	Nunca
	12	6	2	0
4 ¿Quién compra los alimentos en el hogar?	Madre	Padre	Tutora	
	15	2	3	
5 ¿Quién prepara los alimentos en casa?	Madre	Padre	Tutora	
	16	1	3	
6 ¿De qué alimentos se basa el desayuno normalmente?	Leche y pan	Cereales	Fruta y gelatina	No desayunan
	10	6	3	1

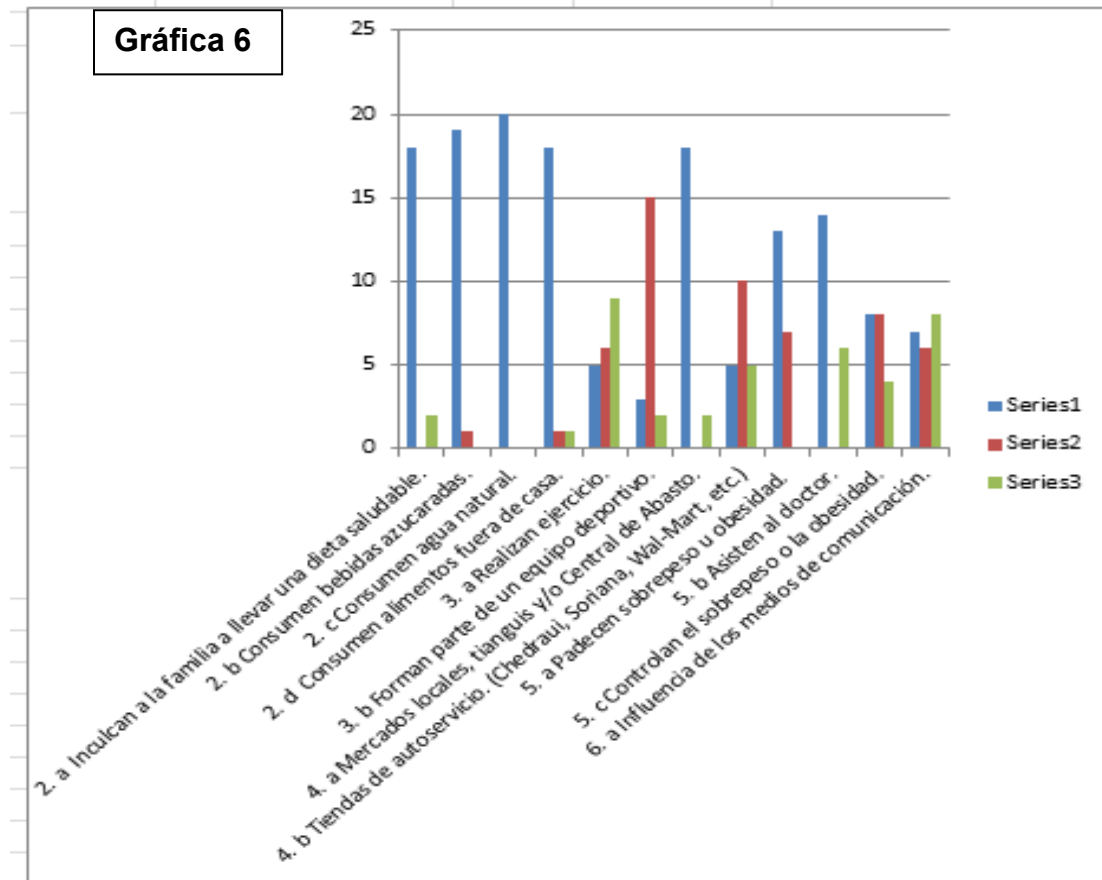
7 ¿De qué alimentos se basa la comida normalmente?	Verduras	Carnes	Pescados	Legumbres	
	7	12	0	1	
8 ¿De qué alimentos se basa la cena normalmente?	Leche y pan		Guisos de la comida		No cenan
	8		12		0
9 ¿Cuántos vasos de refresco toman al día?	Menos de 3		Más de 3		Más de 5
	8		8		4
10 ¿Cuántos vasos de agua toman al día?	Menos de 3		Más de 3		Más de5
	4		8		8
11 ¿Algún miembro de la familia realiza algún deporte o ejercicio?	Si		No		A veces
	5		7		8
12 ¿Qué deporte practican?	Futbol	Basquetbol	Caminata	Frontón	
	12	4	2	2	
13 ¿Qué tan frecuente consumen alimentos en la calle?	Diario		Casi diario		Pocas veces
	8		5		7
14 ¿Qué tipo de alimentos comen fuera de casa?	Hamburgue sas y hot- dog	Huaraches, quesadillas, etc.	Pizzas	Tortas	Tacos
	2	7	1	2	8
15 ¿Consumen alimentos altos en grasa, azúcar y carbohidratos?	Diario		Casi diario		Pocas veces
	9		9		2
16 ¿Qué tipo de alimentos a base de maíz consumen con frecuencia?	Pozole	Quesadil las	Atole	Tamales	Tortilla
	3	3	1	3	10
17 ¿Dónde compran sus alimentos?	Mercado popular		Tianguis		Tienda de autoservicios
	9		9		2
18 Al comprar los alimentos ¿observan la tabla de nutrición?	Sí		No		A veces
	4		11		5

19 ¿Qué es lo que más compran o consumen en un mercado local o tianguis?	<table><tr><th>Alimentos y bebidas</th><th>Siempre</th><th>A veces</th><th>Nunca</th></tr><tr><td>a) Frutas y verduras</td><td>20</td><td>0</td><td>0</td></tr><tr><td>b) Carnes (pollo, cerdo, pescado)</td><td>19</td><td>1</td><td>0</td></tr><tr><td>c) Semillas o leguminosas</td><td>12</td><td>8</td><td>0</td></tr><tr><td>d) Alimentos preparados (tacos, gorditas, huaraches, quesadillas, etc.,)</td><td>8</td><td>9</td><td>3</td></tr><tr><td>e) Tortillas</td><td>20</td><td>0</td><td>0</td></tr><tr><td>f) Pan galletas y cereales</td><td>5</td><td>7</td><td>8</td></tr><tr><td>g) Leche, quesos y yogurt</td><td>5</td><td>7</td><td>8</td></tr><tr><td>h) Agua (purificadora)</td><td>14</td><td>4</td><td>2</td></tr><tr><td>i) Refrescos y jugos</td><td>10</td><td>8</td><td>2</td></tr><tr><td>j) Botanas</td><td>6</td><td>8</td><td>6</td></tr><tr><td>k) Insumos personales o de casa (jabón, champú, papel de baño, etc.)</td><td>5</td><td>7</td><td>8</td></tr></table>				Alimentos y bebidas	Siempre	A veces	Nunca	a) Frutas y verduras	20	0	0	b) Carnes (pollo, cerdo, pescado)	19	1	0	c) Semillas o leguminosas	12	8	0	d) Alimentos preparados (tacos, gorditas, huaraches, quesadillas, etc.,)	8	9	3	e) Tortillas	20	0	0	f) Pan galletas y cereales	5	7	8	g) Leche, quesos y yogurt	5	7	8	h) Agua (purificadora)	14	4	2	i) Refrescos y jugos	10	8	2	j) Botanas	6	8	6	k) Insumos personales o de casa (jabón, champú, papel de baño, etc.)	5	7	8
	Alimentos y bebidas	Siempre	A veces	Nunca																																																
	a) Frutas y verduras	20	0	0																																																
	b) Carnes (pollo, cerdo, pescado)	19	1	0																																																
	c) Semillas o leguminosas	12	8	0																																																
	d) Alimentos preparados (tacos, gorditas, huaraches, quesadillas, etc.,)	8	9	3																																																
	e) Tortillas	20	0	0																																																
	f) Pan galletas y cereales	5	7	8																																																
	g) Leche, quesos y yogurt	5	7	8																																																
	h) Agua (purificadora)	14	4	2																																																
	i) Refrescos y jugos	10	8	2																																																
	j) Botanas	6	8	6																																																
	k) Insumos personales o de casa (jabón, champú, papel de baño, etc.)	5	7	8																																																
	20 ¿Qué es lo que más compran o consumen en una tienda de autoservicio?	<table><tr><th>Alimentos y bebidas</th><th>Siempre</th><th>A veces</th><th>Nunca</th></tr><tr><td>l) Frutas y verduras</td><td>1</td><td>3</td><td>16</td></tr><tr><td>m) Carnes (pollo, cerdo, pescado)</td><td>3</td><td>3</td><td>14</td></tr><tr><td>n) Semillas o leguminosas</td><td>11</td><td>8</td><td>1</td></tr><tr><td>o) Alimentos enlatados</td><td>15</td><td>5</td><td>0</td></tr><tr><td>p) Tortillas</td><td>1</td><td>5</td><td>14</td></tr><tr><td>q) Pan, galletas y cereales</td><td>11</td><td>6</td><td>3</td></tr><tr><td>r) Leche, quesos y yogurt</td><td>13</td><td>7</td><td>0</td></tr><tr><td>s) Agua embotellada</td><td>2</td><td>4</td><td>14</td></tr><tr><td>t) Refrescos y jugos</td><td>12</td><td>7</td><td>1</td></tr><tr><td>u) Botanas</td><td>6</td><td>10</td><td>4</td></tr><tr><td>v) Insumos personales o de casa (jabón, champú, papel de baño, etc.)</td><td>18</td><td>2</td><td>0</td></tr></table>				Alimentos y bebidas	Siempre	A veces	Nunca	l) Frutas y verduras	1	3	16	m) Carnes (pollo, cerdo, pescado)	3	3	14	n) Semillas o leguminosas	11	8	1	o) Alimentos enlatados	15	5	0	p) Tortillas	1	5	14	q) Pan, galletas y cereales	11	6	3	r) Leche, quesos y yogurt	13	7	0	s) Agua embotellada	2	4	14	t) Refrescos y jugos	12	7	1	u) Botanas	6	10	4	v) Insumos personales o de casa (jabón, champú, papel de baño, etc.)	18	2
Alimentos y bebidas		Siempre	A veces	Nunca																																																
l) Frutas y verduras		1	3	16																																																
m) Carnes (pollo, cerdo, pescado)		3	3	14																																																
n) Semillas o leguminosas		11	8	1																																																
o) Alimentos enlatados		15	5	0																																																
p) Tortillas		1	5	14																																																
q) Pan, galletas y cereales		11	6	3																																																
r) Leche, quesos y yogurt		13	7	0																																																
s) Agua embotellada		2	4	14																																																
t) Refrescos y jugos		12	7	1																																																
u) Botanas		6	10	4																																																
v) Insumos personales o de casa (jabón, champú, papel de baño, etc.)		18	2	0																																																
21 ¿Qué tipo de lunch les ponen a sus hijos para la escuela?	Sándwich o torta y agua	Fruta, yogurt, gelatina y agua.	Guisos y agua (pollo, res, atún, arroz, etc.)	Frituras, galletas, pan y jugos o refresco	Les dan dinero para consumir dentro de la escuela																																															
	7	3	3	2	5																																															

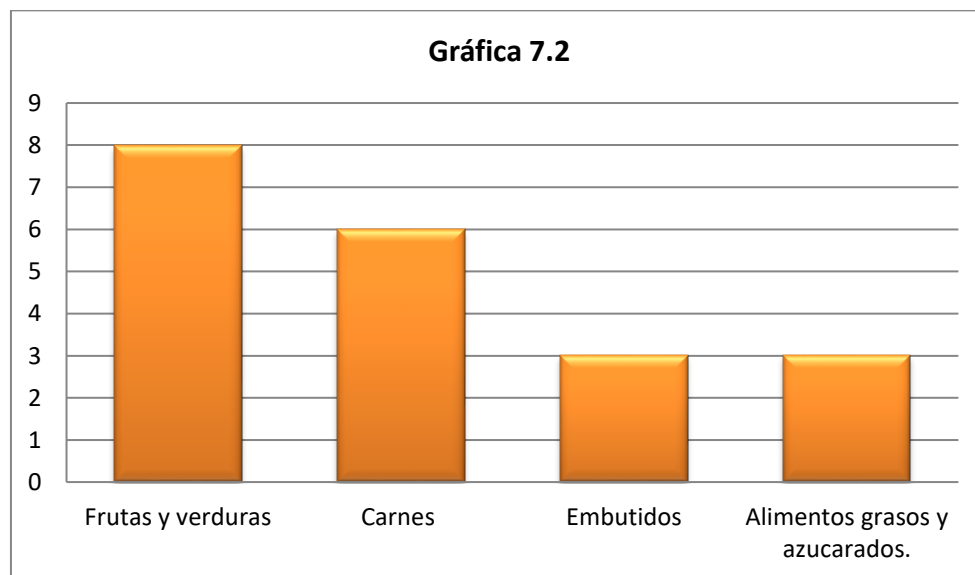
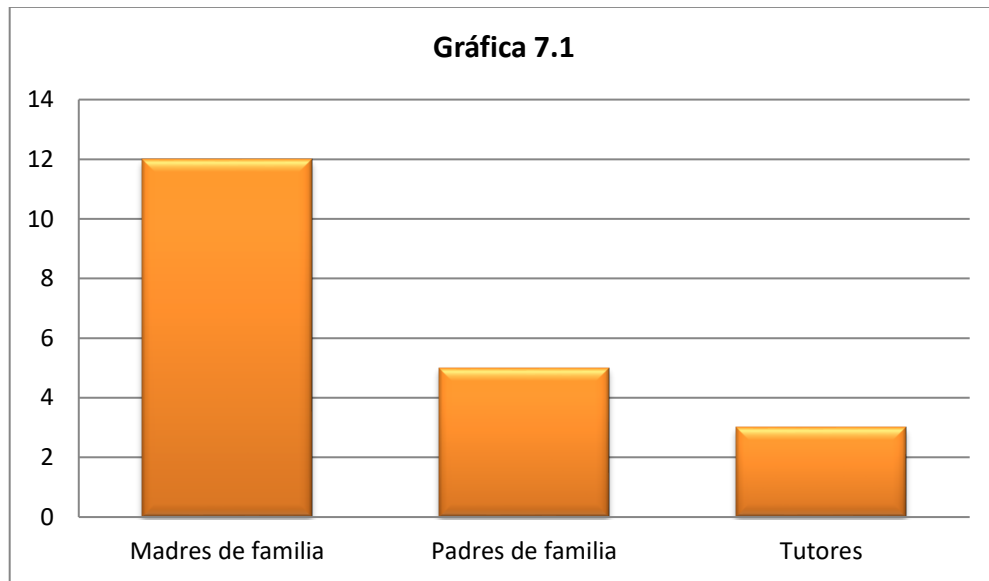
22 ¿Usted o algún familiar padece sobrepeso y/o obesidad?	Si		No	
	14		6	
23 ¿Qué consecuencias ha ocasionado el sobrepeso y/o obesidad en usted o su familiar?	Altos niveles de presión, colesterol y triglicéridos	Diabetes	Hipertensión	Cardiovasculares
	7	6	5	2
24 ¿Cuándo algún familiar enferma, asiste al doctor o recibe algún remedio casero?	Asistencia médica	Remedio casero		Ambas
	5	5		10
25 ¿Qué tanto influyen los medios de comunicación en la compra y consumo de alimentos?	Mucho	Poco	Nada	
	7	6	8	
26 ¿Por qué motivos mejorarían o cambiarían los estilos de vida de su familia?	Para evitar enfermarse	Contrarrestar una enfermedad	Apariencia física	
	8	9	3	

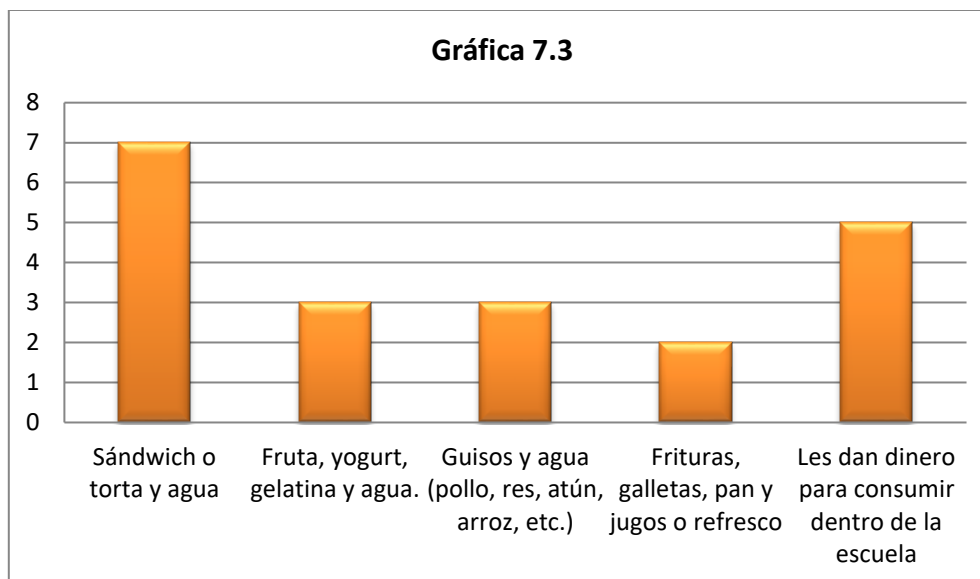
GRÁFICAS DE RESULTADOS

ASPECTO 6. Consumo alimenticio

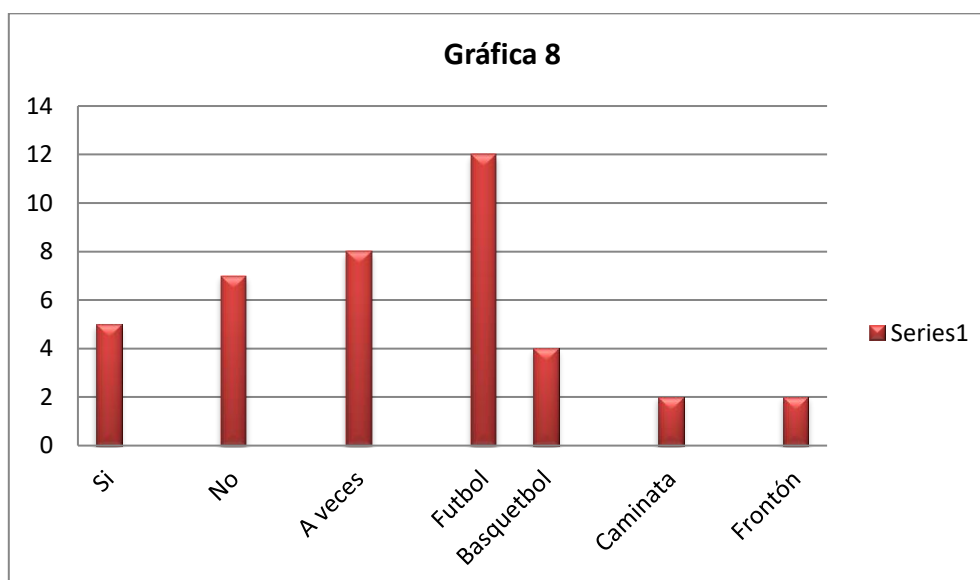


ASPECTO 7. Hábitos alimenticios

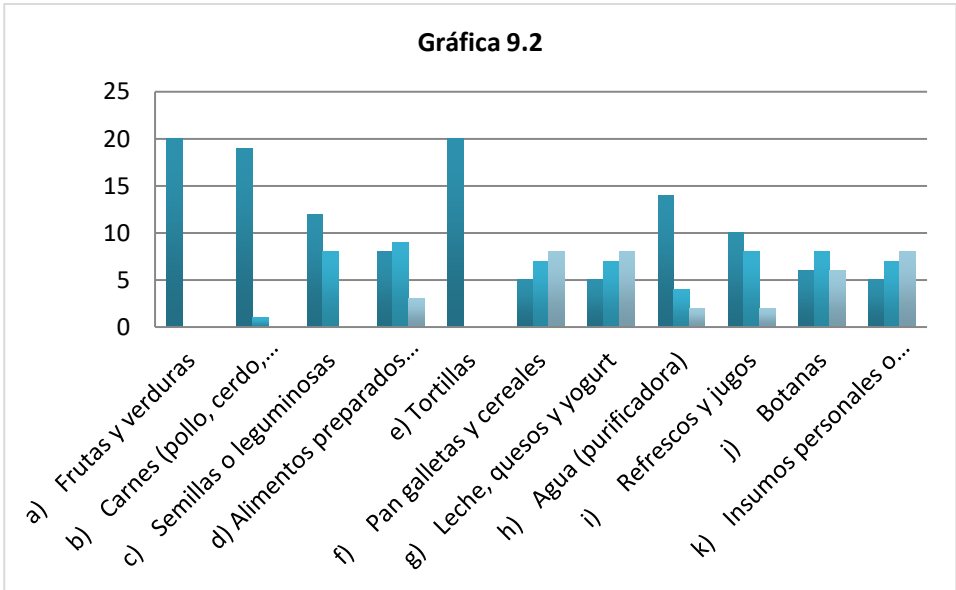
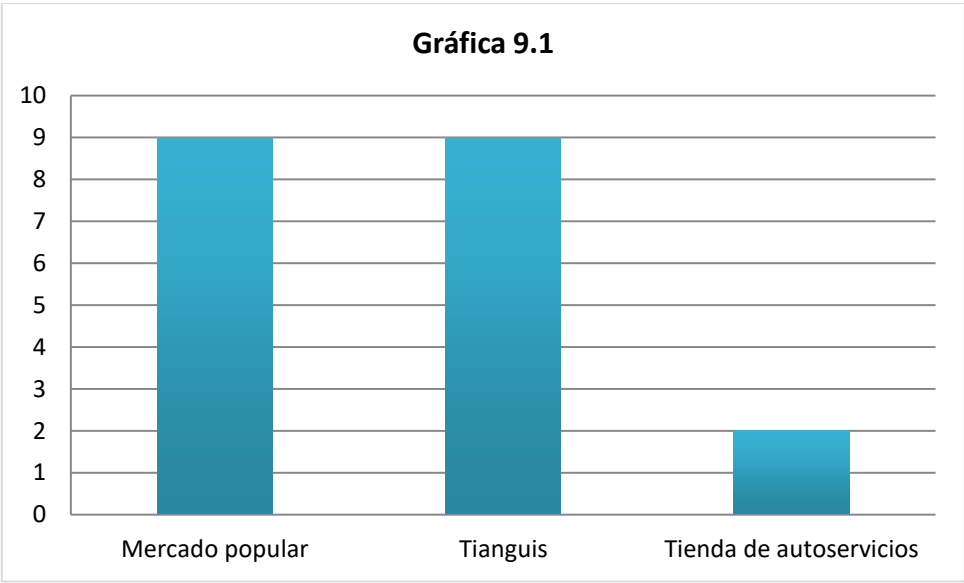




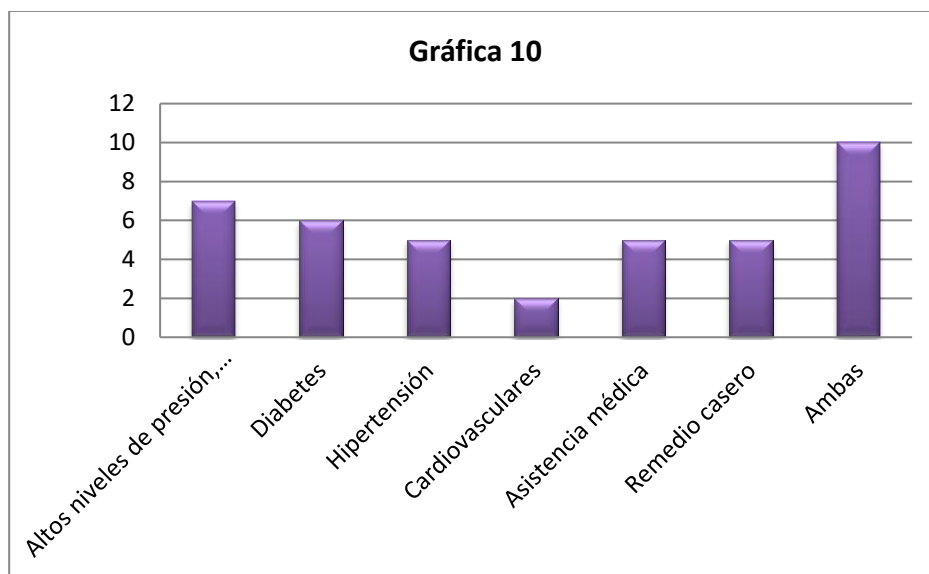
ASPECTO 8. Actividad física



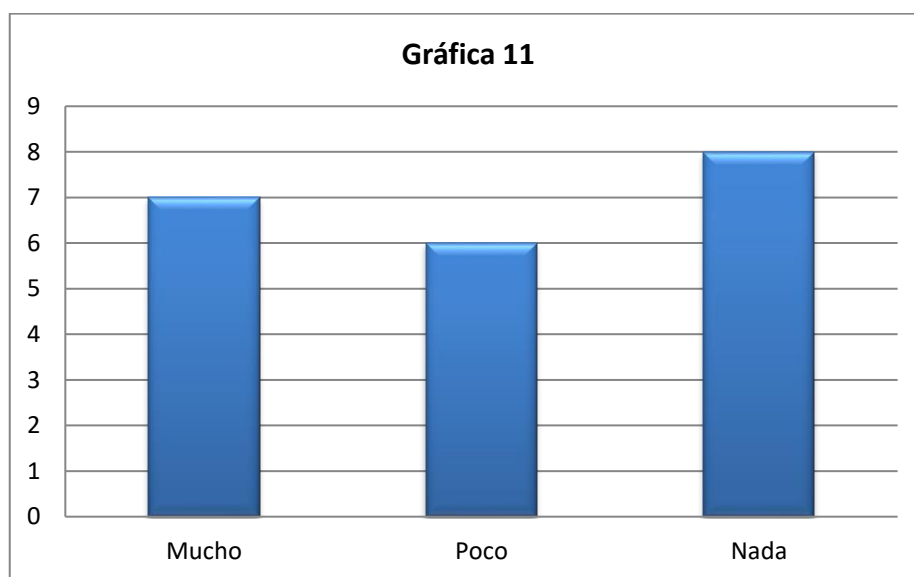
ASPECTO 9. Compras de alimentos



ASPECTO 10. Estado de salud



ASPECTO 11. Influencia de los medios de comunicación



INSTRUMENTO DE LA FASE DE CIERRE

TABLA 6. Sistematización de datos

Cuestionario aplicado a 20 alumnos de 6° de la primaria Mahatma Gandhi				
Aspecto	Desglose de aspecto	Respuestas de manera individual		
12. Consumo de alimentos.	12.1 Alimentos de su agrado.	Frutas, carnes de pollo, res, cerdo, pozole, tacos, frituras, pizzas, hamburguesas.		
	12.2 Alimentos de que no son de su agrado.	Verduras, caldos y sopa de pasta.		
		Respuestas por número de alumnos que contestaron		
		Si	No	A veces
13. Hábitos alimenticios.	13.1 Realizan sus tres comidas diarias (desayuno, comida y cena).	14	2	4
	13.2 Consumen bebidas azucaradas.	15	0	5
	13.3 Consumen agua natural.	18	0	2
	13.4 Consumo de golosinas o alimentos procesados.	18	0	2
14. Actividad física.	14.1 Realizan ejercicio.	9	6	5
	14.2 Forman parte de un equipo deportivo.	7	13	0
15. Estado de salud.	15.1 Han padecido alguna enfermedad.	20	0	0
	15.2 Asisten al doctor.	20	0	0

	15.3 Consumen remedios caseros.	12	0	8
16.	Influencia de los medios de comunicación.	8	4	8

TABLA 7. Estadística alumnos 6 grado

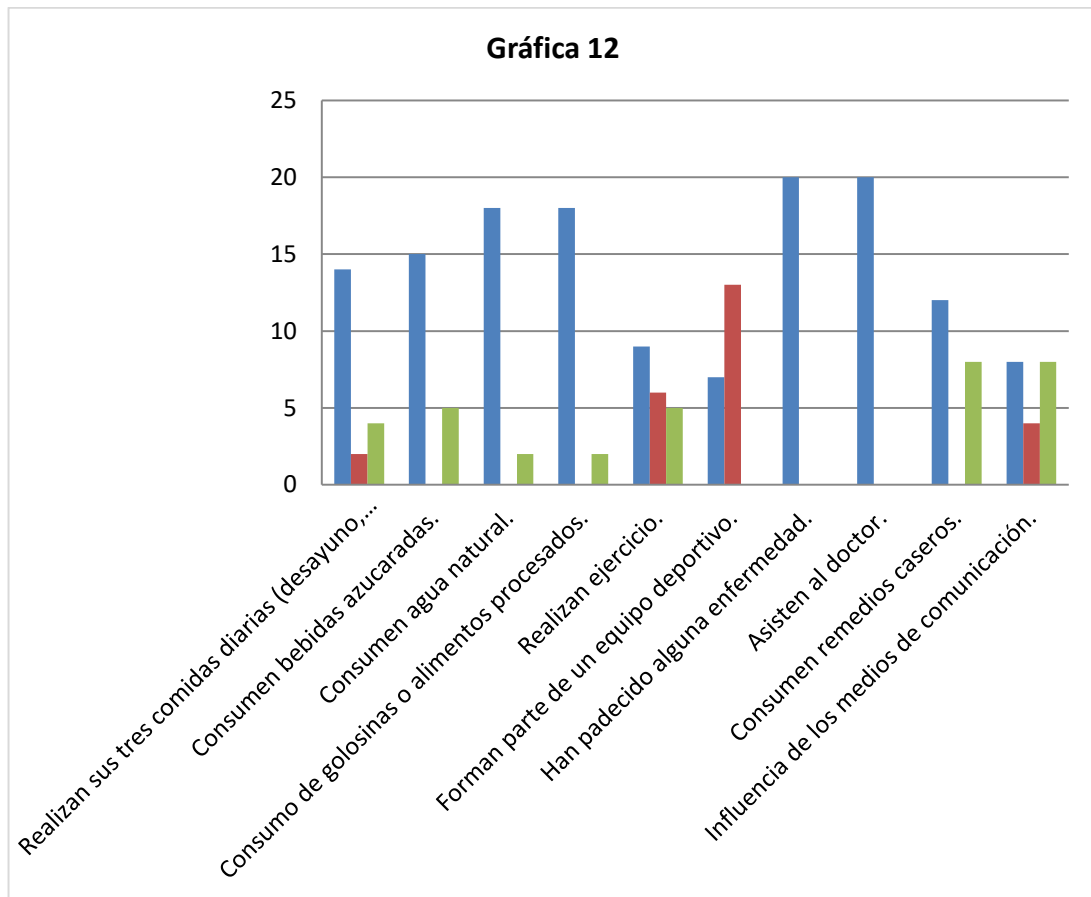
Grado escolar 6°						
20 alumnos	Femenino		13 alumnas	Masculino		7 Alumnos
Edad	Entre 11 años		14 alumnos	Entre 12 años		6 alumnos
Cuestionario aplicado a 20 alumnos						
1 ¿Cuál es tu comida favorita?	Comida mexicana (Pozole, mole, enchiladas, etc.)		Antojitos mexicanos (tacos, quesadillas, huaraches, pambazos, etc.)		Comida casera (caldos, guisados de pollo, res, cerdo, pescado sopas, arroz, etc.)	
	7		6		7	
2 ¿Qué comida no te gusta?	Caldos y sopas de pasta (sopa aguada)		Alimentos espesos (purés)	Verduras		Pescado
	4		6	4		6
3 ¿Cuál es tu fruta favorita?	Mango	Naranja	Manzana	Plátano	Guayaba	Fresa
	4	4	4	3	2	3
4 ¿Qué fruta no te gusta?	Ciruela		Mamey		Melón	Sandía
	5		4		6	5
5 ¿Por qué no te gusta la fruta antes mencionada?	Textura				Sabor	
	4				16	
6 ¿Qué verdura te gusta?	Brócoli		Zanahoria		Aguacate	Patatas
	4		5		4	7

7 ¿Realizas tus tres comidas diarias? (desayuno, comida y cena)	Diario	Casi diario	Nunca	
	14	4	2	
8 ¿Cuántas veces al día tomas bebidas azucaradas? (refresco, jugos, etc.)	Diario	Casi diario	Pocas veces	Nunca
	4	5	7	3
9 ¿Cuántos vasos de agua tomas al día?	Entre 1 a 3		Entre 3 a 5	
	14		6	
10 ¿Qué golosinas o frituras consumes con frecuencia?	Dulces	Frituras (papas fritas, chicharrones, etc.)	Helados	
	6	8	6	
11 ¿Haces ejercicio?	Si	No	A veces	
	9	6	5	
12 ¿Qué deporte practican?	Futbol	Basquetbol	Karate	Danza aérea
	14	2	2	2
13 ¿Has padecido alguna enfermedad?	Si		No	
	20		0	
14 ¿Cuál? (en caso de contestar “sí” en la pregunta anterior).	Dolor de estomago	Resfriados comunes	Fracturas	Infecciones en la piel
	9	10	1	1

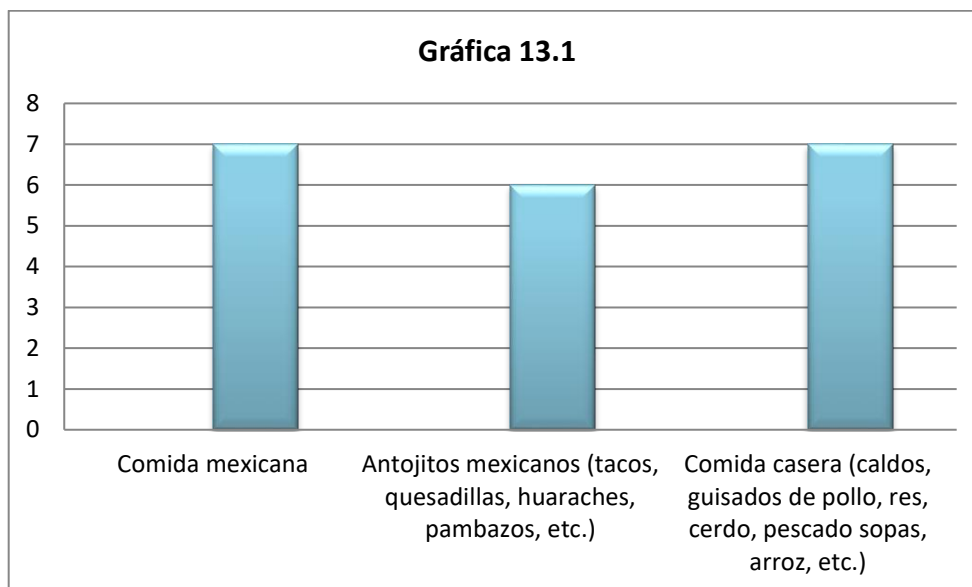
15 Cuando enfermas ¿te llevan al doctor o recibes algún remedio casero?	Asistencia médica		Remedio casero		Ambas	
	5		5		10	
16 ¿Cuál es tu entretenimiento cotidiano?	Ver TV		Jugar con juguetes	Jugar con dispositivo (celular, tablet o computadora)	Juegos de mesa	Ir al parque
	4		3	7	2	4
17 Cuando ves algún comercial de comida o golosinas en la TV, ¿le pides a tus papás que te los compren?	Si me lo compran		No me lo compran		A veces	
	2		11		7	
18 ¿Por qué motivos mejorarías tus hábitos alimenticios?	Para no enfermarme			Para estar más saludable		
	10			10		

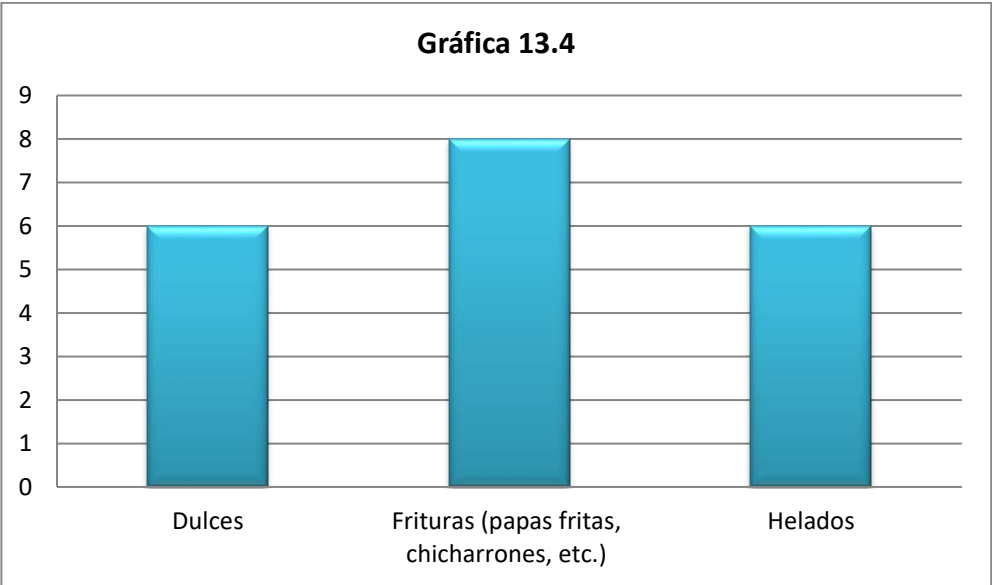
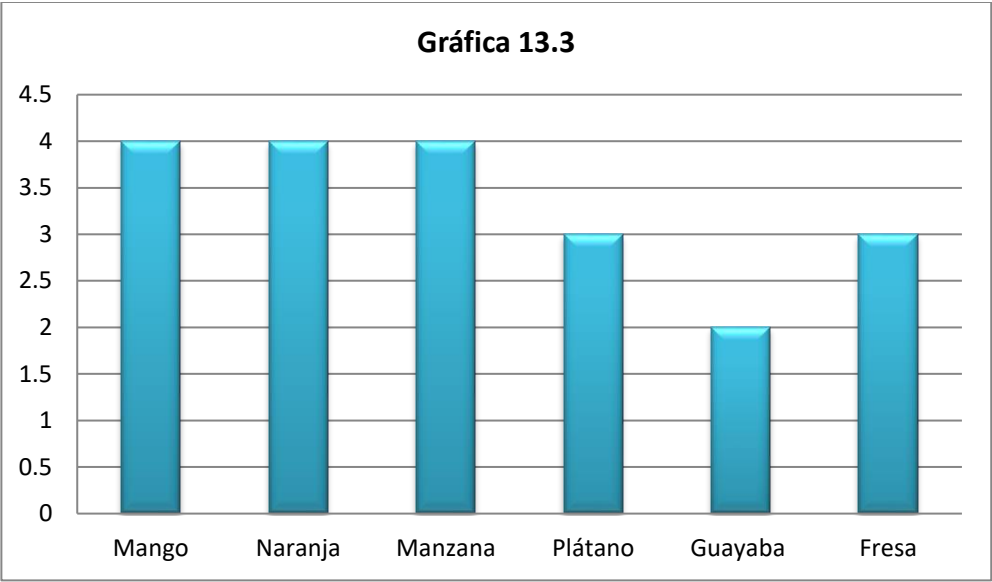
GRÁFICA DE RESULTADOS

ASPECTO 12. Consumo alimenticio

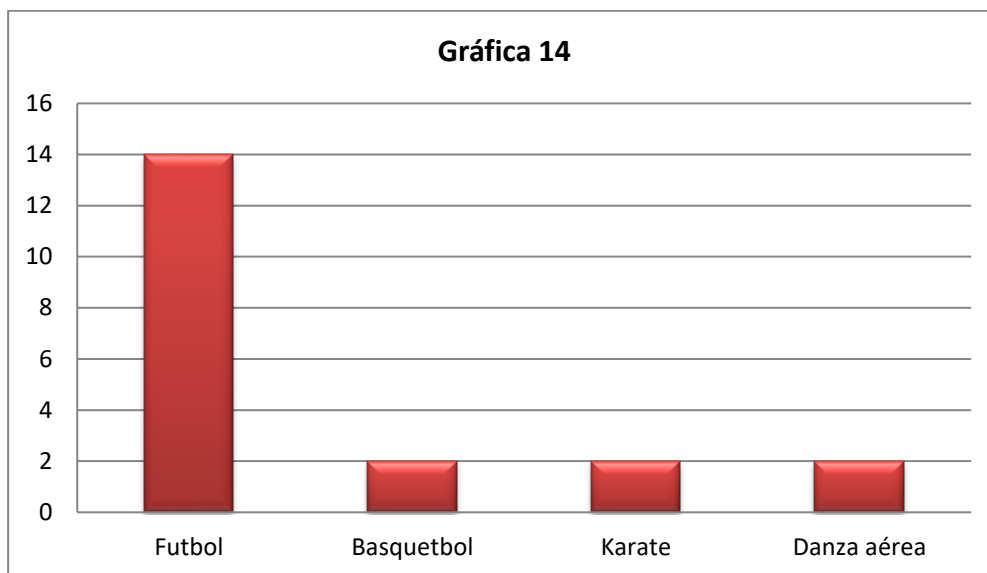


ASPECTO 13. Hábitos alimenticios

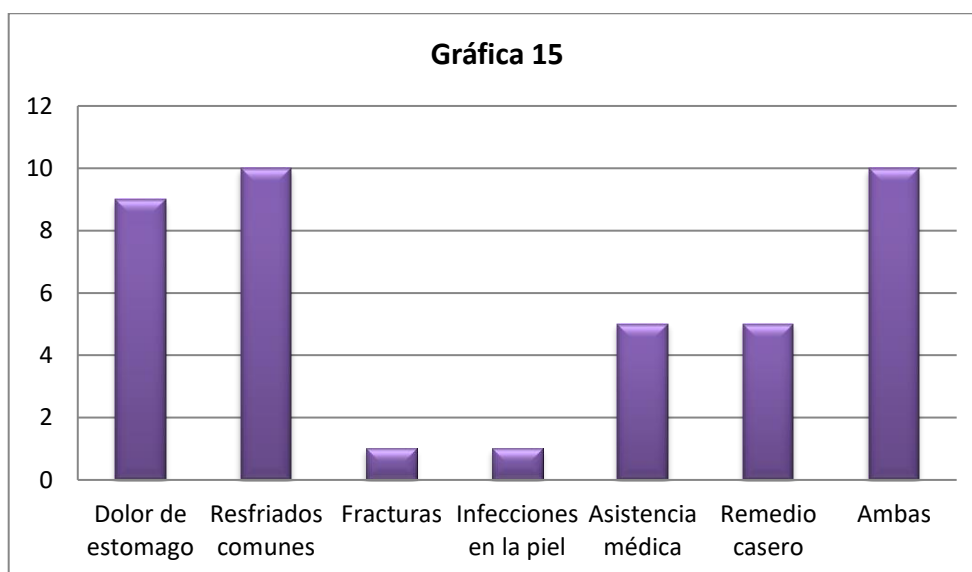




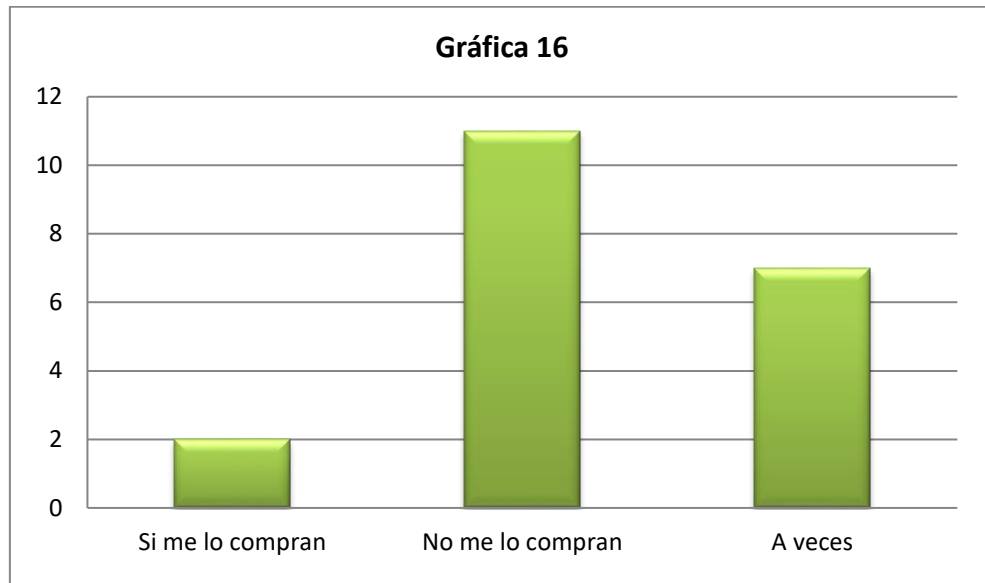
Aspecto 14. Actividades físicas



Aspecto 15. Estado de salud



Aspecto 16. Influencia de los medios de comunicación



RESULTADOS DEL DIAGNÓSTICO

Aplicar el instrumento de diagnóstico para conocer los hábitos alimenticios de los alumnos de 4° y 6° de primaria, así como el de sus madres, padres de familia o tutores resultó muy enriquecedor, ya que se pudo visualizar que existen similitudes en los estilos alimenticios, ya que al pertenecer a una misma comunidad, hace que la cultura existente en dicho lugar sea arraigada en las familias de los alumnos encuestados.

En el diagnóstico de la fase de inicio aplicado a los alumnos de 4° de primaria; se observó lo siguiente:

- Hábitos alimenticios regulares.
- Los alumnos tienen conocimientos básicos de una alimentación sana y las consecuencias de no alimentarse correctamente.
- La socialización que mantienen entre ellos mismos hace que haya imitación en la hora de alimentarse.
- La mayoría de los estudiantes llevan su lunch preparado desde casa, interpretando que sus padres prefieren darle un alimento sano preparado por ellos mismos y no por el centro escolar.
- Ante su estilo alimentario de los encuestados, es necesario que realicen ajustes para obtener un mejor resultado en la forma de comer, así como realizar ejercicio para evitar una enfermedad como el sobrepeso y obesidad.

El diagnóstico de la fase de desarrollo fue aplicado a las madres, padres de familia y/o tutores, hallando lo siguiente:

- En su mayoría las mujeres están a cargo tanto de las compras así como de la preparación de alimentos.
- Históricamente, las mujeres juegan un rol importante dentro de la alimentación, por lo que ellas inculcan a la familia a llevar una alimentación balanceada dentro de las posibilidades de sus ingresos económicos.

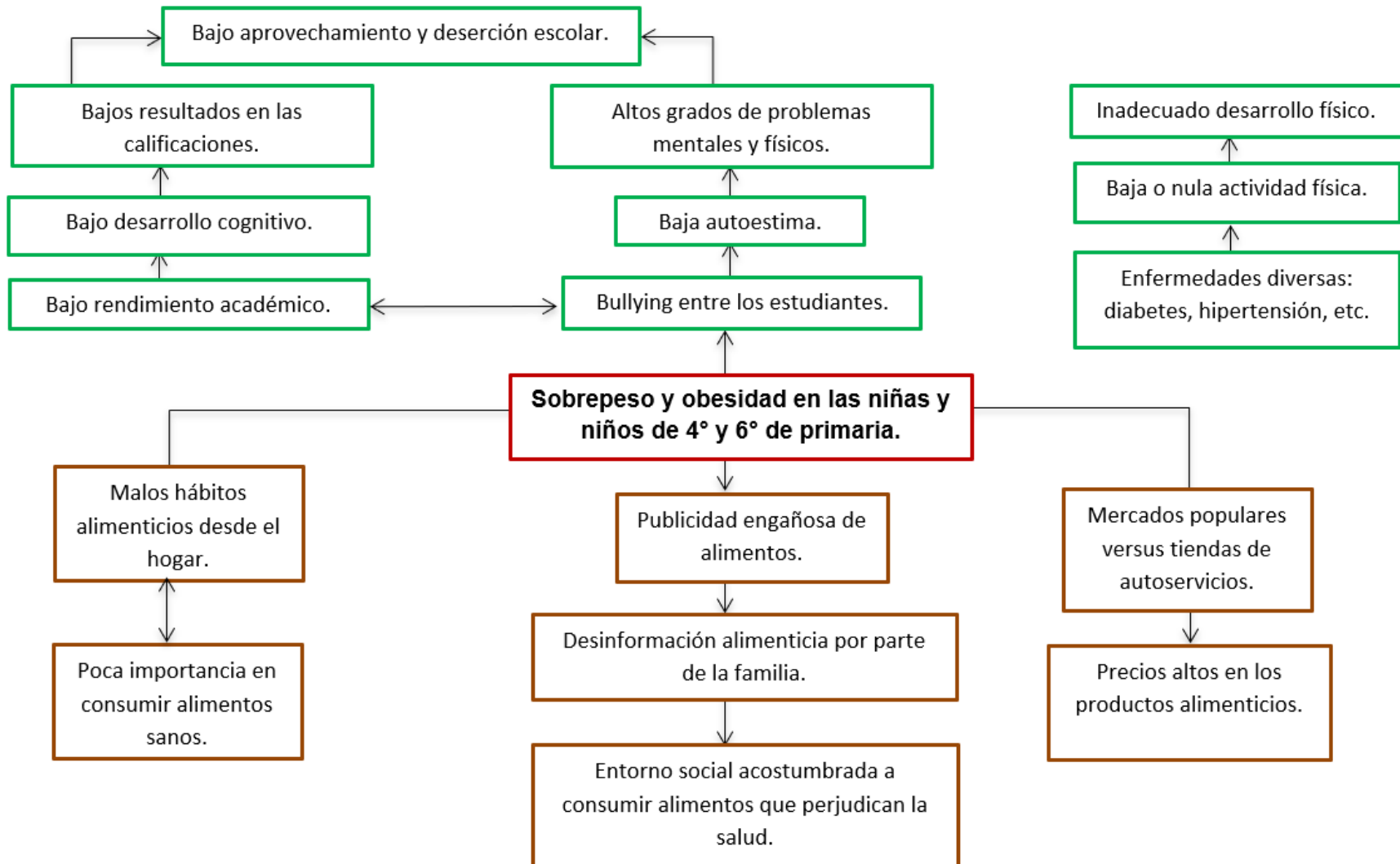
- Generalmente acuden a los mercados y tianguis populares ya que los costos de alimentos son más accesibles que en las tiendas de autoservicio, además de tener alimentos de temporada.
- Se observó que dentro de la dieta incluyen verduras y hortalizas entre los guisos que preparan, acompañadas de pollo o carne de res.
- La importancia de la alimentación sana está presente en las madres, padres y tutores de los alumnos, por lo que fortalecer los conocimientos en el ramo seguirá siendo fundamental para combatir los riesgos de las enfermedades, principalmente del sobrepeso y la obesidad.

Con relación al diagnóstico de la fase de cierre aplicado a los alumnos de 6°, se visualizó lo siguiente:

- Dichos alumnos tienen un mejor conocimiento y aplicación en su alimentación, ya que la mayoría ingiere frutas y verduras en su dieta.
- Realizan ejercicio constantemente, ya que al menos el 50% de los alumnos pertenecen a un equipo deportivo.
- Al estar en una etapa de desarrollo por la pubertad, los estudiantes demuestran interés en su cuidado tanto físico como alimentario.
- Prefieren consumir en su totalidad agua natural por encima de las bebidas azucaradas.
- Los medios de comunicación juegan un rol importante en diversos contenidos, tanto en la alimentación como en dispositivos electrónicos, por lo que la influencia que absorben los estudiantes esta inclinada hacia los celulares y tabletas, corriendo el riesgo de tener baja actividad física.
- Mantener informada a la comunidad estudiantil de consumir alimentos saludables reducirá los riesgos de padecer sobrepeso y obesidad.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Árbol de problemas: causas-efectos



Pregunta principal

¿Cómo con un taller sobre alimentación se puede contribuir a la atención del sobrepeso y obesidad en las niñas y niños de 4° y 6° de la escuela primaria “Mahatma Gandhi”?

Preguntas de investigación

- ¿Qué estrategias de enseñanza aplicar para que puedan obtener conocimiento acerca de una sana alimentación?
- ¿Qué información ayudará a concientizar a los estudiantes y padres de familia en enfrentar dicho padecimiento?
- El impacto comercial de los medios de comunicación y empresarial, ¿cómo sensibilizar a los alumnos y padres de familia a consumirlo con menor o nula frecuencia?
- ¿Cómo modificar el consumo de alimentos chatarra en las niñas y niños dentro del plantel?
- ¿Cómo sacar provecho de los mercados y tianguis para el consumo de alimentos sanos?
- La gastronomía mexicana es una de las más importantes a nivel mundial ¿cómo aprovechar dicha cultura para que los estudiantes modifiquen sus hábitos alimenticios?

PROPUESTA DIDÁCTICA

Una vez planteado el problema, el objetivo será que la población estudiantil obtenga los conocimientos sobre la importancia de una alimentación y nutrición correcta para la reducción de las enfermedades ocasionadas por una mala alimentación como la obesidad y el sobrepeso en niñas y niños, la construcción de hábitos alimenticios para una vida saludable en sus entornos familiares, así como la importancia y diversidad que tiene la gastronomía mexicana en nuestra sociedad y cultura.

A continuación, se desglosan los contenidos que permiten abordar los temas relacionados a los riesgos que produce la obesidad y sobrepeso, así como obtener una alimentación saludable en las niñas y niños de 4° y 6° de la primaria descrita.

TABLA 8. Listado de contenidos.

Temas	Subtemas
1. La alimentación.	• Concepto de alimentación. • La importancia de los alimentos que comemos.
2. La nutrición.	• Concepto de nutrición. • La importancia del proceso metabólico dentro del organismo.
3. Alimentos provenientes del campo.	• Mercados y tianguis. • Huerto escolar.
4. Alimentos procesados	• Alimentos procesados: nocivos para la salud. • Empresas y medios de comunicación: influencia en los estilos de alimentarse.
5. Enfermedades derivadas de una mala alimentación en niñas y niños.	• Sobrepeso y obesidad. • Diabetes • Hipertensión • Enfermedades cardiovasculares.
6. Sobrepeso y obesidad en niñas y niños	• Datos estadísticos de la población infantil con sobrepeso y obesidad. • Motivos por los que se padece el sobrepeso y la obesidad infantil.

7. Hábitos sanos para prevenir y contrarrestar el sobrepeso y la obesidad infantil.	● Hábitos sanos para prevenir y contrarrestar el sobrepeso y la obesidad infantil.
8. Gastronomía mexicana: comidas tradicionales de mi país.	● Alimentos prehispánicos. ● Mestizaje de la gastronomía indígena con la española y otros países. ● Gastronomía mexicana: patrimonio cultural inmaterial de la humanidad.
9. El plato del buen comer.	● Grupos de alimentos. ● Beneficios y aportaciones.
10. Alimentación familiar saludable.	● Alimentación saludable. ● Deporte y activación física.

PLANEACIÓN DIDÁCTICA

De acuerdo al listado de temas que se trabajarán con los estudiantes, se relacionarán y se desglosarán las fases de intervención a través de la planeación didáctica. Asimismo, es importante resaltar el número de sesiones y el tiempo que durará cada sesión, las actividades o estrategias de enseñanza, los materiales didácticos que se usarán como herramientas de aprendizaje y los instrumentos de evaluación como la observación y registros anecdóticos.

TABLA 9. ESTRUCTURA DE LA PLANEACIÓN DIDÁCTICA

Fase	Objetivo de cada fase	Temas principales	Número total de sesiones	Duración de cada sesión (Aproximadamente)
Inicio	Los alumnos conocerán los beneficios de la alimentación y nutrición en el organismo y la importancia de dónde se obtienen los alimentos que se consumen.	● La alimentación. ● La nutrición. ● Alimentos provenientes del campo.	3	60 minutos
Desarrollo	Los alumnos identificarán las consecuencias de una mala alimentación, además de los riesgos en la salud como el sobrepeso y la obesidad en las niñas y niños, así como información de nuevos hábitos alimenticios para la prevención de dichos padecimientos.	● Alimentos procesados: influencia de empresas y medios de comunicación. ● Sobrepeso y obesidad en niñas y niños. ● Enfermedades derivadas de una mala alimentación en niñas y niños. ● Hábitos sanos para prevenir y contrarrestar el sobrepeso y la obesidad infantil.	4	60 minutos

Cierre	Los alumnos reconocerán la importancia de tener un cuerpo sano, a través del plato del bien comer, de la gastronomía mexicana y de los hábitos alimenticios saludables.	• Gastronomía mexicana: comidas tradicionales de mi país. • El plato del buen comer. • Alimentación familiar saludable.	4	60 minutos
---------------	---	---	---	------------

PROPUESTA DE LOS INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN DEL DESEMPEÑO DE LOS ESTUDIANTES

Se evaluará el aprendizaje de los estudiantes a través de los siguientes instrumentos:

INSTRUMENTOS	SESIONES (MOMENTO DE APLICACIÓN)	OBJETIVOS
Rubrica de evaluación del portafolios. (Anexo 1 y 2)	1, 2, 3, 6, 7, 8, 9, 11	• <i>Individual</i>: los alumnos entregarán sus actividades y se conjuntarán en una carpeta para realizar la evaluación de cada trabajo individual.
	4, 5, 8	• <i>Grupal</i>: los alumnos entregarán sus actividades y se conjuntarán en una carpeta para realizar la evaluación del trabajo grupal.
Registro de observación grupal. (Anexo 3)	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	Por sesión, se observará el comportamiento y desempeño de los estudiantes, el cual se registrará en el formato correspondiente. Esto con el objetivo de interpretar y comprender las conductas de los escolares con relación a los temas en turno.
Lista de cotejo sobre participación individual. (Anexo 4)	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	Se usará un formato en el que se marcarán las participaciones que tendrán los alumnos en cada sesión, con el objetivo de valorar los aprendizajes de cada estudiante.
Rubrica de evaluación final. (Anexo 5)	11	Al término del proyecto, se evaluará a cada alumno con el objetivo de valorar los aprendizajes esperados durante todas las sesiones.

Evaluación al instructor del proyecto. (Anexo 6)	11	Evaluar el desempeño del instructor para observar resultados alcanzados y áreas de oportunidad con el objetivo de lograr mejoras en futuras presentaciones. Dirigido a las madres, padres o tutores del estudiante.
---	----	---

Nota: Se considera que en cada sesión habrá aproximadamente 20 alumnos de 4° y 20 alumnos del 6° (40 alumnos total); y cuando se trabaje en equipo se agruparan 10 equipos de 4 integrantes cada uno.

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

Descripción y secuencia de actividades del programa de intervención.

TABLA 10. Fase de inicio de la propuesta

Objetivo de la fase. Los alumnos reconocerán los beneficios de la alimentación y nutrición en el organismo, así como la importancia de los mercados y tianguis para el desarrollo de una alimentación saludable, además de la elaboración de un huerto escolar. Asimismo, mediante la información se busca concientizar, modificar y fortalecer los hábitos alimenticios de los estudiantes y padres de familia.

Las actividades y estrategias impartidas en cada sesión serán apoyadas por medio de materiales didácticos e instrumentos de evaluación para valorar el aprendizaje de los estudiantes y visualizar mejoras del proyecto.

Se pedirá a los alumnos que traigan diariamente lunch o refrigerio que contenga alimentos saludables para que lo coman a la hora del recreo, esto con el fin de hacer hábito regular en su alimentación sana y evitar consumir alimentos chatarra dentro del plantel. Asimismo, se solicitará la presencia de las madres, padres y/o tutores al final de la fase para que participen en las actividades y obtengan los conocimientos y sean aplicados en la vida diaria.

Objetivo de las sesiones	Tema	Subtema/Objetivo	Desglose de las actividades o estrategias de enseñanza.	Materiales didácticos	Instrumentos de evaluación
Sesión 1 Los alumnos identificarán la importancia de la alimentación y sus aportaciones saludables al organismo.	Sesión 1 La alimentación.	• Concepto de alimentación. • Importancia de los alimentos que consumimos.	Introducción. Se dará la bienvenida a los alumnos y se explicará el concepto de la alimentación. Se pedirá la participación de los alumnos para que ellos puedan dar su opinión acerca del tema. Desarrollo. Se proyectará un video del tema relacionado a la alimentación. Al termino, se les proporcionará a los alumnos una hoja con la actividad de la “sopa de letras” que tendrán que contestar individualmente, al termino de esta la entregarán para archivarla	• Video. Smile and learn español. (2021). Alimentación saludable para niños. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=vbueh5nfpC4	1.A) Rúbrica de evaluación de evidencias individual 1.B) Registro de observación grupal. 1.C) Lista de cotejo sobre

			en una carpeta y aplicar el instrumento de la “Rubrica de evaluación”. Posteriormente, se les pedirá que formen equipos y se proporcionará a cada grupo un tablero del “Juego de la Oca de la Alimentación”. El objetivo del juego es que todos los participantes reconozcan los alimentos y sus funciones. Ganará el alumno que primero llegue a la meta por equipo. Se evaluará a través de la “Lista de cotejo sobre actividades grupales”. Cierre. Se retroalimentará el tema tomando en cuenta los puntos de vista de los alumnos acerca de lo visto. Nota. Se pedirá a los alumnos que traigan para la siguiente sesión un folder tamaño carta color azul y recortes de imágenes acerca de la alimentación.	● Actividad: Sopa de letras (Ver anexo 7) ● Juego de la Oca de Alimentación. (Ver anexo 8)	participación individual.
Sesión 2 Los alumnos conocerán el proceso nutricional del organismo y los beneficios para el cuerpo.	Sesión 2. La nutrición.	● Concepto de nutrición. ● Importancia del proceso metabólico dentro del organismo.	Introducción. A través de un cortometraje, los alumnos observarán la importancia que tiene la nutrición en nuestro organismo y los beneficios que aportan a nuestro cuerpo. Desarrollo. Se proporcionará a cada estudiante un esquema del cuerpo humano para que lo resuelvan de acuerdo a las indicaciones, al término de esta la entregarán para archivarla en una carpeta y aplicar el instrumento de la “Rubrica de evaluación”. Posteriormente, con el folder y las imágenes que se solicitó en la sesión anterior, tendrán que decorarlo de acuerdo a la alimentación haciéndoles saber que dicho folder será su	● Cortometraje. Genial. (2019). <i>El viaje de los alimentos a través de tu cuerpo</i>. Recuperado de https://youtube/lx1qqUZrAiE ● Folleto “Proceso de nutrición”. (Ver anexo 9)	2.A) Rúbrica de evaluación de evidencias individual 2.B) Registro de observación grupal. 2.C) Lista de cotejo sobre participación individual.

			“Portafolio de evidencias” y lo entregarán para archivar sus actividades de la sesión 1, 2 y las posteriores, y evaluarlas. Cierre. Se les facilitará un folleto para que los alumnos observen y aprendan el proceso de la nutrición y sus beneficios; junto con el tema proyectado, se debatirá para aclarar dudas, reafirmar y ampliar el conocimiento de los alumnos. Se finalizará la sesión tomando en cuenta los puntos de opinión del alumnado con la intención de reafirmar los temas vistos. Nota. Se pedirá a los alumnos que traigan para la siguiente sesión un vaso de cartón o de plástico de aproximadamente un litro y una semilla a su elección: frijol, calabaza, jitomate, cebolla, lechuga, cilantro, chile. Un servidor llevará la tierra para sembrar. Se solicitará la presencia de los padres de familia.	● Actividad. Esquema del “Proceso de los alimentos”. (Ver anexo 10)	
Sesión 3 Los alumnos reconocerán la importancia de los mercados y tianguis.	Sesión 3. Alimentos provenientes del campo.	● Mercados y tianguis. ● Huerto escolar.	Introducción. Con la participación de las madres, padres y tutores se proyectarán dos videos, retomando de manera breve los temas vistos en las sesiones pasadas, así como los de esta sesión, con la intención de que adquieran la información que el alumno ya obtuvo. Al término de este, se pedirá a los familiares su participación con sus puntos de vista. Desarrollo. Cada alumno con su respectivo tutor, realizarán las siguientes actividades: la	● Video Smile and learn español. (2021). Alimentación saludable para niños. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=vbueh5nfpC4	3.A) Rúbrica de evaluación de evidencias individual. 3.B) Registro de observación grupal. 3.C) Lista de cotejo sobre

			primera consiste en proporcionarles una hoja en el que deberán seguir las instrucciones, unirán con una línea aquellos alimentos al que corresponde a su puesto o local donde los venden. Se comentará grupalmente la importancia de adquirir los alimentos en estos lugares de tradición y cultura mexicana. Para la siguiente actividad, se procederá a construir un huerto escolar; de acuerdo a las semillas que trajeron los alumnos, se colocará enfrente un costal con tierra para sembrar, entre el alumno y su tutor tomarán su envase de cartón o plástico y le echarán más de la mitad de tierra, meterán la semilla y la regarán con agua. Le pondrán una etiqueta con su nombre y el nombre de la semilla que germinará en una planta. Se debatirá la actividad en grupo sobre la importancia de sembrar plantas en casa para consumo familiar y ahorro económico con el fin de que los estudiantes concienticen de esta acción con orígenes prehispánicos, además de los temas anteriormente vistos. Se les brindará a los estudiantes y padres de familia un folleto con espacios para que ellos anoten lo aprendido, con el fin de que ellos sean partícipes de dicho folleto. Colocarán la planta en el jardín del plantel y la cuidarán y regarán todos los días para que crezca y produzca un vegetal u hortaliza.	● Video Taller Jardinería. (2021). <i>Del campo a tu mesa ¿de dónde provienen nuestros alimentos?</i> Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=K9cZdqVpoKU ● Video Un huerto en casa. (2021). <i>¿Qué es un huerto?</i> Programa Aprende en casa. Recuperado de https://youtube.com/watch?v=00YHAW47VpQ&feature=shared ● Actividad: “Vamos al mercado y al tianguis” (Ver anexo 11)	participación individual. 3. D) Cuestionario a madres, padres o tutores de familia.
--	--	--	---	---	---

			Cierre. Se pedirá a las madres, padres o tutores de familia que contesten un cuestionario (instrumento de evaluación). Mientras los padres contestan el cuestionario, los alumnos entregarán sus actividades para archivarlas en el “Portafolio de evidencias” y aplicar los instrumentos de evaluación para obtener un diagnóstico del aprendizaje que obtuvieron en esta primera fase. Nota. Se les solicitará que traigan para la siguiente sesión cartulina y colores.	● Folleto de los temas vistos. “Alimentación y nutrición. Mercados, tianguis y huerto escolar” (Ver anexo 12).	
--	--	--	---	--	--

TABLA 11. Fase de desarrollo de la propuesta

Objetivo de la fase. Dar a conocer a las alumnas y alumnos las consecuencias de una mala alimentación, los riesgos y sus diversas enfermedades como el sobrepeso y obesidad infantil. Asimismo, mediante la información se busca concientizar, modificar y fortalecer los hábitos alimenticios de los estudiantes y padres de familia.

Las actividades y estrategias impartidas en cada sesión serán apoyadas por medio de materiales didácticos e instrumentos de evaluación para valorar el aprendizaje de los estudiantes y visualizar mejoras del proyecto.

Se pedirá a los alumnos que traigan diariamente lunch o refrigerio que contenga alimentos saludables para que lo coman a la hora del recreo, esto con el fin de hacer hábito regular en su alimentación sana y evitar consumir alimentos chatarra dentro del plantel. Asimismo, se les pedirá que cuiden y rieguen periódicamente sus plantas en la construcción del “huerto escolar.” Se solicitará la presencia de las madres, padres y/o tutores al final de la fase para que participen en las actividades y obtengan los conocimientos y sean aplicados en la vida diaria.

Objetivo de las sesiones	Tema	Subtema/Objetivo	Desglose de las actividades o estrategias de enseñanza.	Materiales didácticos	Instrumentos de evaluación
Sesión 4 Los estudiantes identificarán los alimentos procesados y la influencia que tienen las grandes empresas y los medios de comunicación con relación a estos alimentos.	Sesión 4. Alimentos procesados: influencia de empresas y medios de comunicación.	- Alimentos procesados: nocivos para la salud. - Empresas y medios de comunicación: influencia en los estilos de alimentarse.	Introducción. Se proyectará un cortometraje con relación al consumo de alimentos procesados, así como la influencia que tienen los medios de comunicación y las empresas. Se debatirá el tema con sus previos conocimientos y lo que acabaron de visualizar para reforzar el tema.	- Video SolecitoEducySalud. (2021). La publicidad en el consumo de alimentos procesados. Recuperado de https://youtube.com/watch?v=75IYVzfetvg&feature=share - Cartulina, colores, lápices, cinta adherible.	4.A) Rúbrica de evaluación de evidencia grupal. 4.B) Registro de observación grupal. 4.C) Lista de cotejo sobre participación individual. (debate)
			Desarrollo. Por equipos realizarán un cartel en donde inventen un “slogan” anunciando evitar consumir alimentos procesados y que consuman alimentos saludables.		
			Cierre. Se cerrará la sesión con la colocación en una pared fuera del salón de sus anuncios, con la intención de fomentar a la población escolar a consumir alimentos		

			saludables y evitar los alimentos procesados. Se culmina la sesión con una charla para reforzar lo aprendido.		
Sesión 5 A través de estadísticas e informativos, los alumnos reconocerán los daños a la salud que ocasiona el sobrepeso y la obesidad.	Sesión 5. Sobrepeso y obesidad en niñas y niños.	• Datos estadísticos de la población infantil con sobrepeso y obesidad. • Motivos por los que se padece el sobrepeso y la obesidad infantil.	Introducción. A través de un video corto los alumnos observarán los riesgos que ocasiona el sobrepeso y la obesidad infantil. Se colocarán dos carteles, uno estadístico de enfermedades y otro los motivos por los que se padece dichas enfermedades. Se explicarán los temas con el alumnado para debatir. Desarrollo. Los alumnos realizarán en equipos un cartel informativo en el que se dé a conocer los riesgos en la salud de padecer sobrepeso y obesidad infantil. Posteriormente los colocaran fuera del salón para que la población escolar pueda leerlos y obtengan la información. Cierre. Al término de la sesión se escuchará lo que opinan los alumnos de acuerdo a la experiencia de realizar el cartel y conocer la problemática del tema visto.	• Video. AltumX Academy (2021). La obesidad infantil en México. Recuperado de https://youtu.be/VVfm6DFBwfY • Cartel estadístico del sobrepeso y la obesidad infantil. (Ver anexo 13). • Cartel “Motivos por los que se padece sobrepeso y obesidad infantil”. (Ver anexo 14)	5.A) Rúbrica de evaluación de evidencia grupal. 5.B) Registro de observación grupal. 5.C) Lista de cotejo sobre participación individual. (opinión)
Sesión 6 Los alumnos reconocerán las diversas enfermedades que ocasiona una mala	Sesión 6. Enfermedades derivadas de una mala alimentación.	• Diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares. • Sobrepeso y obesidad.	Introducción. A través de un cortometraje y un cartel, los alumnos observarán las diversas enfermedades que ocasiona una mala alimentación en las niñas y niños. Desarrollo. Se le proporcionará a cada alumno un folleto con instrucciones para que ellos mismos lo terminen de elaborar de	• Video Negocio global. (2016). Mala nutrición. Recuperado de https://youtu.be/EaXto_0bug	6.A) Rúbrica de evaluación de evidencias individual.

alimentación para prevenirlas.			acuerdo a las instrucciones. Dicho folleto lo llevarán a casa para que ellos mismos difundan la información a sus familiares y reconozcan los temas que se han visto. Se les proporcionará un cuestionario para que lo respondan con su familia apoyándose en su folleto y con los conocimientos del alumno. Posteriormente se integrará al portafolio de evidencias. Cierre. Se debatirá grupalmente el tema de las enfermedades ocasionadas por una mala alimentación para resolver dudas, y se escucharán los puntos de vista del alumnado. Nota. Se les solicitará que traigan para la siguiente sesión cartulina y colores. Además de la presencia de los padres de familia.	• Cartel “Enfermedades derivadas de una mala alimentación en niñas y niños” (Ver Anexo 15) • Folleto ¡Que interesante! (Ver anexo 16) • Actividad cuestionario (Ver anexo 17)	6.B) Registro de observación grupal. 6.C) Lista de cotejo sobre participación individual. (folleto/cuestionario)
Sesión 7 Los alumnos aprenderán la importancia de tener hábitos alimenticios sanos.	Sesión 7 Hábitos sanos para prevenir y contrarrestar el sobrepeso y la obesidad infantil.	Hábitos sanos para prevenir y contrarrestar el sobrepeso y la obesidad infantil.	Introducción. A través de dos videos, se expondrá de manera breve los temas vistos en las sesiones pasadas, así como los de esta sesión con la intención de que las madres, padres y tutores adquieran el conocimiento de los contenidos que el alumno ya obtuvo. Se les brindará un folleto informativo con los temas vistos, se leerá y se pedirá a los presentes su participación con sus puntos de vista acerca de los temas vistos. Desarrollo. Con la participación de las madres, padres y tutores se les pedirá que se coloquen a lado de sus hijos y se realizará una dinámica llamada “cierto o falso” con	• Video 1 AltumX Academy (2021). La obesidad infantil en México. Recuperado de https://youtu.be/Vfm6DFBwfY • Video 2 Lomelí, G. (2021). Alimentación saludable. Recuperado de	7.A) Rúbrica de evaluación de evidencias individual. 7.B) Registro de observación grupal. 7.C) Lista de cotejo sobre participación individual. (cuestionario/cartel)

			relación a las enfermedades de una mala alimentación, el sobrepeso y la obesidad y cómo poder evitarlas. Primero se les entregará un cuestionario donde colocarán “V” si es verdadero o “F” si es falso. Posteriormente, se les hará las mismas preguntas y los presentes alzarán la mano si creen que es cierto o falsa la oración y argumentarán su respuesta. Esta actividad será resuelta con los conocimientos y experiencias de los asistentes. Al término de dicha actividad se recogerá para evaluarlo y guardarlo en el portafolio de evidencia. Cierre. Se les pedirá a los alumnos que con el apoyo de sus madres, padres y tutores realicen en la cartulina un mensaje con dibujo en el que mencionen hábitos sanos para prevenir y contrarrestar el sobrepeso y la obesidad infantil. Una vez elaborados los mensajes, se pedirá a los presentes sus puntos de vista a manera de conclusión de los temas vistos. Al finalizar, colocarán la cartulina en el patio de la escuela con la intención de difundir la información a la comunidad escolar. Se le pedirá al docente del (los) grupo(s) que responda un cuestionario de conocimientos acerca de los temas en relación. Al término de estas se recogerá para archivarla en una carpeta y aplicar su evaluación”.	https://youtube.com/watch?v=TMX9eaxe_1o&feature=share • Folleto “Sobrepeso y obesidad: Enfermedades causadas por una mala alimentación y cómo evitarlas o contrarrestarlas”. (Ver anexo 18) • Actividad “cierto o falso” (Ver anexo 19).	7.D) Cuestionario a docente del grupo.
--	--	--	---	--	--

TABLA 12. Fase de cierre de la propuesta

Objetivo de la fase. Se dará a conocer la importancia de tener un cuerpo sano, a través del plato del bien comer por medio de la gastronomía mexicana, además de la práctica de actividades físicas y deportivas. Asimismo, mediante la información se busca concientizar, modificar y fortalecer los hábitos alimenticios de los estudiantes y padres de familia.

Las actividades y estrategias impartidas en cada sesión serán apoyadas por medio de materiales didácticos e instrumentos de evaluación para valorar el aprendizaje de los estudiantes y visualizar mejoras del proyecto.

Se pedirá a los alumnos que traigan diariamente lunch o refrigerio que contenga alimentos saludables para que lo coman a la hora del recreo, esto con el fin de hacer hábito regular en su alimentación sana y evitar consumir alimentos chatarra dentro del plantel. Asimismo, se les pedirá que cuiden y rieguen periódicamente sus plantas en la construcción del “huerto escolar.” Se solicitará la presencia de las madres, padres y/o tutores al final de la fase para que participen en las actividades y obtengan los conocimientos y sean aplicados en la vida diaria.

Objetivo de las sesiones	Tema	Subtema/Objetivo	Desglose de las actividades o estrategias de enseñanza.	Materiales didácticos	Instrumentos de evaluación
Sesión 8 Los alumnos apreciarán la riqueza cultural de la gastronomía mexicana desde la época prehispánica y colonial hasta la actualidad.	Sesión 8 Gastronomía mexicana: comidas tradicionales de mi país.	● Alimentos prehispánicos. ● Mestizaje de la gastronomía mexicana. ● Gastronomía mexicana: patrimonio cultural inmaterial de la humanidad.	Introducción. Se proyectarán dos cortometrajes con relación a los alimentos prehispánicos y su mestizaje con los alimentos españoles a la llegada de estos.	● Video 1. Aprende en casa. (2021). <i>Una Receta mestiza</i>. 4° Primaria. Historia. Recuperado de https://youtube.com/watch?v=OQxNsrK7u3E&feature=share ● Video 2 MaxicoMexico. (2018). <i>Cocina tradicional mexicana</i>,	8.A) Rúbrica de evaluación de evidencias individual. 8.B) Rúbrica de evaluación de evidencias grupal. 8.C) Registro de observación grupal.
			Desarrollo. Se les proporcionará un cuestionario que responderán individualmente. Al término de esta la entregarán para archivarla en una carpeta y aplicar el instrumento de la “Rubrica de evaluación”. Después en equipos realizarán en la cartulina un dibujo con un guiso tradicional que contenga alimentos prehispánicos y españoles; una vez terminada la actividad la colocarán en el patio del plantel para que el colectivo		

			escolar conozca los diferentes guisos que existen en el país. Cierre. Se les proporcionará un folleto informativo, se leerá y se debatirá el tema con el objetivo de reforzar los contenidos vistos en la sesión. Dicho folleto lo llevarán a casa para que ellos mismos difundan la información a sus familiares y reconozcan la importancia de la gastronomía mexicana. Se llevará a cabo una lluvia de ideas acerca del tema visto para reforzar los conocimientos. Nota. Se les pedirá que traigan para la siguiente sesión lunch o refrigerio que contenga alimentos saludables para que lo coman a la hora del recreo. Esto con el fin de hacer hábito regular en su alimentación sana y evitar consumir alimentos chatarra dentro del plantel.	<i>Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad.</i> Recuperado de https://youtu.be/XvJrkY9hW1c ● Folleto. “Gastronomía mexicana: alimentos prehispánicos.” (Ver anexo 20)	8.C) Lista de cotejo sobre participación individual. (cartel)
Sesión 9 Los estudiantes conocerán los grupos del plato del bien comer, además de sus aportaciones benéficas para su	Sesión 9 El plato del bien comer.	• Grupos de alimentos. • Beneficios y aportaciones.	Introducción. Se proyectará un video con relación al tema del plato del bien comer. Al terminar, se brindará un folleto para que se den puntos de vista acerca de los grupos alimentarios, además de que dicho folleto lo llevarán a casa para que ellos mismos difundan la información a sus familiares y reconozcan los beneficios del plato del bien comer.	● Video. Escuela de aprendices. (2021). <i>El plato del bien comer</i>. Vida saludable. Recuperado de https://youtube.com/	9.A) Rúbrica de evaluación de evidencias individual. 9.B) Registro de observación grupal.

sano desarrollo y el de la familia.			Desarrollo. De manera individual, realizarán una actividad que consiste en iluminar los alimentos del plato de bien comer de acuerdo a las indicaciones señaladas. Al término de esta la entregarán para archivarla en una carpeta y aplicar el instrumento de la “Rubrica de evaluación”. Cierre. Se jugará el tradicional juego mexicano de la “Lotería. El plato del bien comer” se formarán equipos para que entre ellos jueguen y reafirmen los contenidos de una alimentación saludable.	watch?v=F0uEAlkn8c&feature=share - Folleto del Plato del Bien comer. (Ver anexo 21). - Actividad: Aportaciones y beneficios del plato del bien comer. (Ver anexo 22). - Juego de la “lotería del plato del bien comer”. (Ver anexo 23).	9.C) Lista de cotejo sobre participación individual. (cartel)
Sesión 10 Los estudiantes reconocerán la importancia de tener hábitos alimenticios saludables y actividades deportivas.	Sesión 10 Alimentación saludable.	- Alimentación saludable. - Deporte y activación física.	Introducción. A través de un cortometraje, los alumnos aprenderán la importancia de tener hábitos alimenticios saludables, además de la importancia de acompañarlo con actividades físicas para un sano desarrollo en su organismo. Se les proporcionará un folleto, se leerá y se debatirá el tema; además de que dicho folleto lo llevarán a casa para que ellos mismos difundan la información a sus familiares y lo apliquen en sus vidas diarias. Desarrollo. Se realizará una actividad en el patio llamado “Carrera de liebres”. La dinámica será la siguiente: *Se formarán dos equipos en filas.	- Video: CNTV infantil. (2016). <i>Actividad física y alimentación. Camaleón.</i> Recuperado de https://youtube.com/watch?v=jsqONxiLCYM&feature=share - Folleto informativo: Alimentación saludable. Deporte y activación física.	10. A) Registro de observación grupal. 10.B) Lista de cotejo sobre participación individual. (cartel)

			*Para que puedan tener “salida”, cada equipo elegirá un participante para que este vea una palabra y la realice en mímica. *Su equipo adivinará la palabra y una vez acertada saldrá el primer jugador brincando como libre hasta llegar a la meta y tendrán que regresar a cuatro “patas” hasta incorporarse a la fila. *Se hará la misma dinámica con los siguientes jugadores. *El equipo que complete la serie ganará. Esta actividad tiene como objetivo la activación física, la velocidad y el trabajo en equipo.	(Ver anexo 24). • Juego de “Carrera de liebres”. (Ver anexo 25).	
			Cierre. Se les pedirá a los alumnos que saquen su lunch o refrigerio que se les había pedido en la sesión anterior. Cada alumno mencionará los ingredientes de que está compuesto su lunch, así como su aportación benéfica a su salud. Este ejercicio es con el objetivo de reforzar los temas vistos. Se pedirá la presencia de los padres de familia.		
Sesión 11 Todos los participantes reconocerán la importancia de tener una	Sesión 11 Juntos combatamos la obesidad y el sobrepeso con	Cierre de las fases de intervención.	Introducción. Se colocarán las sillas en forma de herradura y cada alumno estará en la puerta del salón para recibir a su tutor. Para que el adulto pueda tener acceso, su hijo le pedirá que diga un producto alimenticio o guiso de acuerdo a la letra inicial de su nombre. Una vez respondida la	• Actividad de “Crucigrama de alimentación saludable”. (Ver anexo 26).	11.A) Rúbrica de evaluación de evidencias individual.

alimentación saludable acompañada de una activación física, con el objetivo de reducir o evitar la problemática del sobrepeso y la obesidad infantil.	alimentación saludable.		pregunta, alumno y tutor pasarán a su respectivo lugar. Posteriormente se les proporcionará un crucigrama para que lo elaboren juntos de acuerdo a los temas vistos y a la experiencia de los tutores. Al término de esta la entregarán para archivarla en una carpeta y aplicar el instrumento de la “Rubrica de evaluación”. Desarrollo. Se llevará a cabo el juego de “la pelota caliente”, el cual consiste en que pasen una pelota pequeña en dirección a las manecillas del reloj y se contará hasta “diez”; a quien le toque dicho número pasará al frente (padre e hijo) y se les realizará una pregunta de acuerdo a los temas vistos en las sesiones pasadas. En caso de que no lo respondan correctamente harán el baile típico de la “pelusa”. El objetivo de la dinámica es reforzar los conocimientos que obtuvieron en las sesiones anteriores. Cierre. Se proyectará un audiovisual relacionado a la obesidad y su forma de combatirlo a través de alimentos saludables como el plato del bien comer. Se les brindará un folleto informativo con los temas vistos, se leerá y se pedirá a los presentes su participación con sus puntos de vista acerca de los temas vistos para dar por concluido el Programa de Intervención. Se pedirá a las madres, padres o tutores de familia que contesten un cuestionario evaluando el desempeño del instructor del	• Actividad/pregunta s con” la pelota caliente”. (Ver anexo 27). • Video Escuela de aprendices. (2021). <i>El plato del bien comer</i>. Vida saludable. Recuperado de https://youtube.com/watch?v=F0uEAlkn8c&feature=share • Folleto informativo Alimentación sana: una forma de contrarrestar el sobrepeso y la obesidad en las niñas y niños. (Ver anexo 28 y 29).	11.B) Registro de observación grupal. 11.C) Lista de cotejo sobre participación individual. (dinámicas) 11.D) Rúbrica de evaluación final. 11.E) Cuestionario al director del plantel. 11.F) Evaluación al instructor del proyecto.
---	-------------------------	--	---	---	--

			proyecto de intervención. Asimismo, se le facilitará un cuestionario al director del plantel para que responda un cuestionario de conocimientos acerca de los temas en relación. Al término de estas se recogerán para archivarla en una carpeta y aplicar su evaluación”.		
--	--	--	--	--	--

EVALUACIÓN DE LAS ACTIVIDADES

Al realizar la evaluación de las fases de la propuesta pedagógica, se observa que se cumplen los objetivos esperados en cada una de las fases, ya que los temas fueron acorde al título del proyecto; se definieron los subtemas de cada sesión para que los estudiantes alcanzaran los aprendizajes significativos y comprendieran la importancia de minimizar o erradicar el sobrepeso y obesidad. A continuación se detalla la evaluación de cada fase conforme a la planeación didáctica.

Fase de inicio. Se inició con temas básicos de la alimentación y nutrición, ya que son hábitos que se realizan naturalmente; la mayoría de los estudiantes sabe en qué consisten estos temas, sin embargo no todos saben la importancia del beneficio o riesgos que aporta en el organismo. Todos se llevan un alimento a la boca, pero no todos saben si les va a beneficiar o perjudicar en su cuerpo. Por lo que al exponer estos temas resultó ser de gran impacto en el interés de los estudiantes.

El tema de los alimentos del campo, comúnmente saben que se compran en el mercado o tianguis y provienen del campo, por lo que este punto se reforzó con una actividad de construir un huerto escolar con el objetivo de que ellos mismo plantaran y cuidaran su planta y una vez lista su siembra pudieran consumirla de acuerdo a sus indicaciones de consumo. Este ejercicio sirvió demasiado ya que los alumnos, además de mostrarse entusiasmados, aprendieron de forma directa como se siembran los alimentos, su proceso de riego y cuidados y la cosecha de estas teniendo como destino llegar al plato para ser consumidas.

Las actividades realizadas en el salón ya sea en equipo o individual, profundizaron los conocimientos adquiridos. El convocar a madres, padres o tutores de familia al final de la fase, contribuyó demasiado en el trabajo colectivo, ya que a través de su experiencia y sus conocimientos fortalecieron los temas; asimismo, aportaron los motivos que conlleva a una mala alimentación como lo es la falta de recursos económicos, la disfunción familiar, familias separadas o ausencia parcial o total de los tutores, la situación social como la violencia y desinterés del gobierno, entre

otras, lo que originó una perspectiva a trabajar en esos temas. También contribuyeron a una mejora en la alimentación de los infantes desde casa.

Los materiales con los que se trabajó para lograr los aprendizajes fueron un andamiaje favorable, ya que los videos, carteles y folletos logró que los alumnos comprendieran los temas. La evaluación de la fase por medio de instrumentos como portafolios, rúbricas, registro de observación y lista de cotejo aportó en analizar los resultados esperados en la fase, así como también observar las áreas de oportunidad a trabajar en las siguientes fases.

Fase de desarrollo. En esta fase los temas fueron adentrados al punto principal del proyecto: la obesidad y sobrepeso. Conforme se fueron dando los temas, los estudiantes mostraron interés y ocupación en el problema que ocasiona una mala alimentación, sus puntos de vista y sus participaciones fueron acertadas y concientizadas, aportaron lluvias de ideas para que bajará el índice de este problema como el ejercicio, el consumo de alimentos y bebidas saludables disminuyendo los alimentos dañinos, así como una información con sus tutores de una alimentación sana desde casa. Su nivel de conocimientos acerca del tema aumentó y su interés por una vida saludable fue notoria.

Las actividades grupales e individuales se manejaron de manera favorable, y aquellos alumnos que no compendian algún punto, fueron retroalimentados por sus compañeros de manera importante, construyendo una mejor cultura de alimentación tanto en casa como en el plantel. Las actividades realizadas en el salón tanto en equipo como individual fueron piezas clave para profundizar los conocimientos adquiridos, además de realizar y entregar las actividades solicitadas en tiempo y forma. Mostrar las actividades realizadas a la comunidad escolar, como pegar carteles en el patio del plantel sirvió para que la sociedad escolar observará el trabajo realizado y además, concientizarla en los riesgos de la obesidad y sobrepeso y encaminarla a una alimentación saludable.

El convocar a madres, padres o tutores de familia al final de la fase, aportó su experiencia y conocimientos. Las vivencias de los participantes adultos sirvieron para

que los alumnos reflexionarán del daño en el cuerpo por consumir alimentos dañinos. Asimismo, hubo intenciones de mejorar los hábitos alimenticios desde casa con el fin de mejorar la salud de la familia.

Los materiales con los que se trabajó siguieron siendo un andamiaje fundamental: videos, carteles y folletos que los mismos alumnos elaboraban hicieron una mejor comprensión de los temas. La evaluación de esta fase por medio de instrumentos que se trabajaron en la fase anterior (portafolios, rúbricas, registro de observación y lista de cotejo) ayudó en analizar los resultados esperados, teniendo en cuenta que para la construcción de los aprendizajes siempre existirán áreas de oportunidad.

Fase de cierre. En esta última fase, los alumnos reconocieron la importancia de tener un cuerpo y organismo sano a través de una alimentación correcta, eliminando o minimizando el consumo de alimentos nocivos. La gastronomía mexicana y el plato del bien comer fueron el centro de esta fase. Aprendieron que desde épocas remotas, las antiguas civilizaciones mesoméricas construían chinampas con el fin de producir su propio alimento y esta forma de cultivo aún se mantiene vigente en algunas comunidades del país. La elaboración de un palto del bien comer ayudo a que ellos supieron de aquellos alimentos necesarios e importantes que mantendrán un organismo sano.

Para estas alturas del proyecto, se observó en los alumnos un compromiso en cuidar de su alimentación, en concientizar la gravedad de los riesgos de no alimentarse sanamente, así como del trabajo colaborativo e individual, propusieron que en la cooperativa escolar se modifique la venta de alimentos y que haya más involucramiento en este tema por parte de los docentes y directivos del plantel. Las actividades realizadas en el salón tanto en equipo como individual siguieron siendo clave para profundizar los conocimientos, además de realizar y entregar las actividades solicitadas en tiempo y forma.

La Intención de involucrar al colectivo escolar a través del pegado de carteles en el patio siguió siendo parte de la planeación didáctica, ya que no solo el conocimiento

se quedó en este grupo sino que se difundió en todo el plantel. El trabajo colaborativo con las madres, padres o tutores de familia al final de la fase siguió aportando experiencia y conocimientos. El compromiso por parte de los adultos por mejorar los hábitos alimenticios desde casa fue notorio y se comprometieron entre ellos a mejorar los estilos alimenticios de la familia.

Los materiales con los que se trabajó siguieron siendo un andamiaje fundamental: videos, carteles y folletos que los mismos alumnos elaboraban hicieron una mejor comprensión de los temas. La evaluación de esta fase por medio de instrumentos anteriormente trabajados siguió contribuyendo en analizar y mejorar los resultados esperados.

Por lo tanto, esta evaluación de las fases de intervención reflejó un claro panorama en la adquisición de conocimientos por parte del alumnado, construyeron sus conocimientos por medio del método constructivista, ligaron un interés en los temas así como participaciones activas y efectivas, se retroalimentaron grupalmente y los ejercicios individuales y colectivos los elaboraron entusiasta e interesadamente. Comprendieron la importancia de una alimentación saludable, de los riesgos que ocasiona comer inadecuadamente y que echar mano de los recursos existentes en su alrededor pueden ser favorables teniendo en cuenta las mismas carencias inevitables.

Si bien, el proyecto fue sostenible, es importante mencionar que hubo momentos en que algunos estudiantes mostraron cierta confusión de algún tema, o que no llevaron sus materiales solicitados, además de que no todos tiene las mismas condiciones familiares, económicas y cognitivas, por lo que aplicar estrategias de intervención colectiva (participación del alumno, preguntas del tema, pasar a leer el cartel o trabajo en equipo) permitía la pronta reincorporación del alumno a la temática.

En torno a las madres, padres y tutores de familia, fue importante involucrarlos al término de cada sesión, ya que su experiencia como adultos y padres de familia contribuyen en demasía en los temas en turno. Además de que se pretendía que no solo el conocimiento lo adquiriera el alumno sino toda la familia, ya que es el núcleo principal de la alimentación del estudiante.

Otro de los objetivos fue que la comunidad escolar (directivo, docentes y padres de familia) analizaran la problemática que enfrentan los mismos en torno al tema de la obesidad y sobrepeso, ya que pareciera que son temas que lo abordan de manera superficial o incluso lo pasan por alto; por lo que se logró concientizar la importancia de una sana alimentación, para evitar o minimizar los daños que ocasiona la obesidad y el sobrepeso y mejorar el rendimiento escolar. Por lo que recurrir a cuestionarios dirigidos a los padres de familia y a las figuras educativas (anexos 6, 7, 8, y 9), permitió tener un enfoque amplio de los aciertos y áreas de oportunidad, así como a observar las necesidades existentes en la sociedad familiar y escolar.

El material didáctico fue de suma importancia, ya que a través de los videos proyectados, los folletos y carteles, además de los actividades y juegos fungieron una construcción en el aprendizaje de los alumnos y sus padres de familia. A través de los videos visualizaban temas de manera explicativa y concreta del tema. Los folletos y carteles eran andamiajes que apoyaban lo visto en el video; además, los folletos eran informativos que llegaban hasta sus familias y que en alguno de ellos eran los mismos estudiantes quienes los elaboraban de acuerdo a lo aprendido, lo que lo hacía más enriquecedor. Los ejercicios plasmaban lo aprendido o bien lo que se debía trabajar como área de oportunidad; además, la interacción y comunicación entre los alumnos fue fundamental en la construcción del conocimiento.

Los instrumentos de evaluación utilizados brindaron un apoyo primordial para la evaluación de conocimientos de los alumnos, ya que al utilizar diversos instrumentos, estos no confundieron, más bien cada uno fungió un rol importante en la evaluación de cada alumno, de los padres de familia y del personal escolar. Estos instrumentos permitieron evaluar los objetivos esperados, las actividades realizadas y entregadas, el comportamiento de los alumnos tanto individual como grupal al enfrentarse a dinámicas, así como a la resolución de problemas dentro del tema y a la adquisición de los conocimientos. Estos instrumentos permitieron obtener una evaluación más exacta de lo elaborado en el proyecto, teniendo por parte de los padres de familia sus propias experiencias, sus contribuciones, aprendizajes y su rol participativo dentro de la escuela; y la función transcendental que fungen los directivos y docentes, el cual

mediante sus intervenciones benefician en mucho o minoría a la construcción saludable del alumnado.

Por lo tanto, esta evaluación se trabajó dentro de un modelo educativo constructivista, en el que de acuerdo al texto del *Conocimiento Pedagógico de Contenido* (2012), el docente es el poseedor de conocimientos y que deberá facilitar los contenidos y brindar las enseñanzas de manera legible y viable, manteniendo un rol interactivo, participativo y constructivo con el alumnado, para que ellos logren obtener aprendizajes significativos. Por lo que dicho a manera de Vygotsky: “los estudiantes construyen el conocimiento por sí mismos con la ayuda del mediador”.

CONCLUSIONES

La OMS ha catalogado una nueva epidemia como una de las más peligrosas del siglo XXI: el sobrepeso y obesidad en la población infantil. (Mercado y Vilchis, 2013)

La aportación principal de este proyecto es contribuir a mitigar los índices de sobrepeso y obesidad infantil desde las aulas. Que las figuras educativas como docentes y directivos encuentren en este proyecto las bases, herramientas e instrumentos necesarios para llevar a cabo un enfoque general hacia los temas y programas académicos y fortalecer las enseñanzas en materia al cuidado de la salud de los estudiantes.

Dicho proyecto se sustenta en diversas teorías pedagógicas y de personajes que contribuyen en el análisis de conceptos, y que estos nos impulsan a buscar métodos constructivos que permitan establecer técnicas en la toma de decisiones así como en la resolución de problemas.

Ahora bien, elegir el tema de “sobrepeso y obesidad” como proyecto, implicó diversos cuestionamientos, desde idearlo, preguntarme qué es lo que quería, en qué contribuiría a la sociedad hasta encontrarlo y aterrizarlo; tendría que adentrarme en la problemática que atraviesa la infancia y para esto, enfocarme primero en las problemáticas que existen en la niñez y en su entorno, que son demasiadas, abarcando temas escolares, familiares, económicas y sociales.

En la primera sección se observa el planteamiento teórico-metodológico, en el que diversas guías y personajes de la pedagogía influyen en este proyecto encaminándolo a estructurar el campo investigativo. Asimismo, se realiza una descripción general del contexto social de la escuela planteada, teniendo en cuenta los aspectos culturales, educativos y sociales donde se desarrolla la propuesta pedagógica con los alumnos. Es importante mencionar que es aquí donde se empieza a observar y analizar lo que se requiere del proyecto, las problemáticas por las que enfrentan los estudiantes y docentes dentro del tema de la obesidad y sobrepeso.

Desarrollar un FODA (Fortalezas, Oportunidades, Debilidades y Ausencias) permitió obtener mejores resultados, ya que esta herramienta proporcionó información de las potencias y debilidades del contexto a explorar, observar ciertas conductas de los ciudadanos que se van transmitiendo de generación en generación, principiante hablando de la alimentación, por ejemplo recurrir constantemente a los tianguis y mercados por encima de los supermercados, ya que los costos de estos son más accesibles para la población. Así también, las costumbres gastronómicas son típicas de la localidad, que se puede observar en su andar. Sin embargo, las debilidades son varias, desde cuestiones de desinterés político, carencias económicas, desintegración o violencia familiar, falta de empleo, comercio informal, bajo impulso a oportunidades de crecimiento de manera general, y zonas de alta delincuencia y marginación, venta de drogas, mafias o grupos delictivos, así como gestiones de la falta de agua, drenaje, etc. Siendo estos focos de atención que desafortunadamente impacta en el desarrollo del infante, y se refleja tanto en su calidad educativa como alimenticia.

Cabe resaltar que durante este proyecto, me enfrente a diversos desafíos que se convirtieron en problemáticas y que se resolvieron, ya sea en el momento o durante el camino del desarrollo del trabajo, por ejemplo: solicitar los permisos para poder hacer una investigación dentro del plantel, ya que fue una burocracia administrativa, problemática que recurrentemente se vivió en este proyecto. Así mismo, estando dentro del plantel y aula, el recelo de algunos docentes fue evidente el cual los tiempos de estar trabajando con el alumnado fue limitado en diversas ocasiones, por lo que gestionar más tiempo resultó otra problemática. La ausencia de los alumnos y los padres de familia en las sesiones fue factor para que se modificara de momento ciertas actividades grupales, por ejemplo trabajar en equipos disparejos. A pesar de que se pidió a los alumnos traer ciertos materiales reciclables o de bajo costo, existió que algunos de ellos no traían material por falta de dinero, limitante que ocasión modificar actividades o comprar uno mismo el material o impresiones para los alumnos y así evitar el atraso de dichas tareas.

Es importante mencionar que en muchas escuelas de la Ciudad de México, existe una diversidad de estilos de vida dentro de un plantel; están los niños que viven

modestamente con sus padres y una economía estable, los alumnos que solo viven con uno de sus padres y en su mayoría están atendidos por los abuelos, hermanos mayores o tíos ya que su madre o padre tiene que ir a trabajar; y están también los que viven al día económicamente, ya sea por falta de trabajo, bajo salario, son huérfanos o abandonados, y que ante esto, el estado anímico, conductual y alimenticio repercute en su desempeño académico.

Entrados en materia, en esta primaria pública, aplicar las estrategias de intervención valió la pena, ya que al observar a los alumnos, desde el enfoque del título del proyecto, me percaté que muchos de los alumnos padecían a simple vista obesidad y sobrepeso, ya que varios alumnos asisten a la escuela sin desayunar o sin alimento para la hora del recreo, inclusive comen golosinas en lugar de alimentos sanos, teniendo como repercusión una deficiente calidad de concentración y de aprendizaje, bajas calificaciones, notas malas y complicaciones en la salud. Así pues, hacer anotaciones y cuestionamientos, serviría para poder estructurar cuestionarios dirigidos a los alumnos y padres de familia para conocer a fondo sus estilos alimenticios.

Por lo que, este diagnóstico arrojó como resultado que gran parte de la población escolar padece trastornos de alimentación, por lo que trabajar desde el lado educativo, es de suma importancia que se aborden temas alimenticios de manera urgente para hacer conciencia en la comunidad escolar de la magnitud que tiene que ver una alimentación sana y balanceada en edad escolar.

Para la elaboración de la planeación didáctica, era sustancial echar mano de recursos para enfrentar la problemática que aborda el proyecto, como guías, libros, informes, investigaciones, páginas de internet, instrumentos de evaluación y herramientas de andamiaje; todas estas técnicas e instrumentos aplanaron el terreno para construir la parte fundamental del proyecto: el programa de intervención.

Este programa no solo refleja la problemática del tema, sino también aporta resultados favorables en la vida saludable del escolar. Es decir, es un programa que contiene conocimientos pedagógicos, estrategias constructivas de enseñanza-aprendizaje, andamiajes y herramientas que busca la transformación y construcción de

la educación saludable en los estudiantes y sus tutores, así como en el colectivo docente. El conocer las diferentes vértices de la calidad de vida de los estudiantes a través de investigaciones y diagnósticos, permitió construir un proyecto que no solo se reflejaran los puntos rojos que son el sobrepeso y la obesidad, sino buscar soluciones con una planeación, estrategias y herramientas que brindarán información a los alumnos y padres de familia, esto a través de folletos, videos y carteles para que obtuvieran conocimientos significativos; y que en la parte didáctica, realizaran actividades en el que ellos mismos fueran los que construyeran su propio conocimiento por medio de ejercicios, cuestionarios y actividades tanto grupales como individuales, dentro de un modelo constructivista que guiara dicho proyecto.

Los instrumentos de evaluación que se trabajaron fueron elaborados detalladamente para saber el resultado de conocimientos adquiridos de los alumnos y padres de familia, y que también pueden servir para estructurar resultados académicos, ya que las tablas y cuadros que se manejan en ello se especifican con claridad para darle uso en futuros proyectos educativos.

Si bien, el proyecto fue prospero, también es importante resaltar ciertas sugerencias que pueden facilitar y aportar a próximos proyectos. Durante las fases de intervención sería importante considerar negociar en la ampliación de los tiempos de las sesiones, ya que por ejemplo, las interrupciones en clase por parte del personal escolar hacen que se pierda tiempo y se descontrola la sesión, implicando hacer modificaciones en el momento o para la siguiente clase y así poder abarcar los temas.

Otra sugerencia es entorno a los materiales que se trabajaron en dichas fases. Al trabajar con folletos, carteles y actividades a resolver como cuestionarios, se les brindó dichos recursos para las actividades, sin embargo cuando se les pedía que trajeran algún material, algunos alumnos no cumplían, argumentando diferentes factores, siendo el principal la falta de dinero familiar (a pesar de que eran materiales reciclables). Esto implicaba un problema para trabajar teniendo que resolverse trabajando en equipos. Se sugiere apoyarse con el personal directivo y/o docente que

intervengan con los recursos de papelería y fotocopiado, además de materiales reciclables que pueden donar los mismos alumnos en el transcurso del año.

Asimismo, se sugiere realizar un cuestionario dirigido a los padres de familia, docentes y directivo escolar al principio del proyecto (ver anexos 30, 31 y 32), con el objetivo de conocer cómo aplican el tema con relación al sobrepeso y obesidad tanto en el hogar como en la escuela. Conociendo las posturas de los cuestionados se sabrá como intervenir en los futuros proyectos, ya que guiará con mayor eficacia, objetividad y claridad los objetivos de los proyectos a intervenir.

Como bien se mencionó anteriormente, el objetivo de este proyecto es contribuir en la reducción del sobrepeso y obesidad en los infantes, así como darle importancia seria a dicho tema desde las aulas, trabajar de la mano con los docentes y directivos para facilitar y construir conocimientos a través de un modelo alimenticio que contribuya en una salud estable en el alumnado. Además, desde el enfoque pedagógico, se debe analizar y concientizar en los planes y programas que brinde una garantía en su sano desarrollo tanto saludable como cognitivo. Asimismo, trabajar a la par con los padres de familia será una de las medidas viables para lograr ampliar nuevos objetivos relacionados al tema y que los riesgos se minimicen a través de una conciencia colectiva.

Finalmente, este proyecto sirva para que quien lo consulte pueda apoyarse en él ante los temas vistos, así como en las propuestas, instrumentos y herramientas pedagógicas y que a su vez, fortalezca su enfoque de investigación y de construcción educativa. Este trabajo es una aportación más en la investigación y construcción dentro del campo de la formación educativa desde un perfil pedagógico, que seguramente en conjunto con las demás investigaciones futuras, se construirán nuevos modelos educativos para la mejora de las escuelas en beneficio de las alumnas y alumnos de México. Por último, menciono que para este proyecto puse mente, fuerza y corazón, y si logra aportar algo en los lectores, me dará por satisfecho gloriosamente.

*“Utiliza las palabras apropiadamente. Empléalas para compartir el amor.
Usa la magia blanca empezando por ti. Sé impecable con la palabra”.*
Los cuatro acuerdos. Un libro de sabiduría tolteca.

REFERENCIAS

- Anguiano, D. (2018). *Recetario. Ruta gastronómica de Iztapalapa 2018*. Dirección Ejecutiva de Cultura. Delegación Iztapalapa, Ciudad de México. Recuperado de https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/394530/Ruta_Gastron_mica.pdf
- AltumX Academy (2021). *La obesidad infantil en México*. Recuperado de <https://youtu.be/VVfm6DFBwfY>
- Aprende en casa. (2021). *Una Receta mestiza*. 4° Primaria. Historia. Recuperado de <https://youtube.com/watch?v=QQxNsrK7u3E&feature=share>
- Belén Martín, R. (s/f). *Contextos de aprendizaje: formales, no formales e informales*. Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas. Universidad Nacional de Río Cuarto. Argentina.
- Camacho, F. (2017). *Tradiciones de Iztapalapa*. Recuperado de <https://www.timeoutmexico.mx/ciudad-de-mexico/que-hacer/tradiciones-de-iztapalapa>
- DataMéxico. (2021). *Iztapalapa*. Recuperado de <https://datamexico.org/es/profile/geo/iztapalapa>
- Delegación Iztapalapa (2018). *Enciclopedia de los municipios y delegaciones de México*. Recuperado de <http://www.inafed.gob.mx/work/enciclopedia/EMM09DF/delegaciones/09007a.html>
- Delgado, X. (2017). *Proyecto Etnográfico Educativo: La milpa en la ciudad de Tijuana*. El Colegio de la Frontera del Norte. Ecoparque.
- Dirección General de Servicios Educativos Iztapalapa. (2019). *Concentrado Estadístico de Inicio de Ciclo Escolar 2018-2019*. Secretaria de Educación Pública.
- Dirección General de Servicios Educativos Iztapalapa. (2021). *Funciones*. Gobierno de la Ciudad de México. Recuperado de https://www2.aefcm.gob.mx/quienes_somos/dgsei/funciones.html
- Dirección General de Administración. (2014). *Delegación Iztapalapa 2015-2018*. Recuperado de <http://www.iztapalapa.cdmx.gob.mx/alcaldia/demografia/>
- ElDeFe. (2021). *Mapa de las colonias de la Delegación Iztapalapa*. Recuperado de <http://eldefe.com/mapa-colonias-delegacion-iztapalapa/>
- García Camacho, D. (2018). *Alimentación autónoma infantil y las prácticas maternas de alimentación. Su relación con la desnutrición infantil*. (Actividad de Investigación-reportaje para obtener el título de Licenciado en Psicología), Universidad Autónoma de México, Edo. De México. Recuperado de <http://132.248.9.195/ptd2018/noviembre/0783022/index.html>
- García, T. (2003). *El cuestionario como instrumento de investigación/evaluación*. Etapas del proceso investigador: instrumentación.

- Garduño García, M. (2020). *Educación para la alimentación en el contexto escolar. Una propuesta pedagógica para nivel preescolar*. (Tesis para obtener el título de Licenciada en Pedagogía), Ciudad Universitaria, Cd. Mx. Recuperado de <http://132.248.9.195/ptd2020/marzo/0801715/Index.html>
- Genial. (2019). *El viaje de los alimentos a través de tu cuerpo*. Recuperado de <https://youtube/lx1gqUZrAiE>
- González Trejo, A. (2016). *Desnutrición infantil: seguimiento de un programa de intervención basado en la crianza responsiva*. (Actividad de investigación-reporte para obtener el título de Licenciada en Psicología), Los Reyes Iztacala, Edo de México. Recuperado de <http://132.248.9.195/ptd2016/septiembre/0750446/Index.html>
- Jiménez Moreno, M. (2010). *La desnutrición infantil como factor que propicia bajo rendimiento escolar en niños de 1er. año de educación primaria*. (Tesis para obtener el título de licenciado en pedagogía), Universidad de Sotavento, Villahermosa, Tabasco. Recuperado de <http://132.248.9.195/ptb2011/febrero/0666643/Index.html>
- Lomelí, G. (2021). *Alimentación saludable*. Recuperado de https://youtube.com/watch?v=TMX9eaeE_1o&feature=share
- Martín, P. (2022). Publicidad alimentos niños. Contra la publicidad de alimentos insanos no bastan buenas intenciones. *Revista electrónica Infonortedigital.com. Información del Noroeste de Gran Canaria*. Recuperado de <https://www.infonortedigital.com/portada/salud-viva/item/99172-publicidad-alimentos-ninos-contra-la-publicidad-de-alimentos-insanos-no-bastan-buenas-intenciones>
- Martínez, L. (2007). La observación y el diario de campo en la definición de un tema de investigación. *Revista Perfiles libertadores*. Institución universitaria. (P.p. 73-80).
- Martínez, R. y Fernández, A. (s/f). *Árbol de problema y áreas de intervención*. Metodologías e instrumentos para la formulación, evaluación y monitoreo de programas sociales. CEPAL. Naciones Unidas.
- MaxicoMexico. (2018). *Cocina tradicional mexicana, Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad*. Recuperado de <https://youtu.be/XvJrkY9hW1c>
- Mercado, M y Vilchis, G. (2013). La obesidad infantil en México. *Revista semestral Alternativas en Psicología*. 28. (P.p. 49-57). México, D.F.
- Molina, J. (2021). *Sondeo a vecinos con relación a cuestiones socioeconómicas*. Ciudad de México. 45 min, 21 seg.
- Municipios. (2021). Iztapalapa. *Todos los Municipios de México*. Recuperado de <http://www.municipios.mx/distrito-federal/iztapalapa/>
- Negocio global. (2016). *Mala nutrición*. Recuperado de https://youtu.be/EAaXto_0bug
- Nuño, M y Narro, J. (2017). Salud en tu escuela. *Modelo Educativo*. Secretaria de Educación Pública y Secretaria de Salud. Primera edición. Ciudad de México.

- Ortiz, D. (2015). El constructivismo como teoría y método de enseñanza. *Sophia, Colección de Filosofía de la Educación*. 19. (P.p. 93-110). Cuenca, Ecuador.
- Patiño, L. (2022). México, en camino a una crisis alimentaria. *Alianza por la salud alimentaria*. Recuperado de <https://alianzasalud.org.mx/2022/05/mexico-en-camino-a-una-crisis-alimentaria/>
- Pelekais, C. (2000). Métodos cuantitativos y cualitativos: diferencias y tendencias. *Telos*. 2 (2): (P.p. 347-352).
- Pleno del Comité Técnico del Fideicomiso para la Construcción y Operación de la Central de Abasto de la Ciudad de México. (FICEDA). (2021). *Historia de la Central de Abasto de la Ciudad de México*. Gobierno de la Ciudad de México. Recuperado de [https://ficeda.com.mx/index.php?id=historia#:~:text=Este%20mercado%20mayorista%20abrió%C3%B3%20sus,\(ahora%20Ciudad%20de%20M%C3%A9xico\)](https://ficeda.com.mx/index.php?id=historia#:~:text=Este%20mercado%20mayorista%20abrió%C3%B3%20sus,(ahora%20Ciudad%20de%20M%C3%A9xico))
- Preciado, L. (2020). *El constructivismo como teoría del aprendizaje y sus principales exponentes: Piaget, Vigotsky y Ausubel*. Pedagogía digital. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=0_kQgKz_DYQ&t=2s
- Programa Delegacional de Desarrollo Urbano de Iztapalapa. (2000). *Programa Delegacional de Desarrollo Urbano de Iztapalapa*. Recuperado de <http://www.paot.org.mx/centro/programas/delegacion/iztapal.html#instrumentosc>
- Reveles, F. (2017). *Problemas de la democracia local: la gestión del gobierno en la delegación Iztapalapa de la Ciudad de México*. Recuperado de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-23332017000100143
- Rodríguez, M. (2017). *Diferencia entre investigación cualitativa y cuantitativa*. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=FtkTY9WQX6g&t=148s>
- Salazar, S. (2012). *El conocimiento pedagógico del contenido como modelo de mediación docente*. San José: C.R. Coordinación Educativa y Cultural. (P.p. 33-47).
- Sánchez, S. (2018). *Cómo trabajan los docentes con las ideas previas de los alumnos*. Universidad de Sevilla. Facultad de Ciencias de la Educación.
- Santos, R. (2014). *La dieta correcta y su importancia para la salud*. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=SZ4r-WYV9HY&t=18s>
- Secretaría de Obras y Servicios. (2021). Proyectos. *Secretaría de Obras y Servicios*. Gobierno de la Ciudad de México. Recuperado de <https://obras.cdmx.gob.mx/proyectos/sembrando-parques>
- Sistema Nacional DIF. (2019). *Combate a la obesidad infantil justifica el cambio urgente de desayunos escolares fríos a calientes: SNDIF*. Gobierno de México. Recuperado de <https://www.gob.mx/difnacional/articulos/combate-a-la-obesidad-infantil-justifica-el-cambio-urgente-de-desayunos-escolares-frios-a-calientes-sndif>
- Smile and learn español. (2021). *Alimentación saludable para niños*. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=vbueh5nfpC4>

SolecitoEducySalud. (2021). *La publicidad en el consumo de alimentos procesados*. Recuperado de <https://youtube.com/watch?v=75lYVzfetvg&feature=share>

(s/a). (2019). *Marco teórico y teorías del aprendizaje*. Recuperado de https://www.academia.edu/19256175/JEAN_PIAGET_LEV_VIGOTSKY_DAVID_AUSUBEL_JOSEPH_D._NOVAK_JEROME_BRUNER_HOWARD_GARDNER?auto=download

(s/a). (2003). *Cómo...plantear preguntas de investigación*. Escuela de Ciencias Humanas. Guía 50ª, 1ra versión.

(s/a). (s/f). *Alimentación correcta en los lugares de trabajo*. Recuperado de http://leip.upnvirtual.edu.mx/pluginfile.php/24306/mod_resource/content/1/capitulo1%20Nutrici%C3%B3n.pdf

Taller Jardinería. (2021). *Del campo a tu mesa ¿de dónde provienen nuestros alimentos?* Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=K9cZdqVpoKU>

Tapia, F. (2012). *Redacción de las preguntas de investigación*. Estadística aplicada al área Económica Administrativa. Departamento de matemáticas.

Zafra, E. (2017). Educación alimentaria: salud y cohesión social. *Salud colectiva*. (P.p. 295-306).

ANEXOS

ANEXO 1

Rúbrica de evaluación de evidencias individual

RÚBRICA DE EVALUACIÓN DE EVIDENCIAS INDIVIDUAL				
FASE DE INICIO				
ESCUELA:		TURNO:		
NOMBRE DEL PROYECTO		SOBREPESO Y OBESIDAD EN LOS NIÑOS DE 4° Y 6° DE PRIMARIA		
FECHA		GRADO Y GRUPO		
TEMA		ACTIVIDAD		
NOMBRE DEL ALUMNO (A)				
ASPECTOS A EVALUAR EN LA ENTREGA DE TRABAJOS PARA SU PORTAFOLIO DE EVIDENCIAS	NIVELES DE DESEMPEÑO DEL ALUMNO (A)			
	EXCELENTE (4)	BUENO (3)	REGULAR (2)	DEBE MEJORAR (1)
PUNTUALIDAD	Entrega todas sus actividades en el tiempo indicado. ☐	Entrega la mayoría de las actividades en el tiempo indicado. ☐	Entrega la mitad de las actividades en el tiempo solicitado. ☐	Entrega escasas o nulas actividades en el tiempo señalado. ☐
ORDEN Y LIMPIEZA	Entrega todos los trabajos de manera organizada y con limpieza. ☐	Entrega la mayoría de los trabajos de manera organizada y ☐	Entrega la mitad de los trabajos de manera organizada y ☐	Entrega escasos o nulos los trabajos de manera organizada y con ☐
CALIDAD DE PRESENTACIÓN Y DEL CONTENIDO DEL TRABAJO	Entrega con calidad la presentación y el contenido de todos sus trabajos. ☐	Entrega la mayoría de sus trabajos con calidad en la presentación ☐	Entrega la mitad de sus trabajos con calidad en la presentación ☐	Entrega escasos trabajos o ninguno sin la calidad en la presentación y ☐
COMENTARIOS Y CONCLUSIONES				

Elaboró: Jorge Antonio Molina Campos

ANEXO 2

Rúbrica de evaluación de evidencia grupal

RÚBRICA DE EVALUACIÓN DE EVIDENCIA GRUPAL				
FASE DE INICIO				
ESCUELA:		TURNO:		
NOMBRE DEL PROYECTO		SOBREPESO Y OBESIDAD EN LOS NIÑOS DE 4° Y 6° DE PRIMARIA		
FECHA		GRADO Y GRUPO		
NÚMERO DE EQUIPO		NÚMERO DE INTEGRANTES		
TEMA		ACTIVIDAD		
NOMBRES DE LOS INTEGRANTES DEL EQUIPO				
ASPECTOS A EVALUAR EN LA ENTREGA DE TRABAJOS GUPALES PARA EL PORTAFOLIO DE EVIDENCIAS	NIVELES DE DESEMPEÑO			
	EXCELENTE (4)	BUENO (3)	REGULAR (2)	DEBE MEJORAR (1)
ENTREGA PUNTUAL	Entregan la actividad o actividades en el tiempo indicado. ☐	Entregan la mayoría del trabajo en el tiempo indicado. ☐	Entregan la mitad del trabajo en el tiempo solicitado. ☐	Entregan escaso o nulo trabajo en el tiempo señalado. ☐
ORDEN Y LIMPIEZA	Entregan el trabajo de manera organizada y con limpieza. ☐	Entregan la mayoría del trabajo de manera organizada y con limpieza. ☐	Entregan la mitad del trabajo de manera organizada y con limpieza. ☐	Entregan escaso o nulo trabajo de manera organizada y con limpieza. ☐
CALIDAD DE PRESENTACIÓN Y DEL CONTENIDO DEL TRABAJO	Entregan con calidad la presentación y el contenido de los trabajos. ☐	Entregan la mayoría del trabajo con calidad en la presentación y el contenido. ☐	Entregan la mitad del trabajo con calidad en la presentación y el contenido. ☐	Entrega escaso trabajo o ninguno sin la calidad en la presentación y el contenido. ☐
COMENTARIOS Y CONCLUSIONES				

Registro de observación grupal

Elaboró: Jorge Antonio Molina Campos

ANEXO 4

Lista de cotejo sobre participación grupal

LISTA DE COTEJO PARTICIPACIÓN INDIVIDUAL												
ESCUELA:								Turno:				
NOMBRE DEL PROYECTO				SOBREPESO Y OBESIDAD EN LOS NIÑOS DE 4° Y 6° DE PRIMARIA								
GRADO Y GRUPO							FECHA Y HORA					
OBSERVADOR DOCENTE												
Indicaciones. Se marcarán (●) las participaciones constructivas que tendrán los alumnos en cada sesión, con el objetivo de valorar los aprendizajes de cada estudiante.												
No.	Nombre del alumno (a)	PARTICIPACIONES POR SESIÓN										
		FASE DE INICIO			FASE DE DESARROLLO				FASE DE CIERRE			
		Sesión 1	Sesión 2	Sesión 3	Sesión 4	Sesión 5	Sesión 6	Sesión 7	Sesión 8	Sesión 9	Sesión 10	Sesión 11

Elaboró: Jorge Antonio Molina Campos

ANEXO 5

Rúbrica de evaluación final

RÚBRICA DE EVALUACIÓN FINAL						
ESCUELA			Turno			
NOMBRE DEL PROYECTO		SOBREPESO Y OBESIDAD EN LOS NIÑOS DE 4° Y 6° DE PRIMARIA				
Nombre del alumno (a)				GRADO Y GRUPO		FECHA
CRITERIOS A EVALUAR	EXCELENTE (24 puntos)	BUENO (18 puntos)		REGULAR (12 puntos)		DEBE MEJORAR (6 puntos)
Comprensión de los temas	Comprendió totalmente los temas, ya que siguió las indicaciones, aplicando y resolviendo los ejercicios de acuerdo a los conocimientos adquiridos.	Comprendió la mayoría de los temas. Mostró dificultad al seguir las indicaciones, al aplicarlas y resolverlas de acuerdo a los conocimientos adquiridos.		Comprendió la mitad de los temas, mostrando confusión en seguir las indicaciones, al aplicarlas y resolverlas de acuerdo a los conocimientos adquiridos.		Comprendió escasa o nualmente los temas al no seguir las indicaciones, no ejecutar y no resolver los ejercicios.
	VALOR 4 PUNTOS		VALOR 3 PUNTOS		VALOR 2 PUNTOS	VALOR 1 PUNTO
Participación individual	Siempre participó en las sesiones.	Frecuentemente participó en las sesiones.		Participó regularmente en las sesiones.		Poca o nula participación en las sesiones.
	VALOR 4 PUNTOS		VALOR 3 PUNTOS		VALOR 2 PUNTOS	VALOR 1 PUNTO
Conducta en las sesiones	Siempre mostró respeto, no molestó a sus compañeros y tuvo atención en las sesiones.	Mayormente mostró respeto, no molestó a sus compañeros y tuvo atención en las sesiones.		Mostró en más de las mitad de las sesiones una conducta de respeto sin molestar a sus compañeros y tuvo atención a las sesiones.		Mayormente faltó al respeto y molesto a sus compañeros, no tuvo atención a las sesiones.
	VALOR 4 PUNTOS		VALOR 3 PUNTOS		VALOR 2 PUNTOS	VALOR 1 PUNTO
Promedio de entrega de actividades individuales	Entregó todas las actividades solicitadas.	Frecuentemente entregó las actividades indicadas.		Entregó la mitad de las actividades solicitadas.		Entregó poco o escasamente las actividades que se solicitaron.
	VALOR 4 PUNTOS		VALOR 3 PUNTOS		VALOR 2 PUNTOS	VALOR 1 PUNTO
Promedio de entrega de actividades grupales	Entregó todas las actividades grupales solicitadas.	Frecuentemente entregó las actividades grupales indicadas.		Entrega la mitad de las actividades grupales solicitadas.		Entregó nulo o escasamente las actividades grupales que se solicitaron.
	VALOR 4 PUNTOS		VALOR 3 PUNTOS		VALOR 2 PUNTOS	VALOR 1 PUNTO
Puntaje		Observaciones				
Elaboró: Jorge Antonio Molina Campos						

ANEXO 6

Evaluación al instructor del proyecto

EVALUACIÓN AL INSTRUCTOR DEL PROYECTO (FASE DE CIERRE)			
ESCUELA PRIMARIA MAHATMA GANDHI Turno Jornada Ampliada			
NOMBRE DEL PROYECTO		SOBREPESO Y OBESIDAD EN LOS NIÑOS DE 4° Y 6° DE PRIMARIA	
FECHA		GRADO Y GRUPO	
SECCIÓN QUE RESPONDERÁ EXCLUSIVAMENTE LA ALUMNA O ALUMNO.			
INSTRUCCIONES. Responde con una de acuerdo a cada uno de los reactivos según tu criterio.		1. En desacuerdo	2. Ni de acuerdo ni en desacuerdo
		3. En acuerdo	
1	El instructor explica con claridad las sesiones.		
2	El instructor es ordenado en sus exposiciones.		
3	El instructor al dar la clase me facilita aprender.		
4	El instructor demuestra con sus explicaciones que prepara sus clases.		
5	El instructor demuestra un buen dominio de la materia que explica.		
6	El instructor hace la clase amena y divertida.		
7	El instructor relaciona los conceptos teóricos con ejemplos, ejercicios y situaciones reales.		
8	El instructor fomenta la participación de los alumnos.		
9	El instructor manifiesta una actitud receptiva y respetuosa con el alumnado.		
10	Los contenidos de las sesiones son interesantes.		
11	Estoy satisfecho/a con mi comprensión de los contenidos.		
12	Anota alguna observación o sugerencia hacia el desempeño del instructor.		
SECCIÓN QUE RESPONDERÁ EXCLUSIVAMENTE LA MADRE, PADRE O TUTOR.			
1	El instructor explica con claridad las sesiones.		
2	El instructor demuestra con sus explicaciones que prepara sus clases.		
3	El instructor relaciona los conceptos teóricos con ejemplos, ejercicios y problemas.		
4	El orden en que el instructor da la clase me facilita aprender.		
5	Estoy satisfecho/a con mi comprensión de los contenidos.		
6	El instructor cumplió con el objetivo de que mi hijo(a) aprendiera los temas.		
7	Los contenidos de las sesiones son interesantes.		
8	Anota alguna observación o sugerencia hacia el desempeño del instructor.		
Elaboró: Jorge Antonio Molina Campos			

ANEXO 7

Sopa de letras

SOPA DE LETRAS ALIMENTACIÓN SALUDABLE



A	H	R	D	O	T	Y	G	J	O	L	Y	Y	I
G	G	H	Y	R	C	V	B	N	M	J	K	J	J
U	U	T	G	I	U	F	H	U	E	V	O	L	Z
A	R	I	V	E	R	P	L	E	G	E	R	E	I
I	E	B	N	E	R	I	O	Z	U	R	E	Z	Q
L	I	O	P	O	L	O	T	S	D	L	I	U	
E	E	S	I	L	S	A	B	N	H	U	H	J	E
C	U	G	E	F	G	A	N	J	F	R	E	O	S
H	F	R	U	T	A	S	N	D	L	A	I	E	O
E	R	V	I	M	A	S	D	A	I	S	O	B	S
O	E	H	T	W	I	R	G	S	M	A	E	Ñ	P
F	L	R	U	I	K	N	U	O	P	E	L	G	C
I	D	P	C	U	R	E	O	S	D	X	N	C	F
B	C	E	R	D	O	V	B	S	N	M	H	T	G
R	O	S	D	E	R	T	Y	U	A	O	K	L	E
A	V	C	B	H	N	M	R	F	T	S	R	F	G
S	I	A	L	I	M	E	N	T	O	S	F	D	A
F	R	D	T	Y	K	J	H	J	G	D	G	A	S
A	S	O	D	R	G	H	J	I	I	R	S	M	A
L	P	Ñ	E	F	E	S	W	C	A	Q	K	L	I
M	Z	S	F	Y	O	S	G	S	O	E	R	Y	U
A	E	A	C	E	R	E	A	L	E	S	V	F	B
S	L	F	R	A	I	S	D	F	G	H	J	K	L
T	P	R	O	T	E	I	N	A	S	F	E	R	A

POLLO
CERDO
PESCADO
NUEZ
HUEVO
ALIMENTO
VERDURAS
CEREALES
LEGUMINOSAS
FRUTAS
GRASAS
FRUTAS
SANAMANETE
FIBRAS
RES
LECHE
QUESOS
PROTEINAS
AGUA



Elaboración propia

ANEXO 8

Juego de la Oca de la Alimentación



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
Ministerio de Salud

SNDIF
Secretaría Nacional de
Desarrollo Integral de la Familia



Elaborado por Fundación Aprende con Reyhan A.C.
Recuperado de <https://aprendeconreyhan.org/juegos-familias>

ANEXO 9

Folleto informativo. Proceso de nutrición



- 1 Elaborado por Berta Navarro. CEIP. Recuperado de <https://es.scribd.com/document/389582765/Tema-2-La-nutricion-pdf>
- 2 Elaborado por Visually for Rockcontent. Recuperado de <https://visual.ly/community/Infographics/food/c%C3%B3mo-influye-cada-comida-en-nuestro-organismo>

ANEXO 10

Actividad. Esquema del proceso de los alimentos

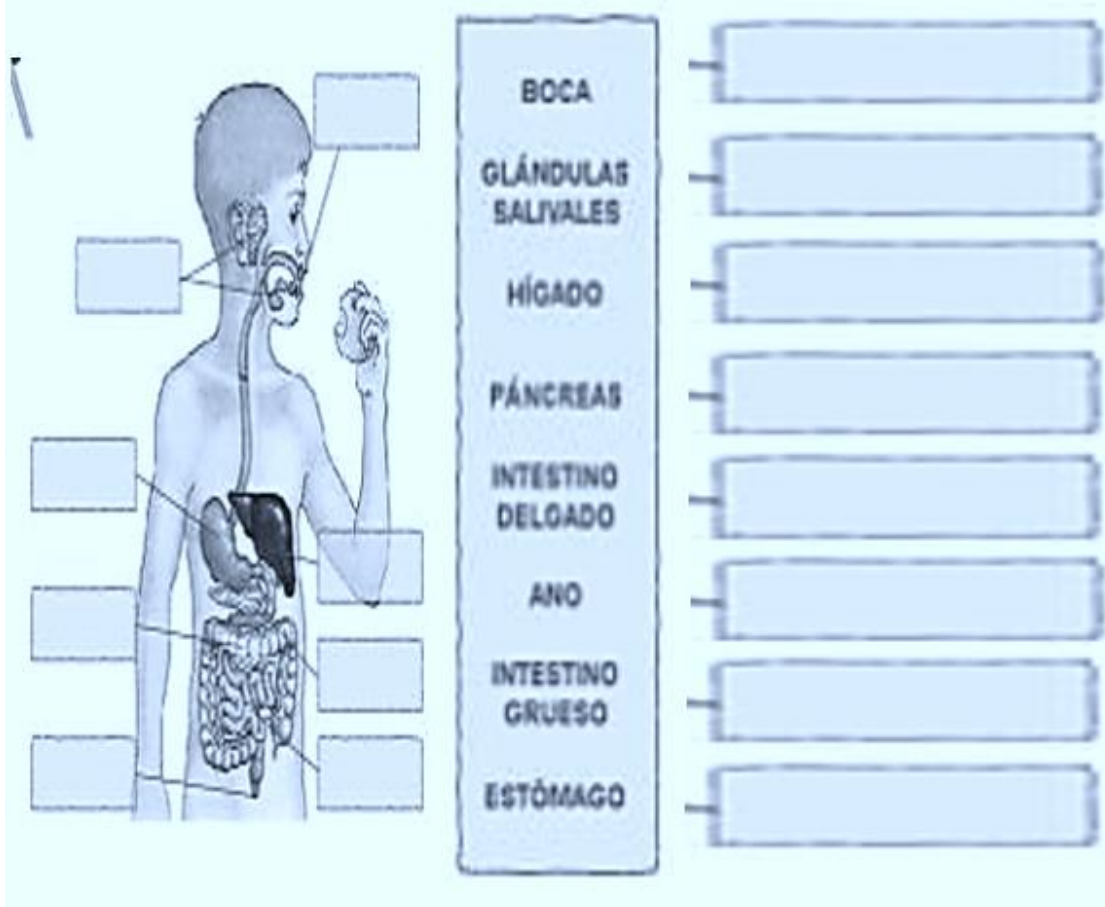
Nombre del alumno _____

Grado y grupo _____

Sesión 2. Actividad. La nutrición.

Instrucciones.

Tomando como referencia el cuadro central, anota el nombre de los órganos en los recuadros de la imagen de la izquierda. Después, en las columnas de la derecha anota su función respecto a la nutrición del cuerpo humano.



Elaboración propia

ANEXO 11

Actividad. Vamos al mercado y al tianguis

Nombre del alumno _____

Grado y grupo _____

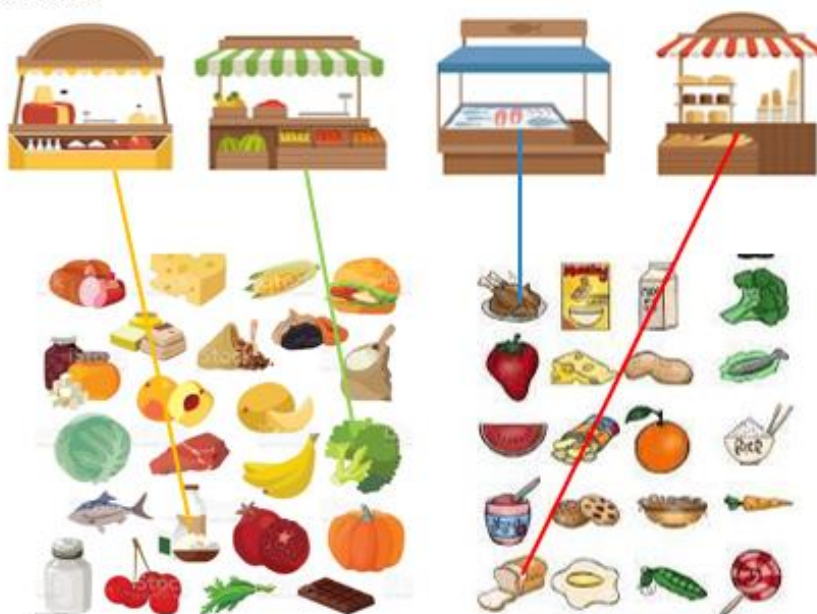
Sesión 3.

Actividad. Vamos al mercado y al tianguis.

Instrucciones.

1. Escribe brevemente tu experiencia cuando acompañas a tu mamá a realizar las compras al mercado o tianguis.

2. De acuerdo al ejemplo, traza con una línea color verde si el producto lo encuentras en el puesto de verduras, con azul si lo encuentras en el puesto de carnes, color rojo si lo encuentras en las semillas y color amarillo si lo encuentras en los lácteos.



Elaboración propia

ANEXO 12

Folleto de los temas vistos “Alimentación y nutrición. Alimentos provenientes del campo”

CONCLUSIÓN

- ¿PORQUÉ ESCOGISTE ESA SEMILLA?
- ¿CÓMO CUIDARÁS DE TU PLANTA?
- ¿EN QUÉ GUIZO COMERÍAS TU PLANTA?
- ¿QUÉ BENEFICIOS NUTRIMENTALES APORTA TU PLANTA EN TU CUERPO?
- AÑOTA TU EXPERIENCIA DE SEMBRAR UNA SEMILLA

Elaborado por Jorge Antonio Molina Campos

Alimentación
Es la forma de proporcionar al cuerpo los alimentos que le son indispensables. Como se trata de un acto consciente, puede ser modificable a través de la educación.

Alimentos
Son productos naturales o elaborados que ingeridos a diario proveen energía y sustancias nutritivas al organismo. Para una alimentación saludable, es necesario consumir alimentos variados en forma equilibrada.

Nutrición
Conjunto de procesos fisiológicos por los cuales el organismo recibe, transforma y utiliza las sustancias químicas contenidas en los alimentos. Es un proceso natural y no depende de la voluntad humana.

Nutrientes
Sustancias indispensables para la vida, se encuentran en cantidades variables en los alimentos. Sirven para la formación de tejidos durante el crecimiento, reemplazar aquellos que se destruyen y cubrir las necesidades energéticas del organismo.

¿Cuál es el concepto de alimentación, nutrición, alimentos y nutrientes? Ministerio de Salud y Bienestar Social. Recuperado de <https://www.mspbs.gov.py/portal/26004/que-es-el-concepto-de-alimentacion-nutricion-alimentos-y-nutrientes.html>

ALIMENTOS DEL CAMPO

Los alimentos que consumimos diariamente la mayoría provienen de diferentes campos de los estados de la República Mexicana. En dichos campos se cultivan frutas, verduras y hortalizas, así como en las granjas con las vacas, borregos, gallinas, cerdos y hasta peces en las costas que, con la mano de obra campesina y pesquera, hacen posible que esos alimentos lleguen a distintos lugares del país.

HUERTO ESCOLAR

Los huertos escolares son espacios dentro del plantel en el que los alumnos cultivarán semillas de frutas, verduras o plantas aromáticas para que a partir de esta se desarrollen nuevas plantas. Estas prácticas contribuyen al aprendizaje de los estudiantes con relación a una sana alimentación, al conocimiento de las actividades agrícolas además de generar ambientes de convivencia y salud dentro del plantel.

Para más información de como realizar un huerto, consulta el siguiente link
Un huerto en casa. (2021). ¿Qué es un huerto? Aprende en casa. Recuperado de <https://youtube.com/watch?v=ooYHAW47VpQ&feature=shared>

MERCADOS Y TIANGUIS

¿Dónde encontrarlos? En los mercados y tianguis llegan dichos alimentos: Puestos de abarrotes, carnicerías, pollerías, cremerías, pescaderías, recauderías y de especias, entre otros, son lugares donde además de encontrarlos, sus precios son muy accesibles para abastecer la canasta básica de las familias.

Otro lugar muy importante dentro de la Ciudad de México es la Central de Abastos, ya que es uno de los centros de abastecimiento alimenticio más grande del mundo y allí puedes encontrar todo tipo de alimentos tanto nacionales como extranjeros. Por lo tanto, comprar alimentos en mercados y tianguis favorece tanto la economía como la salud de las familias.

Elaboración propia

ANEXO 13

Cartel estadístico. Estadísticas del sobrepeso y obesidad infantil

Estadísticas del sobrepeso y la obesidad infantil.



Elaborado por: Campos. A. (2019). *Obesidad infantil*. Revista Tabloiderevista.com.
Recuperado de <https://tabloiderevista.com/obesidad-infantil-e3TQ1OTA3NQ.html>

ANEXO 14

Cartel “Motivos por los que se padece sobrepeso y obesidad infantil”

Motivos por los que se padece el sobrepeso y la obesidad infantil.



Figura 1. La influencia del internet, redes sociales, la radio y televisión.



Figura 2. Influencia en el consumo de los alimentos procesados.



Figura 3. Cambios de conductas en las niñas, niños y adolescentes.



Figura 4. Grandes empresas de alimentos procesados dominando el mercado.



Figura 5. Consumo de alimentos insanos en la hora del recreo escolar.

Principales Causas de Obesidad Infantil

www.nutrition-healthy.com



MENSAJES DIRECTOS QUE RECIBE UN NIÑO DURANTE EL DÍA



www.nutrition-healthy.com

NUTRITION
Healthy Life

Martín, P. (2022). Publicidad alimentos niños. Contra la publicidad de alimentos insanos no bastan buenas intenciones. *Revista electrónica Infonortedigital.com. Información del Noroeste de Gran Canaria*. Recuperado de <https://www.infonortedigital.com/portada/salud-viva/item/99172-publicidad-alimentos-ninos-contra-la-publicidad-de-alimentos-insanos-no-bastan-buenas-intenciones>

Elaboración propia

ANEXO 15

Cartel “Enfermedades derivadas de una mala alimentación en niñas y niños”

Enfermedades derivadas de una mala alimentación en niñas y niños.

Las **enfermedades causadas por una mala alimentación** están poniendo en jaque nuestros sistemas de salud.

Las enfermedades causadas por una mala alimentación son muy variadas; todas reducen la calidad de vida de las personas. Entre estas enfermedades podemos mencionar las siguientes:

Desnutrición. La malnutrición incluye la ingesta insuficiente e inadecuada de nutrientes, derivada de una mala alimentación.

Enfermedades dentales. El exceso de azúcar genera serios daños a la dentadura infantil que deriva en daños mayores en la edad adulta.

Enfermedades cardiovasculares. La obesidad puede causar daños tan severos como paros cardíacos o fallas vasculares en los niños.

Gastritis. A causa de alimentos condimentados y a falta de una rutina alimentaria adecuada para la edad de los niños.

Obesidad. La malnutrición también abarca este lado de la moneda en la que el niño recibe alimentos ultra procesados y condimentados, exceso de azúcar, que generan sobrepeso y obesidad. La obesidad es la antesala de la diabetes tipo 2 y otras enfermedades como el colesterol alto.

CON ANEMIA **Anemia**, causada por el bajo consumo de hierro y que genera bajos niveles de glóbulos rojos. El niño experimenta falta de fuerza muscular, lentitud, falta de apetito, piel escamosa y pálida.

SIN ANEMIA

Otras enfermedades causadas por una mala alimentación son padecimientos gastrointestinales, hepáticos, tuberculosis, depresión inmunológica y propensión al cáncer, entre otras.

Elaborado por Jorge Antonio Molina Campos

Elaboración propia

ANEXO 16

Folleto “¡Que interesante!”

Folleto ¡Que interesante!

Nombre del alumno (a) _____

Grado y grupo _____

Sesión 6.

Actividad. Realiza tu propio folleto ¡Que interesante!

Instrucciones. Recorta los recuadros y pégalos en el lugar que le corresponde de acuerdo a la imagen. ¡Descubrirás un dato interesante!

OBESIDAD INFANTIL

Se desarrolla por comer alimentos dulces, grasosos.

Revisa tu peso en función de estatura y edad.

Come frutas y verduras para controlar tu peso.

El exceso de grasa en el cuerpo la genera.

Come sano, haz ejercicio para evitar la obesidad.

En lugar de ver TV en exceso camina, corre y salta.

Consume rara vez bebidas, papas fritas y pastelillos.

En México la obesidad infantil es un problema grave.

Ocasiona que las arterias se tapen de grasa.

Inclúyelas en tus comidas en cantidad suficiente.

Elaboración propia

Cuestionario

Grado y grupo _____

Actividad. Enfermedades derivadas de una mala alimentación en niñas y niños.

Instrucciones. Responde las siguientes preguntas de acuerdo al tema.

6. Escribe como prevenir estas enfermedades.

121

ANEXO 18

Folleto.

“Sobrepeso y obesidad: enfermedades causadas por una mala alimentación y cómo evitarlas o contrarrestarlas”

Cómo evitarlas o contrarrestarlas

Para frenar la epidemia de obesidad infantil es necesario un compromiso político sostenido y la colaboración de muchas partes interesadas, tanto públicas como privadas. Los gobiernos, las asociaciones internacionales, la sociedad civil, las ONGs y el sector privado tienen un papel fundamental en la creación de entornos saludables y de condiciones de asequibilidad y accesibilidad de opciones dietéticas más saludables para niños y adolescentes. Asimismo, la familia y el entorno escolar son los eslabones más directos hacia los niños para que estos reciban un mensaje adecuado respecto a la importancia de seguir una conducta saludable en base al fomento de dietas saludables y actividad física regular.

Fuente de consulta

- Infancia feliz (2018). Obesidad infantil. <https://trastornos-nmb.webnode.es/obesidad-infantil/>
- Si te interesa más sobre el tema, te invito a visitar las siguientes ligas:
- Video. SoletoEduySalud. (2021). La publicidad en el consumo de alimentos procesados. Recuperado de <https://youtube.com/watch?v=75lYVzdtvq&feature=share>
- Video. Negocio global. (2016). Mala nutrición. Recuperado de https://youtu.be/EaXto_Obuu
- Video. AltumX Academy. (2021). La obesidad infantil en México. Recuperado de <https://youtu.be/VvIm6DFBwY>
- Video. Lomell, G. (2021). Alimentación saludable. Recuperado de https://youtube.com/watch?v=TMX9eacE_1o&feature=share

“Sobrepeso y obesidad: enfermedades causadas por una mala alimentación y cómo evitarlas o contrarrestarlas”.

Las enfermedades causadas por una mala alimentación están poniendo en jaque la salud de la población infantil.

Las enfermedades causadas por una mala alimentación son muy variadas y todas reducen la calidad de vida de las personas. Entre estas enfermedades podemos mencionar las siguientes: desnutrición, enfermedades dentales, cardiovasculares, gastritis, anemia, diabetes, cánceres, sentimientos y emociones bajas, **sobrepeso y obesidad**.

Elaborado por Jorge Antonio Molina Campos

OBESIDAD INFANTIL

RECOMENDACIONES

- Buena alimentación
- Actividad física con regularidad
- Mantener una buena comunicación familiar
- Acudir al médico periódicamente

Enfermedades causadas por una mala alimentación

Según la OMS, la obesidad es una enfermedad crónica que se caracteriza por el exceso de grasa en el organismo y se presenta cuando el índice de masa corporal (IMC) en el adulto es mayor de 30 kg/m². En cambio, un niño se considera que es obeso cuando su peso sobrepasa el 20% de su peso ideal.

Según los especialistas, los cambios alimentarios y las nuevas formas de vida que conllevan el sedentarismo son las principales causas desencadenantes del aumento de la obesidad en la población infantil, aunque no son las únicas causas. Entre otros factores que intervienen en la obesidad infantil se encuentran los factores hereditarios, los hormonales, los psicosociales y los ambientales.

Obesidad infantil

La obesidad es una enfermedad que se considera como un factor de riesgo para enfermedades crónicas como la diabetes, enfermedades cardíacas, hipertensión arterial, el ictus, problemas ortopédicos y algunos tipos de cáncer. Además de la predisposición que conlleva la obesidad a padecer otras enfermedades, la obesidad implica una serie de síntomas fisiológicos entre los que destacan la dificultad para respirar, el ahogo, las interferencias en el sueño, la somnolencia, los problemas ortopédicos, los trastornos cutáneos, la transpiración excesiva, la hinchazón de los pies y los tobillos y los trastornos menstruales en las mujeres.

En la infancia, el efecto de ser obeso puede convertirse en un gran problema para el niño debido a la baja autoestima, los bajos resultados en el colegio, la introversión, a menudo seguida de rechazo social, etc.

Elaboración propia

ANEXO 19

Actividad: Cierto o falso

Nombre del alumno (a). _____

Grado y grupo _____

Sesión 7.

Actividad. Cierto o falso.

Instrucciones. Con la ayuda de tu mamá, papá o tutor, responderán a la pregunta marcando con una X dentro de la casilla "V" si es verdadera o "F" si es falsa.

- | | | |
|---|----------------------------|----------------------------|
| 1. ¿México ocupa el primer lugar del mundo en obesidad infantil? | ☐ V | ☐ F |
| 2. ¿La diabetes está relacionada a una mala alimentación? | ☐ V | ☐ F |
| 3. ¿Se puede curar la obesidad? | ☐ V | ☐ F |
| 4. ¿Tiene la obesidad un riesgo para producir cáncer? | ☐ V | ☐ F |
| 5. ¿1 de cada 3 niños de entre 6 y 9 años de edad presentan sobrepeso u obesidad? | ☐ V | ☐ F |
| 6. ¿Los factores alimenticios alteran el metabolismo? | ☐ V | ☐ F |
| 7. ¿La obesidad puede dar lugar a autoestima baja, aislamiento social, bajo rendimiento escolar y desánimo general, como depresión, sentimiento de culpa hacia sí mismo, vergüenza e indefensión? | ☐ V | ☐ F |
| 8. ¿Es probable que el sobrepeso se vaya arrastrando hasta la adultez? | ☐ V | ☐ F |
| 9. ¿Es probable que el número de personas con obesidad aumente, por lo que también se incrementarán los costos de prevención y tratamiento? | ☐ V | ☐ F |
| 10. Con la obesidad y sobrepeso ¿aumenta el riesgo de sufrir diferentes problemas de salud física, como diabetes de tipo 2, enfermedad cardiovascular, trastornos musculoesqueléticos (dolor articular y muscular), movilidad y equilibrio reducidos, apnea obstructiva del sueño, asma e inicio temprano de la pubertad? | ☐ V | ☐ F |
| 11. ¿Con una alimentación sana y balanceada, además de actividades físicas y recreativas, se pueden reducir y evitar el sobrepeso y la obesidad infantil? | ☐ V | ☐ F |

Elaboración propia

ANEXO 20

Folleto

Gastronomía mexicana: alimentos prehispánicos

TRADICIONES GASTRONÓMICAS

1. Desde la época prehispánica hasta nuestros días.

2. Historias, rituales y tradiciones gastronómicas.

3. Cocina mexicana a través del paso de los siglos.

4. Mercados y tianguis.

5. Fusión de sabores compuesta por ingredientes indígenas con mezclas asiáticas, africanas y europeas.

6. Manos mexicanas llenas de sabores y secretos. Arte y riqueza cultural.

7. Paso del tiempo de la gastronomía: grandes chefs, reality shows, internet y ferias de la comida.

"Gastronomía mexicana: alimentos prehispánicos"



La gastronomía mexicana se compone de diversos platillos en los que se refleja la riqueza que se ha acumulado durante el tiempo: desde la época prehispánica, la colonial e incluso la contemporánea y es que, pese a que nuestra cocina es reinventada continuamente, algo de nuestros pueblos originarios se mantiene latente en ella. Este mestizaje es tan rico que nuestra gastronomía fue declarada Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad en 2010 por la UNESCO.

Cisneros, S. (2023). *Gastronomía mexicana, el orgullo de nuestro país*. México desconocido. Recuperado de <https://www.mexicodesconocido.com.mx/gastronomia-mexicana.html>

Elaborado por Jorge Antonio Molina Campos

GASTRONOMÍA PREHISPÁNICA

- La gastronomía mexicana tiene su origen en el período prehispánico.
- Se crearon platillos que tenían como base principal a los denominados "los cuatro fantásticos": el maíz, el frijol, calabaza y chile.
- El maíz fue considerado un alimento sagrado, incluso se realizaban ritos en su conmemoración, un ejemplo es la celebración del Uey tocoztli en honor a Chicomecóatl, la diosa mexicana del maíz.
- Mesoamérica fue una de las zonas de domesticación de alimentos más importantes de la región.
- Los nativos hervían, asaban y cocían sus alimentos y estos eran complementados con hierbas de olor, carnes de animales pequeños, chocolate, aves y pescados, entre otros.
- Lamentablemente y de acuerdo con el Gran Libro de la Cocina Mexicana, no existen recetas de carácter puramente prehispánico. Esto se debe a la falta de fuentes o códigos que las hayan registrado y al mestizaje gastronómico que se dio durante La Colonia. Por lo tanto, los platillos que conocemos ahora han existido gracias a la preservación que han hecho las comunidades indígenas y mestizas.

Fuente de consulta.
Cisneros, S. (2023). *Gastronomía mexicana, el orgullo de nuestro país*. México desconocido. Recuperado de <https://www.mexicodesconocido.com.mx/gastronomia-mexicana.html>



Figura 1. Antiguos mexicanos.

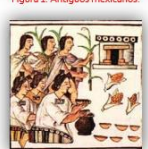


Figura 2. El maíz, alimento sagrado.



Figura 3. Chinampas, islas flotantes que servían para el cultivo.



Figura 4. Alimentos prehispánicos.



Figura 5. Ofrendas a Chicomecóatl en la celebración del Uey tocoztli.



Figura 6. Utensilios prehispánicos de la cocina mexicana.

MESTIZAJE GASTRONÓMICO

- Durante 300 años de Colonia se originó un mestizaje alimentario que hizo de la comida mexicana una de las más ricas y diversas gastronomías en el mundo.
- Durante ese periodo, los frijoles y el chile continuaron siendo muy importantes en la cocina, pero con la llegada de productos como la carne de cerdo, res, pollo, el trigo y el arroz, alimentos fundamentales en la dieta de los europeos, se crearon nuevos platillos, muchos de ellos, joyas actuales de nuestra gastronomía.
- Se introdujeron diversos ingredientes traídos de Europa, Asia y África como trigo, arroz, garbanzos, olivo, cerezas, uvas, duraznos y manzanas, solo por mencionar algunos.
- Entre los ingredientes de origen animal, los españoles incorporaron en América el cerdo, la oveja, la gallina y sus huevos, la leche y sus derivados.
- Los encargados de la "evangelización" durante los primeros años de conquista fueron los frailes dominicos, agustinos y franciscanos. Dichos frailes recopilaban con gran detalle el uso de las plantas nativas tanto en la medicina indígena como en su forma de alimentarse.
- Como los recipientes de metal, comunes en Europa, eran escasos y caros, se los reemplazó por los utensilios de barro indígenas. Se continuó con el uso de los utensilios prehispánicos, pero también hubo utensilios españoles como los molinillos, batidores y jaras de madera para elaborar el chocolate.
- En los conventos se experimentaban los alimentos indígenas con los españoles. Las mujeres y las monjas elaboraron guisos siguiendo recetas europeas o inventando nuevas con los productos locales.
- Algunos platillos típicos son el mole, pozole y los chiles en nogada. Con el paso del tiempo fueron modificados de acuerdo a las costumbres de cada estado.



Figura 1. Cocina en la colonia.

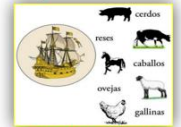


Figura 2. Animales europeos.



Figura 3. Mestizaje culinario.



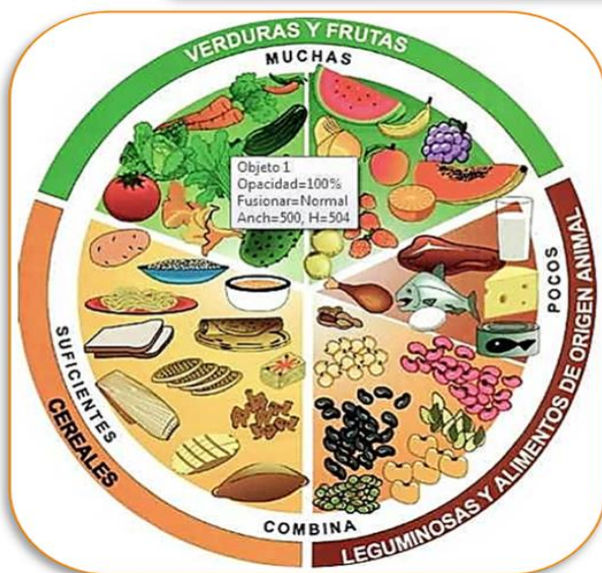
Figura 4. Nuevos platillos.

Elaboración propia

ANEXO 21

Folleto. El plato del bien comer

El Plato del Bien Comer



Beneficios y aportaciones.

- **Alimentos de color verde:** Sin duda, es el color predominante en las verduras de hoja. Dicho color se debe a la presencia de clorofila. Además, estos alimentos suelen aportar vitamina C, calcio y luteína. Este último componente es vital para la salud ocular.
- **Alimentos de color rojo:** las verduras rojas, como los tomates, son ricas en licopeno, ácido eláico y quercetina, nutrientes que ayudan a reducir el riesgo de padecer cáncer, a disminuir la presión sanguínea y a eliminar los radicales libres que dañan las células.
- **Alimentos de color naranja/amarillo:** este color se asocia al betacaroteno, una sustancia necesaria para el organismo ya que dentro de él se convierte en vitamina A. Los alimentos como el maíz, la calabaza y el pimiento aportan además vitamina C, potasio y flavonoides.
- **Alimentos de color blanco:** el maíz blanco y las setas son ricas por ejemplo en betaglucanos, una fibra soluble, y alicina, una sustancia que ayudaría a disminuir el colesterol.
- **Alimentos de color morado/azul:** el color de la cebolla morada y las berenjenas está dado por las antocianinas, unos antioxidantes importantes para prevenir enfermedades tales como el cáncer o los infartos.

DE TODO UN POCO... EN EQUILIBRIO

➤ Una alimentación balanceada debe incluir los tres grupos de alimentos para asegurar la energía y nutrientes que necesitamos, por lo que un programa que excluye los carbohidratos es dañino.

VERDURAS Y FRUTAS

Son fuente de vitaminas, minerales y fibra que ayudan al buen funcionamiento, desarrollo y estado de salud del organismo.

CEREALES Y TUBÉRCULOS

Son fuente principal de la energía y fibra (si se consumen integrales o de grano entero) que el organismo utiliza para sus actividades diarias.

RECOMENDACIONES



Modera el consumo de grasas, azúcar y sal.



Incluye por lo menos un alimento de cada grupo en desayuno, comida y cena.



Come cinco veces al día, tres comidas principales y dos refrigerios.



Toma ocho vasos de líquido al día, de preferencia agua.



Realiza por lo menos 30 minutos de actividad física durante el día.

PLATO DEL BIEN COMER

LEGUMINOSAS Y ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

Proporcionan proteínas, necesarias para el crecimiento de los niños, y para la formación y reparación de tejidos.

Infografía: Maunilio Lodesna

Fuente de consulta: Calderón, A. (2017). El plato del bien comer. Blogspot. Recuperado de <http://alitalcalderon.blogspot.com/2017/03/plato-del-buen-comer.html>

Elaboración propia

ANEXO 22

Actividad: Aportaciones y beneficios del plato del bien comer

Nombre del alumno (a). _____

Grado y grupo _____ Fecha: _____ Sesión 9

Actividad. Aportaciones y beneficios del plato del bien comer.

Instrucciones. Recorta y pega los alimentos en su lugar correspondiente de acuerdo al plato del bien comer.



Semillas



Queso



Pollo



Pimiento



Pescado



Fresa



Manzana



Papa



Zanahoria



Piña



Guineo



Papaya



Maíz



Arroz



Pan



Brocoli



Cerdo



Huevo



Leche



Lechuga

Elaboración propia

ANEXO 23

Juego: “Lotería. El plato del bien comer”



Elaborado por:
Educatodo-polillita. (s/f). Lotería. El plato del bien comer. Hacer y aprender.

ANEXO 24

Folleto: Alimentación saludable. Deporte y activación física



Elaboración propia

ANEXO 25

Juego de “Carrera de liebres”

correr	patinar	lagartijas	brincar
manzana	mango	plátano	nopal
elote	arroz	chile	frijol
carne	leche	agua	uvas
pollo	pozole	tacos	tortilla
caminata	futbol	natación	karate
basquetbol	beisbol	ajedrez	Memoria/ memorama
limón	naranja	sopa	pescado
huevo	tamal	caldo	pan

Elaboración propia

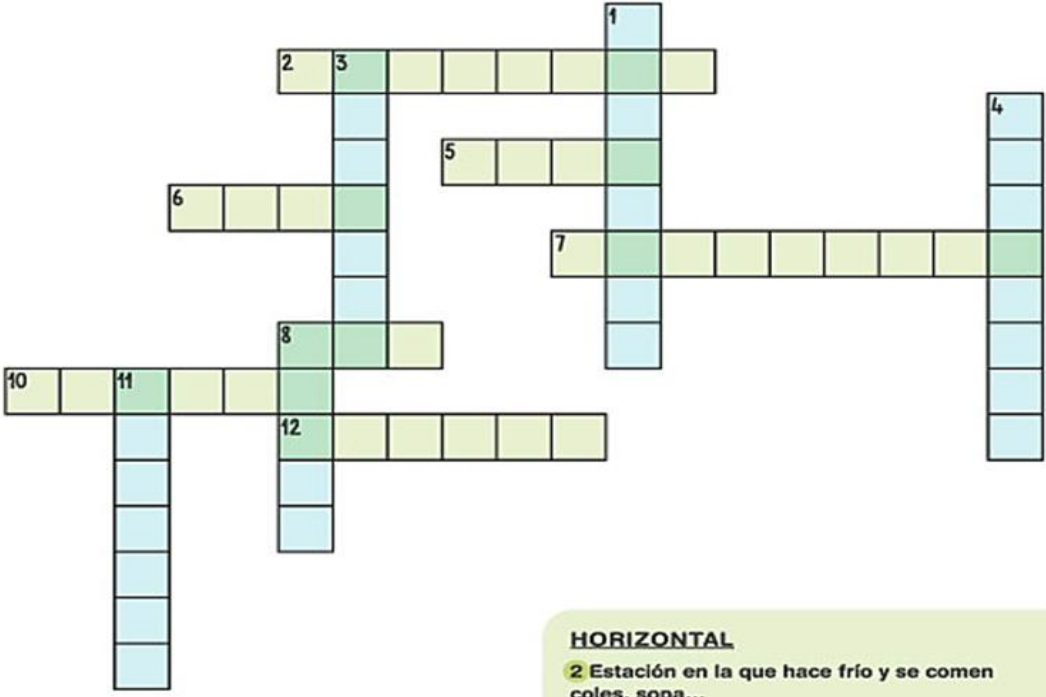
ANEXO 26

Actividad de “Crucigrama de alimentación saludable”



ESCRIBIR

CRUCIGRAMA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE



VERTICAL

- 1 Si juntamos lechuga, tomate y aceitunas, tenemos una...
- 3 Fruta que tiene el mismo nombre que un color.
- 4 Primera comida del día.
- 8 Las uvas secas se llaman...
- 11 Actividad en la que se preparan y se cuecen los alimentos.

HORIZONTAL

- 2 Estación en la que hace frío y se comen coles, sopa...
- 5 Cuando tenemos mucha sed, bebemos...
- 6 Animal del que se obtiene la leche.
- 7 Verdura de color naranja que crece bajo tierra.
- 8 Alimento hecho de harina con el que se preparan bocadillos.
- 10 Lugar de la casa en el que se preparan los alimentos.
- 12 Pescado de color naranja-rosado.



Respuestas: 1:Ensalada / 2:Invierno / 3:Naranja / 4:Desayuno / 5:Agua / 6:Vaca / 7:Zanahoria / 8:Pan / 9:Verdura / 10:Cocina / 11:Cocinar / 12:Salmón

Elaborado por: Nutriplato, (s/f). Actividades de alimentación para niños y juegos descargables. Nestlé. Recuperado de <https://www.nutriplatonestle.es/nutrinanny/actividades-alimentacion-ninos.html>

Elaboración propia

ANEXO 27

Actividad/preguntas de “la pelota caliente”

Grado y grupo

Sesión 11.

Actividad. Actividad/preguntas de “la pelota caliente”.

Instrucciones. Se llevará a cabo el juego de “la pelota caliente”, el cual consiste en que pasen una pelota pequeña en dirección a las manecillas del reloj y se contará hasta “diez”. A quien le toque dicho número pasará al frente (padre e hijo) y se les realizará una pregunta de acuerdo a los temas vistos en las sesiones pasadas. En caso de que no lo respondan correctamente harán el baile típico de la “pelusa”. El objetivo de la dinámica es reforzar los conocimientos que obtuvieron en las sesiones anteriores.

1. ¿Qué es la obesidad y sobrepeso?
2. ¿Qué enfermedades ocasiona una mala alimentación?
3. ¿Cómo evitar la mala alimentación en los niños?
4. Menciona 5 alimentos del plato del bien comer
5. Menciona 3 guisos típicos de México.
6. Menciona los 4 alimentos catalogados como los “4 fantásticos”
7. Menciona como elaboras tu platillo favorito.
8. Realiza 2 ejercicios para combatir la obesidad y sobrepeso.
9. ¿Cuáles son los beneficios de comprar en un mercado o tianguis?
10. Haz una recomendación que combata el sobrepeso y la obesidad.



Elaboración propia

ANEXO 28

Folleto. Alimentación sana: una forma de contrarrestar el sobrepeso y la obesidad en las niñas y niños. (parte frontal)

PLATO DEL BIEN COMER

Los alimentos del grupo de color verde aportan vitaminas y minerales a través de las verduras y frutas.

Los alimentos en el grupo de color amarillo proporcionan energía a través de las semillas y fibras.

Los alimentos del grupo rojo aportan proteínas y energía a través de las grasas y aceites.

GASTRONOMÍA MEXICANA

La gastronomía mexicana es una de las más ricas a nivel mundial, ya que sus variados ingredientes aportan nutrientes necesarios para el organismo.

Platillos típicos de diferentes regiones del país combinan ingredientes prehispánicos como el maíz, frijol, calabaza, chile y aguacate con ingredientes de diferentes partes del mundo para darle una exquisitez de sabores a la comida tradicional mexicana.

RECOMENDACIONES PARA GOZAR DE UNA SALUD PLENA

- ✓ CONSUME FRUTAS Y VERDURAS EN TU ALIMENTACIÓN DIARIA.
- ✓ CONSUME PREFERENTEMENTE ALIMENTOS NACIONALES.
- ✓ CONSUME AGUA DIARIAMENTE PARA QUE FUNCIONE CORRECTAMENTE TUS ORGANISMO Y ESTÉS HIDRATADO.
- ✓ PRACTICA EJERCICIO FÍSICO MÍNIMO 30 MINUTOS DIARIOS.
- ✓ REVIS PERIÓDICAMENTE TU SALUD ASISTIENDO AL DOCTOR.

EVITA CONSUMIR ALIMENTOS DENOMINADOS CHATARRA COMO SON GOLOSINAS, FRITURAS, REFRESCOS, ETC. YA QUE CONTIENEN ALTOS NIVELES DE GRASA, HARINAS, AZÚCARES Y SALES.

RECUERDA QUE
¡MENTE SANA EN CUERPO SANO!

ELABORADO POR
JORGE ANTONIO MOLINA CAMPOS

ALIMENTACIÓN SANA: UNA FORMA DE CONTRARESTAR EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD EN LAS NIÑAS Y NIÑOS

ANEXO 29

Folleto. Alimentación sana: una forma de contrarrestar el sobrepeso y la obesidad en las niñas y niños. (parte interna)

¿Qué es la obesidad y sobrepeso?



Denominada la obesidad como “la pandemia del siglo XXI” se caracteriza por el incremento de grasa corporal y que son consecuencia de una incorrecta alimentación. Comida chatarra, frituras, alimentos con exceso de sal, grasa, azúcar y bajos en nutrientes como vitaminas, minerales y proteínas, además de poco o nulo consumo de agua natural y actividad física, son los hábitos comunes que tiene una persona con sobrepeso y obesidad sin importar la edad. . Monroy “La epidemia de obesidad abarca muchos problemas tanto individuales como sociales, como un riesgo mayor de muerte prematura, disminución de calidad de vida y costos de salud elevados”

¿Cómo afecta la obesidad y sobrepeso en las niñas y los niños?



El sobrepeso y la obesidad en nuestro país tiene cifras alarmantes, resultados de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino 2016 (Modelo Educativo, 2017), en las zonas urbanas el nivel de sobrepeso y obesidad en niños alcanza el 34.9%, mientras que en los adolescentes el 36.7. En los entornos rurales es menor, con el 29% y 35% respectivamente. Estos padecimientos en infantes hacen que tengan una probabilidad mayor a que de adultos desarrollen enfermedades como diabetes, hipertensión, enfermedades del corazón, renales, articulares, respiratorios y hasta ciertos tipos de cáncer.

Otro de los obstáculos en la ingesta de los alimentos, son los comportamientos negativos aprendidos desde el núcleo familiar y que estos se desarrollan aún más con la interacción entre el niño y su entorno social . Asimismo, los medios de comunicación juegan un rol importante en diversos contenidos de alimentos y bebidas, por lo que la influencia que absorben los infantes esta inclinada a alimentos que dañan su salud, tanto física como cognitivamente.

¿Cómo enfrentar la obesidad y sobrepeso en las niñas y niños?



La salud y la educación son condiciones necesarias para el desarrollo humano y están estrechamente ligadas entre sí.

Tener una buena alimentación proporcionará los elementos nutritivos al organismo para que los infantes puedan realizar sus actividades diarias gozando de una vida sana, productiva y creativa.



Por lo tanto, el niño, niña o adolescente tendrá una salud equilibrada, y dentro de su entorno social podrá ejecutar las actividades diarias brindándole un desarrollo sano en su habilidades cognitivas, físicas y emocionales.

Elaboración propia

ANEXO 30

Cuestionario de conocimientos para la madre, padre o tutor (a)

CUESTIONARIO DE CONOCIMIENTOS PARA LA MADRE, PADRE O TUTOR DEL ALUMNO (A) (Fase de inicio)			
ESCUELA		Turno	
NOMBRE DEL PROYECTO	SOBREPESO Y OBESIDAD EN LOS NIÑOS DE 4º Y 6º DE PRIMARIA		
Nombre de la madre, padre o tutor del alumno (a)			
Nombre del alumno (a)			
Grado y Grupo del alumno (a)		FECHA	
Objetivo. Identificar los conocimientos de las madres, padres o tutores del estudiante con relación a una alimentación sana de sus hijos; así como los riesgos que desencadena una alimentación incorrecta: el sobrepeso y la obesidad infantil. Además, si participan en los programas escolares o talleres con relación al tema de la			

Tabla de especificaciones		
Aspectos	Desglose del aspecto	Número de reactivo
1.- Datos personales.	1.1 Escuela de la escuela	1
	1.2 Nombre de la madre, padre o tutor del alumno y del alumno (hijo)	2
	1.3 Edad	3
	1.4 Ocupación	4
	1.5 Nivel de estudio	5
2.- Información y conocimientos de los temas.	2.1 Alimentación saludable	6
	2.2 Obesidad y sobrepeso	7
3. Rol de las madres, padres o tutores de familia en la alimentación de sus hijos.	3.1 Alimentación sana en la familia.	8, 9, 10
	3.2 Enfermedades a causa de una incorrecta alimentación.	11, 12
	3.3 Acciones familiares.	13
	3.4 Mercados, tianguis y supermercados.	14, 15
4. Información proporcionada por parte de la escuela donde asisten sus hijos.	4.1 Información proporcionada por parte del plantel hacia los	16
5.- Participación en los programas escolares o talleres en torno al tema de la salud.	5.1 Asistencia a talleres.	17, 18, 19
	5.2 Intervención en los Programas de Comedores o Desayunos Escolares.	20
6. Propuestas de las madres y padres de familia o tutores.	6.1 Propuestas de las madres y padres de familia o tutores.	21

Elaboración propia

CUESTIONARIO PARA LA MADRE, PADRE O TUTOR DEL ALUMNO (A) (Fase de inicio)			
1. Nombre de la escuela			
2. Nombre de la madre, padre o tutor			
3. Nombre del alumno (a) (Hijo, hija)			
4. Edad (padre o madre)		5. Nivel de estudio	
Responde abiertamente de acuerdo a tus conocimientos y experiencia, no existe una calificación; el objetivo es profundizar los temas que se tratarán con sus hijo (a).			
6. ¿Qué es la alimentación saludable?			
7. ¿Qué ocasiona la obesidad y sobrepeso?			
8. De acuerdo con los conocimientos que posee ¿es correcta la alimentación que se lleva en casa?			
9. ¿Aplica de forma continua un recetario con alimentación saludable? Describa			
10. De acuerdo a las tradiciones gastronómicas (abuelos, pueblos, etc.) que tanto influye en su hogar?			
11. ¿Existen antecedentes familiares con sobrepeso y obesidad?			
12. En caso afirmativo a la pregunta anterior ¿Cuál es considera que son las causas del sobrepeso y obesidad en la			
13. ¿Qué estrategias implementan en familia para minimizar o erradicar los efectos del sobrepeso y obesidad?			
14. ¿Existen beneficios en comprar alimentos en mercados o tianguis? ¿porqué?			
15. ¿Existen beneficios en comprar alimentos en los supermercados (Aurrera, Chedraui, etc.)? ¿porqué?			
16. ¿Ha recibido información por parte de la escuela sobre la alimentación saludable?			
17. ¿Ha recibido capacitación (talleres) por parte de la escuela sobre los temas de alimentación saludable? En caso afirmativo, describa brevemente.			
18. ¿Ha recibido capacitación (talleres) por parte de la escuela sobre los temas de sobrepeso y obesidad? En caso afirmativo, describa brevemente.			
19. De acuerdo a los talleres ¿cuáles han sido los resultados en la salud de la familia?			
20. A sido parte del Comité de la Cooperativa escolar? En caso afirmativo, ¿qué función y logros se obtuvieron?			
21. Mencione que mejoras propondría para una mejor alimentación dentro de la escuela.			

Elaboración propia

ANEXO 31

Cuestionario de conocimientos para el (la) docente

CUESTIONARIO DE CONOCIMIENTO PARA EL (LA) DOCENTE (Fase de desarrollo)		
ESCUELA	Turno	
NOMBRE DEL PROYECTO	SOBREPESO Y OBESIDAD EN LOS NIÑOS DE 4° Y 6° DE PRIMARIA	
Nombre del (la) docente		FECHA
Objetivo. Identificar los conocimientos del (la) docente relacionados a una alimentación sana y los riesgos de la obesidad y sobrepeso infantil, además de la normatividad nutricional. Asimismo, conocer la aplicación de los conocimientos con el alumnado.		

Tabla de especificaciones		
Aspectos	Desglose del aspecto	Número de reactivo
1.- Datos personales.	1.1 Escuela de la escuela	1
	1.2 Nombre del (la) docente	2
	1.3 Edad	3
	1.4 Cargo	4
	1.5 Años en el cargo docente	5
	1.6 Nivel de estudio	6
2.- Conocimiento y aplicación de los temas.	2.1 Alimentación saludable	7
	2.2 Obesidad y sobrepeso	8, 9
	2.3 Aplicación de los temas con el alumnado.	10, 11, 12
3. Participación de las madres y padres de familia.	3.1 Rol de los padres de familia en la alimentación de sus hijos.	13, 14
4.- Conocimiento de la normatividad en la venta de alimentos en el interior del plantel.	4.1 Alimentos y bebidas permitidas en la institución.	15, 16
	4.2 Regulación bajo normatividad en venta de alimentos.	17, 18
5.- Capacitación con relación a los temas.	5.1 Asistencia a capacitaciones.	19, 20
	5.2 Aplicación de los conocimientos adquiridos en las asesorías.	21, 22
	5.3 Estrategias para una sana alimentación en los estudiantes	23
	5.4 Estrategias para una combatir la obesidad y sobrepeso en los estudiantes	24

Elaboración propia

CUESTIONARIO PARA EL DOCENTE (Fase de desarrollo)			
1. Nombre de la escuela			
2. Nombre del (la) docente		3. Edad	
4. Cargo		5. Años en el cargo	
6. Nivel de estudio			
Responde abiertamente de acuerdo a tus conocimientos y experiencia; el objetivo es profundizar los temas que se tratarán con los alumnos.			
7. ¿Qué es la alimentación saludable?			
8. ¿Qué ocasiona la obesidad y sobrepeso?			
9. ¿Cuáles son los riesgos de padecer obesidad y sobrepeso?			
10. ¿Qué métodos pedagógicos aplica con los estudiantes para disernir el tema de la obesidad y sobrepeso?			
11. Describa la importancia de la gastronomía mexicana para una alimentación balanceada.			
12. ¿Cuál considera que es su rol dentro del plantel en la promoción de la alimentación saludable en los			
13. ¿Cómo considera el rol que desempeñan los padres de familia en la alimentación de sus hijos (alumnos			
14. ¿Qué estrategias implementaría para trabajar en conjunto con los padres de familia para minimizar los riesgos de la obesidad y sobrepeso?			
15. ¿Cuáles son los obstáculos que se enfrenta para favorecer una alimentación saludable? ¿Por qué?			
16. ¿Existe alguna regulación sobre el consumo de comida chatarra, refrescos, bebidas azucaradas en las escuelas? En caso afirmativo mencione alguna.			
17. ¿Conoce las normas para el funcionamiento de las cooperativas escolares? En caso afirmativo mencione			
18. ¿Considera necesario que en las escuelas haya una regulación normativa para mejorar la alimentación de los estudiantes? ¿Por qué?			
19. ¿Ha recibido capacitación sobre la alimentación saludable?			
20. Describa brevemente los temas abordados.			
21. De acuerdo a las capacitaciones que ha tomado ¿cómo los ha aplicado con los estudiantes?			
22. Mencione los logros obtenidos con los estudiantes.			
23. ¿Qué estrategias aplicaría para fomentar una alimentación saludable en los estudiantes?			
24. ¿Qué estrategias impulsaría para contrarrestar la obesidad y el sobrepeso en la escuela?			

Elaboración propia

ANEXO 32

Cuestionario de conocimientos para el director (a)

CUESTIONARIO DE CONOCIMIENTO PARA EL DIRECTOR (A) (Fase de cierre)		
ESCUELA	Turno	
NOMBRE DEL PROYECTO	SOBREPESO Y OBESIDAD EN LOS NIÑOS DE 4º Y 6º DE PRIMARIA	
Nombre del (la) director		FECHA
Objetivo. Identificar el conocimiento, la intervención y seguimiento del director (a) del plantel entorno a la alimentación saludable dentro de la escuela, así como los alimentos que se sirven y venden a través de la cooperativa escolar y/o comedor escolar; además, el apego a los programas de alimentos saludables y las capacitaciones que ha recibido tanto el directivo como el personal docente de los temas relacionados a una alimentación sana y la obesidad y sobrepeso infantil.		

Tabla de especificaciones		
Aspectos	Desglose del aspecto	Número de reactivo
1.- Datos personales.	1.1 Escuela de la escuela	1
	1.2 Nombre del (la) director	2
	1.3 Edad	3
	1.4 Cargo	4
	1.5 Años en el cargo directivo	5
	1.6 Nivel de estudio	6
2.- Conocimiento y aplicación de los temas.	2.1 Alimentación saludable	7
	2.2 Obesidad y sobrepeso	8
	2.3 Planeación de los temas con el personal docente.	10
	2.4 Seguimiento a los procesos académicos con relación al tema de la	11, 12, 13
3.- Conocimiento de los programas y la normatividad.	3.1 Programas escolares de alimentación saludable.	14
	3.2 Programa de Comedores o Desayunos Escolares.	15
	4.2 Supervisión en la venta y consumo de alimentos en los alumnos.	16, 17, 18
	4.1 Asistencia a capacitaciones del personal docente y directivo	19
4.- Capacitación directivo y docente.	4.2 Aplicación de los conocimientos adquiridos en las capacitaciones.	20
	4.3 Estrategias para una sana alimentación en los estudiantes	21
	4.4 Estrategias para una combatir la obesidad y sobrepeso en los estudiantes	22, 23
5. Participación de las madres y padres de familia.	5.1 Roles y talleres con de los padres de familia.	24, 25, 26
	5.2 Participación de los padres de familia en los Programas escolares de alimentación saludable.	27, 28

Elaboración propia

CUESTIONARIO PARA EL DIRECTIVO (Fase de cierre)			
1. Nombre de la escuela			
2. Nombre del (la) director		3. Edad	
4. Cargo		5. Años en el cargo	
6. Nivel de estudio			
Responde abiertamente de acuerdo a tus conocimientos y experiencia; el objetivo es profundizar los temas que se tratarán con los alumnos.			
7. ¿Qué es la alimentación saludable?			
8. ¿Qué ocasiona la obesidad y sobrepeso?			
9. ¿Cuáles son los riesgos de padecer obesidad y sobrepeso?			
10. De acuerdo a las planeaciones escolares ¿los métodos pedagógicos que aplican con los estudiantes dentro del aula son			
11. Describa la importancia de las acciones docentes para una alimentación balanceada.			
12. La obesidad y sobrepeso son temas de procesos continuos, ¿cómo maneja la información y estrategias dentro del			
13. ¿Cuál considera que es su rol dentro del plantel en la promoción de la alimentación saludable en los			
14. Opine sobre la importancia de los Programas Escolares de Alimentación Saludable en las escuelas.			
15. Opine sobre la importancia de los Comedores Escolares para las escuelas de tiempo completo.			
16. Opine sobre la importancia de las normas para el funcionamiento de las cooperativas escolares.			
17. ¿Considera necesario que en las escuelas haya una regulación normativa para mejorar la alimentación de los			
18. En su plantel ¿Existe alguna regulación sobre el consumo de comida chatarra, refrescos, bebidas azucaradas en las escuelas? En caso afirmativo mencione alguna.			
19. El personal docente y directivo ha tomado capacitaciones con relación a los temas mencionados con anterioridad?			
20. De acuerdo a las capacitaciones que han tomado ¿cómo los ha aplicado con los estudiantes?			
21. De acuerdo a las capacitaciones ¿qué estrategias aplican con el alumnado sobre la alimentación			
22. De acuerdo a las capacitaciones ¿qué estrategias aplican con el alumnado para una combatir la obesidad y sobrepeso			
23. Mencione los logros obtenidos con la comunidad escolar.			
24. ¿Cómo considera el rol que desempeñan los padres de familia en la alimentación de sus hijos			
25. ¿Qué estrategias implementaría para trabajar en conjunto con los padres de familia para minimizar los riesgos de la obesidad y sobrepeso?			
26. Existen talleres o juntas donde orienten a los padres de familia con relación a los temas de la obesidad y sobrepeso?			
27. De acuerdo al Programas escolares de alimentación saludable, ¿cuál ha sido el impacto con los padres de familia y los			
28. ¿Qué estrategias impulsaría para trabajar en conjunto (colectivo escolar-padres de familia) para contrarrestar la obesidad y el sobrepeso en los alumnos?			

Elaboración propia