



SECRETARIA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL**

UNIDAD AJUSCO

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN E INNOVACIÓN PEDAGOGICA  
(LEIP)

TÍTULO DEL PROYECTO

**“LA ALIMENTACIÓN COMO BASE DE UNA BUENA SALUD,  
FOMENTO DE HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES”**

LÍNEA DE FORMACIÓN:

EDUCACIÓN ALIMENTARIA Y CIENCIAS NATURALES EN EL SIGLO XXI

PROYECTO DE DESARROLLO EDUCATIVO

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

PRESENTA

ROCÍO PAOLA GASGA MORALES

NOMBRE DEL ASESOR

MÓNICA GARCÍA HERNÁNDEZ

Ciudad de México, noviembre, 2021

## INDICE

	pág.
Introducción .....	3
1. Marco teórico-metodológico	
1.1 Constructivismo .....	6
1.2 Teorías del aprendizaje .....	10
1.3 Sobrepeso y obesidad .....	13
1.4 Alimentación saludable .....	15
1.5 El plato del bien comer .....	20
1.6 Fases de la investigación cualitativa de Gay .....	21
1.6 Investigación descriptiva. ....	22
2. Diagnóstico Integral	
2.1 Contextos socio-cultural-económico externos en los que se desarrolla la dinámica social donde se encuentra el grupo social al que va dirigido mi proyecto. ....	24
2.2 Contextos socio-cultural-económico interno en los que se desarrolla la dinámica social donde se encuentra el grupo social al que va dirigido mi proyecto. ....	28
3. Construcción del problema	
3.1 Perfil general de los sujetos participantes en los instrumentos para el diagnóstico en el Programa de Desarrollo Educativo. ....	33
3.2 Descripción de instrumentos en la fase de inicio .....	35
3.3 Descripción de instrumentos en la fase de desarrollo .....	50
3.4 Descripción de instrumentos en la fase de cierre .....	64
3.5 Gráficas y resultados .....	66
3.6 Problemas Identificados .....	117
3.7 Planteamiento del problema .....	118
3.8 Preguntas de investigación .....	119

4. Diseño de la propuesta innovadora	120
4.1 'PDE "La alimentación como base de una buena salud, fomento de hábitos alimenticios saludables "	122
4.2 Evaluación de las actividades del PDE	130
5. Conclusiones	133
6. Referencias	134
Anexo 1	136
Anexo 2	137
Anexo 3	140
Anexo 4	141
Anexo 5	142
Anexo 6	143
Anexo 7	144
Anexo 8	145
Anexo 9	146
Anexo 10	148
Anexo 11	150
Anexo 12	151
Anexo 13	152
Anexo 14	153
Anexo 15	154
Anexo 16	155
Anexo 17	156
Anexo 18	157
Anexo 19	158
Anexo 20	159
Anexo 21	160
Anexo 22	161
Anexo 23	162
Anexo 24	163
Anexo 25	164
Anexo 26	165

## INTRODUCCIÓN

La alimentación mexicana parte desde varias perspectivas, ya sea desde la política, economía, nivel social correspondiente a estratos de la sociedad, la parte cultural y regional y de la salud sobre aspectos nutricionales.

En la medida que la población conozca todas estas implicaciones en la alimentación se van a mejorar las condiciones de salud.

Los programas educativos integrales de alimentación implican contemplar varios sectores que recaen en la alimentación, estamos hablando desde: políticas públicas, de sostenimiento económico de la agricultura, el impacto ambiental que se genera, la parte nutricional de la población.

La política ha influido en mi alimentación durante mucho tiempo, fui inconsciente de la alimentación que ingería, es decir: vas al supermercado y compras lo que hay en existencia, mas no lo quieres o requieres en tu alimentación, eso tiene que ver con el argumento mercantil del que hace referencia Luis Felipe Lomelí, el libre mercado que recae en la introducción de productos determinados por los costos en la distribución. Los medios de comunicación que muestran campañas de la mercadotecnia, de la industria alimentaria, que, en su mayoría es la muestra de comerciales de alimentos industrializados y entonces se vuelve la base de la alimentación de la población, por lo que “La situación actual de sobrepeso obesidad en México requiere implementar una política integral multisectorial y con una coordinación efectiva... cambiando patrones de alimentación y actividad física que permitan la prevención de enfermedades crónicas y reducción de prevalencia de obesidad y sobrepeso” (Cabrera, 2017, p.13)

Por cuestiones de salud, tuve que modificar mi alimentación —compré lo que mi cuerpo requiere y si los alimentos que busco no están en los supermercados los busco en mercados locales, mi alimentación ha sido más consciente— a partir de estos módulos y el empaparme de más información que convergen en el sector

alimentario considero que puedo mejorar aún más mi alimentación y poder ayudar a sectores de la población como son los campesinos locales y la recuperación de productos regiones.

Tengo 10 años de servicio impartiendo clases como docente de grupo en diversas escuelas primarias y he observado: más de la mitad de la población presenta problemas de obesidad derivados de una mala alimentación; la poca influencia que en los centros educativos se tiene para prevenir estas enfermedades; la venta de productos con un valor nutricional muy pobre (comida chatarra, dulces, bebidas edulcorantes, embutidos, etc.) que solo generan ganancias, lo que viola el derecho de que los alumnos consuman alimentos sanos y equilibrados o que engañan a los consumidores; se vende fruta con aditamentos como chantillí, azúcar de colores, etc., lo que ya no muestra un equilibrio en la alimentación; la cantidad de comida chatarra que los alumnos consumen en los puestos alojados fuera de los planteles que perjudica su salud y que ellos los ingieren de manera inconsciente.

Zafra menciona que para formar sociedades más saludables la educación alimentaria debe considerar la alimentación como una finalidad “educar para aprender a comer, pero también un vehículo para educar niños capaces de resolver conflictos e integrarse a su contexto social y alimentario de manera autónoma, crítica y responsable” (2017, p.296).

Mi problemática radica en la influencia social y económica que se da sobre la ingesta de alimenticios que no son saludables y que deterioran la salud de las personas de todas las edades y sobre todo de los menores de edad, por lo que mi objetivo es “Promover una alimentación saludable para prevenir el sobrepeso en los niños”.

Generar hábitos de alimentación saludable es una tarea ardua en estos tiempos, ya que se compite con aquellos alimentos industrializados que tienen buen sabor, pero poco aporte nutricional y que con el tiempo, el consumo excesivo de estos productos ha generado una serie de enfermedades poniendo en peligro la vida de los seres humanos como menciona Almaguer (s/a, p.5) “ el aumento de la

urbanización , cambios económicos y culturales, así como el sedentarismo han incrementado tristeza, depresión, obesidad y diabetes”; es decir, que la esperanza de vida disminuyó considerablemente para la población, por no contar con una alimentación adecuada, equilibrada y saludable.

La educación es praxis, reflexión y acción del hombre sobre el mundo para transformarlo (Freire, 2009, p.7), la *educación formal* consiste en la asistencia de los niños a escuelas, donde se adquieran conocimientos, habilidades, actitudes y valores, desarrollando y potenciando destrezas, capacidades, a partir de las necesidades de la sociedad y el Estado, es un medio para cambiar a la sociedad, alcanzar la prosperidad e instruir a la sociedad a través de un currículo oficial que traza el camino al que se aspira llegar como nación, contemplando la educación inicial hasta la universitaria.

La escuela no es el único lugar donde ocurre la enseñanza y el aprendizaje, como menciona Savater “La función de la enseñanza está tan esencialmente enraizada en la condición humana que resulta obligado admitir que cualquiera puede enseñar” (1997, p.19), en cualquier contexto social y por cualquier persona, razón por la cual, este proyecto busca mejorar hábitos de alimentación para prevenir la obesidad, incluyendo la educación informal y no formal como parte de un proyecto que impacte en la vida cotidiana de los estudiantes y de la comunidad.

Mi propuesta lleva por nombre **“Prevención de la obesidad a través de la promoción de hábitos de alimentación saludable”** la cual contribuye a una política de educación alimentaria inclusiva sobre educación alimentaria que va más allá de solo enseñar a los estudiantes a seleccionar alimentación balanceada y el consumo de alimentos saludables que les permitan un buen desarrollo físico y saludable, considerará crear espacios para generar una alimentación sustentable, a partir de la propia producción de alimentos de la localidad que permita el rescate de los alimentos regionales de su comunidad y comidas tradicionales que contribuyan en un buen desarrollo físico y saludable.

## MARCO TEÓRICO

A través de los años se han presentado cambios educativos, modificándose paradigmas educativos, enfoques y teorías. El constructivismo es una de las teorías donde varios autores han aportado diversos enfoques con la finalidad de explicar y comprender los procesos de enseñanza y aprendizaje.

### 1.1 CONSTRUCTIVISMO

El constructivismo es un planteamiento basado desde diversos enfoques con la finalidad de que el alumno construya el conocimiento, se centra en la idea de que el conocimiento se construye activamente por sujetos, Ortiz (2015, p.94) señala que “existe una interacción entre el docente y los estudiantes, un intercambio dialéctico entre los conocimientos del docente y los del estudiante, de tal forma que se pueda llegar a una síntesis productiva para ambos y, en consecuencia, que los contenidos son revisados para lograr un aprendizaje significativo”

A continuación, se describen los aspectos esenciales del constructivismo en la enseñanza según Ortiz (2015, p.100-105).

- Objetivos del proceso de enseñanza: establecen lo que el alumno debe alcanzar a realizar en su formación ¿Qué? y ¿Cómo?
- Contenidos: son los temas y subtemas que contribuirán al desarrollo del individuo, están determinados por los objetivos, dependen de la cantidad (cuantos temas y subtemas serán abordados); secuencia (lógica en nivel de complejidad para ir asimilándolos); tiempo (para abordar cada tema o subtema).
- Metodología: se refiere a la forma o manera en que se llevara a cabo la formación del estudiante, se debe tomar en cuenta: el *contexto* (aplicación); *aprendizajes previos* (conocimientos que el estudiante tiene); *privilegiar las actividades* (implicación activa de los estudiantes); *ser esencialmente autoestructurantes* (considerar estilos de aprendizaje); *diálogo*

*desequilibrante* (cuestionamientos y preguntas); *taller y laboratorio* (contacto con diversos materiales); *operaciones mentales de tipo inductivo* (presentar un hecho, analizarlo, buscar relaciones, factores implicados y generalizar) o *deductivo* (plantear una teoría, desarrollar aplicaciones, explicar hechos reales

- Técnicas y recursos: indican la forma en que se llevarán la formación a través de las herramientas que utilizarán para dicho fin dependiendo del tamaño del grupo; los recursos utilizados son: materiales, los físicos o de espacios, tecnológico y financieros.
- Evaluación: consisten en verificar el cumplimiento de los objetivos de acuerdo al principio de racionalidad (reflexión); responsabilidad (compromiso con la tarea); colegialidad (grupo de personas); profesionalidad (mejorar la práctica profesional); perfectibilidad (proceso formativo para mejorar); ejemplaridad (ejemplo de otras instituciones).

Se utilizan dos técnicas para medir los niveles de aprendizaje: *informales* (los estudiantes no las notan son exploratorias a partir de la observación o planteamiento de preguntas de manera espontánea) y las *semiformales* (tienen calificación y se elaboran diversos instrumentos que evalúan conocimientos, procedimientos y actitudes).

También permite conocer y evaluar el proceso de enseñanza-aprendizaje, medir, cuantificar, calificar y obtener datos sobre la idoneidad del curso en referencia al estudiante, así como prever las posibles repercusiones en el entorno y el contexto.

Los estudiantes cuentan con experiencias pasadas que acumulan conocimientos, lo que conocemos como ideas previas, Vygotsky y Piaget retoman las ideas previas como parte fundamental en la construcción del conocimiento que el individuo realiza para el proceso de enseñanza-aprendizaje. Estas ideas previas corresponden a los



conocimientos que ya se poseen a partir de sus propios esquemas cognitivos productos de su realidad.

La mayoría de los individuos poseen esquemas o ideas previas que se contraponen con las ideas previas de otros sujetos, ya que la interpretación de la realidad es diferente, algunas de estas ideas previas suelen estar muy enraizadas a las estructuras cognitivas de cada individuo lo que puede obstaculizar la construcción del conocimiento, el sujeto se confunde y la construcción que se hace suele adquirirse de manera errónea o incorrecta, afectando el aprendizaje.

Para acceder al cambio conceptual, el sujeto debe atribuirle un significado al aprendizaje de dicho contenido, a través de estrategias como imágenes o proposiciones verbales, elaborando una teoría o marco explicativo de dicho conocimiento, a partir de las ideas previas que los estudiantes ya poseen para construir una representación mental y construir significados que impliquen modificar los esquemas de conocimiento previos, al introducir elementos nuevos, estableciendo nuevas relaciones, de tal manera que los alumnos reestructuren o ajusten sus esquemas mentales.

Con regularidad la estrategia para valorar las ideas previas parte al inicio de la clase para observar el nivel de conocimientos con los que cuentan los estudiantes, lo que permite al docente prever la estructura de la clase, saber de donde partirá y fijar objetivos, diseñar rutas y actividades que conlleven a la construcción de nuevos aprendizajes.

A continuación, se describen algunas teorías del aprendizaje a partir de los planteamientos del constructivismo:

**La teoría cognitiva de Piaget** se centra en el estudio del funcionamiento y el contenido de la mente de los individuos; a partir del proceso paulatino y progresivo de la maduración física y psicológica de los estudiantes, es un proceso de maduración biológica a través de las estructuras cognitivas, mediante la interacción del proceso de *asimilación* ( la apropiación de las características que se tiene con

los objetos a su alrededor) y *acomodación* (lo que sucede con los objetos asimilados que se integran en la red cognitiva para construir nuevas estructuras de pensamiento), lográndose el *equilibrio* a través de la integración de lo que se ha aprendido cuando se aplica o se utiliza dicho conocimiento.

El enfoque cognoscitivo pone énfasis en el desarrollo de habilidades del pensamiento, Piaget menciona el estadio de las operaciones concretas como el periodo en que se desarrolla del pensamiento del niño, donde los estudiantes piensan de manera más lógica sobre objetos y experiencias reales.

“En la etapa de las operaciones concretas la organización perceptual que tiene el niño del medio circundante adquiere lentamente estabilidad y coherencia en virtud de la información de una serie de estructuras cognoscitivas llamadas agrupamientos... en este periodo el niño comienza a “aparecer” racional y bien organizado en sus adaptaciones, dispone de un marco de referencia conceptual y ordenado que aplica de modo sistemático al mundo de objetos que lo rodea” (Flavell, 1990, p.105). Es por ello que el niño puede manejar correctamente la información concreta, ya no basta con las acciones observables ni con las representaciones mentales, sino que debe ser capaz de llevar a cabo acciones interiorizadas.

**El aprendizaje significativo de Ausubel** consiste en relacionar la nueva información con lo que el alumno ya sabe, a partir de tres aspectos esenciales: *lógico*, uso de material coherente con lo que se va a ser aprendido; *cognitivo*, considera el desarrollo de habilidades del pensamiento y procesamiento de la información; *afectivo*, las condiciones emocionales favorecen la formación de los estudiantes.

**El aprendizaje social de Vygotsky** o constructivismo sociocultural habla de los procesos de construcción del conocimiento que tienen un origen social, es decir que el aprendizaje es el resultado de la interacción del individuo con el medio o con la ayuda de otra persona, lo que se conoce como *zona de desarrollo próximo*.

El enfoque sociocultural parte de un aprendizaje guiado y cooperativo, mediante la enseñanza recíproca, Vigotsky es uno de los principales exponentes de este enfoque ya que sus aportaciones retoman el desarrollo y el aprendizaje a partir de una construcción histórica, cultural y social por medio de la interacción entre estas.

El desarrollo surge de situaciones sociales donde participan los sujetos y se propicia un aprendizaje a partir de estas interacciones, está centrada en la interacción de los niños con los adultos, propiciando que el desarrollo cognitivo surja de dicho intercambio e interacción con otros y con su medio. Ivic (1994, p.3) menciona que “La sociabilidad del niño es el punto de partida de sus interacciones sociales con el medio que lo rodea” por lo que es necesaria la interacción con el medio social para desarrollar su aprendizaje y al mismo tiempo este aprendizaje fortalece el desarrollo reestructurando sus funciones mentales.

El enfoque psicogenético depende del nivel cognitivo e intelectual del alumno mediante la abstracción reflexiva, Bruner propone el aprendizaje por descubrimiento poniendo énfasis en la autoestructuración es decir que los estudiantes adquieran los conocimientos por ellos mismos guiado por la curiosidad.

## **1.2 TEORIAS DEL APRENDIZAJE**

Las teorías de aprendizaje propuestas por Jean Piaget y Lev Vygotsky permiten dar sustento teórico a esta metodología como enunciado a continuación:

Jean Piaget

- El conocimiento no es innato se da a partir de la interacción del individuo con el medio.
- El papel del sujeto es activo, también interviene de modo importante el objeto con el que interacciona a partir de diversas actividades.

- En el proceso del desarrollo cognitivo interviene la organización, el sujeto conserva las estructuras ya adquiridas en el medio, incorporando nuevos elementos que le permiten adaptarse a través de interpretar y estructurar la información nueva, propiciando un reajuste llamado acomodación.
- Se da el proceso de equilibración entre la asimilación y acomodación hasta que se logra reestablecer el conocimiento.

### Lev Vygotsky

- La interacción de los niños con los adultos propicia que el desarrollo cognitivo surja de dicho intercambio e interacción con otros y con su medio.
- La interacción con el medio social para desarrollar su aprendizaje y al mismo tiempo este aprendizaje fortalece el desarrollo reestructurando sus funciones mentales.
- El aprendizaje no se da de manera aislada, se da en colaboración con otros individuos y en la sociedad a través de su interacción partiendo de la comunicación y vivencia con el medio.

Los alumnos se convierten en protagonistas de su propio aprendizaje y desarrollan su autonomía y responsabilidad, ya que son ellos los encargados de planificar, estructurar el trabajo y elaborar el producto para resolver la cuestión planteada. La labor del docente es guiarlos y apoyarlos a lo largo del proceso.

Las fortalezas de trabajar con el aprendizaje basado en proyectos son las siguientes:

Tabla 1. Fortalezas del aprendizaje basado en proyectos.

<p><b>PROCESOS PSICOLÓGICOS INTERNOS PARA LA ADQUISICIÓN DE APRENDIZAJES</b></p>	<p><b>PROCESOS PSICOLÓGICOS EXTERNOS PARA LA ADQUISICIÓN DE APRENDIZAJES</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los alumnos toman responsabilidad sobre su aprendizaje.</li> <li>• Se rescata, comprende y aplica lo aprendido para resolver situaciones.</li> <li>• Los alumnos participan en un proceso de investigación.</li> <li>• Se utilizan diferentes tipos de estrategias.</li> <li>• Uso de herramientas cognitivas.</li> <li>• Aprender ideas y habilidades complejas en escenarios realistas.</li> <li>• Elaborar preguntas</li> <li>• Comunicar y debatir ideas.</li> <li>• Recolectar y analizar datos.</li> <li>• Establecer conclusiones.</li> <li>• Construir su conocimiento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se plantea un problema real.</li> <li>• Se aboca a los conceptos fundamentales de una disciplina.</li> <li>• Los alumnos comprenden su entorno personal y cultural.</li> <li>• Participan en el proceso de planificación de su aprendizaje.</li> <li>• Promueve la colaboración entre estudiantes compartiéndose el conocimiento.</li> <li>• Manejo de fuentes de información y recursos materiales o digitales.</li> </ul>

Cada enfoque promueve la construcción del conocimiento desde diferentes aspectos o direcciones, el profesor debe influir sobre el proceso de construcción del conocimiento de sus estudiantes de tal manera que adquieran un sentido para ellos, por consiguiente, se debe identificar una problemática real que pueda modificarse bajo este enfoque constructivista en virtud de construir conocimientos potencialmente significativos para los estudiantes, en la actualidad **la influencia social y económica que se da sobre la ingesta de alimenticios que no son saludables y que deterioran la salud de las personas de todas las edades y sobre todo de los menores de edad, resulta una problemática actual, de la cual**

**se deben buscar alternativas para erradicar enfermedades como sobrepeso,** Mercado y Vilchis (2013, p. 50) mencionan que “esta enfermedad puede desarrollarse desde la infancia a edades muy tempranas e irse desarrollando paulatinamente, es conocida como la gran epidemia del siglo XXI, afectando a hombres y mujeres, adultos y niños.”

### **1.3 SOBREPESO Y OBESIDAD**

Esta enfermedad del “sobrepeso” tiende a desarrollarse en los menores de edad con mayor proporción, si este padecimiento no se atiende oportunamente se desencadena en enfermedades como enfermedades del corazón, arterioesclerosis y diabetes mellitus, relacionados con el síndrome metabólico, para Mercado y Vilchis (2013, p. 52) este padecimiento es la epidemia que “abarca muchos problemas tanto individuales como sociales, como un riesgo mayor de muerte prematura, disminución de la calidad de vida y costos de salud elevados”.

Para Troncoso (2019, p. 107) el consumo de alimentos abarca desde “necesidades biológicas centradas especialmente en el cuidado de la salud, la manutención de las tradiciones locales y la identidad gastronómica también presentan una importante relevancia... determinada por la geografía, el clima y elementos culturales como religión, historia, diversidad étnica, valores, creencias y tradiciones”.

Todos estos aspectos a considerar en el logro de un patrón alimentario saludable, ha dificultado el seguir un plan alimentario más saludable, el desconocimiento de los alimentos, desinterés son el resultado de una modernización global.

La propuesta para contrarrestar los problemas de sobrepeso y obesidad se basan en la recuperación de la alimentación tradicional basada en la diversidad local de verduras y frutas ya que la preparación de los platillos típicos tradicionales se relaciona con una alimentación sana donde hay ausencia de grasa animal y uso de

alimentos industrializados., Troncoso refiere que “ las preparaciones tradicionales presentan como producto base un alimento de origen vegetal, por lo que exhibe un mayor aporte de vitaminas y antioxidantes con una aportación reducida de carnes rojas, propio de las dietas tradicionales de Mesoamérica” (2019, p.110).

A partir de esta problemática el presente trabajo tiene el objetivo de “Promover una alimentación saludable para prevenir el sobrepeso en los niños”.

Para mejorar los hábitos saludables de una alimentación balanceada, se debe partir de informar a la población la importancia de consumir alimentos que aporten los nutrientes necesarios al organismo para cuidar la salud y prevenir enfermedades, por lo que se debe mostrar las causas y consecuencias de tener una mala alimentación “educar a la población sobre los buenos hábitos alimenticios, para su buen crecimiento físico, desarrollo psicomotor que condicionan el bienestar” (Aviléz, 2018, p.9).

El sobrepeso es una enfermedad que deriva otras enfermedades Barrera (2019, p. 8) menciona que también son llamadas “enfermedades no transmisibles como cardiopatías, hipertensión arterial, eventos cerebrales vasculares, diabetes, dislipidemias, hiperinsulemia, apnea del sueño, reflujo gastroesofágico, hígado graso, embolismo pulmonar, enfermedades degenerativas de las articulaciones, algunos tipos de cánceres” , por lo que son consideradas como un factor de riesgo para la población y principal causa de mortalidad, también se desencadenan enfermedades psicológicas, como depresión derivada de su imagen corporal, es decir “la percepción de su apariencia física (peso, tamaño y forma del cuerpo), la subjetiva, relacionada con la satisfacción o preocupación y la ansiedad acerca de la apariencia”.

Es por ello que la escuela debe generar espacios de orientación para prevenir a la población a partir de proyectos y programas sobre el cuidado de la salud, hábitos alimenticios saludables, prevención de enfermedades, importancia de la activación física que puedan promoverse en los centros de salud y escuelas, con respecto a

las escuelas partir de esta información permitirá a los estudiantes generar estilos de vida saludable basados no solo en la alimentación sino en la activación física para prevenir enfermedades y cuidar su cuerpo.

Siendo la alimentación un proceso que requiere del consumo de diferentes alimentos por el desgaste de energía en la realización de actividades, generar hábitos adecuados de alimentación permitirá a las personas un consumo saludable y adecuado de cada individuo. La actividad física regula el funcionamiento de los órganos del cuerpo, disminuye el exceso de calorías consumidas, previene de enfermedades, aumenta la fuerza muscular, flexibilidad articular y mejora la resistencia. La importancia de que las personas modifiquen su estilo de vida y hábitos alimenticios es mejorar la salud, es decir “educar a la población sobre los buenos hábitos alimenticios, para su buen crecimiento físico, desarrollo psicomotor que condicionan el bienestar” (Aviléz, 2018, p.10). En consecuencia, el orientar a la población sobre el consumo adecuado de alimentos permitirá prevenir la obesidad infantil.

Por lo tanto las instituciones educativas deben generar proyectos escolares enfocados en promover prácticas educativas en el cuidado de la salud y crear espacios saludables, deben ir más allá de brindar solo información a los alumnos, es decir se trata de incluir a padres de familia para orientarlos en cambiar y mejorar su estilo de vida, así mismo la institución debe promover un entorno saludable de los productos que se venden en las cooperativas escolares, favoreciendo una alimentación sana y promoviendo la actividad física.



## 1.4 ALIMENTACIÓN SALUDABLE

La alimentación saludable corresponde aquella ingesta de alimentos que le dan nutrientes al cuerpo para mantenerlo saludable, entre estos nutrientes hay dos clasificaciones: micronutrientes y macronutrientes.

Los *micronutrientes* son imprescindibles en el cuerpo y su consumo es mínimo, ayudan en el metabolismo del cuerpo en la producción de enzimas, hormonas y otras sustancias, entre estos se encuentran las vitaminas y minerales, forman parte esencial en el desarrollo, crecimiento, vía o conducto para regular las funciones del organismo.

Su funcionamiento parte de las reacciones químicas de sus componentes en el organismo, en específico su principal función es la de generar energía en el cuerpo, reparando la estructura de los tejidos, regulando procesos metabólicos, así como promoviendo el crecimiento.

Los *macronutrientes* son las proteínas, grasas, carbohidratos y agua que aportan energía al cuerpo, FAO (2015) menciona que “los macronutrientes (excepto el agua) también pueden llamarse nutrientes proveedores de energía”.

Las proteínas ayudan en la salud muscular, constituidas por aminoácidos en el proceso de la digestión produciendo enzimas metabólicas ayudan en la regeneración de tejidos corporales y células.

Las grasas favorecen la asimilación de vitaminas y sirven como sustento al cuerpo a partir de depósitos de grasa que rodean, protegen u mantienen protegidos a los órganos.

Los carbohidratos fomentan la oxidación de las proteínas, proveen de energía muscular, cerebral, digestiva, además de regular las grasas y proteínas.

El agua mantiene hidratado al cuerpo, transporta el oxígeno a través de la sangre, ayuda con equilibrar la acidez en el cuerpo, diluye sales, minerales mediante la orina, ayuda en la mejor absorción de otros nutrientes.

Tabla 2. Características de los macronutrientes.

Macronutrientes	Características
<b>Agua:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>*Componente de los fluidos corporales.</li><li>*3/4 partes del cuerpo ésta constituida de agua.</li><li>*Transportador de nutrientes a las células.</li><li>*Elimina los desechos a través de la orina.</li><li>*Regula la temperatura corporal.</li><li>*Funciona en el equilibrio iónico de la sangre.</li><li>*Esencial en el funcionamiento metabólico, lubricación y amortiguación.</li></ul>
<b>Carbohidratos:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>*Principal fuente de energía.</li><li>*Reserva de energía en el cuerpo.</li><li>*Se encuentran en: azúcares, almidón y fibra.</li><li>*Se almacena en el hígado (glicógeno).</li><li>*Ayuda en la oxidación de la grasa.</li><li>*Metabolización en proteínas.</li><li>*Se dividen en tres grupos: monosacáridos, polisacáridos, disacáridos.</li><li>*Generan 4 kilocalorías por gramo.</li></ul>

<p><b>Grasas:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Sirven como solventes en la formación de esteroides y hormonas.</li> <li>*Son insolubles en agua.</li> <li>*Compuestas por triglicéridos.</li> <li>*Los ácidos grasos se dividen en: saturados y no saturados.</li> <li>*Sirven como vehículo en la absorción de vitaminas liposolubles.</li> <li>*Se encuentra debajo de la piel y actúa como aislamiento contra el frío.</li> <li>*Es un soporte que recubre tejidos y órganos.</li> <li>*La grasa se almacena en el tejido adiposo, se quema cuando no hay energía de los carbohidratos.</li> <li>*Genera 9 kilocalorías por gramo.</li> </ul>
<p><b>Proteínas:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Necesarias en el crecimiento y desarrollo corporal.</li> <li>*Reemplaza tejidos desgastados o dañados.</li> <li>*Proporcionan aminoácidos.</li> <li>*Constituyen parte de la estructura celular.</li> <li>*Son los últimos en ser utilizados por el organismo (emaciación).</li> <li>*Proporcionan 4 kilocalorías por gramo.</li> </ul>

Tabla 3. Características de los macronutrientes.

Micronutrientes	Características
<b>Minerales:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>*Se requieren en cantidades pequeñas.</li><li>*Se encuentran en forma ionizada en el cuerpo.</li><li>*Se clasifican en: macro-minerales y micro-minerales.</li><li>*Son cofactores para la función de enzimas del cuerpo.</li><li>*Sodio, potasio y cloro, calcio, fósforo, azufre, magnesio, manganeso, hierro, yodo, flúor, zinc, cobalto, selenio.</li><li>*Forman parte de la estructura de los tejidos y huesos.</li><li>*Constituyen ciertas hormonas.</li><li>*Ayudan en el funcionamiento metabólico.</li></ul>
<b>Vitaminas:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>*Esenciales en el funcionamiento del metabolismo.</li><li>*Regulan la función celular</li><li>*Dos tipos: liposolubles y solubles</li><li>*Esenciales para mantener la salud</li></ul>

## **1.5 PLATO DEL BIEN COMER, ORIENTACIÓN ALIMENTARIA**

En nuestro país existe una Norma Oficial Mexicana (NOM) la cual es una guía de alimentación que muestra a la población un instrumento llamado “Plato del bien comer” con la intención de orientar sobre el consumo de alimentos de manera regulada y equilibrada para mejorar la salud, a partir de una combinación adecuada de estos alimentos en la dieta diaria de la población de manera correcta y balanceada.

El propósito del plato del bien comer es orientar a la población sobre los alimentos que se deben ingerir de manera equilibrada desde un punto de vista nutricional en el cuidado de la buena salud y prevenir enfermedades.

### **a) Grupos y Subgrupos que lo componen**

1. Verduras y frutas
  - 1.1 Verduras
  - 1.2 Frutas
  
2. Cereales
  - 2.1 Cereales
  - 2.2 Tubérculos
  
3. Leguminosas y alimentos de origen animal
  - 3.1 Leguminosas
  - 3.2 Alimentos de origen animal

## ENCUADRE METODOLÓGICO

La propuesta de intervención que se plantea en este documento está orientada en la investigación cualitativa, ya que se orienta a investigar la actitud humana, a partir del estudio del fenómeno en su ambiente natural, como menciona Rodríguez. (2017) “un paradigma cualitativo...se orienta a investigar la actitud, el comportamiento, la percepción de las personas, prioriza la conducta humana”, de manera interpretativa intentando entender los fenómenos a partir del significado que se le otorgue cada individuo.

Este tipo de investigación al ser más flexible en la recolección de datos y unidad de análisis permite una aplicación basada en una lógica y proceso inductivo, partiendo de lo general a lo particular a partir de muestras pequeñas.

### 1.3 FASES DE LA INVESTIGACIÓN CUALITATIVA DE GAY

A continuación, se mencionan las fases de la investigación cualitativa de Gay (como se citó en Pelekais, 2000), que retomare para mi diseño de investigación.

- a) **Propósito:** explicar y obtener conocimiento profundo de un fenómeno a través de la obtención de datos extensos narrativos.
- b) **Diseño y el método:** flexible, se especifica en términos generales en el desarrollo del estudio. Puede haber o no intervención y el mínimo de distracción. Histórica etnográfica y estudio de casos.
- c) **Estrategia de recolección de datos:** recolección de documentos, observación participativa, entrevistas informales y no estructuradas, notas de campo detalladas y extensas.

- d) **Interpretación de los datos:** conclusiones tentativas y revisiones se van dando sobre la marcha del estudio, generalizaciones especulativas o simplemente no se dan.

Para Herrera (2008, p.8) la investigación cualitativa “se caracteriza por la utilización de técnicas que permitan recabar datos que informen de la particularidad de las situaciones, permitiendo una descripción exhaustiva y densa de la realidad concreta objeto de investigación” de ahí la importancia de conocer las diferentes técnicas que permitirán recolectar la información como son: la observación, entrevista, cuestionario, grupo de discusión, etc.

La metodología en la investigación cualitativa es la forma característica de investigar un hecho específico que se determina por un objetivo establecido, según Herrera (2008, p. 9) “Los métodos de investigación surgen bajo las concepciones y necesidades de los investigadores que trabajan desde una disciplina concreta del saber, la cual determina en cierta medida, a su vez, la utilización de los métodos concretos y las posibles cuestiones a tratar.”

## 1.5 INVESTIGACIÓN DESCRIPTIVA.

La metodología a utilizar para el proyecto de intervención corresponde a la **Investigación Descriptiva**, que me permitirá recabar datos sobre aspectos, y situaciones que detonan el planteamiento del problema, Monje (2011, p.100) menciona que este “estudio busca únicamente describir situaciones o acontecimientos básicamente no está interesado en comprobar explicaciones”.

La descripción de la situación o acontecimientos que parten del planteamiento permitirá la recolección de información a partir de encuestas, observaciones, entrevistas con los sujetos de la investigación (alumnos, padres de familia, docentes).

Una vez recolectada la información se proseguirá a analizar los datos y mostrar los resultados obtenidos y a partir de estos resultados podré elaborar una propuesta de intervención.

La intervención pedagógica es aquella que produce el diseño de una serie de acciones con el fin de presentar un conocimiento, son las actividades que se pretenden utilizar para dicho fin. Estas actividades deben ser innovadoras, es decir que sean capaces de dar solución respuestas cotidianas y del mundo real, como dice Camps (2012, p.163 ) “...*la innovación...* como resultado de la necesidad de ajustar progresivamente la enseñanza a las condiciones cambiantes de los sistemas de actividad implicados... las Sociedades plantean exigencias nuevas que la educación no puede descuidar”, por lo tanto, el manejo de los contenidos debe partir de prácticas innovadoras, una de estas es el aprendizaje basado en proyectos.

El aprendizaje basado en proyectos es una metodología que permitirá a los estudiantes adquirir los conocimientos y competencias clave en el siglo XXI mediante la búsqueda y solución a problemas de la vida real.

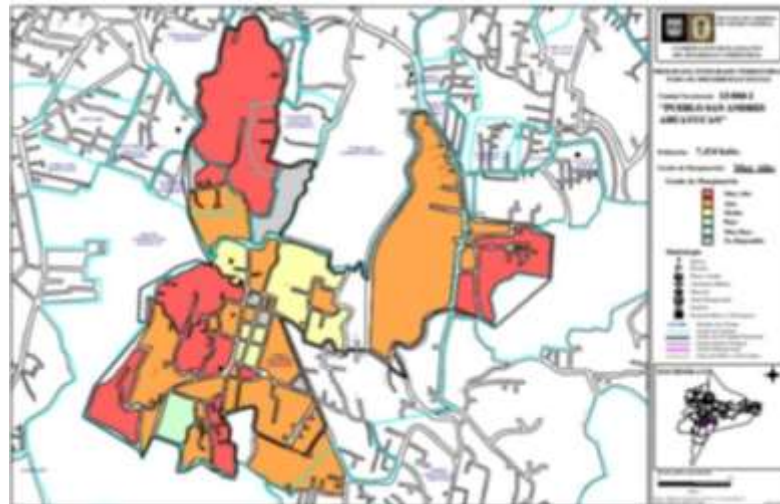
Este proyecto está pensado para realizarse en un contexto formal, en específico en una escuela primaria, para que la muestra se realice en el rango de edad de 7 a 12 años, donde los alumnos se encuentran en el proceso para consolidar hábitos y cuidado de sí mismo.



**Contextos socio-cultural-económico internos y externos en los que se desarrolla la dinámica social donde se encuentra el grupo social al que va dirigido mi proyecto.**

**2.1 Descripción detallada del contexto externo local y cercano**

La colonia San Andrés Ahuayucan es una localidad del municipio Xochimilco, en la Ciudad de México, abarca un área cercana a 237 hectáreas.



*Fig. 1 "Territorio del Pueblo de San Andrés Ahuayucan" obtenido de la Jefatura de Gobierno del Distrito Federal Coordinación de Planeación del Desarrollo Territorial (2000).*

En San Andrés Ahuayucan viven alrededor de 9,200 personas en 2,210 unidades habitacionales. Se registran 389 personas por km<sup>2</sup>, con una edad promedio de 31 años y una escolaridad promedio de 10 años cursados. De las 10,000 personas que habitan en San Andrés Ahuayucan; 3,000 son menores de 14 años; 3,000 tienen entre 15 y 29 años de edad; los rangos etarios más altos, se contabilizan 4,000 personas con edades de entre 30 y 59 años, y 720 individuos de más de 60 años.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> MarketDataMéxico. (2019). MarketDataMéxico Inteligencia Comercial: Colonia San Andrés Ahuayucan, Xochimilco, en Ciudad de México. Recuperado de <https://www.marketdatamexico.com/es/article/Colonia-San-Andres-Ahuayucan-Xochimilco-Ciudad-Mexico>

## **Análisis detallado del contexto externo local y cercano**

### Oportunidad:

La escuela primaria “Maestro Adolfo Valles” Turno Vespertino se encuentra ubicada en la Alcaldía de Xochimilco, pueblo San Andrés Ahuayucan, se encuentra ubicada en un contexto rural, lo que propicia una oportunidad para el diseño de actividades que permitan el rescate de tradiciones y cultura alimentaria, ya que la población se dedica a la agricultura de temporal y al comercio, la mayoría tiene que desplazarse al centro de la delegación u otras demarcaciones para prestar servicios de mano de obra y profesionales.



*Fig. 2 “Zonas agrícolas del poblado de San Andrés Ahuayucan”*

### Fortalezas:

La riqueza cultural y tradicional del poblado es una oportunidad para formar relaciones de cohesión social, es decir, sentido de pertenencia, solidaridad y colaboración entre los miembros de la comunidad. Así como el reconocimiento de su identidad y estilos de vida, ya que el poblado cuenta con recetas tradicionales sobre alimentos típicos de la región. Las comidas tradicionales se han vuelto una opción para fortalecer la promoción y prevención de la salud, como una opción de alimentación saludable. Estos alimentos son elementos sociales y culturales de una región, que enriquecen, dan identidad a las familias, comunidades y personas y

representan una riqueza alimenticia en términos nutricionales, así como “los aspectos dietario-nutricionales propio de una comida tradicional, posibilita el asentamiento social característico de un plato típico preparado, lo que entrega identidad, solvencia cultural a un apersona, familia y comunidad” (Troncoso, 2019, p.73)

Se observa que la comunidad cuenta con todos los servicios básicos como son agua potable, luz, alumbrado público, pavimentación y drenaje.

En la comunidad se encuentra un Preescolar, Primaria, Secundaria Técnica, Biblioteca, SECOI, una Cancha de Basquetbol, Quiosco, Casa de la Cultura, Aula Digital, Coordinación Territorial y Deportivo, lo que implica una fortaleza, ya que se pueden utilizar estos espacios para actividades académicas, recreativas y culturales.

Debilidades:

La población que se encuentra a la periferia no cuenta con esos servicios. La comunidad en general sufre de suministro de agua por lo que este aspecto le afecta a la escuela, ya que se tienen que solicitar pipas de agua que son insuficientes para ambos turnos. La población que vive en la periferia en su mayoría es la que asiste a la escuela, tienen que trasladarse caminando o en transporte.

En la comunidad se realizan fiestas religiosas correspondientes a las fechas del 30 de noviembre fiesta patronal, marzo semana santa, 12 de diciembre Virgen de Guadalupe, 30 de abril el día del niño. Estas fiestas influyen en la asistencia de los alumnos a la escuela, ya que faltan a la escuela durante dichas festividades por costumbres y tradiciones de arraigo a la comunidad.

Con base en el cuestionario aplicado a los padres de familia, con el propósito de conocer aspectos relacionados con el contexto escolar y sociocultural de los alumnos, se obtuvieron los siguientes resultados a partir de un análisis cualitativo.

La mayoría de las casas son de material de concreto y de tabique con techo de lámina, siendo los 40% propias, 20% prestadas o 40% rentadas. La mayor parte de las casas cuentan con todos los servicios como son: luz, alumbrado público, agua, drenaje y teléfono.

La manutención familiar depende del padre, con un ingreso mensual de entre los \$1,000.00 a \$3,000.00, estos ingresos no son suficientes por lo que más del 50% de los estudiantes asiste a la escuela sin haber ingerido la comida, algunos estudiantes no pueden adquirir o comprar la merienda escolar, debido a la vulnerabilidad de recursos económicos.

Ausencias:

La conformación de las familias es diversa sin embargo el 60% son provenientes de matrimonios separados o madres solteras, el 40 % de las familias son nucleares, las cuales están formadas de 2 a 5 integrantes.

El cuidado de los hijos y el apoyo en los deberes escolares está bajo la responsabilidad principalmente de la madre de familia. Aunque en muchos de los casos están bajo la responsabilidad de los abuelos o incluso de los vecinos, por lo que la parte de corresponsabilidad entre los padres implica una ausencia en el cuidado de los alumnos. Todo lo cual no favorece que los niños tengan una buena alimentación, observándose problemas de salud, malos hábitos alimenticios. Considerando que la población presenta problemas de obesidad aunado a la desnutrición, lo que dificulta el desempeño de los estudiantes en las actividades escolares académicas y deportivas. (Consejo Técnico Escolar, 2019, pp.1-5)

Se observa que los alumnos no llevan alimentos elaborados de casa para el consumo durante los recreos, derivado de la ausencia de los padres, por lo que, al otorgarles dinero para el consumo de alimentos dentro del plantel, se ha observa el consumo excesivo de comida chatarra a bajo costo que venden los puestos ubicados fuera de la institución.

Se requiere dar a conocer en las familias de los estudiantes la importancia de una alimentación saludable, como es el caso de la dieta mediterránea como lo considera Troncoso “valora el consumo de alimentos típicos y saludables de la zona, considera, además, un estilo de vida, que incluye conocimientos, prácticas, rituales, tradiciones y simbología enlazando a cultivos y cosechas, pesca, cría de animales, diversos aspectos que incluyen la manera en que se conservan, transforman, preparan, comparten y consumen los alimentos.” (2019, p. 74). Siendo declarada por la UNESCO, Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad, es reconocido como un patrón alimentario saludable, que debe preservarse y promoverse en áreas de salud pública, agricultura, cultura, política economía y educación.

## 2.2 Descripción detallada del contexto interno del escenario educativo



*Fig. 3 “Escuela Primaria Maestro Adolfo Valles” obtenido del Blog de la institución (2017).*

La escuela primaria Maestro Adolfo Valles es una institución oficial pública de jornada regular con un horario de 14:00 a 18:30 horas, de turno vespertino. Cuenta con un espacio físico, el cual corresponde a tres edificios de dos niveles cada uno, dos jardines, dos patios escolares, domo o techo en uno de los patios, bodegas para: Educación Física, material de aseo y desayunos escolares, así como un aula digital y salón de proyecciones, 17 aulas, baños para niños y baños para niñas.

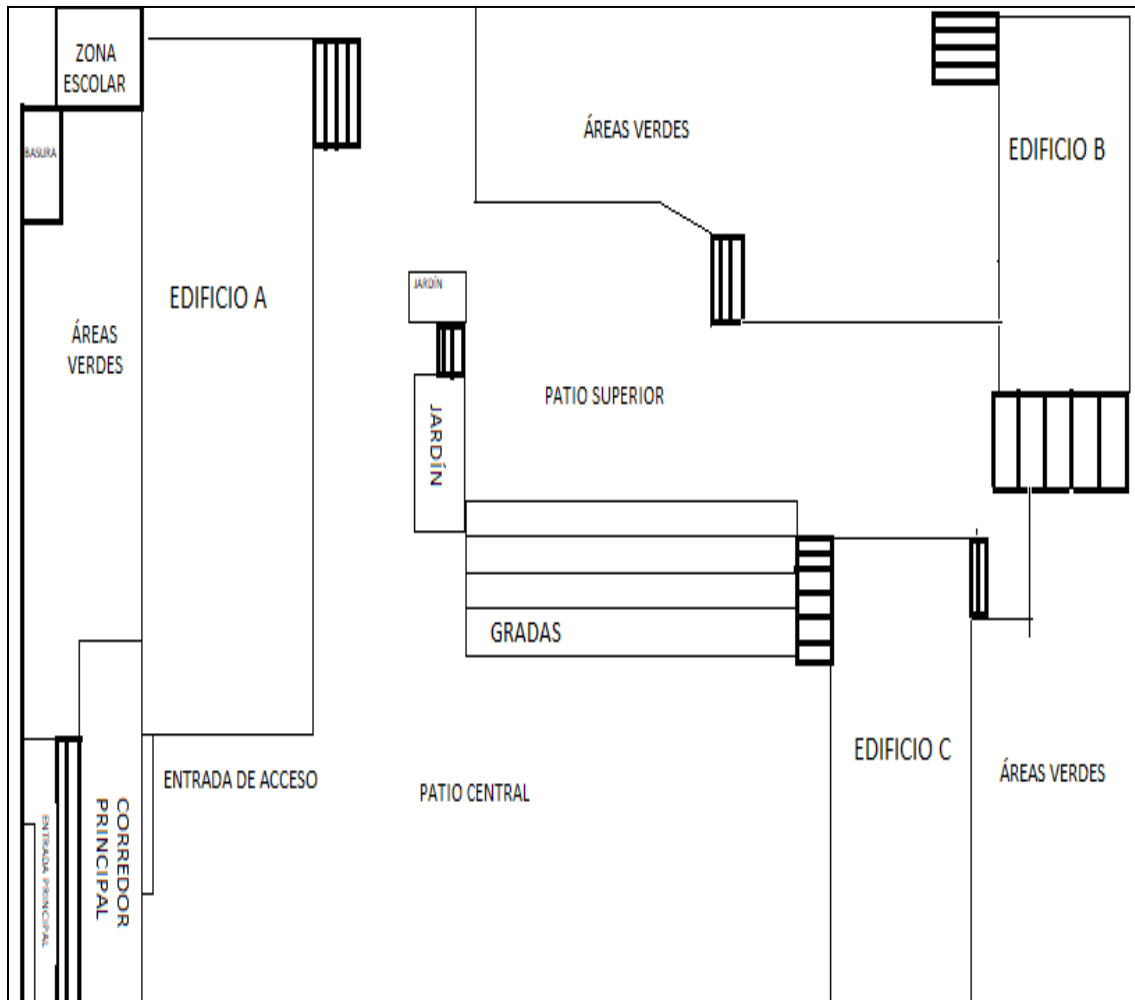


Fig. 4 "Croquis de la Escuela Primaria Maestro Adolfo Valles"

### **Análisis detallado del contexto interno del escenario educativo**

#### **Fortaleza:**

La escuela tiene un personal integrado por 29 profesores: 1 Director, 1 Subdirector de Gestión Escolar, 1 Subdirector de Desarrollo Académico, 1 Promotor de TIC, 1 Promotor de lectura, 17 Profesores frente a grupo, 4 Profesores de Educación Física y 1 profesora del área de UDEEI y 2 Asistentes de Servicio al Plantel, el contar con la plantilla completa es una fortaleza ya que se pueden planear actividades escolares diversas.

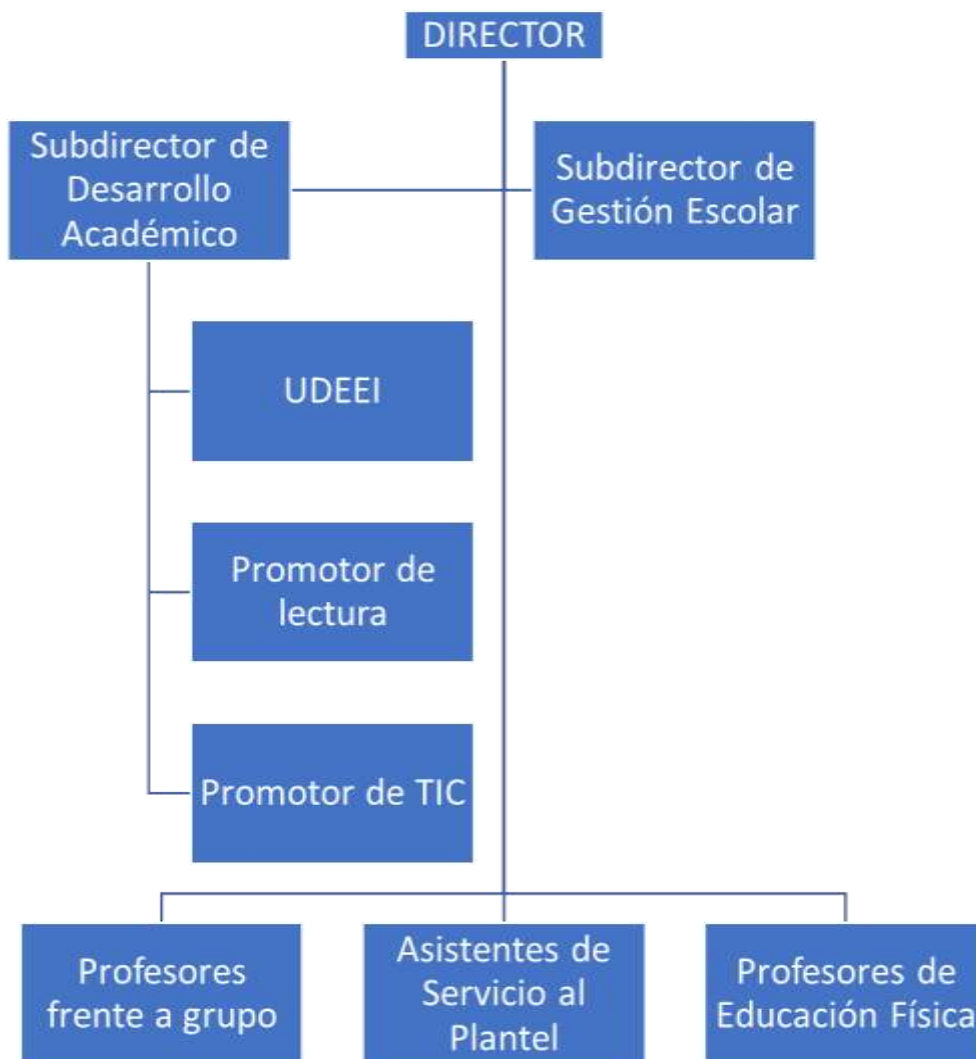


Fig. 5 "Organigrama institucional de la Escuela Primaria Maestro Adolfo Valles"

#### Oportunidades:

La diversidad de alumnos que asisten a la escuela provenientes de distintas regiones del país y localidades permitirá el reconocimiento de la identidad cultural y patrimonio cultural intangible a partir de la alimentación como un intercambio cultural.

Este intercambio cultural permitirá enriquecer la gastronomía ya que se va a ir modificando, este intercambio cultural enriquecerá la cultura gastronómica de la comunidad, agregando aportes y construyendo nuevos platillos y bebidas., reconocer a la gastronomía mexicana como el patrimonio cultural se "considera

como el conjunto de manifestaciones, representaciones, expresiones y bienes culturales, muebles e inmuebles, materiales y no materiales, que han sido contruidos por grupos humanos en el devenir del tiempo para comunicarse, sustentar su desarrollo y transmitir su conocimiento” (Palma, 2013, p.34).

La relación que existe entre cultura y alimentación parte del lugar donde vive cada persona, a partir de una serie de platillos y bebidas que se hacen parte de la comunidad y que son adquiridos de generación en generación, se distinguen por la variedad de alimentos originarios de ese lugar que los hace construir una identidad propia de esa comunidad, no se parece a ninguna otra, en la elaboración de estos alimentos tienen un método y una característica propia.

Esta oportunidad sobre la diversidad cultural les permitirá reconocer la importancia del rescate y preservación del patrimonio cultural de su región como parte de su identidad, es la herencia que prevalece en cada uno de ellos y que forma parte de su personalidad y valores. La diversidad cultural se hace tan variada justamente por estas costumbres y tradiciones, la comida forma parte de ese legado cultural inmaterial que los hace únicos.

Debilidades:

La escuela cuenta con una población de 413 alumnos, siendo población flotante un 40% de la población ya que provienen de otras partes de los estados de la república mexicana por lo que están en constante movimiento.

Lo que resulta una debilidad ya que los alumnos presentan dificultades en la resolución de problemas matemáticos y razonamiento lógico: en cuanto al desarrollo de habilidades para la solución de problemas aditivos con números naturales, decimales y fraccionarios que implican dos o más transformaciones; problemas de aplicación de áreas; así como de conversión de unidades de medida con una operación adicional; al usar información representada en tablas o gráficas de barras, de cálculo de promedio o de mediana y de comparación de razones, la



formulación de argumentos para explicar sus resultados y en procesos para la toma de decisiones.

La identificación de esta debilidad académica permite que la escuela y los docentes elaboren proyectos encaminados a abatir el rezago escolar.

Ausencias:

En la escuela es muy común ver que los alumnos tienen problemas de sobrepeso y obesidad, así como desnutrición, y otras enfermedades derivadas de estos padecimientos, entre ellos problemas cardiacos, diabetes, etc.

Se observa que estos alumnos muestran estas enfermedades en los certificados médicos que entregan al inicio de cada ciclo escolar, lo que en muchas ocasiones los imposibilita para realizar actividades físicas dificultando la realización de actividades pre-deportivas así como la realización de actividades correspondientes a educación física.

Estos problemas de salud afectan el desempeño de los estudiantes en la realización de diversas actividades, por lo que resulta primordial realizar proyectos que orienten no solo a los estudiantes sino también que incluyan a los padres de familia para poder generar hábitos alimenticios saludables que cuiden el organismo de todos los miembros de la familia, así como prevenir enfermedades.

La problemática de la escuela que abordaré corresponde a mejorar la alimentación de los alumnos, derivado que esta comunidad presenta problemas de una mala nutrición que han derivado en la obesidad y otras enfermedades lo que repercute en el bajo desempeño escolar, como menciona Eide (2002, p.2) “la respuesta del organismo humano a varias acciones de desarrollo que afectan la dieta de la gente y otros factores en su estado nutricional, incluyendo el estado general de salud”.

### **3.1 Perfil general de los sujetos participantes en los instrumentos para el diagnóstico en el Programa de Desarrollo Educativo.**

La población a quien va dirigido cada instrumento en cada una de las fases corresponde a la comunidad escolar que intervienen de manera directa en hábitos de alimentación en los estudiantes de la escuela Maestro Adolfo Valles; a partir de una muestra aleatoria de dicha población de alumnos identificados con problemas de sobrepeso y obesidad.

La elaboración del diagnóstico se realizará en tres fases; en la primera y segunda se aplicarán los instrumentos; en la tercera se analizarán resultados:

- **Fase de inicio**

Recoger la información del contexto interno y externo del plantel en relación a la alimentación que consumen los estudiantes.

La población a quien va dirigido cada instrumento es al directivo, profesores de grupo, profesores a cargo de la cooperativa escolar y proveedores de la cooperativa escolar.

- **Fase de desarrollo**

Recoger información sobre hábitos alimenticios de los estudiantes en el contexto interno y externo del plantel.

La población a quien va dirigido cada instrumento es a los estudiantes, padres de familia y docentes de educación física.

- **Fase de cierre**

Corresponde a la recogida de datos y análisis de la información obtenida e interpretación de los resultados.

## **Objetivo general**

Identificar los hábitos de alimentación de los alumnos con sobrepeso, que se encuentran entre las edades de 7 a 12 años, para la orientación y mejoramiento de los estilos de vida saludable.

## **Propósitos**

1. Conocer los alimentos que se venden al interior y exterior del plantel
2. Identificar los hábitos alimenticios de las familias.
3. Conocer el estado de salud de los estudiantes con sobrepeso correspondientes a talla y peso.

### 3.2 FASE DE INICIO

#### Objetivo específico de la fase de inicio:

- Conocer los productos que se venden al interior y exterior del plantel para la identificación de los alimentos que consumen los alumnos de manera regular.

*Tabla 4. Recabar información de la fase de inicio diagnóstico*

<b>Actividades</b>	<b>Participantes</b>	<b>Instrumentos/ Materiales</b>	<b>Cronograma</b>
1. Solicitar autorización a las autoridades para realizar el proyecto con los integrantes de la comunidad escolar y dentro del plantel.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Director del plantel</li></ul>	Oficio de solicitud, con una breve descripción del proyecto.	Una semana
2. Solicitar autorización de los padres de familia en la participación de sus hijos.	<ul style="list-style-type: none"><li>• 20 Padres de familia</li></ul>	-Permisos	Una semana

<p>3. Visita externa al plantel al inicio y final de la jornada escolar, para observar los alimentos que adquieren los alumnos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comunidad escolar</li> </ul>	<p>-Diario de campo</p>	<p>Una semana</p>
<p>4. Visita al interior del plantel durante los recreos escolares.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 Integrantes de cooperativa escolar</li> <li>• 3 Proveedores de Cooperativa escolar</li> <li>• 5 Docentes</li> </ul>	<p>-Registro de observación -Entrevista -Cuestionario</p>	<p>Una semana</p>

## Diario de campo

### OBJETIVO:

Recabar información sobre el consumo de alimentos de los alumnos al exterior del plantel para el aprendizaje de conocimientos de sus hábitos alimenticios.

*Tabla 5. Especificaciones del registro del Diario de Campo*

<b>Variable</b>	<b>Indicador</b>
1. Espacios externos inmediatos	1.1 Número de puestos ambulantes cerca del plantel 1.2 Limpieza de los puestos ambulantes cerca del plantel 1.3 Alimentos que venden los puestos ambulantes 1.4 Número de locales establecidos cerca del plantel. 1.5 Limpieza de los locales establecidos cerca del plantel. 1.6 Alimentos que vende los locales establecidos cerca del plantel.
2. Consumo de alimentos	2.1 Tipo de productos que se venden. (Por ejemplo, si son chatarra, refrescos, orgánicos, equilibrados o no en su composición.) 2.2 Alimentos que los alumnos consumen. (Por ejemplo, si son chatarra, refrescos, orgánicos, equilibrados o no en su composición.)

## DIARIO DE CAMPO

Fecha de registro: \_\_\_\_\_

Ubicación: \_\_\_\_\_

Hora	Descripción o relato de la observación	Interpretación

## Guía de Observación al interior del plantel

### OBJETIVO:

Recabar información sobre el consumo de alimentos de los alumnos al interior del plantel para el aprendizaje de conocimientos de sus hábitos alimenticios.

*Tabla 6. Especificaciones del registro de la Guía de Observación.*

Variable	Indicador
1. Distribución del espacio	1.1 Aulas 1.2 Áreas verdes 1.3 Recreativas 1.4 Comedor
2. Consumo de alimentos	2.1 Espacios en el plantel 2.2 Productos que se venden en recreo 2.3 Alimentos que los alumnos traen de casa



## GUÍA DE OBSERVACIÓN AL INTERIOR DEL PLANTEL

Variable	Indicador	SI	NO	Observaciones
1. Distribución del espacio	1.1 La institución cuenta con aulas.			
	1.2 La institución cuenta con áreas verdes			
	1.3 La institución cuenta con espacios recreativas			
	1.4 La institución cuenta con comedor escolar			

<p>2. Consumo de alimentos</p>	<p>2.1 Los estudiantes consumen alimentos dentro de las aulas</p> <p>2.1 Los estudiantes consumen alimentos en las áreas verdes</p> <p>2.1 Los estudiantes consumen alimentos en los espacios recreativas</p> <p>2.1 Los estudiantes consumen alimentos en el comedor</p> <p>2.2 Durante los recreos hay vendedores</p> <p>2.2 Se venden frutas y verduras</p> <p>2.2 Se vende derivados de los cereales</p> <p>2.2 Se venden leguminosas</p> <p>2.2 Se venden alimentos de origen animal</p> <p>2.2 Se venden comida chatarra</p>			
--------------------------------	--	--	--	--

	<p>2.2 Los alimentos que se ofrecen son de buena calidad.</p> <p>2.2 Los alimentos se distribuyen con higiene y limpieza</p> <p>2.3 Los alumnos traen de casa sus alimentos</p> <p>2.3 Los alimentos que traen de casa son frutas y verduras</p> <p>2.3 Los alimentos que traen de casa son derivados de los cereales</p> <p>2.2 Los alimentos que traen de casa son leguminosas</p> <p>2.2 Los alimentos que traen de casa son de origen animal.</p> <p>2.2 Los alimentos que traen de casa son comida chatarra</p>			
--	--	--	--	--

## Cuestionario para profesores

### OBJETIVO:

Identificar el nivel de conocimiento de los profesores sobre el consumo de alimentos saludables para saber cómo se aplican dichos conocimientos al interior del plantel.

*Tabla 7. Especificaciones del Cuestionario.*

Variable (o aspecto)	Indicadores (desglose de variable)	Número de reactivo
1.- Datos personales	1.1 Escuela	1
	1.2 Nivel educativo	2
	1.3 Cargo	3
	1.4 Edad	4
	1.5 Sexo	5
	1.6 Nivel de estudios	6
2.- Conocimiento sobre la alimentación saludable	2.1 Alimentación saludable	7,8, 9
	2.2 Alimentos y bebidas permitidas en la institución	10,11, 11a, 11b, 11c, 11d, 11e, 11f, 11g, 11h, 11i, 11j, 11k, 11l, 11m, 11n
	2.3 Regulación en venta de alimentos	12,13,14,15,16,17,18,19
3.- Capacitación	3.1 Asesoría	20,21,22,23,27
	3.2 Rol del docente	24, 25, 26

# Cuestionario para Profesores

Este cuestionario tiene la finalidad de conocer su experiencia en la escuela donde labora, la información proporcionada es confidencial.

**\*Obligatorio**

Correo

---

1. Nombre de la escuela \*

---

2. Nivel educativo \*

*Marca solo un óvalo.*

- Preescolar  
 Primaria  
 Secundaria

3. Función o Cargo \*

*Marca solo un óvalo.*

- Director  
 Subdirector  
 Promotor de Lectura  
 Promotor de TIC  
 Docente de Educación Física  
 Especialista de UDEEI  
 Otro

4. Edad \*

---

5. Sexo \*

*Marca solo un óvalo.*

- Mujer  
 Hombre

6. Nivel de estudios \*

*Marca solo un óvalo.*

- Licenciatura  
 Especialidad  
 Maestría  
 Doctorado  
 Otro

7. ¿Qué es la alimentación saludable? \*

---

---

---

---

8. ¿Consideras que la venta de productos en la institución favorece una alimentación saludable? \*

*Marca solo un óvalo.*

- Sí  
 No  
 Tal vez

¿Por qué?

---

9. ¿Qué papel desempeña la escuela en la promoción de la alimentación saludable? \*

---

10. ¿Cómo se eligieron los productos que se venden en la cooperativa escolar? \*

Marca solo un óvalo.

- De acuerdo a los lineamientos de los productos establecidos
- Por el Comité de Cooperativa escolar
- Por el Director del plantel
- Los alumnos votaron
- Por los docentes del plantel
- No se

11. En la escuela está permitido vender \*

Marca solo un óvalo por fila.

	Siempre	A veces	Nunca
a) Fruta y verduras	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
b) Semillas o leguminosas secas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
c) Botanas como papas, chicharrones, churritos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
d) Dulces (chocolates, gomitas, caramelos)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
e) Postres caseros	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
f) Pan dulce, pasteles, galletas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
g) Cereales de caja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
h) Cereales integrales como amaranto y avena	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
a) Agua simple	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
j) Aguas frescas (con fruta natural)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
k) Refrescos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
l) Jugos embotellados	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
m) Leches y yogurth	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
n) Alimentos preparados (tacos, quesadillas, tortas)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

12. ¿Conoce en que artículos de la Constitución Mexicana se encuentran reconocidos los derechos de los niños (as) a una alimentación saludable? \*

Marca solo un óvalo.

- Sí
- No

Describalo

\_\_\_\_\_

13. ¿Conoce las normas para el funcionamiento de las cooperativas escolares? \*

Marca solo un óvalo.

- Sí
- No (Pase a la pregunta 15)

14. ¿Cuál es el funcionamiento principal?

\_\_\_\_\_

15. ¿Conoce el Comité de Establecimiento de Consumo Escolar CECE? \*

Marca solo un óvalo.

- Sí
- No (Pase a la pregunta 17)

16. ¿Cuál es el funcionamiento principal?

\_\_\_\_\_

17. ¿Considera necesario que en las escuelas haya una regulación para mejorar la alimentación de los estudiantes? \*

Marca solo un óvalo.

- Sí
- No

¿Por qué?

\_\_\_\_\_

18. ¿Existe alguna sanción por vender alimentos no saludables al interior del plantel? \*

Marca solo un óvalo.

- Sí  
 No (Pase a la pregunta 20)

19. ¿Quién recibe esta sanción?

\_\_\_\_\_

20. ¿Ha recibido capacitación sobre la implementación de la regulación sobre la venta de alimentos y bebidas en las escuelas? \*

Marca solo un óvalo.

- Sí  
 No (Pase a la pregunta 22)

21. ¿Quién le brindó la información?

Selecciona todos los que correspondan.

- Director  
 Zona Escolar  
 Dirección Operativa  
 Otro: \_\_\_\_\_

22. ¿Describe brevemente los temas abordados?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

23. ¿Cuándo fue la última vez que recibió capacitación sobre la alimentación saludable? \*

Marca solo un óvalo.

- 1 a 6 meses  
 6 a 12 meses  
 1 a 3 años  
 más de 3 años  
 Nunca

24. ¿Cuál considera que es su rol dentro del plantel en la promoción de la alimentación saludable en los estudiantes? \*

\_\_\_\_\_

25. ¿De qué manera podría proporcionar información a los estudiantes sobre la alimentación saludable? \*

Selecciona todos los que correspondan.

- Temas de la asignatura de Ciencias Naturales  
 Talleres y pláticas del Centro de Salud  
 Proyectos escolares  
 Otro: \_\_\_\_\_

26. ¿Cómo considera el rol que desempeñan los padres de familia en la alimentación de sus hijos (alumnos de este plantel)? \*

Selecciona todos los que correspondan.

- Deficiente  
 Regular  
 Bueno  
 Otro: \_\_\_\_\_

27. ¿Qué aspectos de capacitación incluiría en la institución donde labora para impulsar la ingesta de alimentos saludables? \*

Selecciona todos los que correspondan.

- Talleres  
 Pláticas  
 Cursos  
 Conferencias  
 Otro: \_\_\_\_\_

## Entrevista al directivo del plantel

### OBJETIVO:

Identificar los conocimientos del director sobre proyectos educativos y lineamientos en la regulación de los alimentos que se consumen al interior del plantel y como se estos conocimientos se aplican dentro de la institución.

*Tabla 8. Especificaciones de Entrevista.*

VARIABLE	INDICADOR	NUMERO DE REACTIVO
1.- Datos personales	1.1 Nivel educativo	3
	1.2 Edad	2
	1.3 Cargo	4
	1.4 Nivel de estudios	5
	1.5 Experiencia laboral	6
	1.6 Nombre	1
2.- Conocimiento sobre la alimentación saludable	2.1 Alimentación saludable	7,8,9
	2.2 Acciones para la venta de alimentos	10,11,12
	2.3 Alimentos y bebidas permitidas en la institución	13,14, 19, 20
3.- Capacitación	3.2 Asesoría	15,16
	3.3 Rol del docente	17,18



## Questionario para el Personal de Dirección

Este cuestionario tiene la finalidad de conocer su experiencia en la escuela donde labora, la información proporcionada es confidencial.

Nombre del plantel:

---

1. ¿Cuál es su nombre?

---

2. ¿Qué edad tiene?

---

3. ¿En qué nivel educativo trabaja?

*Marca solo un óvalo.*

- Preescolar  
 Primaria  
 Secundaria

4. ¿Cuál es su función en el plantel?

*Marca solo un óvalo.*

- Director  
 Subdirector de Gestión Escolar  
 Subdirector Académico

5. ¿Qué estudios tiene?

*Marca solo un óvalo.*

- Licenciatura  
 Maestría  
 Doctorado  
 Especialidad  
 Otro: \_\_\_\_\_

6. ¿Desde hace cuánto tiempo desempeña esta función?

---

7. ¿Qué es la alimentación saludable?

---

8. ¿Considera que la venta de productos en la institución favorece una alimentación saludable?

*Marca solo un óvalo.*

- Sí  
 No  
 Tal vez

¿Por qué?

---

9. ¿Qué papel desempeña la escuela en la promoción de la alimentación saludable?

---

10. ¿Cuáles son los programas o proyectos educativos oficiales que implementan en la escuela sobre la prevención de la obesidad?

---

11. ¿Cuáles son los programas o proyectos educativos oficiales que implementan en la escuela para la mejora de una sana alimentación?

---

12. ¿Qué lineamientos o leyes regulan el consumo de alimentos saludables dentro del plantel?

---

13. ¿Existe alguna regulación sobre el consumo de comida chatarra, refrescos, bebidas azucaradas en las escuelas?

*Marca solo un óvalo.*

- Sí  
 No

Describala en caso de ser afirmativa la respuesta anterior.

---

14. ¿Qué alimentos están permitidos vender en el plantel?

---

14. ¿Qué alimentos están permitidos vender en el plantel?

Selecciona todos los que correspondan.

	Siempre	A veces	Nunca
a) Fruta y verduras	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Semillas o leguminosas secas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Botanas como papas, chicharones, churritos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Dulces (chocolates, gomitas, caramelos)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) Postres caseros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f) Pan dulce, pasteles, galletas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g) Cereales de caja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h) Cereales integrales como amaranto y avena	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i) Agua simple	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
j) Aguas frescas (con fruta natural)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
k) Refrescos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
l) Jugos embotellados	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
m) Leches y yogurth	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
n) Alimentos preparados (tacos, quesadillas, tortas)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

15. ¿Ha recibido alguna plática o capacitación sobre la regulación de la venta de alimentos en el plantel?

Marca solo un óvalo.

- Sí  
 No

Mencione cuales:

---

16. ¿Qué institución le brindo dicha información?

Selecciona todos los que correspondan.

- Dirección Operativa  
 AEFCM

Otro:  \_\_\_\_\_

17. ¿Cuál es el rol de los docentes que participan en el cumplimiento de la regulación de alimentos saludables al interior del plantel en la cooperativa escolar?

---

18. ¿Qué rol cumple en la regulación sobre la venta de alimentos y bebidas en la escuela?

---

19. ¿Existe alguna sanción por vender alimentos chatarra y bebidas azucaradas en el plantel?

Marca solo un óvalo.

- Sí  
 No

Describala en caso de ser afirmativa la respuesta

---

20. ¿Quién recibe esta sanción?

---

### 3.3 FASE DE DESARROLLO

#### Objetivo específico de la fase de desarrollo:

- Conocer los alimentos que consumen los alumnos para la identificación de los hábitos alimenticios derivados de su estado de salud.

*Tabla 9. Especificaciones para recabar información de la fase de desarrollo.*

<b>Actividades</b>	<b>Participantes</b>	<b>Instrumentos/ materiales</b>	<b>Cronograma</b>
1. Realizar entrevistas a padres de familia para conocer sus hábitos de alimentación de manera regular.	<ul style="list-style-type: none"><li>• 20 padres de familia</li></ul>	Guía de entrevista	Una semana
2. Aplicar cuestionarios a los alumnos para conocer sus hábitos de alimentación.	<ul style="list-style-type: none"><li>• 20 alumnos</li></ul>	Formato de cuestionarios	Una semana
3. Aplicar un cuestionario a docentes de Educación Física sobre sus reportes de alumnos con sobrepeso.	<ul style="list-style-type: none"><li>• 2 docentes de Educación Física</li></ul>	Formato de cuestionario	Una semana

## Entrevista a Padres de familia

### OBJETIVO:

Identificar los hábitos de alimentación que tienen las familias para el conocimiento de sus estilos de alimentación.

*Tabla 10. Especificaciones Entrevista.*

VARIABLE	INDICADOR	NUMERO DE REACTIVO
1.- Datos personales	1.1 Nombre	1
	1.2 Edad	2
	1.4 Nivel de estudios	3
	1.5 Nivel educativo	4,6
	1.6 Número de hijos	5
2.- Conocimiento sobre la alimentación saludable	2.1 Alimentación saludable	7,8, 9, 11,11
3.- Hábitos alimenticios	2.2 Consumo de Alimentos y bebidas	12,13,14,15,16,17,18, 19,20,21,22,23,24,25,26,27
4.-Deporte	Actividad física	28,29,30

## Cuestionario para Padres de familia

Esta entrevista tiene la finalidad de conocer los hábitos de alimentación de la población estudiantil y promover una alimentación saludable desde la escuela, la información proporcionada es confidencial.

**\*Obligatorio**

Nombre del plantel \*

---

1. ¿Cuál es su nombre? \*

---

2. ¿Cuántos años tiene? \*

---

3. ¿Cuál es su nivel de estudios? \*

Marca solo un óvalo.

- Primaria
- Secundaria
- Nivel Medio Superior
- Carrera Técnica
- Licenciatura
- Posgrado
- Ninguna
- Otro: \_\_\_\_\_

4. ¿En qué nivel educativo se encuentran sus hijos? \*

Marca solo un óvalo.

- Preescolar
- Primaria
- Secundaria

5. ¿Cuántos hijos tiene? \*

Marca solo un óvalo.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- más de 6

6. ¿En qué grado va su(s) hijo(s)? \*

Selecciona todas las que correspondan.

- Primer grado
- Segundo grado
- Tercer grado
- Cuarto grado
- Quinto grado
- Sexto grado

7. ¿Qué es la alimentación saludable? \*

---

8. ¿Qué beneficios hay al tener una alimentación saludable? \*

---

9. ¿Cuáles son los alimentos saludables que debe comer su (s) hijo(s) todos los días? \*

---

¿Por qué?

---

---

---

---

---

10. ¿Cuáles alimentos saludables debe comer su(s) hijo(s) algunas veces? \*

---

¿Por qué?

---

11. ¿Cuáles son los alimentos que debe evitar que coma su(s) hijo(s)? \*

---

¿Por qué?

---

12. ¿Cuántas comidas prepara para su(s) hijo(s) durante el día? \*

*Marca solo un óvalo.*

0	1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

13. ¿Le da de comer a su(s) hijo(s) antes de ir a la escuela? \*

*Marca solo un óvalo.*

Sí

No

14. ¿Qué alimentos consumen antes de ir a la escuela? \*

---

15. ¿Qué bebidas consume su(s) hijo(s) regularmente? \*

*Selecciona todos los que correspondan.*

- Refrescos
- Leche
- Jugos naturales
- Jugos procesados
- Agua de fruta
- Agua natural
- Agua saborizada
- Café
- Té

16. ¿Prepara el refrigerio a su(s) hijo(s) para llevarlo a la escuela? \*

*Marca solo un óvalo.*

Sí

No (Pase a la pregunta 18)

17. ¿Cuáles son esos alimentos?

---

18. ¿Por qué razón no lo prepara?

---

19. ¿Le da dinero a su(s) hijo(s) para que compren alimentos en la escuela? \*

*Marca solo un óvalo.*

Sí

No

20. ¿Qué alimentos compra su(s) hijo(s) dentro del plantel? \*

Marca solo un óvalo por fila.

	SI	NO
a) Fruta y verduras	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
b) Semillas o leguminosas secas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
c) Botanas como papas, chicharrones, churritos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
d) Dulces (chocolates, gomitas, caramelos)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
e) Postres caseros	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
f) Pan dulce, pasteles, galletas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
g) Cereales de caja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
h) Cereales integrales como amaranto y avena	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
i) Agua simple	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
j) Aguas frescas (con fruta natural)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
k) Refrescos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
l) Jugos embotellados	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
m) Leches y yogurts	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
n) Alimentos preparados (tacos, quesadillas, tortas)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
NINGUNO	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

21. ¿Considera alimentos saludables los alimentos que la escuela vende durante

Marca solo un óvalo.

- SI  
 NO

¿Por qué?

\_\_\_\_\_

22. ¿Cuál es el horario de comida que acostumbran de lunes a viernes? \*

Marca solo un óvalo.

- 12:00 pm  
 12:30 pm  
 1:00 pm  
 1:30 pm  
 7:00 pm  
 7:30 pm  
 8:00 pm

23. ¿Qué alimentos consumen durante la comida de manera cotidiana? \*

\_\_\_\_\_

24. ¿Cuál es el horario que acostumbran para cenar de lunes a viernes?  
 En caso de que no cenar pase a la pregunta 26 \*

Marca solo un óvalo.

- No cenar  
 9:00 PM  
 10:00 PM  
 11:00 PM  
 12:00 PM

25. ¿Qué alimentos consumen durante la cena?

\_\_\_\_\_

26. ¿Con que frecuencia su(s) hijo(s) consume comida chatarra? \*

Marca solo un óvalo.

- Siempre  
 A veces  
 Nunca  
 Otro: \_\_\_\_\_

27. ¿Qué tipo de comida chatarra consumen? \*

Selecciona todos los que correspondan.

- Refrescos y bebidas con mucha azúcar
- Frituras
- Galletas, pastelillos empaquetados
- Dulces y Chocolates

Otro:  \_\_\_\_\_

28. ¿Dónde compra estos productos? \*

Selecciona todos los que correspondan.

- Dentro de la escuela
- Tienda local
- Puestos fuera de la escuela
- Farmacia

Otro:  \_\_\_\_\_

29. ¿Su(s) hijo(s) realizan algún tipo de actividad deportiva o que requiera activación física? \*

Marca solo un óvalo.

- Sí
- No

¿Por qué?

\_\_\_\_\_

30. ¿Qué actividad realizan? \*

Marca solo un óvalo.

- Correr
- Fútbol
- Basquetbol
- Voleibol
- Natación
- Ninguna
- Otro: \_\_\_\_\_

31. ¿Cuántos días a la semana? \*

Marca solo un óvalo.

0	1	2	3	4	5	6	7
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

32. ¿Qué alimentos compran sus hijos en los puestos localizados fuera de plantel? \*

Selecciona todos los que correspondan.

- Refrescos y bebidas con mucha azúcar
- Frituras
- Galletas
- Dulces y Chocolates
- Pastelillos empaquetados
- Comida rápida como hamburguesas, pizzas, hot dogs, tacos

Otro:  \_\_\_\_\_

33. ¿Considera que los productos que se venden en los puestos fuera de la escuela son saludables? \*

Marca solo un óvalo.

- Sí
- No

¿Por qué?

\_\_\_\_\_



## Cuestionario a estudiantes del plantel

### OBJETIVO:

Identificar los alimentos que consumen los alumnos a partir de la información que conocen sobre la alimentación saludable.

*Tabla 11. Especificaciones del Cuestionario.*

Variable (o aspecto)	Indicadores (desglose de variable)	Número de reactivo
1.- Datos personales	1.1 Escuela	1
	1.2 Nivel educativo	2
	1.3 Grado	3
	1.4 Edad	4
	1.5 Sexo	5
2.- Conocimiento sobre la alimentación saludable	2.1 Alimentación saludable	6,7,8,9,12,13
	2.2 Alimentos y bebidas en la escuela	18, 19a, 19b, 19c, 19d, 19e, 19f, 19g, 19h, 19i, 19j, 19k, 19l, 19m, 19n,19n, 19o, 19p,19q, 20
	2.3 Alimentos y bebidas en casa	14,15,16,17, 21a, 21b, 21c, 21d, 21e, 21f, 21g, 21h, 21i, 21j, 21k, 21l, 21m,21n,21ñ, 21o,21p,21q, 21r,22, 23a, 23b, 23c, 23d, 23e, 23f, 23g, 23h, 23i, 23j, 23k, 23l, 23m, 23n, 23ñ, 23o, 23p,23q, 23r, 24
	2.3 Alimentos y bebidas chatarra	25,26,27
3. Actividad física	3.1 Ejercicio	28,29,30

# Cuestionario a Estudiantes

Este cuestionario tiene la finalidad de conocer sus hábitos alimenticios, la información proporcionada es confidencial.

**\*Obligatorio**

1. Nombre de la escuela: \*

---

2. Nivel educativo \*

Marca solo un óvalo.

- Preescolar  
 Primaria  
 Secundaria

3. Grado escolar \*

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5	6
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

4. Edad \*

Marca solo un óvalo.

- 7 años  
 8 años  
 9 años  
 10 años  
 11 años  
 12 años  
 13 años

5. Sexo \*

Marca solo un óvalo.

- Hombre  
 Mujer

6. ¿Qué es la alimentación saludable? \*

---

7. ¿Qué beneficios hay al tener una alimentación saludable? \*

---

8. Elige de acuerdo a lo que consideres \*

Marca solo un óvalo por fila.

	Saludable	Poco saludable
a) Refrescos y bebidas con mucha azúcar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
b) Agua natural	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
c) Frituras	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
d) Frutas y verduras	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
e) Galletas, dulces y chocolates	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
f) Comida rápida como hamburguesas, pizzas, hot dogs	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
g) Carne, pescado y pollo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
h) Leche y lácteos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9. ¿Cuáles son los alimentos saludables que debes comer todos los días? \*

---

¿Por qué?

---

10. ¿Cuáles alimentos saludables debes comer algunas veces a la semana? \*

---

¿Por qué?

---

---

---

---

11. ¿Cuáles son los alimentos que debes evitar? \*

---

¿Por qué?

---

---

---

---

12. ¿Cuántas comidas realizas durante el día? \*

*Marca solo un óvalo.*

0	1	2	3	4	5	6
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

13. ¿Comes antes de ir a la escuela? \*

*Marca solo un óvalo.*

Sí  
 No

14. ¿Qué alimentos consumes? \*

---

15. Llevas refrigerio a la escuela \*

*Marca solo un óvalo.*

Sí  
 No  
 Algunas veces

16. Escribe los alimentos que llevas cotidianamente \*

---

17. ¿Compras alimentos dentro de la escuela? \*

*Marca solo un óvalo.*

Sí  
 No  
 Algunas veces

18. Marca los alimentos que consumes en: \*

Selecciona todos los que correspondan.

	RECRO	DESAYUNO	COMIDA	CENA
a) NO INGERO ALIMENTOS	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Fruta y verdura	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Semillas o leguminosas secas como frijoles, lentejas, garbanzos, pepitas, ajonjolí,	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Botanas como papas, chicharrones, churritos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) Dulces (chocolates, gomitas, caramelos)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f) Postres caseros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g) Pan dulce, pasteles, galletas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h) Cereales de caja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i) Cereales integrales como amaranto y avena	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
j) Agua simple	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
k) Aguas frescas (con fruta natural)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
l) Agua embotellada con sabor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
m) Agua natural	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
n) Refrescos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
o) Jugos embotellados	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
p) Leches y yogurt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
q) Alimentos preparados (tacos, quesadillas, tortas)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
r) otro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

19. ¿Con qué frecuencia consumes comida y bebidas chatarra? \*

Marca solo un óvalo.

- Siempre  
 A veces  
 Nunca

20. ¿Qué tipo de comida y bebidas chatarra consumes? \*

Selecciona todos los que correspondan.

- Refrescos y bebidas con mucha azúcar  
 Frituras  
 Galletas, pastelillos empaquetados  
 Dulces y Chocolates  
 Comida rápida como hamburguesas, pizzas, hot dogs  
 Ninguno  
 Otro: \_\_\_\_\_

21. ¿Dónde compras estos productos? \*

Selecciona todos los que correspondan.

- Dentro de la escuela  
 Tienda local  
 Puestos fuera de la escuela  
 Farmacia  
 Centros comerciales  
 Parque  
 Otro: \_\_\_\_\_

22. ¿Realizas algún tipo de actividad deportiva o que requiera activación física? \*

Marca solo un óvalo.

- Sí  
 No  
 A veces

23. ¿Qué actividad física realizas? \*

Marca solo un óvalo.

- Correr  
 Fútbol  
 Basquetbol  
 Otro: \_\_\_\_\_
- Voleibol  
 Natación  
 Ninguna

24. ¿Cuántas veces a la semana? \*

Marca solo un óvalo.

- 1  
 2  
 3  
 4  
 5  
 6  
 7

## Cuestionario a Docentes de Educación Física

### OBJETIVO:

Identificar el nivel de conocimiento de los profesores sobre los alumnos con sobrepeso y de las acciones realizadas en el plantel a favor de un estilo de vida activo y saludable.

*Tabla 12. Especificaciones del Cuestionario.*

<b>Variable (o aspecto)</b>	<b>Indicadores (desglose de variable)</b>	<b>Número de reactivo</b>
1.- Datos personales	1.1 Escuela	1
	1.2 Nivel educativo	2
	1.3 Cargo	3
	1.4 Edad	4
	1.5 Sexo	5
	1.6 Nivel de estudios	6
2.- Conocimiento sobre la alimentación saludable	2.1 Alimentación saludable	7
	2.2 Lineamientos	9,10,11,12,18,27
	2.3 Planes y Programas	8,13,14,15,16,17,19
3.- Preparación profesional	3.1 Capacitación	20,21,22,23
	3.2 Rol del docente	24, 25,26

## Profesores de Educación Física

Este cuestionario tiene la finalidad de conocer su experiencia en la escuela donde labora, la información proporcionada es

1. Nombre de la escuela \*

---

2. Nivel educativo \*

*Marca solo un óvalo.*

- Preescolar  
 Primaria  
 Secundaria

3. Función o Cargo \*

*Selecciona todos los que correspondan.*

- E.F de Primer año  
 E.F de Segundo año  
 E.F de Tercer año  
 E.F de Cuarto año

4. Edad \*

---

5. Sexo \*

*Marca solo un óvalo.*

- Mujer  
 Hombre

6. Nivel de estudios \*

*Marca solo un óvalo.*

- Licenciatura  
 Especialidad  
 Maestría  
 Doctorado  
 Otro

7. ¿Qué es la alimentación saludable? \*

---

8. ¿Qué proyectos educativos se llevan a cabo en la institución sobre la alimentación en el cuidado de la salud?

---

9. ¿Conoce el programa ponte al 100? \*

*Marca solo un óvalo.*

- Sí  
 No (Continúe en la pregunta 11)

10. Explique brevemente lo que conoce sobre el programa \*

---

---

---

---

---

11. En su escuela se realiza el programa ponte al 100 \*

*Marca solo un óvalo.*

- Sí  
 No

12. Describa las actividades que se realizan del programa ponte al 100

---

---

---

---

13. ¿Qué instrumentos utiliza en la aplicación de su diagnóstico escolar para identificar los hábitos alimenticios de los estudiantes? \*

*Selecciona todas las que correspondan.*

- Certificado Médico del alumno
- Cronómetro
- Cinta métrica o metro
- Bascula de peso corporal
- Termómetro
- Medidor de grasa
- Reloj Cuerdas
- Pelotas
- Colchonetas
- Examen escrito
- Entrevista a padres de familia
- Entrevista a estudiantes
- Otro: \_\_\_\_\_

14. ¿Qué instrumentos utiliza en la aplicación de su diagnóstico escolar para identificar el estado de salud de los estudiantes? \*

*Selecciona todas las que correspondan.*

- Certificado Médico del alumno
- Cronómetro
- Cinta métrica o metro
- Bascula de peso corporal
- Termómetro
- Medidor de grasa
- Reloj Cuerdas
- Pelotas
- Colchonetas
- Examen escrito
- Entrevista a padres de familia
- Entrevista a estudiantes
- Otro: \_\_\_\_\_

15. ¿Qué información obtiene de su diagnóstico inicial de los estudiantes en la alimentación y estado de salud?

-

---

16. ¿Qué importancia tiene la revisión del certificado médico? \*

---

16. ¿Qué importancia tiene la revisión del certificado médico? \*

---

17. En su planeación didáctica que estrategias utiliza para apoyar a los alumnos con sobrepeso y fomentar hábitos para lograr un estilo de vida saludable? \*

---

18. Mencione los aspectos que marca la Guía Operativa sobre el Fomento a una vida saludable: \*

---

---

---

---

19. ¿Cuál es la finalidad de realizar mediciones individuales antropometrías, pruebas físicas de resistencia, fuerza, velocidad, coordinación, sincronización y adaptación de los estudiantes? \*

---

20. ¿Ha recibido capacitación sobre el cuidado de la salud, alimentación saludable y actividad física? \*

*Marca solo un óvalo.*

- Sí
- No

21. ¿Quién le brindó la información? \*

*Selecciona todos los que correspondan.*

- Director del plantel
- Supervisor de Zona Escolar
- Supervisor de Educación Física
- Operativa
- AEFCM
- Otro: \_\_\_\_\_

22. ¿Describa brevemente los temas abordados? \*

\_\_\_\_\_

23. ¿Cuándo fue la última vez que recibió capacitación sobre la alimentación saludable? \*

*Marca solo un óvalo.*

- 1 a 6 meses
- 7 a 12 meses
- más de 1 año
- nunca

24. ¿Cuál considera que es su rol dentro del plantel en la promoción de la alimentación saludable en los estudiantes? \*

\_\_\_\_\_

25. ¿De qué manera podría proporcionar información a los estudiantes sobre la alimentación saludable? \*

*Selecciona todos los que correspondan.*

- Talleres
- Con los temas del plan y programas
- Pláticas
- Proyectos escolares
- Otro: \_\_\_\_\_

26. ¿Cómo considera el rol que desempeñan los padres de familia en la alimentación de sus hijos (alumnos de este plantel)? \*

*Marca solo un óvalo.*

- Deficiente
- Regular
- Bueno
- Otro: \_\_\_\_\_

27. ¿Qué aspectos de capacitación mejoraría en la institución donde labora para favorecer hábitos de alimentación saludable? \*

*Marca solo un óvalo.*

- Talleres
- Pláticas
- Cursos
- Conferencias
- Otro: \_\_\_\_\_



### **3.4 FASE DE CIERRE**

#### **Objetivo general**

Identificar los hábitos de alimentación de los alumnos con sobrepeso, que se encuentran entre las edades de 7 a 12 años, para la orientación y mejoramiento de los estilos de vida saludable.

#### **Propósitos**

1. Analizar los datos de los instrumentos de la fase de inicio y desarrollo de la etapa del diagnóstico.

La población en la escuela Primaria Maestro Adolfo corresponde a 423 alumnos y la plantilla escolar está conformada por 26 personas, de las cuales 17 son docentes frente a grupo, 4 profesores de Educación Física, 3 Profesores con Funciones en Dirección, 1 Especialista de UDEEI y 1 Trabajadora Social.

Derivado de la Pandemia por COVID19 (SARSCOV-2) que se vive actualmente, los instrumentos los realicé de manera virtual con la aplicación de Formularios de Google con la cuenta de correo electrónica institucional.

La plantilla escolar contestó los cuestionarios y los docentes frente a grupo compartieron con algunos padres de familia las encuestas dirigidas a estudiantes y padres de familia; la aplicación no se pudo realizar con el 100% de la comunidad escolar ya que es una comunidad de bajos recursos económicos y no todos cuentan con este tipo de medios electrónicos, el total de encuestas aplicadas es de 25 padres de familia, 21 estudiantes, 16 profesores de grupo, 4 profesores de educación física y 2 docentes de dirección, dando un total de 68 instrumentos.

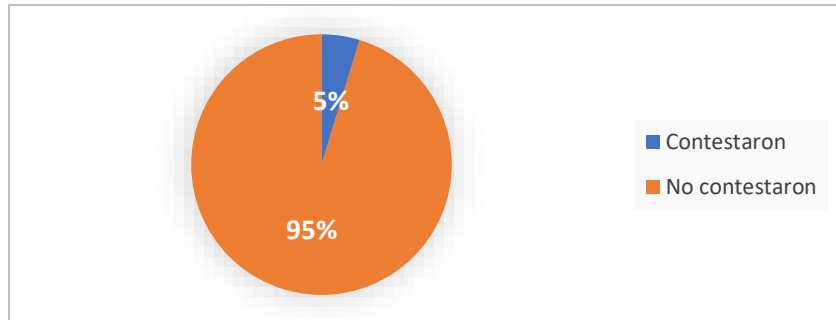
A continuación, muestro una copia de las ligas de los formularios que se aplicaron los cuales se encuentran abiertos, los formularios originales los cerré para elaborar las gráficas con los datos obtenidos.

*Tabla 13. LINK DE ENCUESTAS APLICADAS PARA EL DÍAGNÓSTICO.*

Nombre de formulario	Ligas de copia de formularios abiertos	Ligas de formularios originales cerrados
Padres de familia	<a href="https://forms.gle/QtQvtdfJuJ3unrGj8">https://forms.gle/QtQvtdfJuJ3unrGj8</a>	<a href="https://forms.gle/N31LMNHndhYmuZF16">https://forms.gle/N31LMNHndhYmuZF16</a>
Estudiantes	<a href="https://forms.gle/mgKHcy9a6HtaywXGA">https://forms.gle/mgKHcy9a6HtaywXGA</a>	<a href="https://forms.gle/GVLRlQw6R32qM9NT6">https://forms.gle/GVLRlQw6R32qM9NT6</a>
Profesores	<a href="https://forms.gle/3Wqi5vbDMrMJQ6N47">https://forms.gle/3Wqi5vbDMrMJQ6N47</a>	<a href="https://forms.gle/asnbNn3gGqPUHJE6A">https://forms.gle/asnbNn3gGqPUHJE6A</a>
Personal de dirección	<a href="https://forms.gle/Dc8AABdZtAkhU49N8">https://forms.gle/Dc8AABdZtAkhU49N8</a>	<a href="https://forms.gle/rouHJzHMS97Ch7JN6">https://forms.gle/rouHJzHMS97Ch7JN6</a>

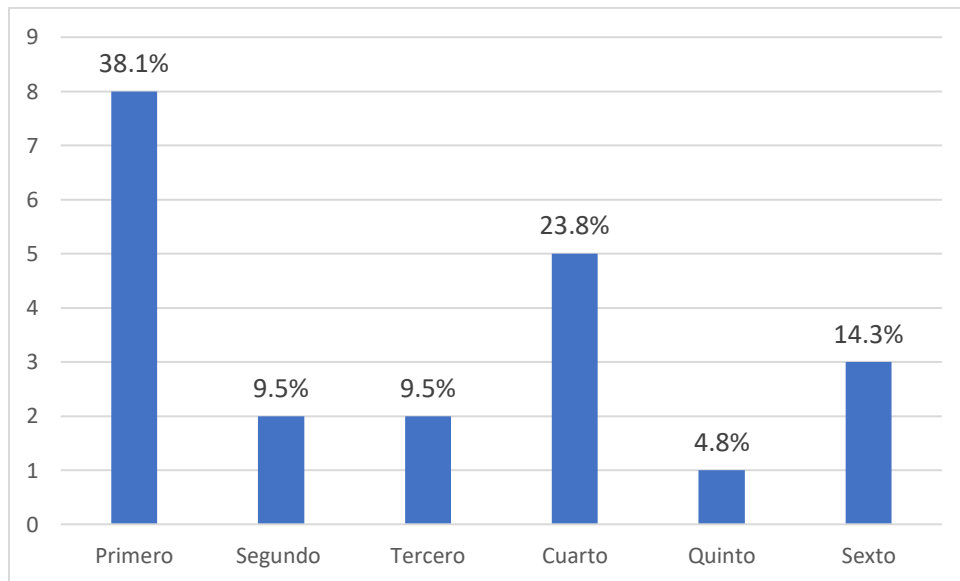
### 3.5 GRÁFICAS Y RESULTADOS

#### Resultados del Instrumento Diagnóstico aplicado a Estudiantes



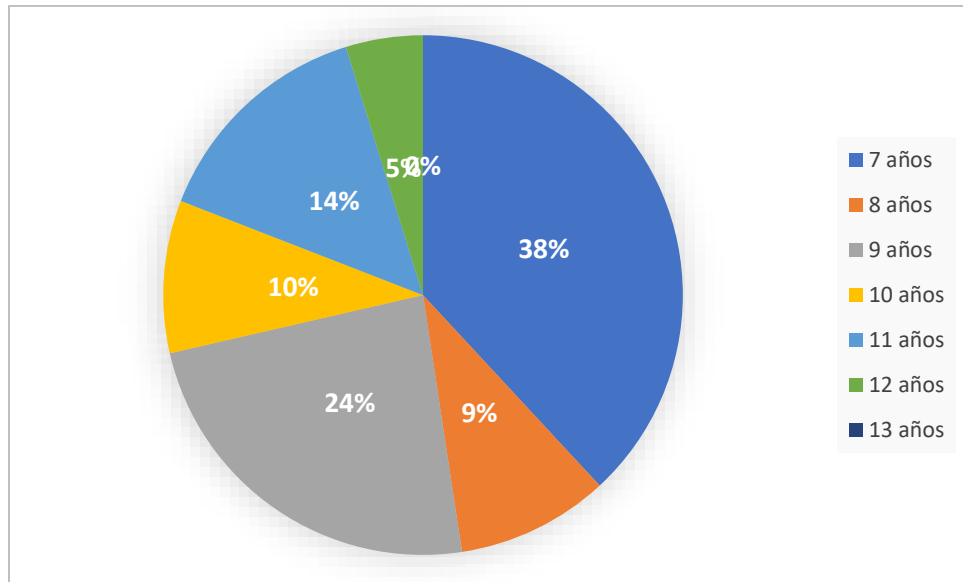
Gráfica 1. Estudiantes que respondieron la encuesta.

La escuela primaria “Maestro Adolfo Valles”, tiene una población de 423 alumnos de los cuales 21 estudiantes respondieron la encuesta (ver gráfica1), debido a que son los estudiantes que en este momento tienen acceso a un dispositivo electrónico y acceso a internet



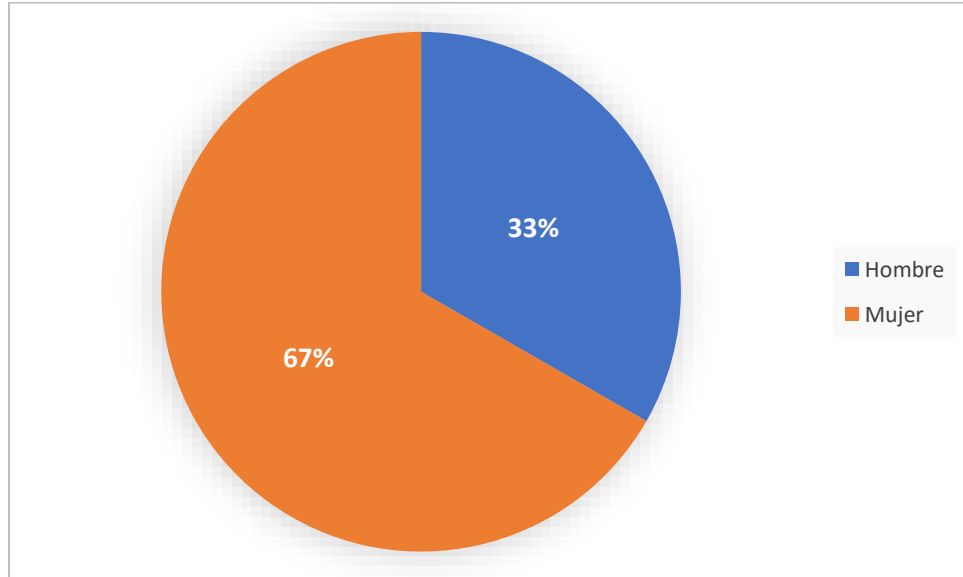
Gráfica 2. Grado escolar de los encuestados.

Como se puede observar en la gráfica 2, los grupos de primero, cuarto y sexto año cuentan con herramientas digitales para acceder y contestar la encuesta.



Gráfica 3. Edad escolar.

El rango de edad de los estudiantes se encuentra entre los 7 a los 11 años, lo que indica que no se presentan estudiantes desfazados en edad por repetir año (ver gráfica 3).



Gráfica 4. Sexo de los estudiantes.

La presencia del sexo femenino representa las dos terceras partes de la población, es mayor a la de los hombres (ver gráfica 4).

De acuerdo a las respuestas de los alumnos con respecto a la definición sobre alimentación saludable, se obtuvieron las siguientes respuestas:

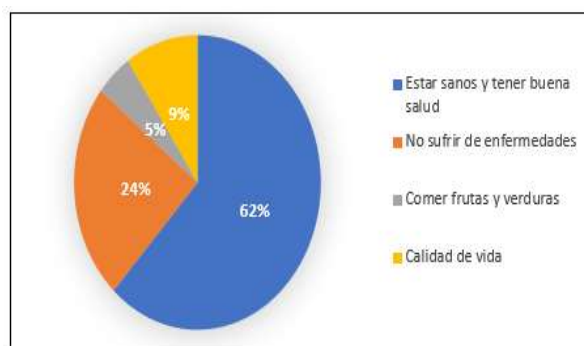
Tabla 14. Alimentos saludables.

N. P	¿Qué es la alimentación saludable?	¿Qué beneficios hay al tener una alimentación saludable?
1.	Comer frutas y verduras	Estar sanos
2.	Comer frutas y verduras	Tener buena salud
3.	Comer verduras y fruta	Buena salud
4.	El equilibrio de las proteínas, vitaminas y carbohidratos.	El tener menos posibilidades para alguna enfermedad
5.	Es Tener una vida saludable Comer frutas y verduras	Comer frutas Y verduras
6.	Son alimentos que debemos consumir todos los días como las frutas y verduras evitando la comida chatarra	Una buena calidad de vida
7.	Son alimentos libres de grasas	Tener una buena calidad de vida
8.	Frutas y verduras	Creces y estás sano
9.	Es cuando comes frutas y verduras y cosas buenas	Te cuidas y no te enfermas
10.	Alimentos que nos ayudan a crecer	Puedo aprender más y crecer grande
11.	Tener tres comidas al día	Pues q el niño este sano
12.	Comer cosas que nos hacen bien	Creemos mejor y más grandes
13.	La alimentación saludable sirve para tener una vida saludable	Fuerza, crecimiento y menos probabilidad de enfermarse
14.	Son lácteos, leguminosas	Mantenerte sano
15.	Alimentos que le hacen bien a tu cuerpo	Te mantienes bien de salud
16.	Frutas y verdura y lácteos	Mente sana y cuerpo saludable
17.	Cuando comemos cosas que nos hacen bien	Que no nos enfermamos fácil
18.	Comer sano	Estás más fuerte, más salud y más belleza
19.	Es comer frutas, verduras y carne	No sufren enfermedad ni obesidad
20.	Comer los alimentos del plato del buen comer	Buena salud
21.	Comer alimentos saludables verduras y frutas	Buena salud

A partir de los datos de la tabla anterior, se realizaron las siguientes gráficas.



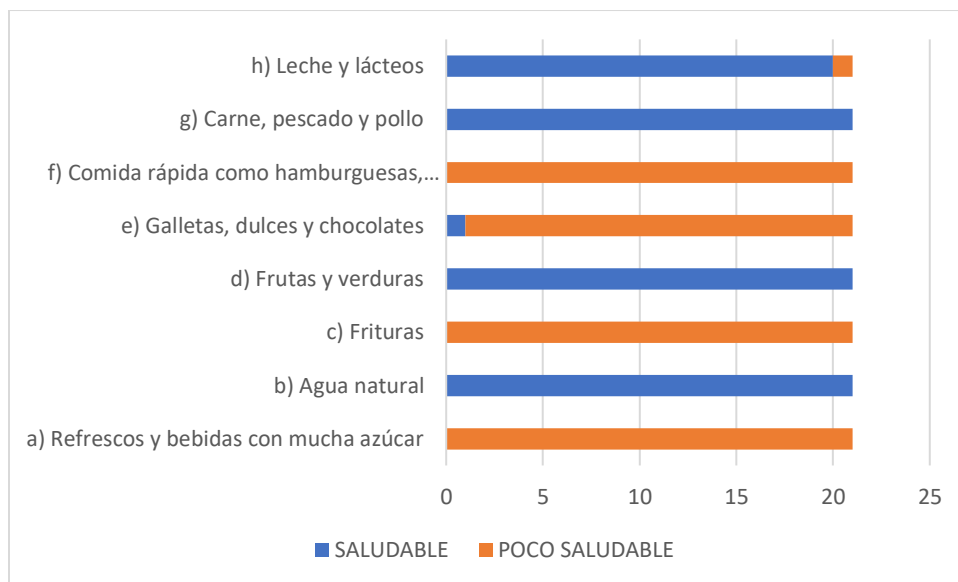
Gráfica 5. Descripción sobre la definición de alimentación saludable



Gráfica 6. Beneficios de tener una alimentación saludable.

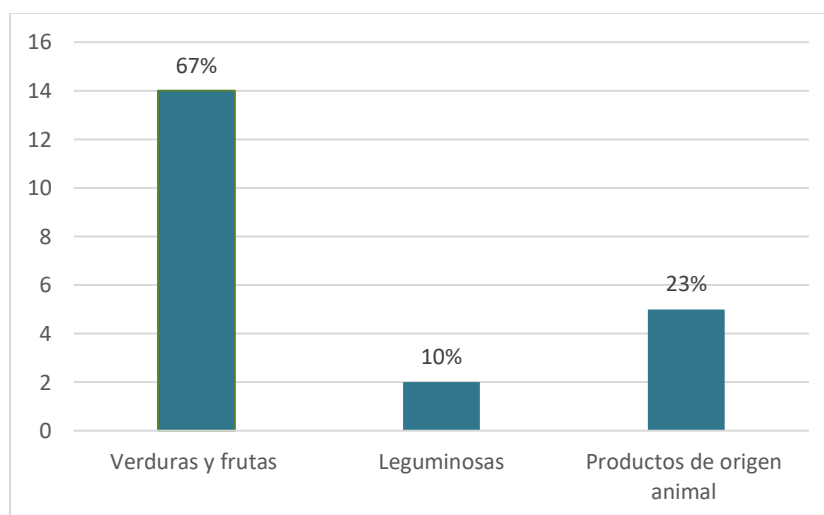
Como se observa en las gráficas 5 y 6, de acuerdo a los datos arrojados los estudiantes tienen conocimientos que les permiten identificar las características y beneficios de una

alimentación saludable, así como identificar los alimentos que deben de consumir para tener una vida saludable.



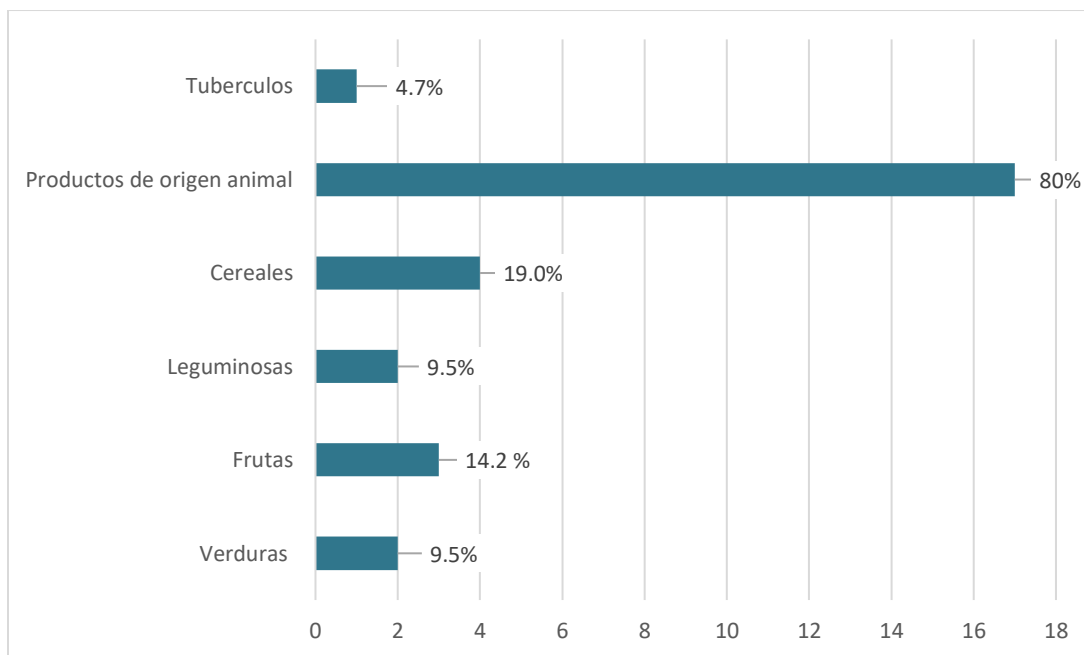
Gráfica 7. Alimentos saludables y poco saludables.

La gráfica 7 muestra que los estudiantes identifican los alimentos que son saludables de aquellos que no aportan nutrientes, siendo poco saludables y considerados comida basura o chatarra, esta discriminación de los alimentos se hace de manera teórica o conceptual.



Gráfica 8. Alimentos que deben comer todos los días.

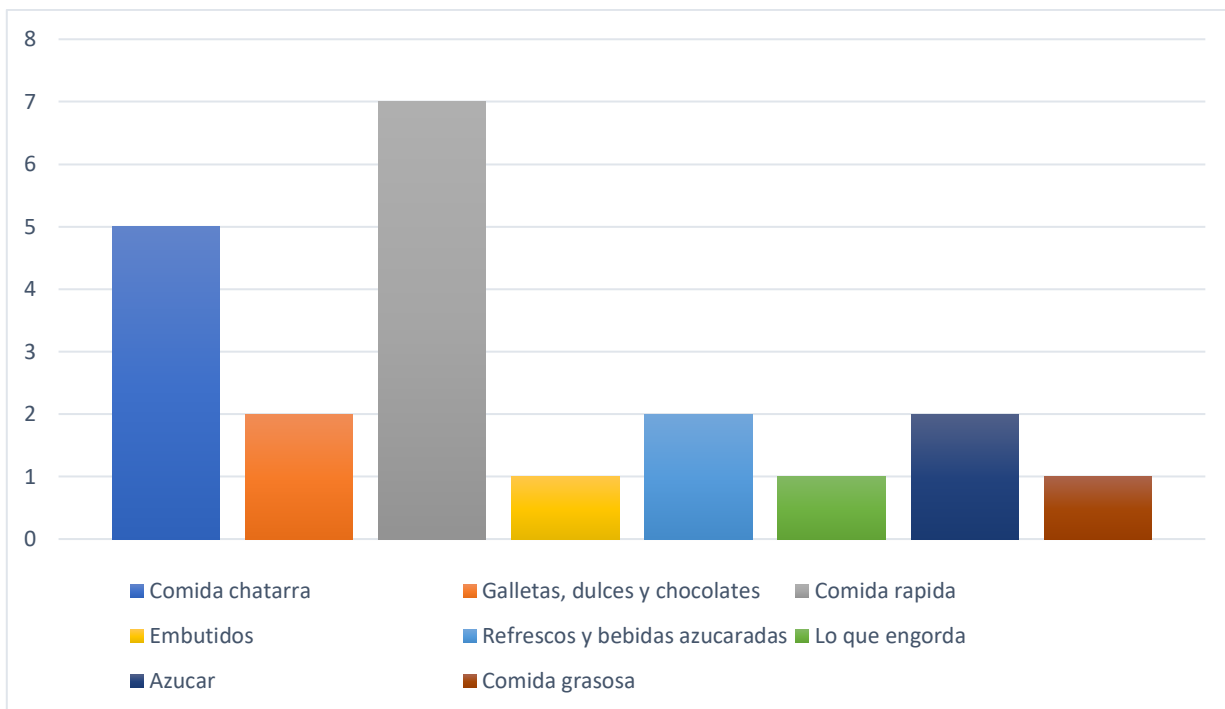
Los estudiantes reconocen estos tres tipos de alimentos como saludables y que deben comer todos los días para beneficio de su salud, de los cuales consideran a las verduras y frutas como alimentos principales dentro de una buena alimentación (ver gráfica 8).



Gráfica 9. Alimentos que deben comer algunas veces a la semana.

Del 100% de los encuestados el 80% eligieron productos de origen animal refieren que estos alimentos son caros, tienen grasa, dan energía, producen colesterol; mencionando que esos alimentos no deben consumirse diariamente porque causan enfermedades y ayudan a crecer, causando obesidad, por lo que no aportan cosas buenas; el 19% eligieron cereales mencionan que los eligieron porque son alimentos que engordan y hacen daño. Sus percepciones sobre los alimentos de origen animal y cereales serían afirmativas cuando se consumen en exceso o fueran los únicos alimentos que se ingieren, sin tener un régimen alimenticio adecuado y acorde a su edad, dependiendo de la cantidad de desgaste energético corresponde un tipo de alimentación.

El 14% seleccionó frutas, el 10% optaron por leguminosas y verduras y el 5% por tubérculos, mencionando que son saludables (ver gráfica 9)



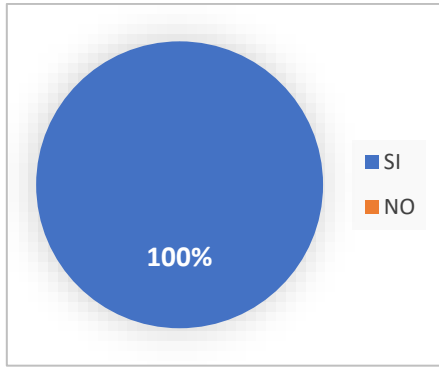
Gráfica 10. Alimentos que debes evitar.

Como se puede desprender de la gráfica 10, de manera general la mitad de los encuestados mencionó dos aspectos de manera general como fue el 33% dijo que se debe evitar el consumo de comida rápida, el 22% refirió la comida chatarra.

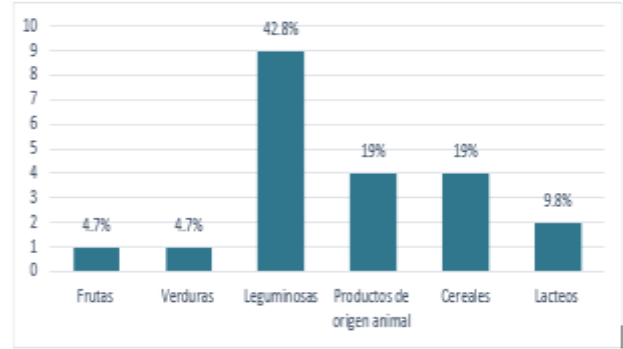
El porcentaje restante de los estudiantes específico algunos alimentos como el 10% escribió que se deben evitar las galletas dulces y chocolates, así como refrescos y bebidas azucaradas y el consumo de azúcar, mientras que el 5% argumentó que los embutidos, la comida grasosa y lo que engorda, estos alimentos también son considerados comida chatarra, basura o rápida, resulta interesante observar como hacen una discriminación entre la comida poco saludable como son los azúcares y grasas.

Las razones que eligieron de todos estos productos son: porque causan daño, producen enfermedad, obesidad, no son saludables y no ayudan a crecer.



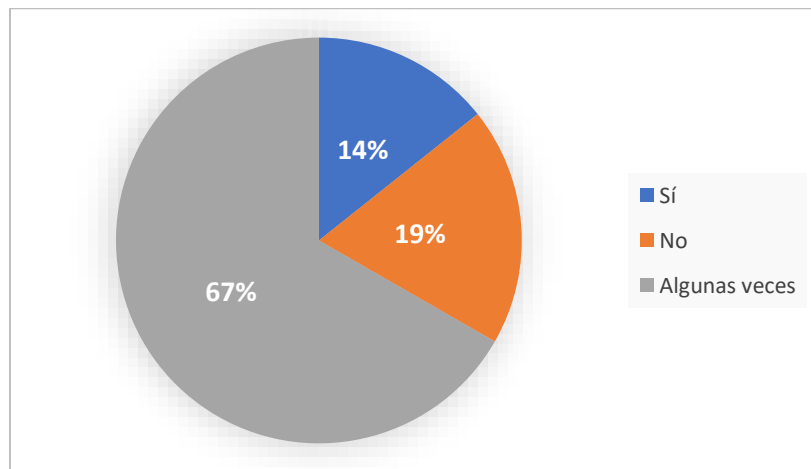


Gráfica 11. Alumnos que comen antes de ir a la escuela.



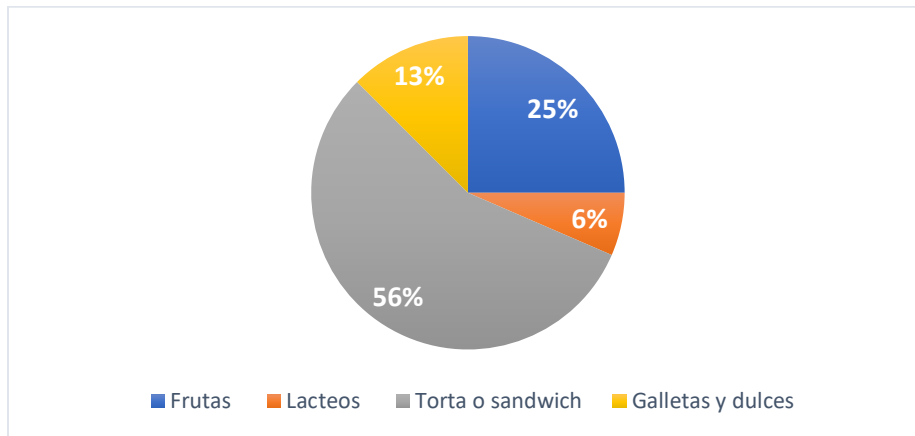
Gráfica 12. Alimentos que consumen antes de ir a la escuela.

De acuerdo a las gráficas 11 y 12, aun cuando el 100% de los estudiantes mencionan que toman un alimento antes de asistir a la escuela, podemos observar que los alimentos que y consumen como son los cereales y lácteos corresponden a alimentos que se ingieren en el desayuno, por lo que estos estudiantes que asisten a esta escuela en el turno vespertino deberían haber ingerido durante el día dos alimentos fuertes como son el desayuno y la comida, los estudiantes que hacen su segunda comida fuerte antes de ir al plantel consumen leguminosas, frutas y verduras.



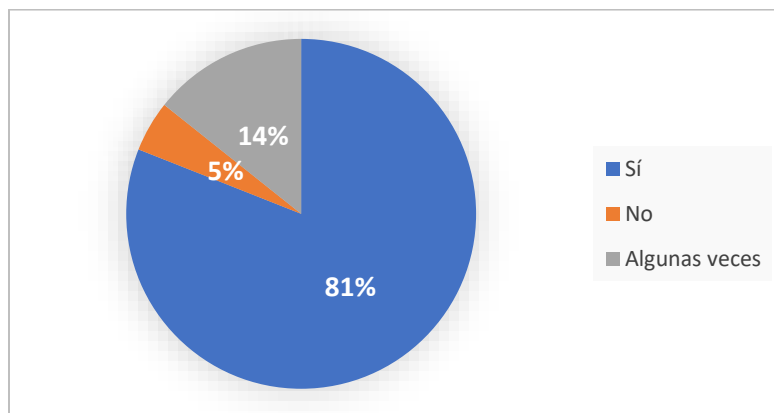
Gráfica 13. Alumnos que llevan alimentos a la escuela.

De acuerdo a los datos de la gráfica 13, podemos observar que los datos son congruentes con respecto a las gráficas anteriores, dado que los estudiantes que llegan con una segunda comida no llevan alimentos a la escuela o algunas veces llevan, sin embargo suelen comprar alimentos dentro o fuera del plantel.



Gráfica 14. Alimentos que llevan cotidianamente a la escuela.

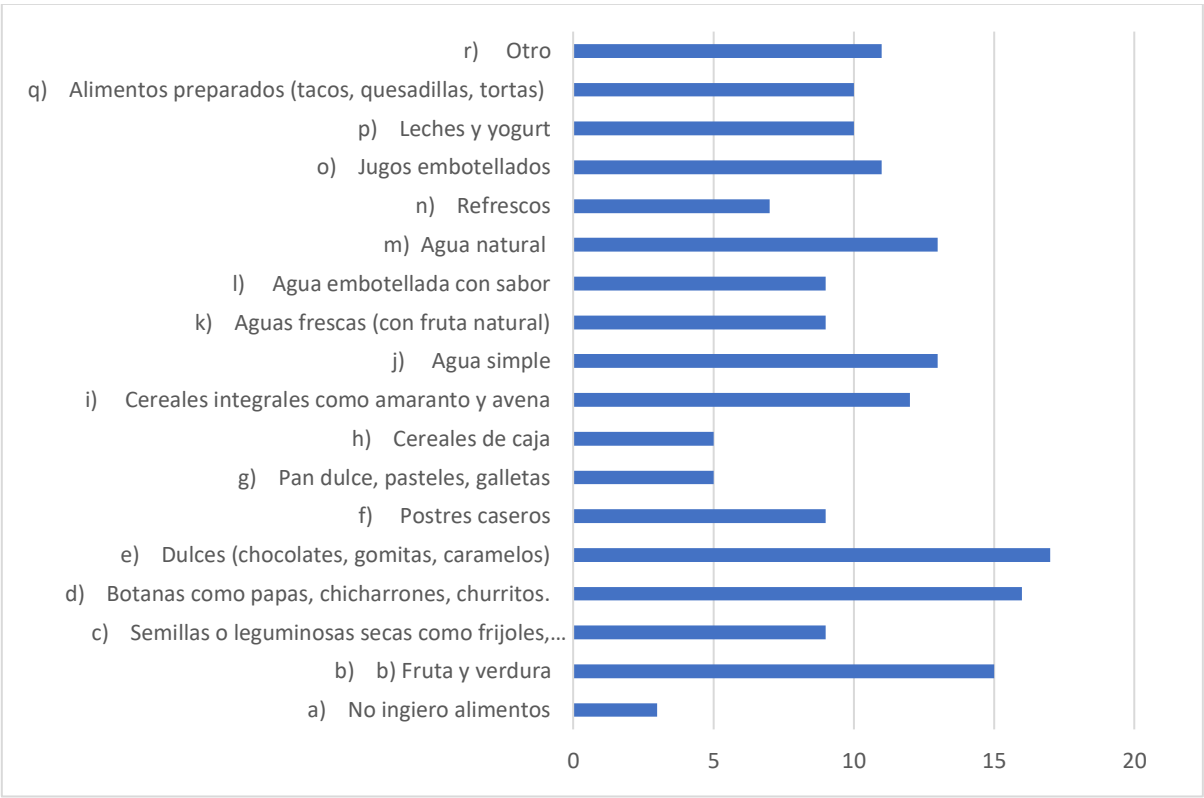
Los estudiantes refirieron aspectos básicos en una alimentación saludable las frutas y verduras, aún así, consumen tortas y sándwiches donde menciona que contienen embutidos como salchicha y jamón, estos alimentos son los que les envían sus padres, resulta importante brindar información a los padres de familia sobre el consumo de alimentos saludables y la importancia de cambiar hábitos de alimenticios que benefician a sus hijos (ver gráfica 14).



Gráfica 15. Número de alumnos que compran alimentos durante el recreo.

Los datos que se muestran en la gráfica 15, con respecto a los estudiantes que compran alimentos en la cooperativa escolar son congruentes con los datos arrojados en la gráfica 12, 13 y 14, los alumnos que compran productos son aquellos que solo toman un alimento

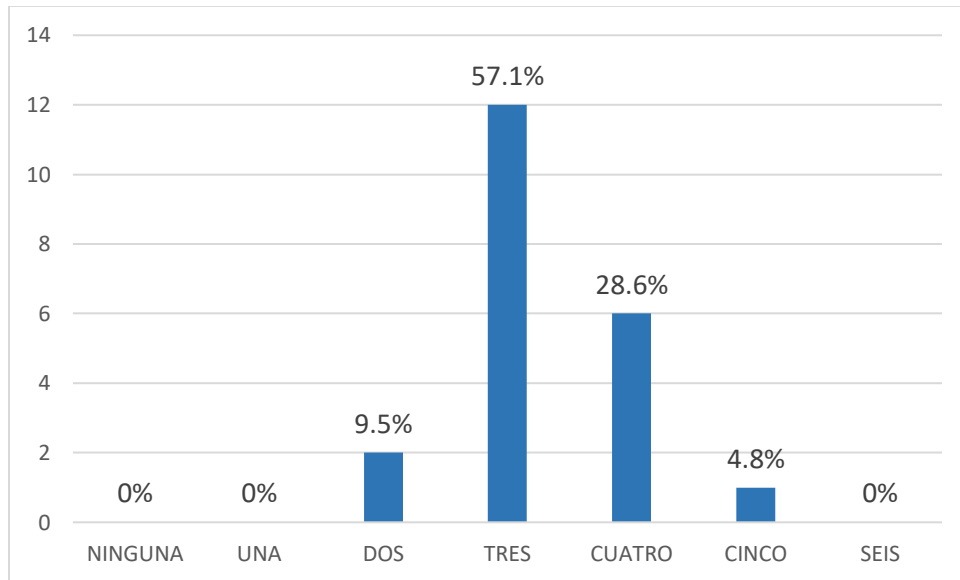
antes de asistir al plantel y al ingerir los alimentos ya están considerando su segundo alimento fuerte del día y/o aquellos que lo toman como un refrigerio entre comidas. Por lo que resulta imprescindible promover la venta de productos nutritivos y saludables.



Gráfica 16. Alimentos que consumen durante los recreos.

A partir de la gráfica 16, se observa que el 86 % de los estudiantes consumen alimentos que se venden en la cooperativa escolar y los productos que consumen con mayor regularidad fueron: dulces, chocolates, gomitas y caramelos, botanas como papas chicharrones y churritos. Aun cuando los alumnos refieren las consecuencias de una mala alimentación al consumir comida chatarra, los estudiantes en la práctica los consumen, lo que resulta preocupante, pues no tienen hábitos de alimentación saludable. Lo que resulta interesante es que también consumen frutas y verduras y el costo de este producto es más económico y nutritivo que los antes mencionados. Dentro de las bebidas mencionan que el consumo de líquido corresponde al agua natural en mayor porcentaje que los refrescos. Cabe mencionar que la escuela solo vende agua embotellada natural y en ocasiones agua

de frutas, por lo que al referir que consumen refrescos, jugos y agua de sabor embotellados indica que estos productos los traen de casa por lo que los padres de familia son quienes se los brinda, aun sabiendo que su consumo excesivo produce enfermedades por el alto contenido de azucares.

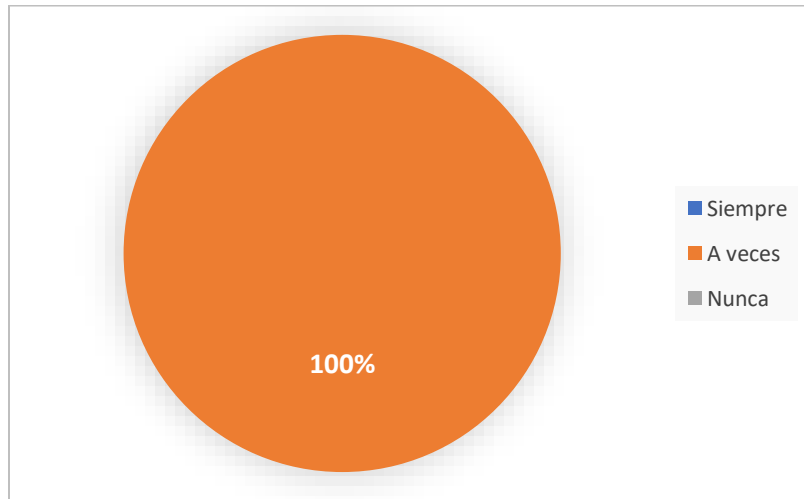


Gráfica 17. Número de comidas que realizan durante el día.

Como observamos en la gráfica 17, más del 80% de los estudiantes realizan entre 3 y 4 comidas, a partir de los datos obtenidos en las gráficas anteriores; los alumnos que realizan 4 comidas consideraron el alimento que consumen en la escuela, siendo que este alimento es un refrigerio entre comidas.

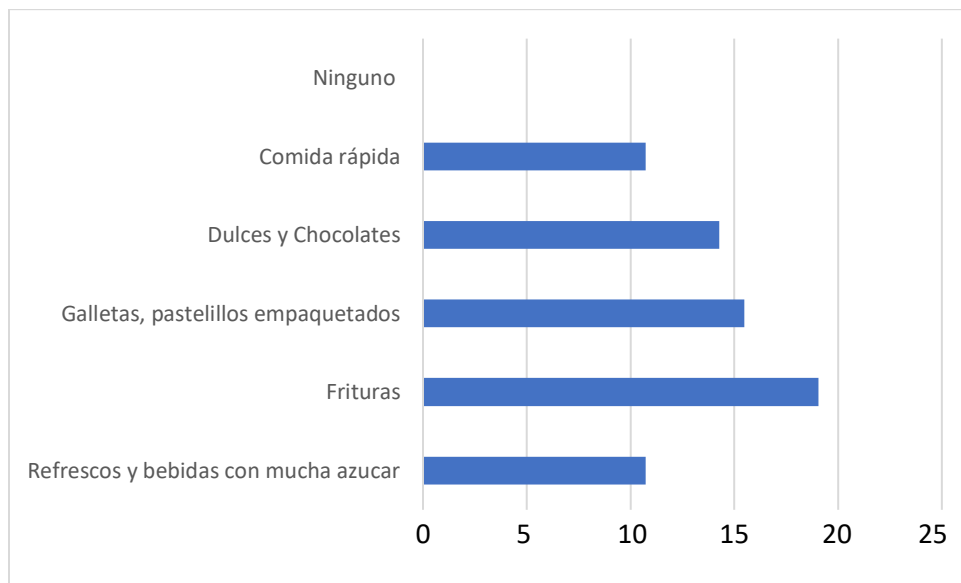
Aun cuando realizan tres comidas los horarios de dichos alimentos no son los adecuados para los alumnos, considerando que realizan un ayuno muy prolongado entre el desayuno y la comida, los estudiantes asisten a la escuela solo con el desayuno cuando el horario de entrada al plantel inicia a las 14:00 hrs, por lo que asisten solamente con un alimento que no les proporciona la energía necesaria para realizar sus actividades escolares.

En libro *Obesidad Infantil y Juvenil. Prevención y nutrición* (2012), se menciona que lo ideal para un estudiante en edad escolar es realizar 3 comidas y dos refrigerios, distribuyendo estos alimentos de manera equilibrada durante el día para que el desgaste de energía que realizan corresponda con el tipo de alimento que consumen.



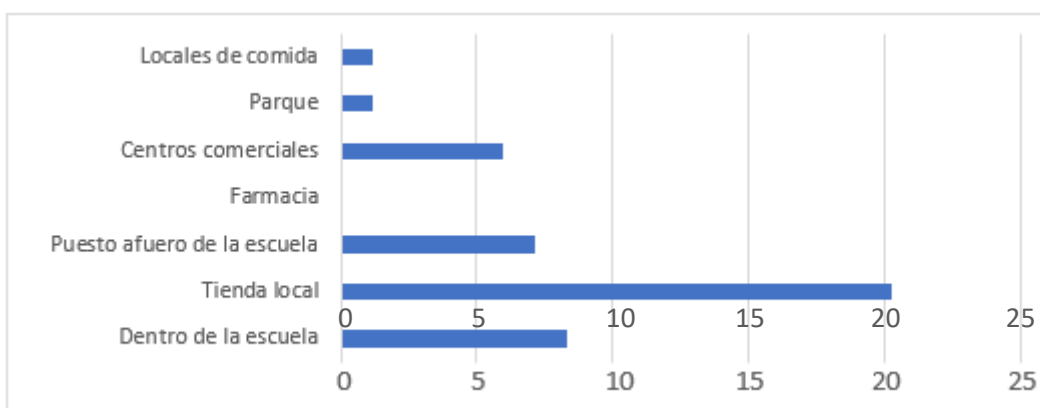
Gráfica 18. Frecuencia del consumo de comida y bebida chatarra.

Como hemos observado anteriormente sobre el consumo que los estudiantes realizan de la comida chatarra, basura o poco saludable, vemos en la gráfica 18 una contradicción teniendo en cuenta que los estudiantes consumen estos alimentos.



Gráfica 19. Tipo de comida y bebida chatarra que consumen.

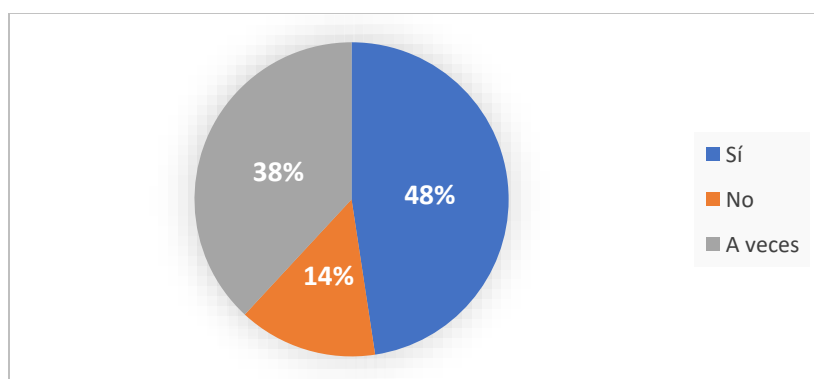
Los datos de la gráfica 19 corroboran el análisis de la gráfica anterior y valida la aseveración de que los estudiantes consumen alimentos chatarra, el producto que consumen con más regularidad son las frituras y galletas empaquetadas.



Gráfica 20. Lugar donde compran estos productos.

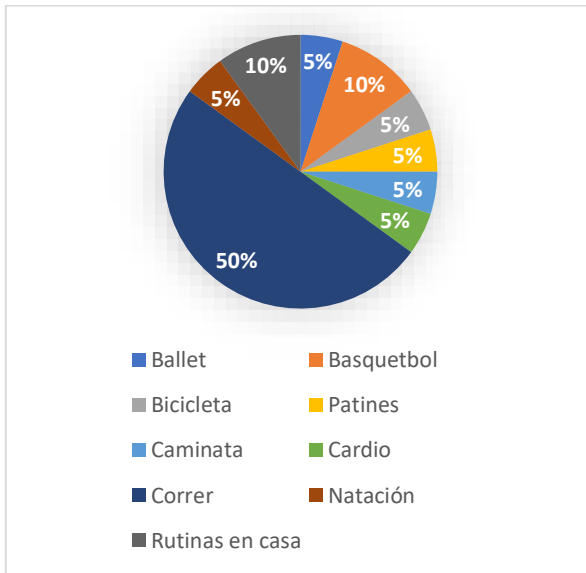
A partir de la gráfica 20 se aprecia que los productos chatarra que los estudiantes consumen los compran en la tienda local por lo que el papel de los padres en el desarrollo de hábitos saludables no juega un buen papel, el generar hábitos de alimentación sana parte de las familias. Se requiere informar a los padres de familia de la importancia de proveer a sus hijos de alimentos saludables para su buen desarrollo físico y mental.

También podemos observar que el papel que juega la escuela es importante en la formación de hábitos alimenticios saludables, por consiguiente, no están cumpliendo al 100% su responsabilidad, la cooperativa escolar no vende productos saludables, requiriéndose una reestructuración en la aplicación de protocolos de atención a los estudiantes.

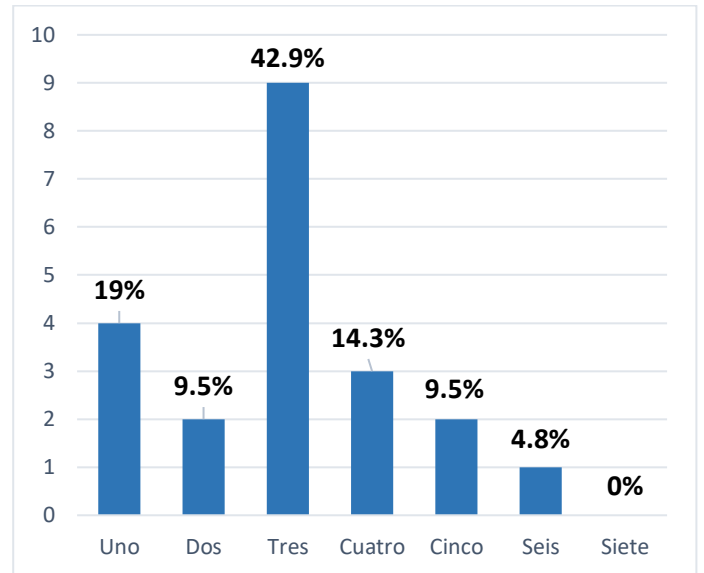


Gráfica 21. Alumnos que realizan actividad deportiva o activación física.

A partir de los datos de la gráfica 21 se observa que los estudiantes no realizan ninguna actividad o activación física, observando una tendencia de no realizar ejercicio en la mitad de la población.



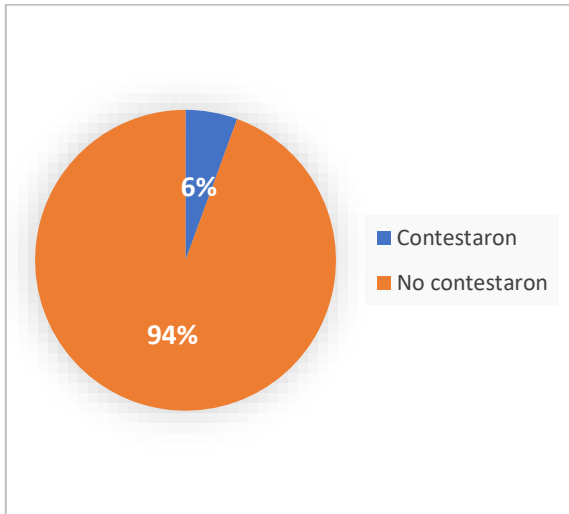
Gráfica 22. Actividad física que realizan.



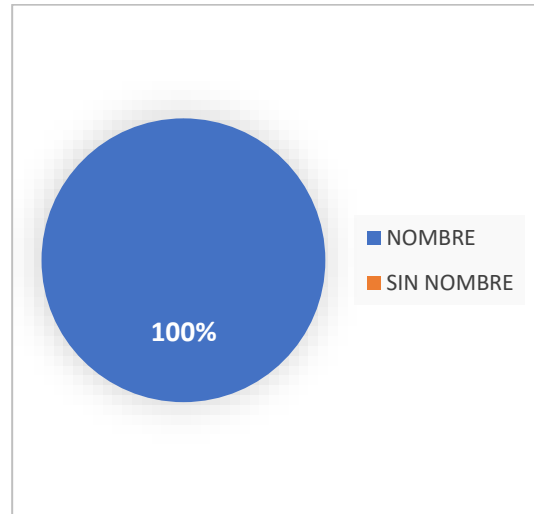
Gráfica 23. Frecuencia con que realizan actividades deportivas o activación física.

A partir de los datos de las gráficas 22 y 23, la actividad física no se realiza de manera continua, menos de la mitad de la población solo realiza actividades deportivas tres veces por semana. En esta etapa de desarrollo de los niños en edad escolar resulta imprescindible que los estudiantes desarrollen hábitos de ejercitación de su cuerpo, los beneficios no son solo físicos si no también mentales al oxigenar su cerebro al realizar este tipo de actividades físicas.

## Resultados del Instrumento Diagnóstico aplicado a Padres de familia



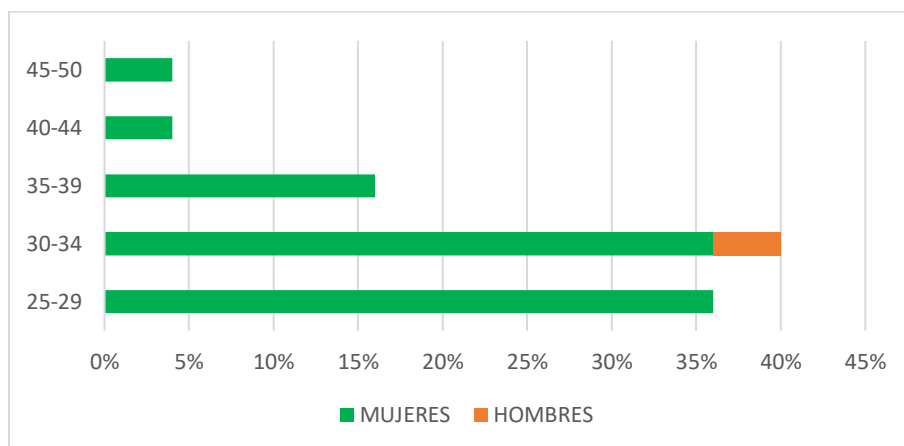
Gráfica 24. Padres de familia que respondieron la encuesta.



Gráfica 25. Padres de familia que escribieron su nombre.

25 padres de familia respondieron el instrumento diagnóstico web, ellos cuentan con las herramientas digitales que les permitieron tener acceso a la plataforma digital por medio de un dispositivo electrónico con acceso a red/internet (ver gráfica 24).

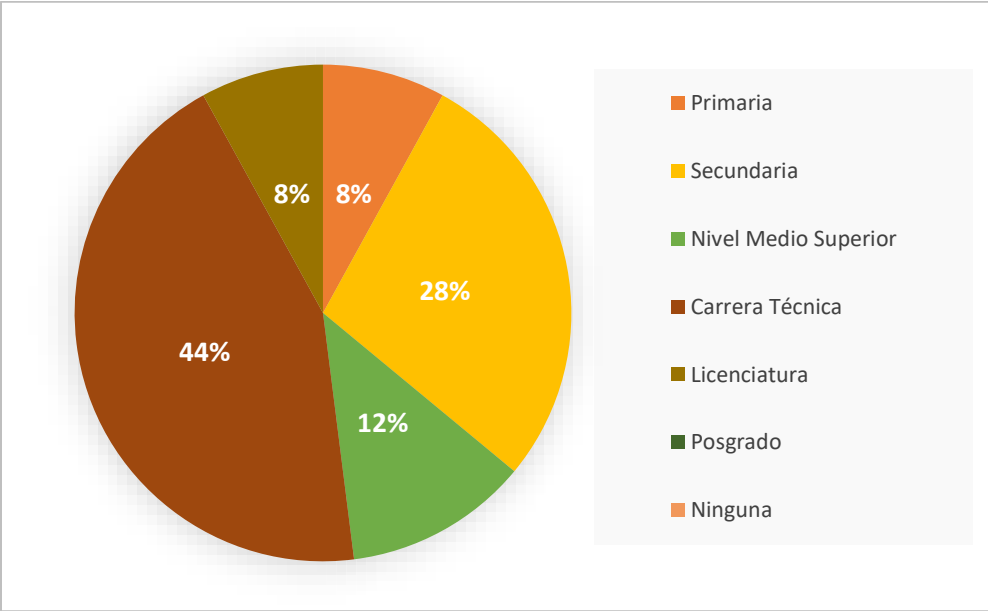
También se observa en la gráfica 25, que los padres de familia no tuvieron inconveniente en proporcionar sus datos personales en la aplicación de dicha encuesta.



Gráfica 26. Edad de padres de familia.

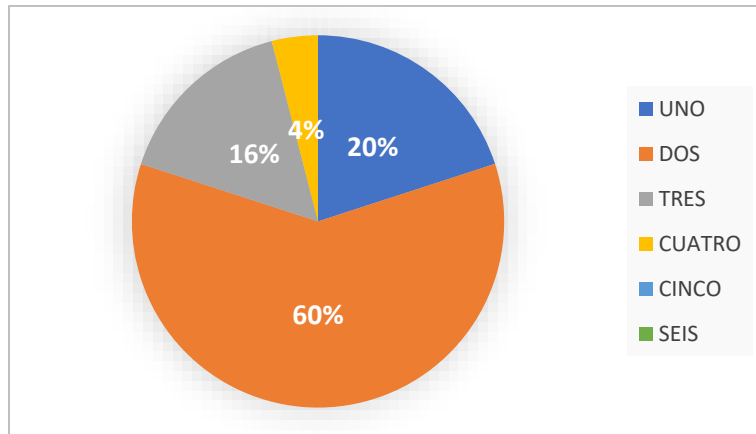


Al hacer una revisión global de la gráfica 26, arroja que la edad mediana de la población de los padres de familia se encuentra en los 32 años, por consiguiente, derivado de los rangos de edad es una población económicamente productiva; cabe mencionar que del total de encuestados el 96% fueron mujeres y solo el 4% son hombres, mostrando una tendencia sobre la responsabilidad de las actividades de casa, educación y el cuidado de los hijos en el sexo femenino.



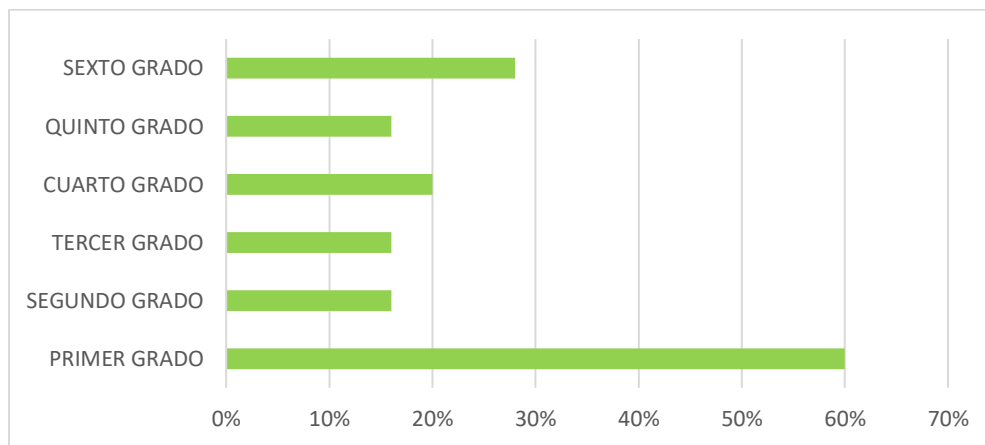
Gráfica 27. Nivel de estudios.

Conforme a los datos obtenidos de la gráfica 27, más del 50% de la población muestra estudios de nivel medio y superior, esto quiere decir que les permite tener una mejora calidad de vida y mejora en los ingresos económicos de la familia derivado de un salario de acuerdo a su nivel de estudios, así como lograr un involucramiento en los procesos de aprendizaje de sus hijos al colaborar en la realización de tareas académicas.



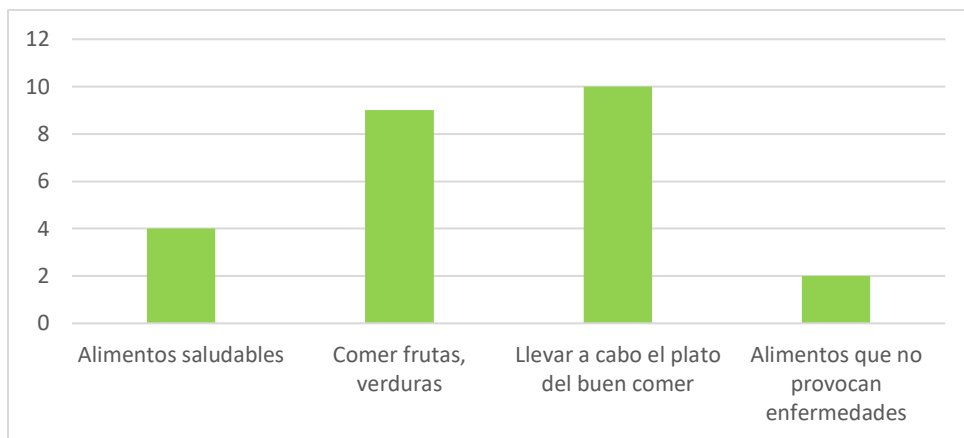
Gráfica 28. Número de hijos.

Los datos que se observan en la gráfica 28, los padres de familia de la comunidad en edad económicamente productiva, muestran una tendencia a tener dos hijos posiblemente derivado de sus expectativas sobre su calidad de vida, lo que muestra que el nivel de estudios tiene influencia sobre la conformación de las familias.



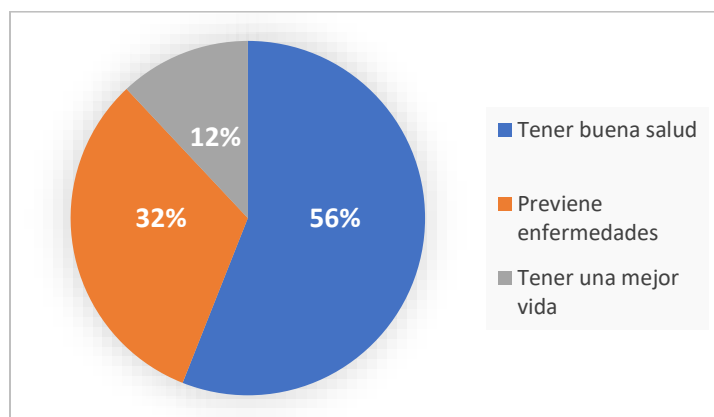
Gráfica 29. Grado escolar que cursan sus hijos.

Cómo muestra la gráfica 29 los padres que respondieron la encuesta tienen niños en primer grado tienen una tendencia a estar más pendiente de sus hijos con respecto a las actividades escolares: posiblemente, por la edad de los pequeños estos tienden a depender más de los adultos.



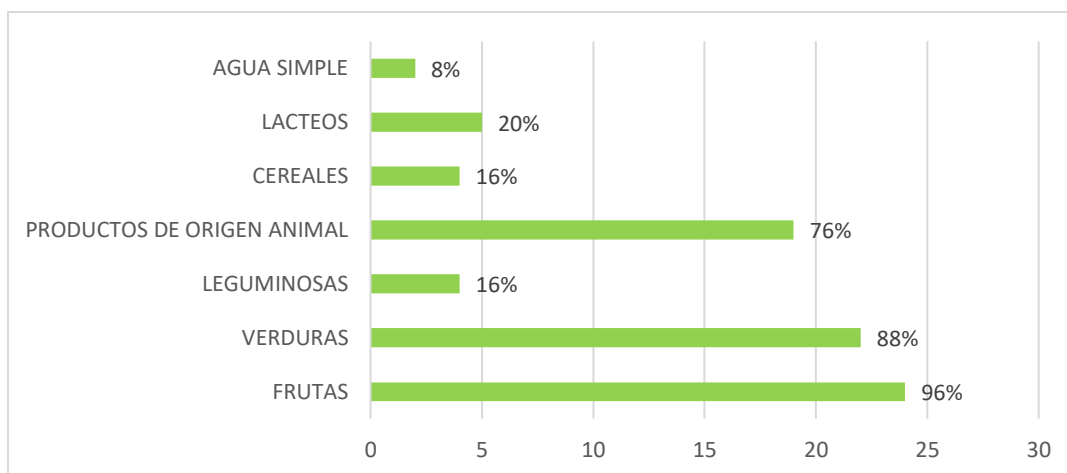
Gráfica 30. Definición de alimentación saludable.

El 16% de los encuestados asocian que una alimentación saludable consiste en ingerir alimentos saludables que ayuden a crecer física y emocionalmente, el 36% define a la alimentación saludable como la ingesta de frutas y verduras, son alimentos bajos en grasas, el 40% lo relaciona con el plato del buen comer por contener alimentos balanceados y el 8% menciona que son los alimentos que no provocan enfermedades. Lo que podemos observar es que son interpretaciones fragmentadas de lo que engloba una alimentación balanceada en cuanto a la definición y beneficios (ver gráfica 30).



Gráfica 31. Beneficios de la alimentación saludable.

En la gráfica 31 podemos apreciar que hay dos indicadores (calidad de vida y buena salud) que muestran respuestas muy ambiguas y amplias, podemos deducir que los padres de familia no tienen claridad sobre los beneficios específicos de lo que implica llevar una alimentación saludable.



Gráfica 32. Alimentos saludables que deben comer sus hijos todos los días.

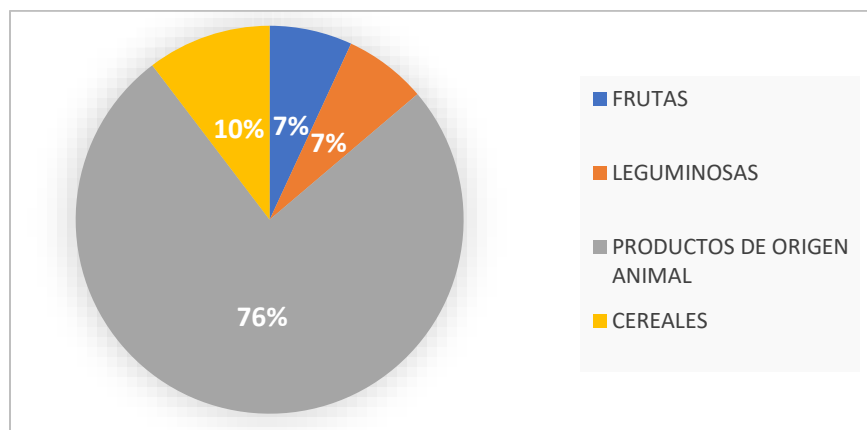
De acuerdo a la gráfica 32, se observa que los padres muestran una preferencia por el consumo de frutas, verduras y productos de origen animal diariamente; mientras que los cereales, leguminosas y lácteos no se consideran importantes para su consumo; el agua simple no se considera un alimento esencial.

A continuación, muestro las respuestas de los padres de familia con respecto a los alimentos que deben ingerir algunas veces.

Tabla 15. Alimentos que deben ingerirse algunas veces.

N. P	¿Cuáles alimentos que debe ingerir su(s) hijo(s) algunas veces?
1.	De 2 a 5 o hasta más
2.	Carne de cerdo
3.	Carnes roja y papa
4.	Carne
5.	Carnes rojas
6.	El pescado
7.	El pescado
8.	El pescado
9.	Bistec, sopa de pasta, ensalada, tortilla, agua de limón y una fruta
10.	Pescado
11.	Pescado
12.	Pescado
13.	Pescado
14.	Carne, pan, cereales, leguminosas
15.	Carnes rojas y pastas
16.	Semillas
17.	Grasas animales, carbohidratos complejos
18.	Cereales
19.	Alimentos con vitamina c
20.	Alimentos con mucha grasa
21.	Embutidos, alimentos fritos
22.	Huevo, grasas y harinas
23.	Carnes
24.	Carnes rojas
25.	Carnes rojas

Con los datos obtenidos en la tabla 15, se elaboró la siguiente gráfica.



Gráfica 33. Alimentos que deben comer sus hijos algunas veces.

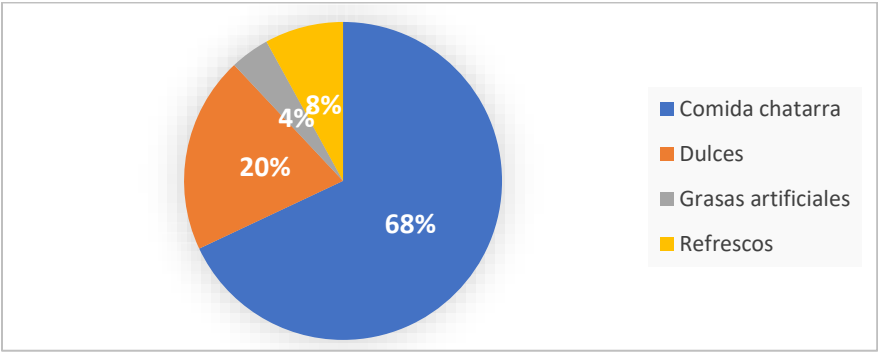
A partir de los datos obtenidos en la gráfica 33, los alimentos que deben comer sus hijos algunas veces, se agruparon en 4 indicadores, de los cuales los productos de origen animal como es la carne y el pescado se consideran como un alimento importante para el desarrollo de sus hijos.

Las respuestas que dieron los padres de familia sobre los alimentos que deben evitar que sus hijos consuman fueron las siguientes:

Tabla 16. Alimentos que deben evitar consumir.

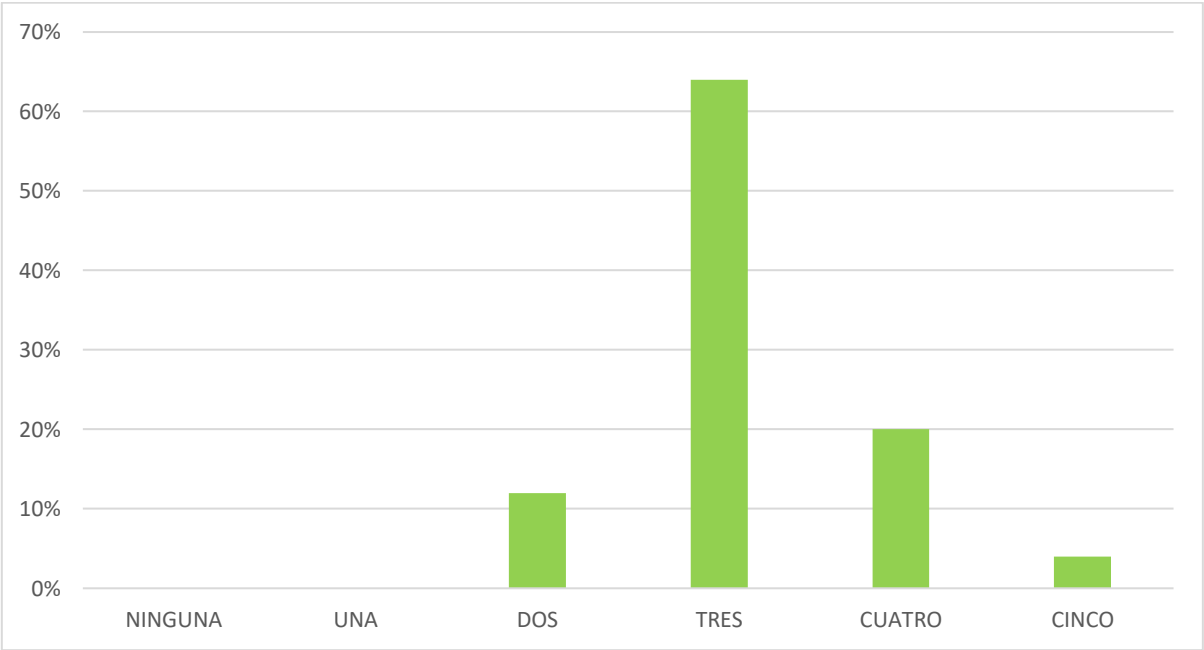
N. P	¿Cuáles son los alimentos que deben evitar consumir todos los días su(s) hijo(s)?
1.	Azúcares y grasas artificiales
2.	Comida chatarra
3.	Comida chatarra
4.	Comida chatarra
5.	Chatarra
6.	Chatarras
7.	Chatarras
8.	Chatarras
9.	Maruchan
10.	Chatarras
11.	Alimentos chatarra
12.	Chatarra
13.	Chatarra
14.	Chatarra y comidas instantáneas o rápidas
15.	Golosinas, comida rápida, alimentos fritos, empanizados, capeados.
16.	Dulces
17.	Dulces, alimentos considerados chatarra
18.	Comida en latada y frituras
19.	Comida chatarra
20.	Chatarra
21.	Chatarra, procesados, endulzantes artificiales.
22.	Sal y azúcares
23.	Chatarra y refrescos
24.	Los dulces
25.	Los dulces

Con la información de la tabla 16, se elaboró una gráfica que permitiera analizar dichos datos.



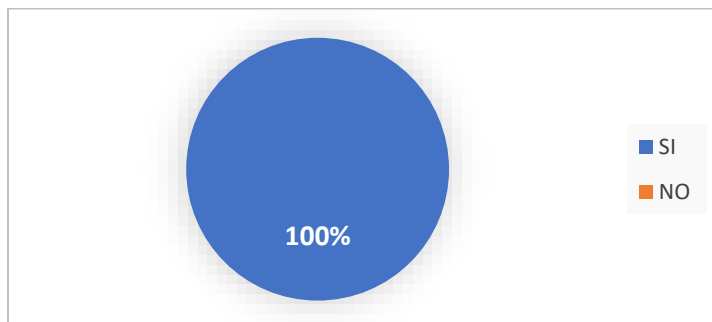
Gráfica 34. Alimentos que deben evitar comer sus hijos.

Las respuestas se clasificaron en 4 indicadores, argumentando que los alimentos que consideran que sus hijos deben evitar consumir son comida chatarra, como se puede observar de manera general los padres de familia identifican en su mayoría alimentos procesados con alto contenido de azúcar y grasa que dañan la salud de sus hijos (ver gráfica 34).



Gráfica 35. Cantidad de comidas que realizan al día.

De acuerdo a la gráfica 35, más de la mitad de los padres de familia les proporciona tres alimentos como base a sus hijos, considerando el desayuno, comida y cena.



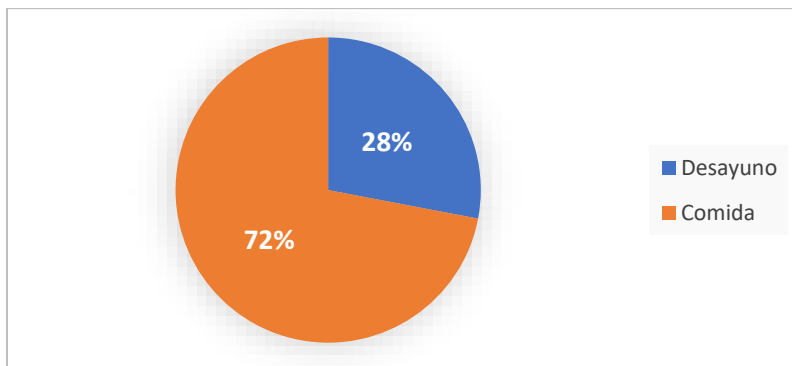
Gráfica 36. Padres de familia que les dan de comer a sus hijos antes de ir a la escuela.

En la gráfica 36, vemos que los padres de familia encuestados expresaron que les dan alimentos a sus hijos antes de ir a la escuela, a continuación, se muestran los productos que sus hijos ingieren antes de asistir a clases.

Tabla 17. Alimentos que consumen sus hijos antes de ir a la escuela.

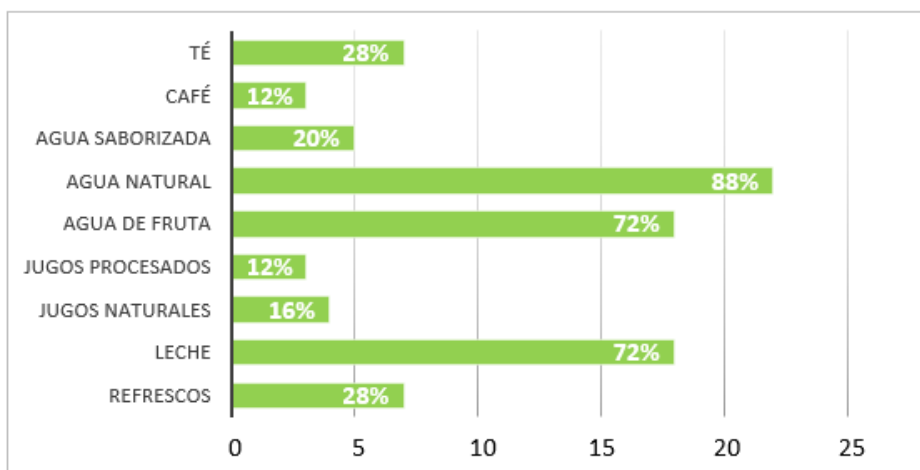
N. P	Alimentos
1.	Sopa guisado agua
2.	Sopa y un guisado
3.	Sopa, pollo, verduras
4.	Leche, cereal, pan, galletas o alguna otra comida, dependiendo de que se allá hecho
5.	Leche o cereal
6.	Sopa y guisados
7.	Sopa y guisados
8.	Sopa y guisados
9.	El plato fuerte y agua
10.	Arroz y guisados
11.	Sopa guisado y fruta
12.	Arroz o sopa con guisados
13.	Arroz o sopa con guisados
14.	Huevo, fruta, leche, cereales
15.	Guisado, tortillita, agua natural,
16.	guisado y arroz o sopa
17.	Proteína animal, fruta
18.	Comida completa (sopa, guisado y ensalada)
19.	Leche cereal frutas verduras
20.	Sopa y guisado pollo o carne
21.	Comida completa
22.	Varían: sopas, yogur con cereal ó quesadillas y agua
23.	Puede ser la comida de un día anterior
24.	Desayuno (un vaso de leche con pan y alguna preparación de huevo en algo y comida (sopa y guisado)
25.	Leche con pan

Con los datos obtenidos en la tabla 17, se realizó la siguiente gráfica:



Gráfica 37. Alimentos que consumen sus hijos antes de ir a la escuela.

Como se puede observar en la gráfica 37 los alimentos son variados, pese a esto, por el tipo de alimentos que mencionaron se identificó el desayuno y la comida. Observándose que más de la mitad de la población solo hace dos comidas y que la base de su alimentación en el desayuno es leche, pan o cereal y que en la comida es agua, tortilla, guisado y sopa.

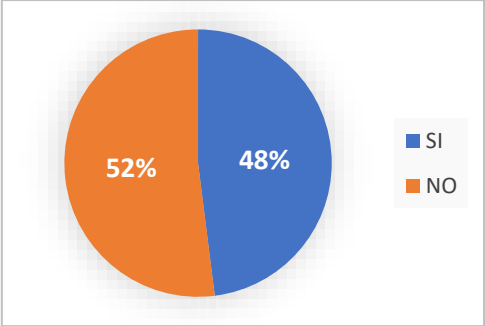


Gráfica 38. Bebidas que consumen regularmente.

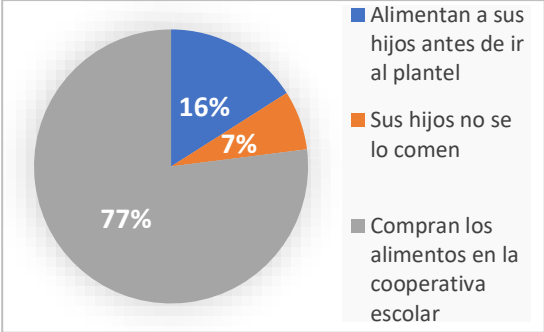
Al profundizar en el análisis de la gráfica 38, sobre el grupo de las bebidas que las familias consumen podemos observar que la leche es un alimento que se consume con regularidad, como se observó en la tabla 4, es uno de los alimentos que los alumnos consumen en el desayuno, el agua de fruta y el agua natural se consume durante las comidas, considerándose estas tres bebidas como alimento principal.



También podemos observar que la población consume bebidas industrializadas con alto contenido de azúcar como son los refrescos, agua saborizada y jugos procesados.

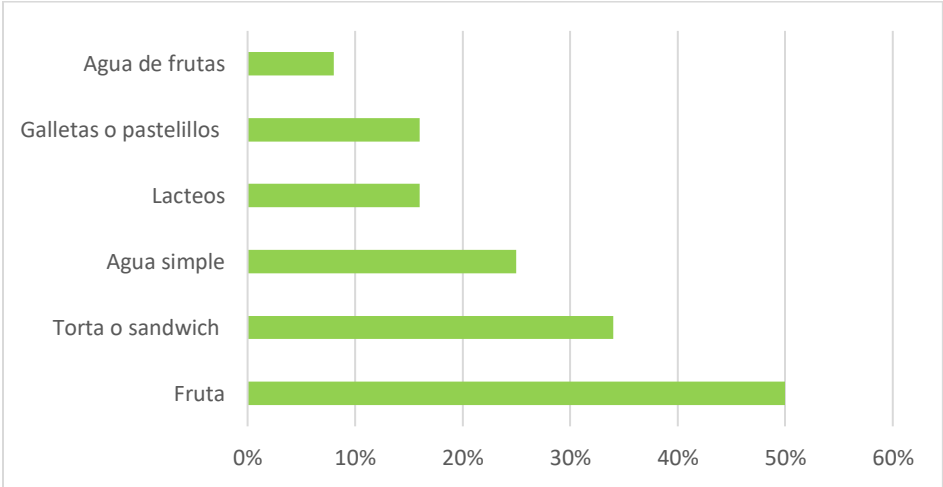


Gráfica 39. Padres que preparan alimentos a sus hijos para llevar al plantel.



Gráfica 40. Razones por las que no preparan a sus hijos refrigerio para el recreo

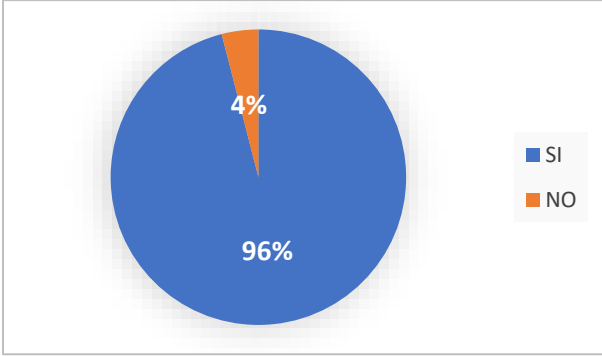
Como se observa en las gráficas 39 y 40, más de la mitad de la población de padres de familia no les prepara alimentos a sus hijos para llevarlo a la escuela, mencionando que les dan dinero para que compren los alimentos en la cooperativa escolar, les dan de comer antes de ir a la escuela y argumentan que cuando les preparan el refrigerio sus hijos no lo consumen.



Gráfica 41. Alimentos que preparan a sus hijos para su consumo en el recreo.

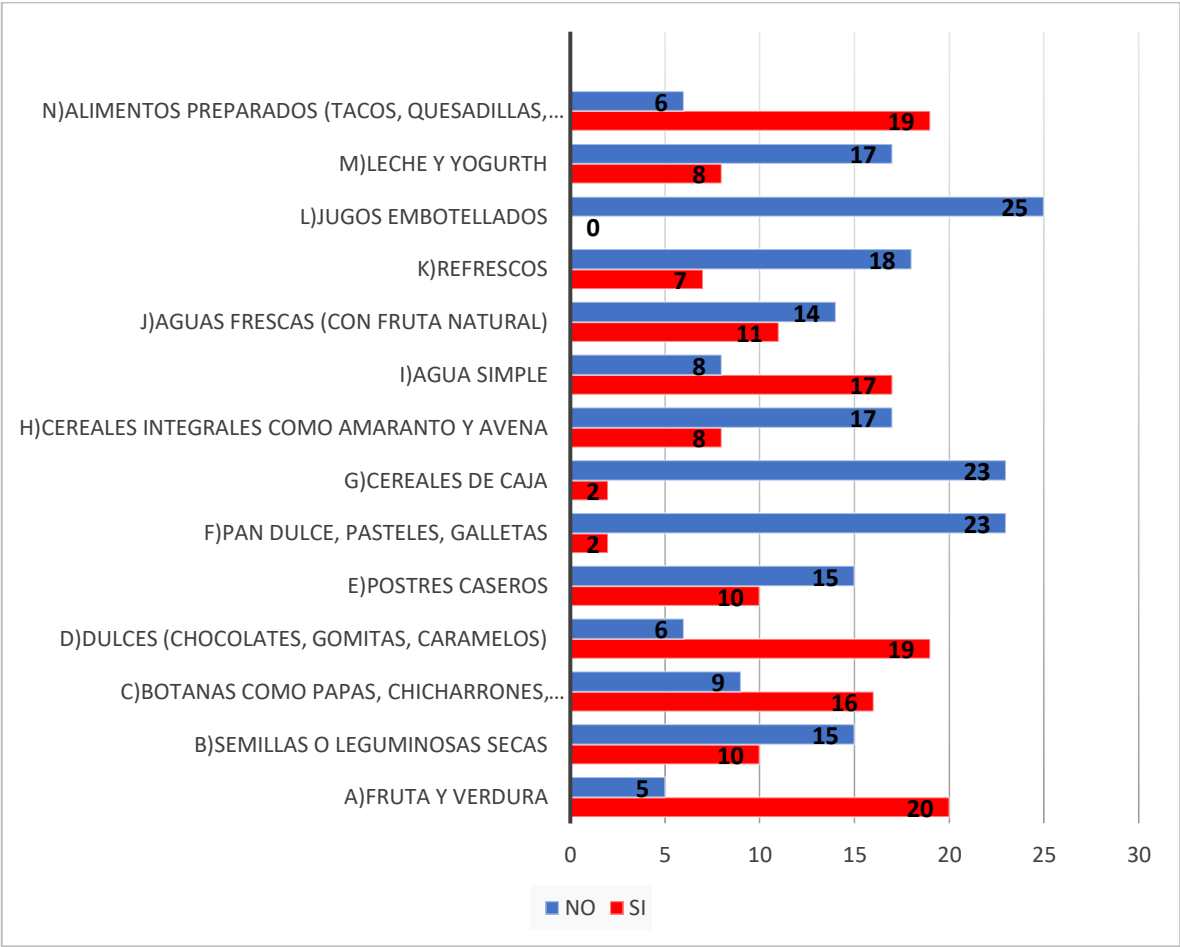
De acuerdo a la gráfica 41 los padres de familia que dijeron que, si envían refrigerio a sus hijos, mencionan la fruta y la torta o sándwich como alimentos que consumen con regularidad junto con el agua simple, el 8% agua de frutas, el 16% lácteos como yogurt,

galletas o pastelillos; quienes llevan fruta y torta regularmente llevan agua simple o de fruta como acompañamiento.



Gráfica 42. Padres que les envían dinero a sus hijos para comprar en la escuela.

En la gráfica 42, muestra que una tendencia de los padres de familia para enviar a sus hijos a la escuela con dinero para que en la cooperativa consuman los alimentos durante los recreos escolares

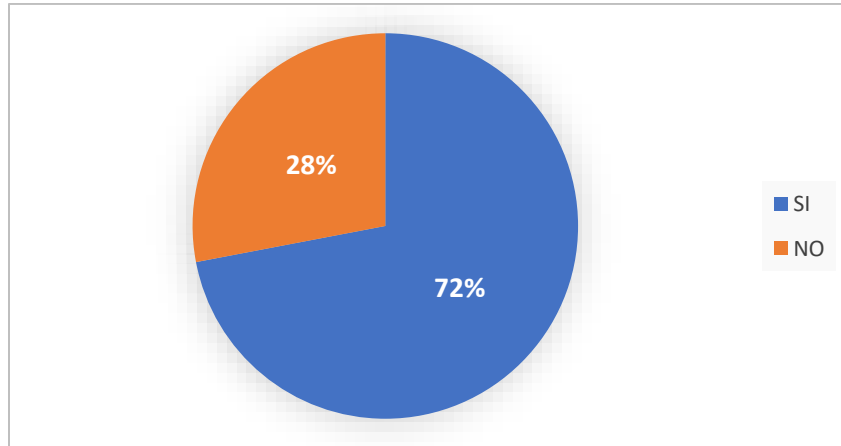


Gráfica 43. Alimentos que consumen sus hijos en el recreo

De acuerdo a la gráfica 43, los padres de familia creen que sus hijos consumen con regularidad durante el recreo como primera opción; frutas, tacos, quesadillas y torta, seguido de postres caseros, agua simple embotellada, semillas y leguminosas (botanas) cereales como avena y amaranto y en tercer lugar papas, chicharrones y churritos. Algunos padres de familia mencionaron que sus hijos consumen papas, chicharrones y churritos, así como refrescos, estos últimos productos no se venden en el plantel por lo que resulta curioso que los padres de familia lo mencionaran.

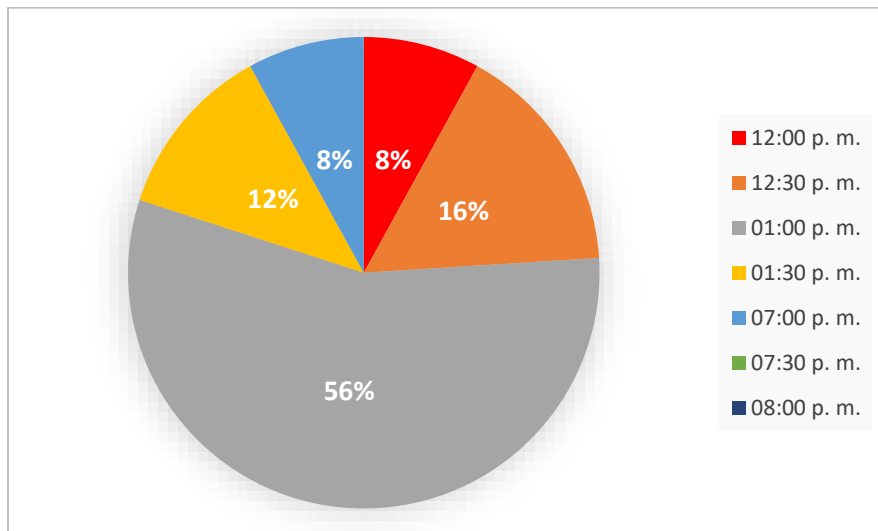
Tabla 18. Opinión de los alimentos que se venden en la escuela.

N. P	¿Considera alimentos saludables los alimentos que la escuela vende durante los recreos? ¿Por qué?
1.	Sí, algunos son saludables
2.	Sí, bueno algunas son saludables como las frutas
3.	Sí, porque hace bien a los niños
4.	Sí, por que es comida hecha en casa
5.	Sí, es balanceado y venden varias cosas
6.	No, por qué compran puros dulces
7.	No, por qué compran puros dulces
8.	No, compran dulces
9.	Sí, solo para los tacos, la fruta y agua.
10.	Sí, tratan de vender cosas saludables
11.	Sí, por que venden variedad
12.	Sí, tratan de buscar alimentos que si puedan conseguir
13.	Sí, alimentos saludables
14.	No, muchos de estos alimentos son chatarra y no son frescos
15.	Sí, los guisados, semillas y fruta si porque después de su desgaste físico de educación física necesitas alimento y no son cosas dulces
16.	No, son solo para entretener el hambre
17.	Sí, porque complementan los alimentos que llevan los niños
18.	No, venden muchos dulces
19.	Sí, porqué hay variedad en futas
20.	Sí, pues creo que son alimentos que también comen en casa
21.	Sí, evitan vender chatarra y azúcares
22.	Sí, porque no contienen mucha azúcar
23.	Sí, ay gran variedad hay alimentos buenos y malos solo que desconocemos si los elaboran de manera adecuada
24.	Sí, algunos alimentos
25.	Sí, las frutas y tacos.



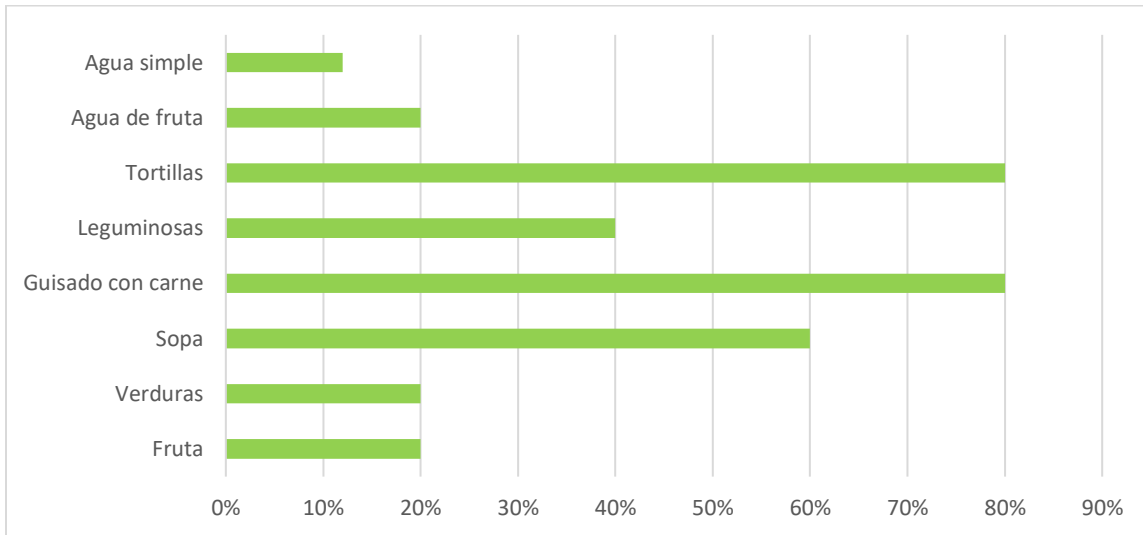
Gráfica 44. Consideración saludable de los alimentos que se venden en el recreo.

A partir de los datos de la tabla 18 y la gráfica 44, los padres de familia consideran saludables los alimentos como las frutas, tacos y tortas que sus hijos consumen de la cooperativa escolar por ser alimentos similares a los que se ingieren en casa, también hay quienes consideran que también se venden alimentos con contenido en azúcar y grasa.



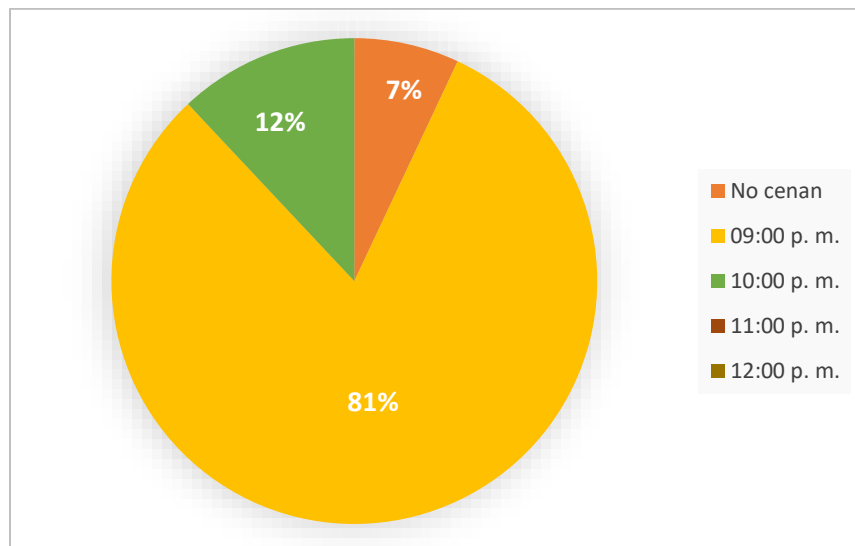
Gráfica 45. Horario de comida de lunes a viernes.

El 92% de los padres les da de comer a sus hijos antes de asistir a la escuela y el 8% después de regresar de clases, lo que indica que entre el desayuno y la comida hay un lapso muy largo en el que el cuerpo está haciendo un desgaste físico y mental por realizarse actividades educativas durante este lapso (ver gráfica 45).



Gráfica 46. Alimentos que consumen en la comida de manera cotidiana.

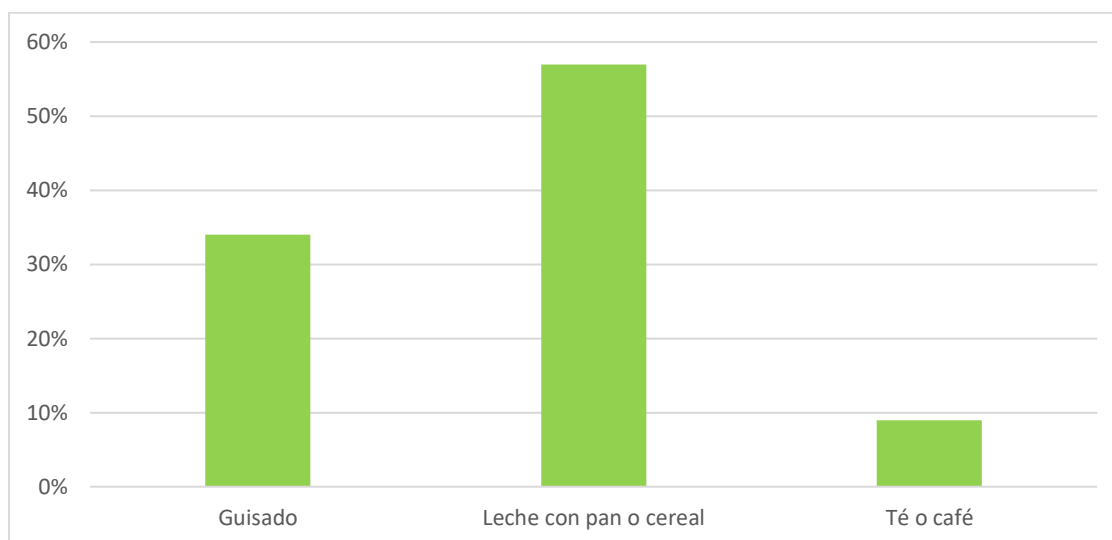
Como se puede observar en la gráfica 46 el guisado acompañado de carne junto con la tortilla es el alimento que consumen en su mayoría las familias, acompañado de sopa o alguna leguminosa o semilla como el frijol o el arroz.



Gráfica 47. Horario de la cena de lunes a viernes.

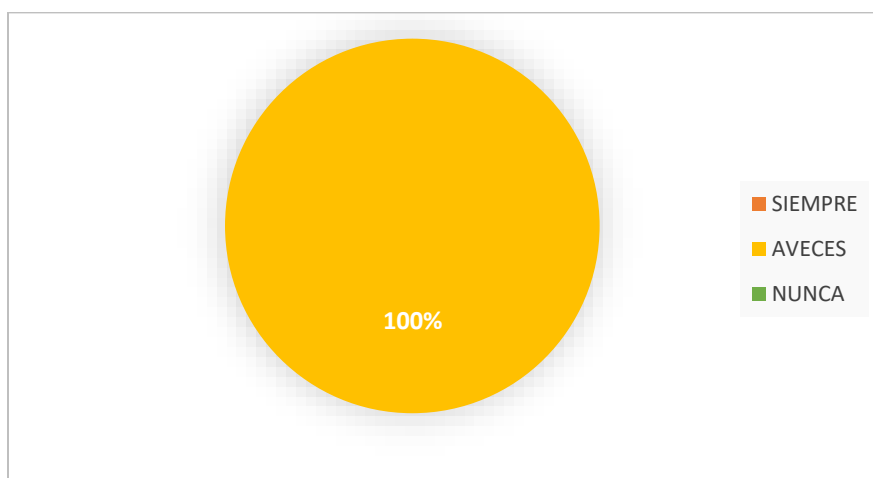
De acuerdo a los datos de la gráfica 47 donde el 8% de los padres les dan de comer a sus hijos entre las 6:00 y 8:00 hrs., y los datos de la gráfica 48 donde el 7% no cena. Podemos

observar que esta población solo realiza dos comidas durante el día en horarios muy separados.



Gráfica 48. Alimentos que consumen en la cena de manera cotidiana.

Del 84% de los padres de familia que les dan de cenar a sus hijos, la leche con cereal es el alimento que consumen en mayor cantidad en el desayuno y la cena, considerando estos alimentos como un complemento alimenticio que aporta hierro y calcio (ver gráfica 48).



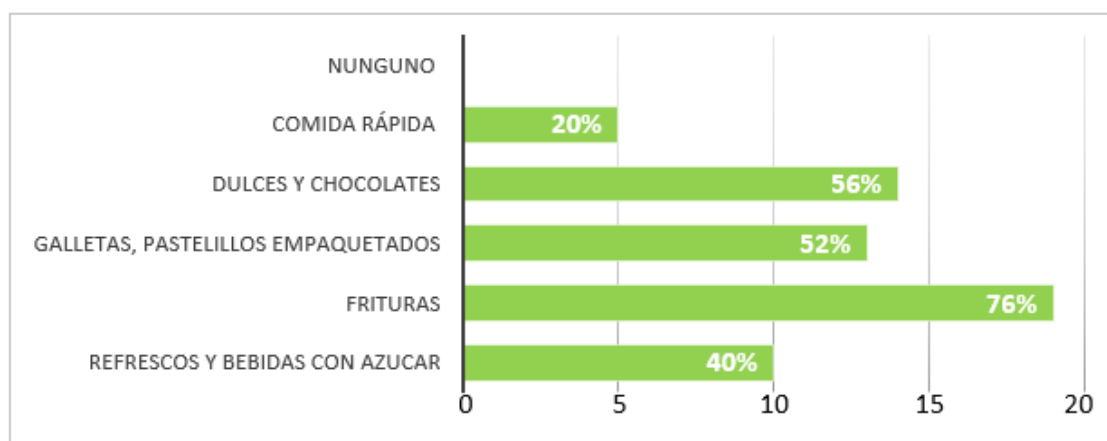
Gráfica 49. Frecuencia con que se consume comida chatarra.

Como podemos observar en la gráfica 49, la población consume comida chatarra algunas veces, aun cuando consideran que no son productos saludables.

Tabla 19. Comida chatarra que consumen.

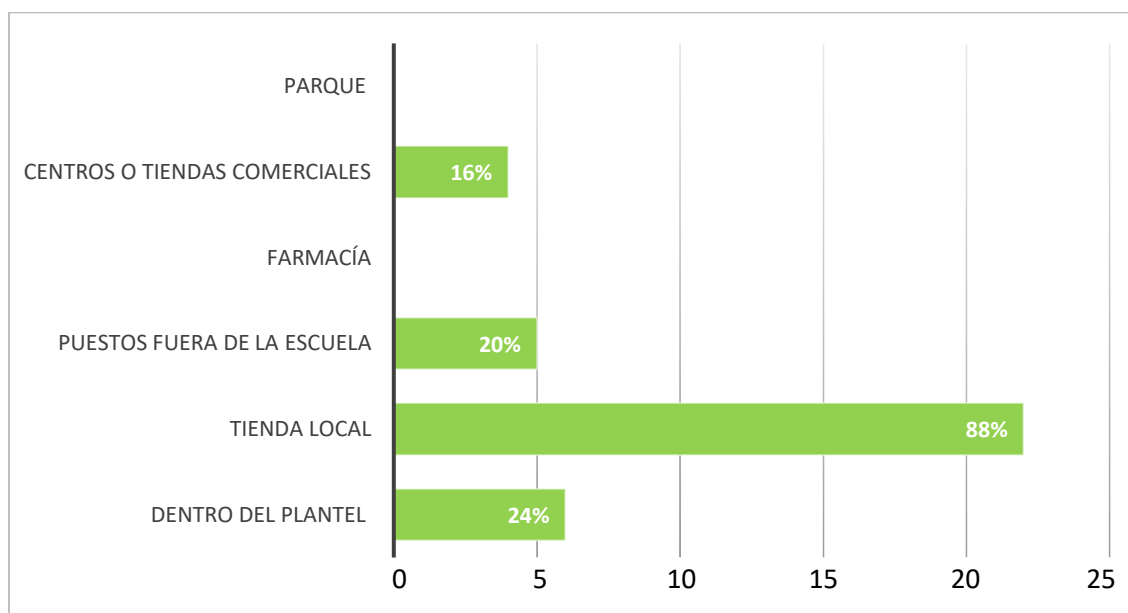
¿Qué tipo de comida chatarra consumen?	
N. P	
1.	Galletas, pastelillos empaquetados, comida rápida como hamburguesas, pizzas, hot dogs
2.	Refrescos y bebidas con mucha azúcar, galletas empaquetadas
3.	Frituras, galletas, pastelillos empaquetados, dulces y chocolates
4.	Frituras
5.	Frituras
6.	Frituras, galletas, pastelillos empaquetados, dulces y chocolates
7.	Frituras, dulces y chocolates
8.	Frituras, galletas, pastelillos empaquetados, Dulces y Chocolates
9.	Dulces y chocolates
10.	Refrescos y bebidas con mucha azúcar, frituras, dulces
11.	Refrescos, frituras, galletas
12.	Refrescos, jugos Tetrapak, frituras y chocolates
13.	Refrescos
14.	Refrescos, dulces y frituras
15.	Frituras
16.	Dulces y chocolates
17.	Frituras, galletas, pastelillos empaquetados
18.	Frituras, comida rápida como hamburguesas, pizzas, hot dogs
19.	Refrescos y bebidas con mucha azúcar, frituras
20.	Refrescos y bebidas con mucha azúcar, Frituras, Comida rápida como hamburguesas, pizzas, hot dogs
21.	Frituras, galletas, pastelillos empaquetados
22.	Refrescos y bebidas con mucha azúcar, frituras, dulces y chocolates, comida rápida como hamburguesas, pizzas, hot dogs
23.	Refrescos y bebidas con mucha azúcar, frituras, galletas, pastelillos empaquetados, dulces y chocolates, comida rápida como hamburguesas, pizzas, hot dogs
24.	Galletas, pastelillos empaquetados, dulces y chocolates
25.	Galletas, dulces y chocolates

Con los datos de la tabla 19, se elaboró la siguiente gráfica.



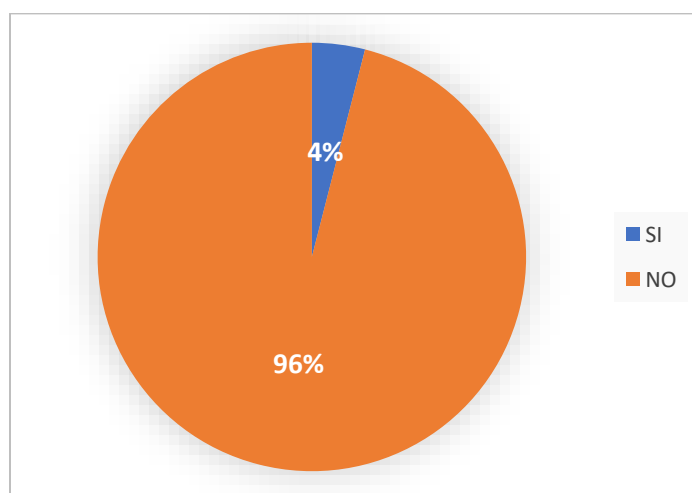
Gráfica 50. Comida chatarra que consumen.

En la gráfica 50, se presenta el producto chatarra de mayor elección por la población son las frituras, seguido de los dulces, chocolates, galletas y pastelillos, estos productos son industrializados y su aporte nutricional es muy bajo.



Gráfica 51. Compra de productos de comida chatarra.

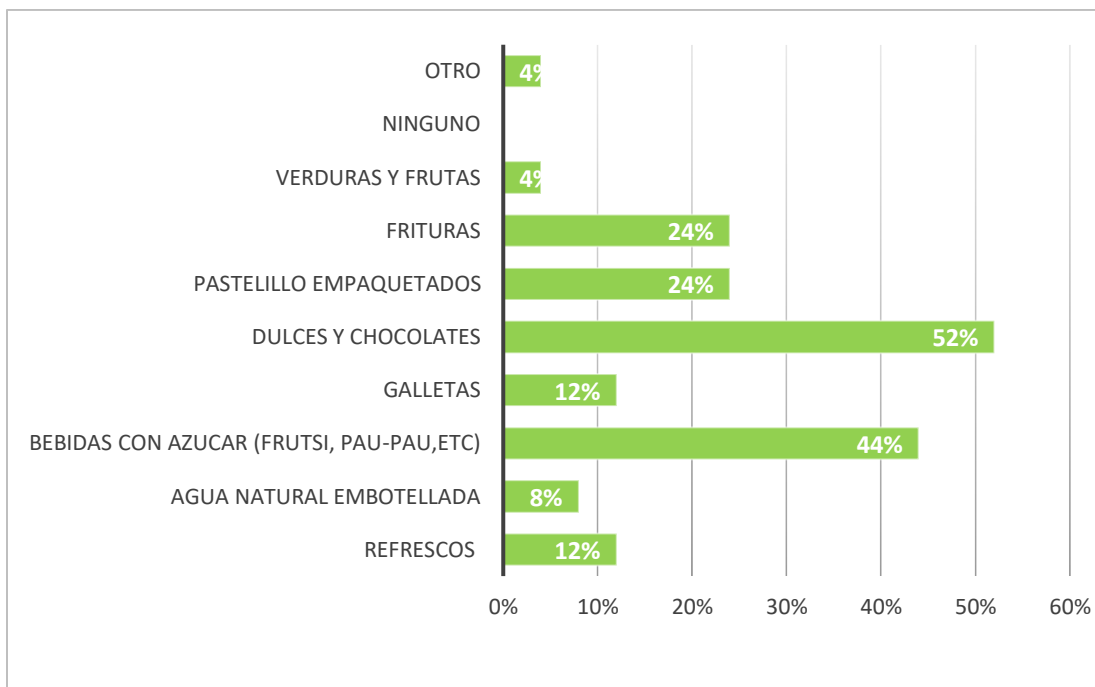
Lo que podemos observar en la gráfica 51, es que los productos que los niños consumen los compran en horario fuera de clases, lo que se infiere que es bajo la supervisión de los padres de familia.



Gráfica 52. Los alimentos que se venden fuera del plantel se consideran saludables.

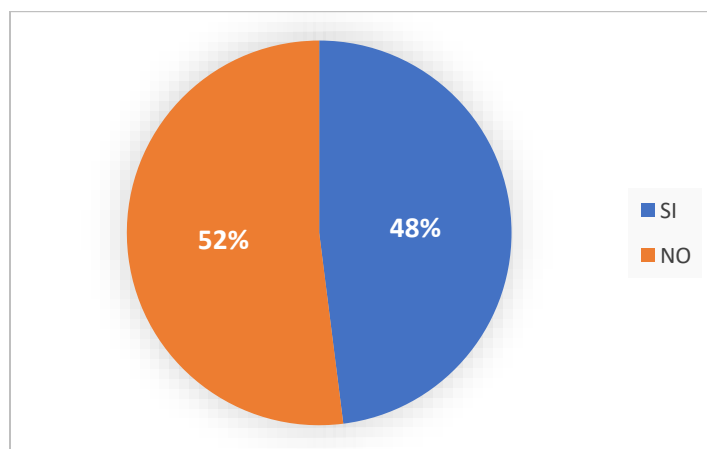
Como podemos observar los padres de familia consideran que los alimentos que se venden fuera del plantel en los puestos ambulantes no son saludables (ver gráfica 52).





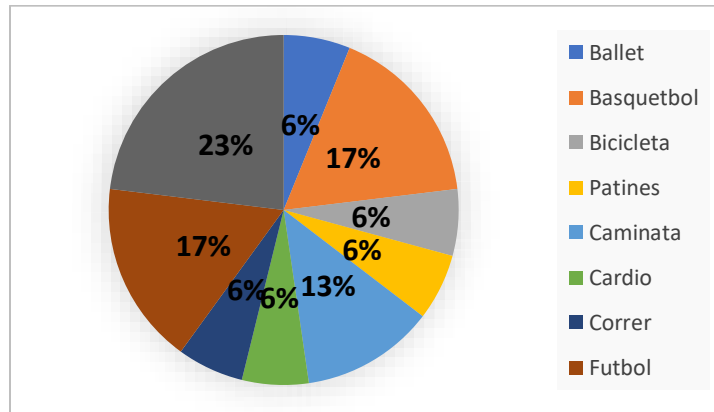
Gráfica 53. Productos que consumen fuera del plantel.

La gráfica 53 muestra los alimentos que consumen los estudiantes en los puestos que se encuentran fuera del plantel, como se observa los dulces, chocolates, bebidas con azúcar, frituras y pastelillos empaquetados, que son considerados comida chatarra por los padres de familia y de todas maneras les permiten consumir a sus hijos regularmente.



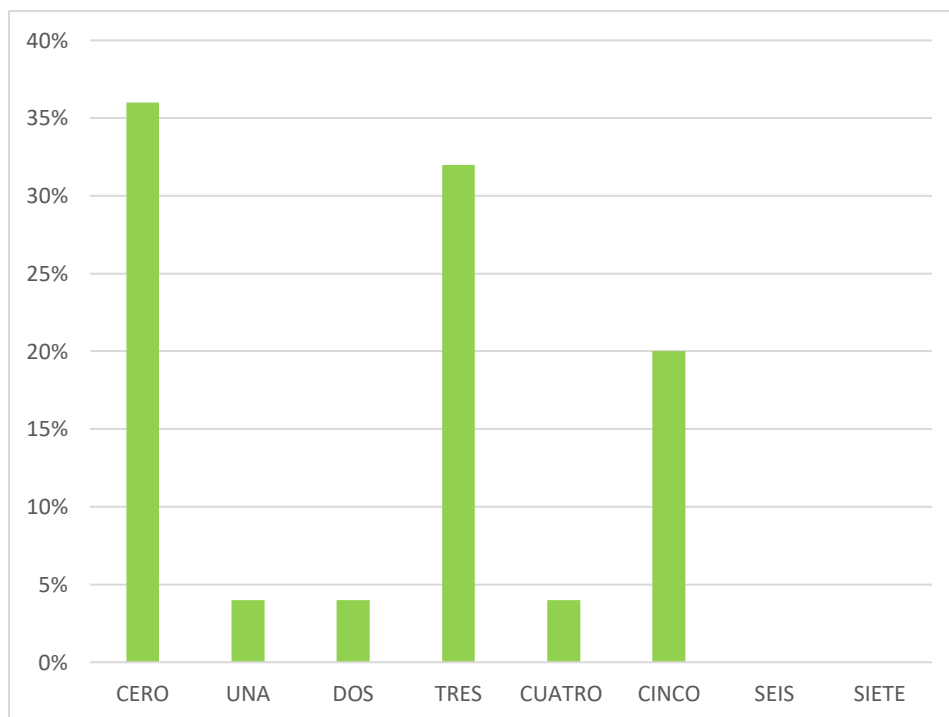
Gráfica 54. Realizan actividad deportiva.

Los resultados que arroja la gráfica muestran que más de la mitad de la población es sedentaria al no realizan ninguna actividad física o deportiva para una buena salud y prevenir enfermedades (ver gráfica 54).



Gráfica 55. Actividades deportivas que practican los estudiantes.

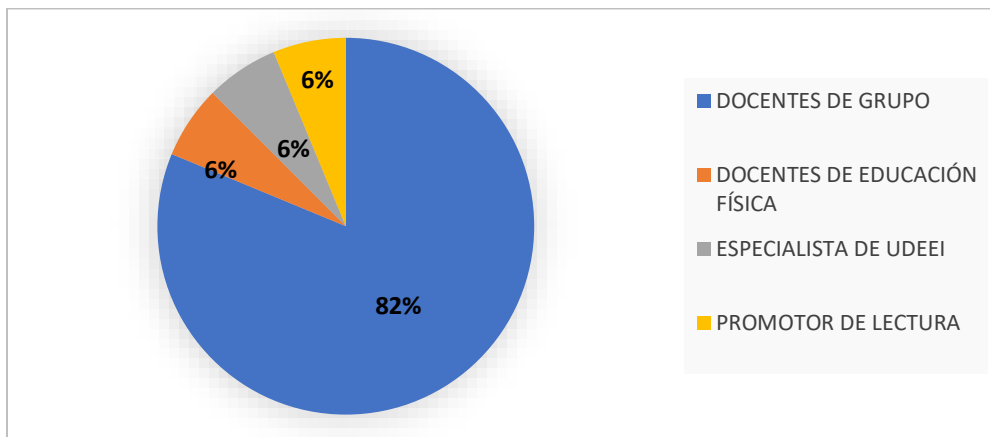
Las actividades físicas o deportivas que realizan los niños son basquetbol, futbol y kickboxing, es probable que estos alumnos pertenezcan a los equipos del centro deportivo de la comunidad, ya que en este existe una liga infantil (ver gráfica 55).



Gráfica 56. Cantidad de veces que realizan la actividad deportiva.

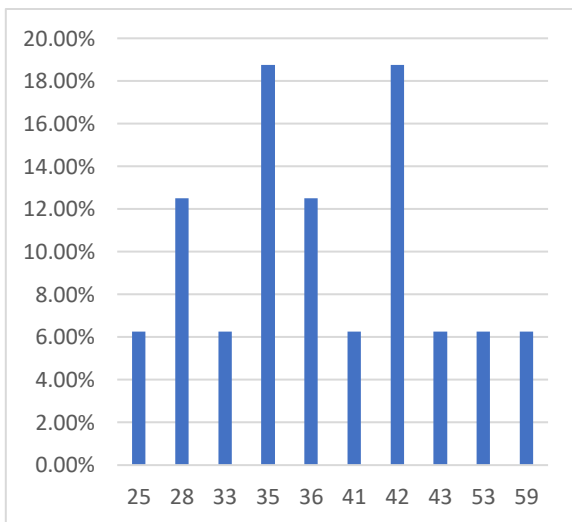
El rango de días que los estudiantes realizan ejercicio durante la semana varia de 1 a 5 días, donde prevalece tres y cinco días el mayor número de veces que se realiza la actividad deportiva (ver gráfica 56).

## Resultados del Instrumento Diagnóstico aplicado a Docentes



Gráfica 57. Función o cargo.

16 docentes contestaron el instrumento de los cuales como se puede observar en la gráfica 57, la plantilla docente está compuesta por dos quintas partes de maestros frente a grupo, quienes son trabajan contenidos curriculares de manera directa con los estudiantes y son un área de oportunidad para incidir en el reforzamientos y mejora de hábitos de la alimentación saludable de los estudiantes.

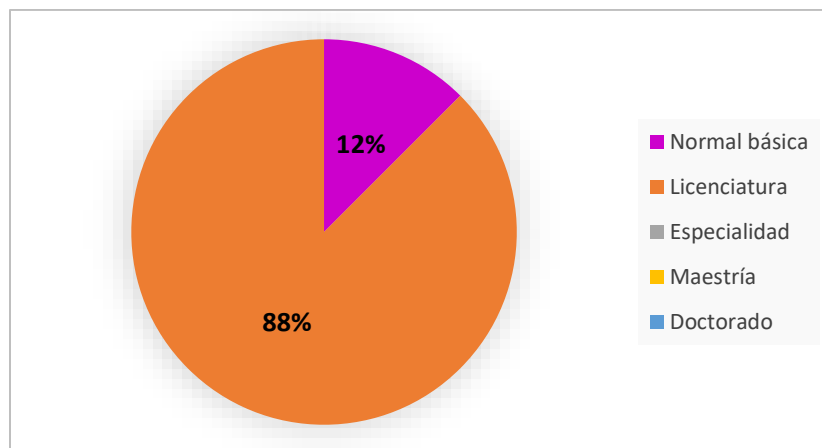


Gráfica 58. Edad.



Gráfica 59. Sexo.

De acuerdo a la gráfica 58, la edad media de los docentes corresponde a los 36 años, siendo más de la mitad de la plantilla escolar población joven y agregando que en su totalidad son mujeres como se puede ver en la gráfica 59.



Gráfica 60. Nivel de estudios.

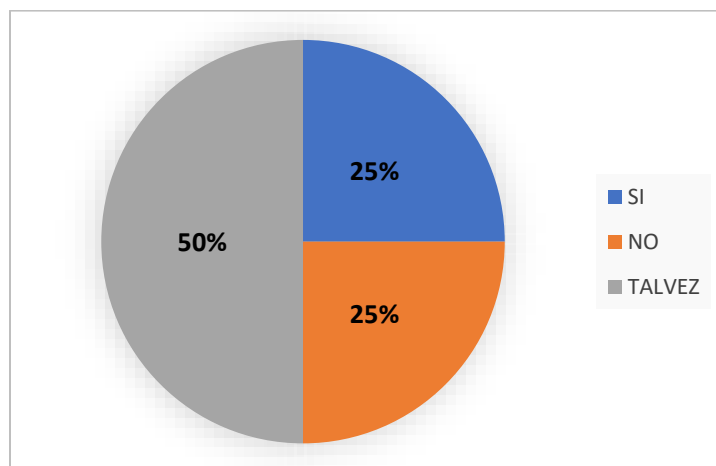
En la gráfica 60 se observa que más de la mitad de las docentes cuentan con estudios de licenciatura, lo que implica un conocimiento diversificado de: temas, contenidos, metodologías y estrategias que le permitan plantear actividades innovadoras con la finalidad de que los estudiantes consoliden aprendizajes significativos.

A continuación, muestro las respuestas de las docentes con respecto a la definición que tienen sobre alimentación saludable

Tabla 20. Definición de alimentación.

N. P	¿Qué es la alimentación saludable?
1.	Una variedad de alimentos y bebidas que el cuerpo necesita para una buena calidad de salud y vida
2.	Alimentación equilibrada de lo que tú cuerpo necesita
3.	Una comida balanceada
4.	Aquella que sea balanceada, de acuerdo con las recomendaciones; que incluyen alimentos de los diferentes grupos de consumo y que ayudan a mantenerte en buen estado de salud.
5.	Es la que proporciona los alimentos necesarios para cubrir las necesidades nutricionales en las diferentes etapas de la vida y en situación de salud
6.	Es consumir de todos los grupos alimenticios de manera equilibrada
7.	La que está balanceado
8.	Es aquella que aporta a cada persona todos los alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales en las diferentes etapas de su vida.
9.	Consumir productos que no dañen la salud
10.	Es la que está vinculada a la ingesta de alimentos que tienen efectos positivos
11.	Alimentación que incluye todos los nutrientes, proteínas, carbohidratos, vitaminas, minerales, agua de forma balanceada.
12.	Consumir todo lo que integra el plato del bien comer
13.	Una alimentación reducida en sal, grasa y azúcar. Constituida en base a los tres grupos del plato del buen comer y en las cantidades necesarias para la edad del comensal.
14.	Es aquella que es balanceada e incluye frutas y verduras.
15.	Es la que está vinculada a la ingesta de alimentos que tienen efectos positivos en la salud.
16.	La balanceada en proteínas verduras sin exceso en carbohidrato

Como se puede observar en la tabla 20, hay docentes que tienen mayor claridad sobre lo que implica una alimentación saludable y por el contrario observamos aquellas que solo enuncian algunas características; al final ninguna de las dos presenta una idea completa sobre dicho tema



*Gráfica 61. La institución favorece una alimentación saludable.*

Los resultados que observamos en esta gráfica 61, muestra el desconocimiento de los productos que se venden en la cooperativa escolar en cuanto a si son saludables dentro de sus argumentos mencionaron que no hay variedad de alimentos, algunos son comida chatarra y con alto contenido de grasas, sal y picante; ya que sólo una cuarta parte afirma que, si son saludables mencionando que son nutritivos, porque se venden frutas, verduras y cereales, se evita la venta de bebidas procesadas.

La escuela es la encargada de regular la venta de los productos que se ofertan en la cooperativa escolar, por lo que resultaría imprescindible que los docentes sugieran y eviten el consumo de comida no saludable dentro del plantel.

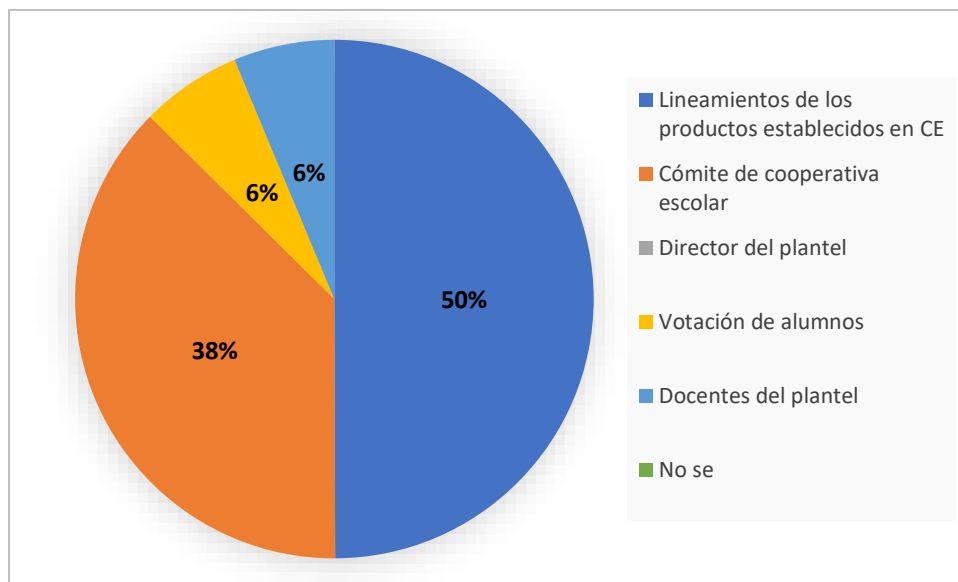
A continuación, muestro las respuestas de las docentes con respecto al papel de la escuela en la promoción de una alimentación saludable.

Tabla 21. Papel de la escuela en la promoción de alimentación saludable

N. P	¿Qué papel desempeña la escuela en la promoción de la alimentación saludable?
1.	Regular, ya que muchos de los hábitos alimenticios vienen de casa y son un tanto difícil de erradicar o modificar
2.	Es complemento a la alimentación que debería tener en casa.
3.	Mucho puesto que muchas veces en la escuela es el único lugar donde pueden comer sano
4.	Promoviendo el consumo saludable y responsable.
5.	De suma importancia
6.	Es importante, como complemento a la educación en casa sobre alimentación saludable
7.	Ejemplo y promotora
8.	Promueven el plato del bien comer se hace hincapié en la importancia de una dieta saludable.
9.	Es fundamental
10.	Educar sobre los alimentos sanos hábitos alimenticios para una vida saludable.
11.	La escuela debe fomentar hábitos de vida saludable, cómo es una alimentación sana y equilibrada y hacer ejercicio de forma constante
12.	Un papel determinante para una alimentación sana
13.	Se imparten contenidos en los diferentes grados sobre el plato del buen comer, trastornos alimenticios y contenido de nutrientes de diversos alimentos, así como características de una alimentación saludable.
14.	Un papel muy importante, pues enseña y acercar a los alumnos a tener una buena alimentación.
15.	Educar sobre alimentos sanos, hábitos alimenticios para una vida saludable.
16.	Evitando poner a la venta los alimentos chatarra con exceso de azúcar o fritos capeados

Como se observa en la tabla 21, las docentes consideran que la escuela debe fomentar hábitos de alimentación saludable, promoviendo un consumo de alimentos responsable, equilibrado a partir del abordaje contenidos escolares que informe a los estudiantes y cambie y que incidan sus estudiantes para el beneficio de su salud.

De acuerdo a la tabla 21 y la gráfica 61, es necesario que las docentes tengan un pleno y amplio conocimiento del tema que les permita actuar dentro del plantel para que se cumpla el papel como promotores y formadores de hábitos saludables.

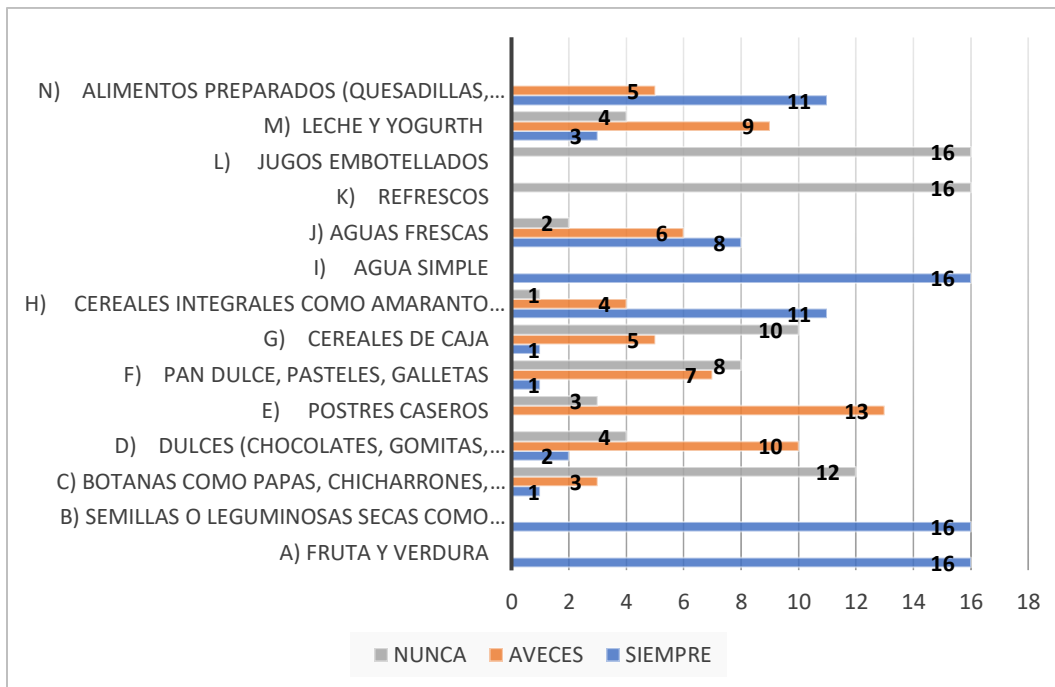


Gráfica 62. Elección de alimentos de la Cooperativa Escolar.

A partir del análisis de la gráfica 62, donde la mitad de las docentes menciona que los alimentos que se venden en la cooperativa escolar son seleccionados a partir de los lineamientos de los productos establecidos por la Cooperativa Escolar, resulta contradictorio puesto que ellas mismas afirman, que los productos no son saludables, se observa que las opiniones son tan diferentes entre ellas, lo cuál indica que no existe un involucramiento o participación de las docentes de manera directa en cuanto a la implementación de la Cooperativa Escolar.

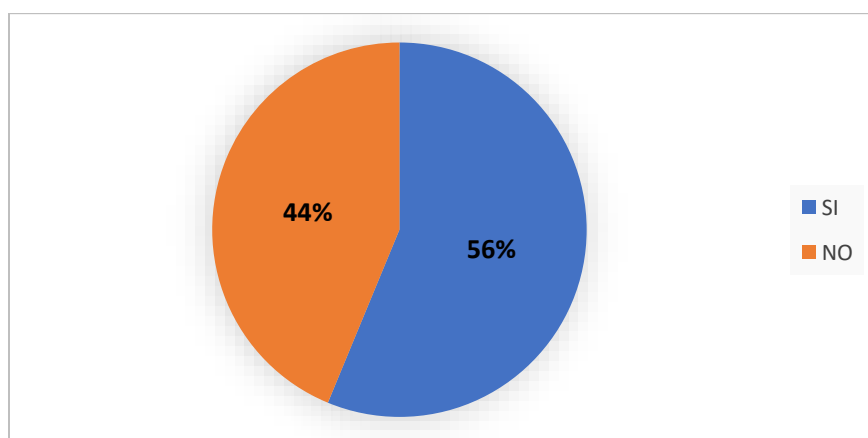
Dentro de los lineamientos en el funcionamiento de las Cooperativas Escolares, menciona en su artículo 12., que esta constitución es con fines educativos; el artículo 13 menciona que se deberán coordinar actividades, contenidos, planes y programas escolares que contribuyan a una sana alimentación de los estudiantes; se explica la función en la constitución de un grupo de docentes y alumnos que se encargarán de vigilar su funcionamiento.

Por lo que se observa un desconocimiento de las docentes en cuanto a dichos lineamientos y su implementación.



Gráfica 63. Alimentos que están permitidos vender en la cooperativa escolar.

En la gráfica 63, observamos que en el plantel se venden todo tipo de alimentos desde aquellos que son considerados alimentos saludables como frutas y verduras, cereales y semillas e ingesta de debida de agua natural, aunque también se consumen aguas frescas, como de aquellos que son comida chatarra como dulces, pan y galletas y chicharrones o de aquellos productos elaborados con alto contenido en grasa por ser crocantes o fritos.

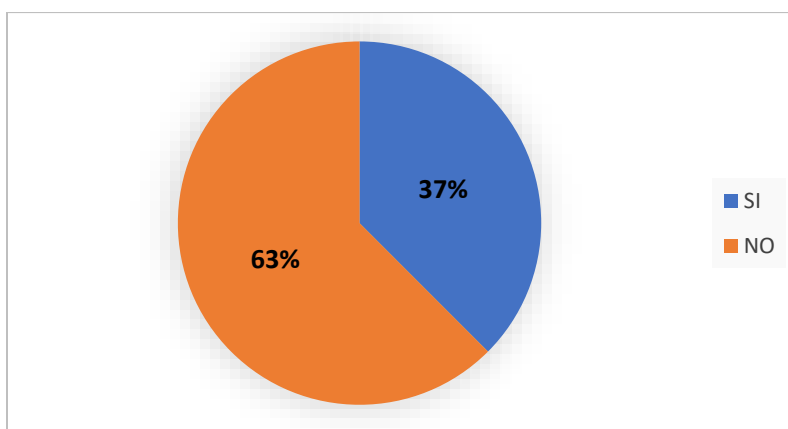


Gráfica 64. Conocimiento sobre los artículos de la Constitución Mexicana donde se reconocen los derechos de los niños a una alimentación saludable.



Como se observa en la gráfica 64, más de la mitad de las docentes del plantel dice tener conocimiento de aquellos artículos de la Constitución que establecen los derechos de los niños a una alimentación saludable, mencionando entre estos: Art.4° y Art.27.

Por otra parte, resulta imprescindible que los docentes que no tienen conocimiento de dichos artículos, cuenten con estos conocimientos ya que son la base de los lineamientos para el establecimiento de consumo en las cooperativas escolares.

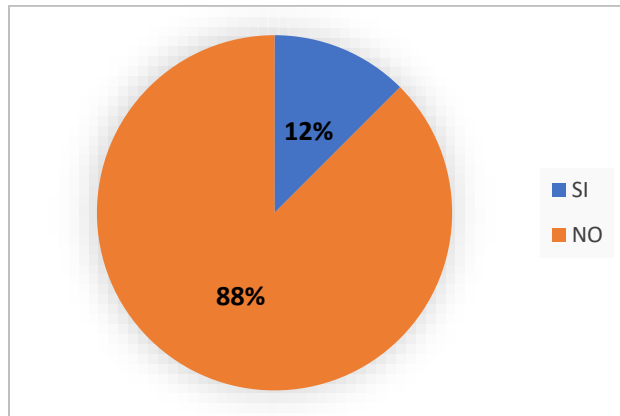


Gráfica 65. Conocimiento de normas para el funcionamiento de las cooperativas escolares.

Como observamos en la gráfica 65, menos de la mitad de las docentes conoce las normas para el funcionamiento de las cooperativas escolares de estas normas mencionan las siguientes:

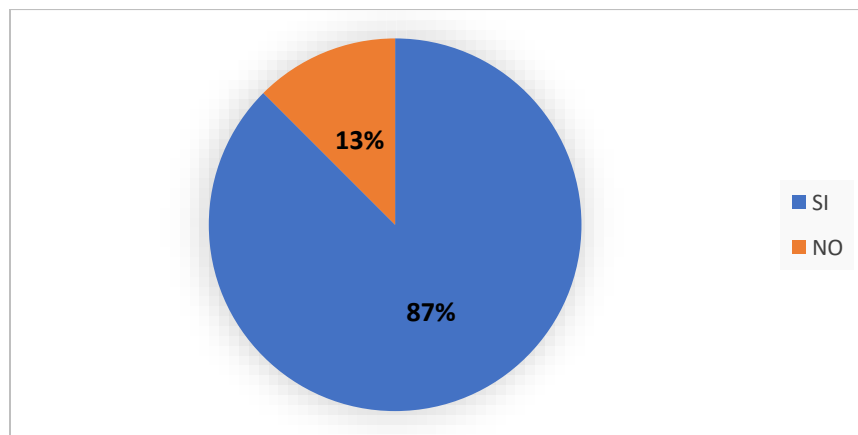
- Consumir alimentos del plato del bien comer
- Cuidar los alimentos que consumen los alumnos en la escuela
- Promover el cooperativismo y una sana alimentación
- Que todos participen comprando en la cooperativa, se designen los cargos responsables de llevar a cabo la misma, participar en asambleas etc.
- Fomentar entre los alumnos el consumo de productos nutritivos y balanceados, también difundir los principios y valores del cooperativismo y de los derechos y obligaciones de los socios.

Lo que muestra que tienen ideas sobre algunos aspectos y dan su interpretación más no especifican de manera clara y puntual dichas normas.



Gráfica 66. Conoce el Comité de Establecimiento de Consumo Escolar.

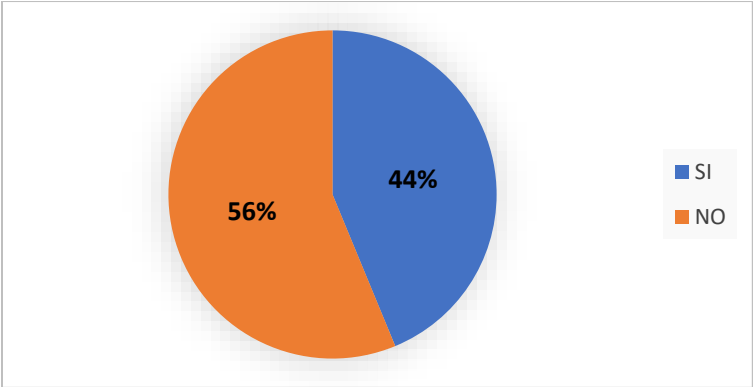
De acuerdo a la gráfica 66, 4/5 partes de las docentes desconoce este Comité de establecimiento de Consumo escolar, lo que indica que no existe en el plantel dicho comité, el cual tendría que estar integrado por padres de familia, docentes y autoridades, quienes supervisar y vigilan los alimentos que se venden en la cooperativa escolar y también promueven hábitos de alimentación saludable,



Gráfica 67. Opinión sobre necesidad de regulación para mejora en la alimentación escolar.

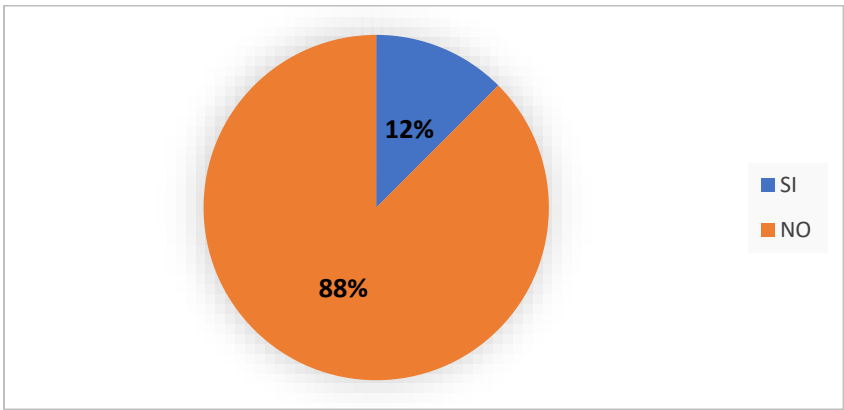
A partir del análisis de la gráfica 67, menos del 15% no considera necesario que en las escuelas exista una regulación para mejorar la alimentación de los estudiantes ya que argumentan que son los padres quienes deben generar dichos aprendizajes; las docentes que consideran necesario que desde la escuela exista una regulación para

mejorar los alimentos de los estudiantes mencionan que la información que les den a las familias y alumnos les permitirá mejorar sus hábitos alimenticios para que los individuos sean consumidores responsables.



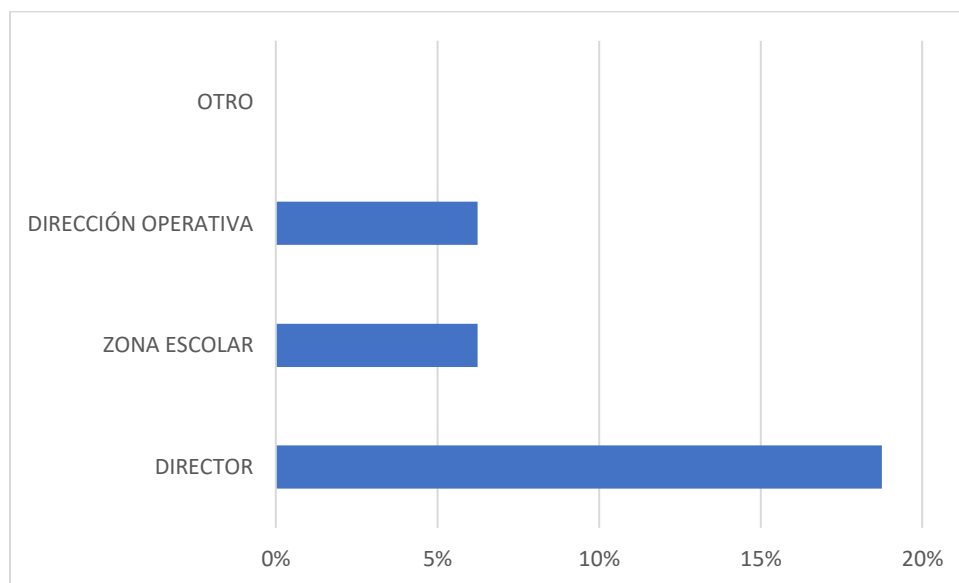
Gráfica 68. Existe alguna sanción por vender alimentos no saludables al interior del plantel.

Al analizar los resultados de la gráfica 68, se observa que la información no es difundida por el plantel, ya que se observa una división en cuanto a las opiniones de los profesores para conocer los lineamientos de cooperativa escolar, Guía operativa para el funcionamiento de las escuelas la cual rige la vida escolar y las sanciones que se establecen al incurrir en alguna incidencia; las docentes que si conocen las sanciones mencionaron que se aplicarían a los vendedores, órganos de gobierno de la cooperativa escolar y al directivo del plantel, en el fondo no mencionan cuales serían dichas sanciones, ambas respuestas resultan congruentes porque de lo contrario si estas sanciones se aplicaran en el plantel no existiría la venta de los productos que se mencionan en la gráfica 61.



Gráfica 69. Ha recibido capacitación sobre la implementación de la regulación sobre la venta de alimentos y bebidas en las escuelas.

De acuerdo a sus respuestas sobre la capacitación que han recibido sobre la implementación de la regulación sobre la venta de alimentos y bebidas en las escuelas, el porcentaje de docentes que afirmó haber recibido dicha capacitación corresponde a las docentes que forman parte del órgano de gobierno encargado de llevar la cooperativa escolar durante el ciclo escolar vigente, lo que indica que dicha capacitación solo se da a las docentes que integran o se encargan de regular la cooperativa escolar (ver gráfica 69).



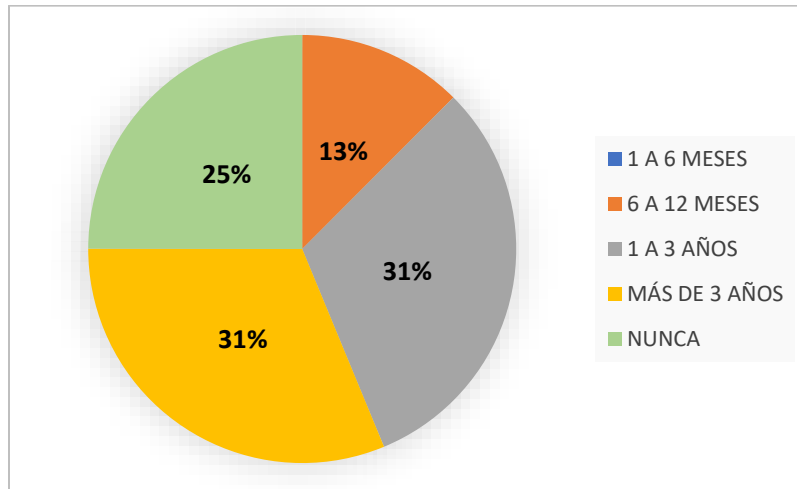
*Gráfica 70. Capacitación docente de sobre la regulación de alimentos saludables.*

En la gráfica 70 se observa que el 12% de las docentes que han recibido capacitación mencionaron que la han recibido por parte del director y que la presidenta de la Cooperativa escolar es quien ha recibido asesoría por parte de la zona escolar y de dirección operativa, lo que refiere que la plantilla docente recibe poca asesoría sobre estos temas.

Los temas abordados en dichas capacitaciones mencionaron los siguientes:

- Alimentación saludable en las cooperativas escolares
- Derechos de los socios
- Venta de productos
- Asamblea e integración de los órganos de gobierno
- Libro contable y documentación

Por lo que se analiza que las docentes cuentan con información sobre dicho organismo de la Cooperativa Escolar, en cuanto a la función práctica para alimentar a los alumnos y otorgar información que les permita mejorar hábitos de alimentación saludable, porque se observa que no se aplican dichos aprendizajes.



Gráfica 71. . Ultima vez que recibieron capacitación sobre alimentación saludable.

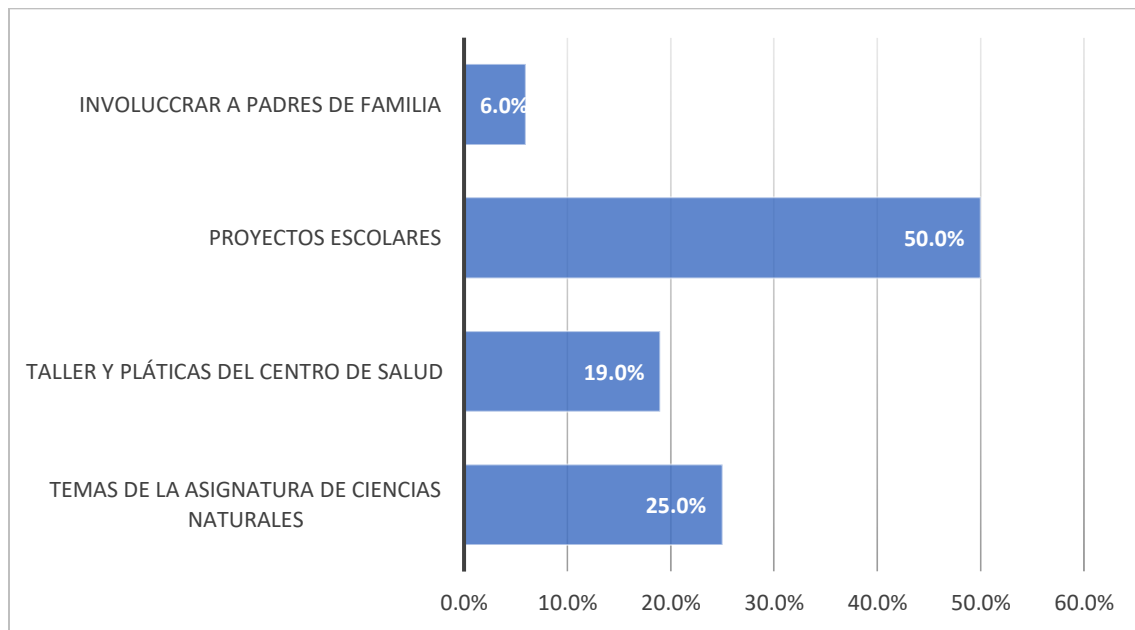
En la gráfica 71, observamos que  $\frac{3}{4}$  partes de las docentes han recibido al menos una vez capacitación sobre alimentación saludable, la otra cuarta parte son maestras que llevan un ciclo escolar en el plantel y se integran por primera vez al campo laboral educativo. También observamos que dicha capacitación no es actual ya que parte de los 6 meses a los 3 años de haberla recibido.

Tabla 22. Rol docente en el plantel para promover la alimentación saludable.

N. P	¿Cuál considera que es su rol dentro del plantel en la promoción de la alimentación saludable en los estudiantes?
1.	Brindar la información a los alumnos de buenos hábitos de alimentación y si es posible ponerlos en práctica
2.	En informar a los alumnos la importancia de tener una buena alimentación
3.	Participar en la toma de decisiones para que los productos que se vendan sean saludables
4.	Como docente es dar a conocer que es considerada una alimentación saludable
5.	De suma importancia
6.	Cómo promotora y guía para una sana alimentación y tal vez cuidando lo que consumen dentro de la escuela
7.	Promotor
8.	Juega un papel muy importante donde el alumno identificara los alimentos saludables de los no saludables, así como sus repercusiones
9.	Es informativa
10.	Tener conocimiento de los alimentos que se venden, orientación a los alumnos sobre los alimentos saludables.
11.	Proyectar en los niños herramientas y recursos necesarios para el consumo de alimentos saludables y la activación física

12.	Estratégico
13.	Dar a conocer las consecuencias de una alimentación saludable y una no tan saludable. Hacer partícipes a los papitos para que tomen en cuenta los temas vistos en clases (lo que no garantiza que realmente cambien sus hábitos alimenticios).
14.	Enseñarles a los alumnos a tener una buena alimentación conociendo el plato del buen comer.
15.	Tener conocimiento de los alimentos que se venden, orientación a los alumnos sobre los alimentos saludables.
16.	Orientar, concientizar sobre el autocuidado y los efectos de los alimentos en el organismo y funciones del mismo

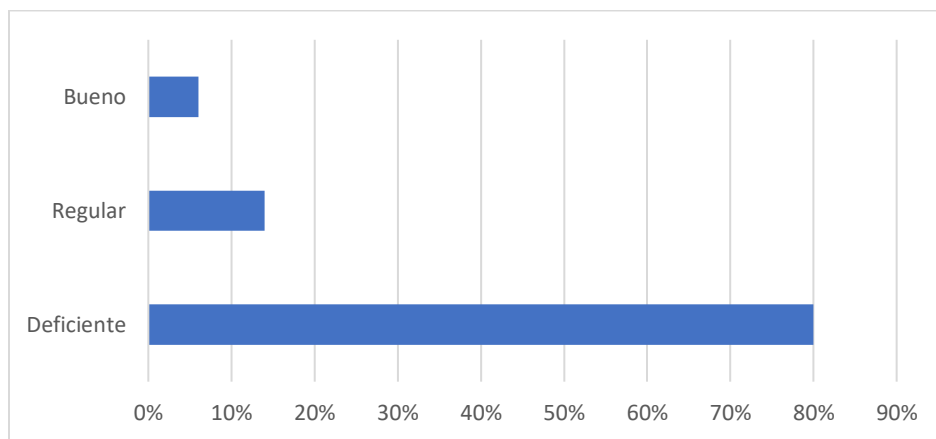
Al profundizar en la tabla 22, observamos que las docentes consideran que su rol como docente implica el promover una alimentación saludable a partir del abordaje de contenidos curriculares, sólo consideran abordar estos temas con los estudiantes, por lo tanto se debe considerar a los padres de familia ya que ellos deben participar puesto que tienen un acercamiento directo con los alimentos que los niños consumen.



Gráfica 72. Cómo proporcionar información a los estudiantes sobre la alimentación saludable.

La mitad del personal docente consideran proporcionar información a los estudiantes sobre alimentación saludable a través de proyectos escolares que vinculen diferentes asignaturas y temáticas reales de la vida cotidiana, ¼ parte menciono que a través de los contenidos curriculares de la asignatura de Ciencias Naturales y complementar la

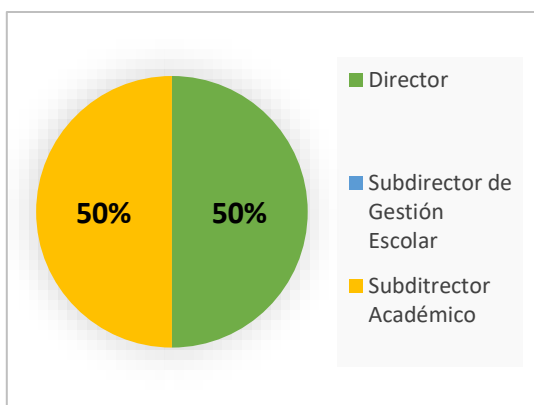
información mencionaron que a través de talleres y platicas de otras instituciones, así como involucrar a los padres de familia (ver gráfica 72).



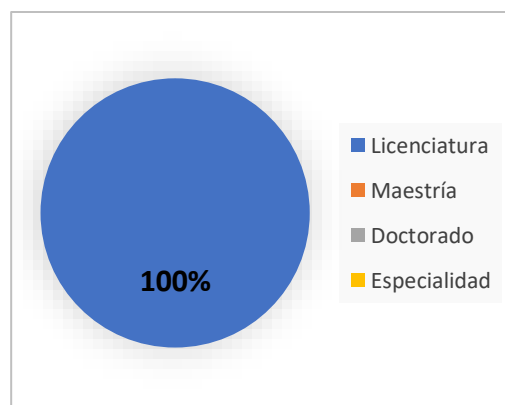
*Gráfica 73. Perspectiva sobre el desempeño de los padres de familia en la alimentación de sus hijos.*

De acuerdo a la gráfica 73, las docentes que el desempeño de los padres de familia en proveer una alimentación saludable es deficiente, ya que observan problemas de nutrición como son obesidad y desnutrición entre otros padecimientos en los alumnos, consumo de alimentos chatarra al entrar al plantel e incluso de aquella comida que les envían para ingerir en los recreos escolares.

## Resultados del Instrumento Diagnóstico aplicado a personal de Dirección



Gráfica 74. Función en el plantel.



Gráfica 75. Nivel de estudios.

Como se observa en la gráfica 74 y 75, las dos figuras educativas que contestaron el instrumento son el Director del plantel que cuenta con 12 años de experiencia y la Subdirectora Académica con 3 años de experiencia en el puesto, ambas figuras educativas cuentan con estudios en nivel Licenciatura.

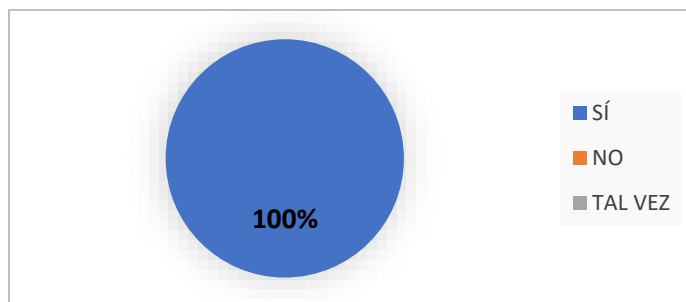
A continuación, se muestra la definición que el personal de dirección tiene con respecto a la alimentación saludable.

Tabla 23. Definición de alimentación.

N. P	¿Qué es la alimentación saludable?
1.	Combinar todos los alimentos del plato del buen comer de manera equilibrada
2.	Una alimentación balanceada basada en proteína, frutas, verduras y considerar cinco momentos para alimentarse en cada día

Como se observa en la tabla 23, las respuestas que dan ambas figuras educativas solo muestran aspectos y características muy generales sobre la alimentación saludable, se requiere como figuras principales del plantel cuenten con información amplia que le permita trazar estrategias en la promoción de una alimentación saludable con toda la comunidad educativa.





Gráfica 76. La venta de productos en la institución favorece una alimentación saludable.

En la gráfica 76, el personal de dirección considera que los productos que se venden en el plantel favorecen una alimentación saludable, mencionando entre ellos la venta de frutas y verduras y productos de origen animal, procurando que sea comida nutritiva y balanceada para los estudiantes.

A continuación, se muestran datos con respecto al papel docente, los programas o proyectos educativos internos y oficiales que desempeñan en la promoción una alimentación saludable, así como los lineamientos sobre el consumo de alimentos en el plantel.

Tabla 24. Aspectos generales sobre la promoción de la alimentación saludable en la escuela.

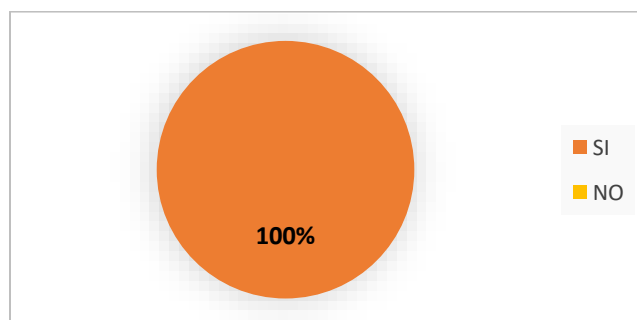
N. P	¿Qué papel desempeña la escuela en la promoción de la alimentación saludable?	¿Cuáles son los programas o proyectos educativos oficiales que implementan en la escuela sobre la prevención de la obesidad?	¿Cuáles son los programas o proyectos educativos oficiales que implementan en la escuela para la mejora de una sana alimentación?	¿Qué lineamientos o leyes regulan el consumo de alimentos saludables dentro del plantel?
1.-	El de concientizar a los alumnos	Activación física, desayunos escolares, escuela al 100	La cooperativa escolar	Lineamiento de cooperativa escolar
2.-	Un papel muy importante	Programa de seguimiento de salud en coordinación con el Centro de Salud de la localidad, en él se involucra a toda la comunidad, docentes, padres de familia, alumnos y médicos	Escuelas al 100	Reglamento de cooperativas escolares de las escuelas de la Ciudad de México

En la tabla 24, se observa que las figuras educativas consideran que el papel de la escuela en la promoción de la alimentación saludable consiste en concientizar a los estudiantes, lo cual es una idea general sin acciones claras.

Los programas oficiales que implementan en la escuela para prevenir la obesidad son escuela al 100, activación física, desayunos escolares, del Centro de Salud. En lo que respecta a escuelas al 100 es un programa que se implementa para mejorar las condiciones de infraestructura de los planteles, mientras que el programa ponte al 100 se dedica al cuidado de la salud a partir de diversos ámbitos, por lo que no se tiene claridad en los nombres correctos de los programas y su objetivo central. El programa de desayunos escolares es un programa que otorga un complemento alimenticio en las escuelas y el programa de la Secretaría de Salud de la Ciudad de México lleva por nombre “Programa de Salud Escolar”, implementando una serie de acciones con toda la comunidad educativa desde la prevención y atención en la mejora de la salud de los estudiantes; lo que indica que no hay claridad en los que se implementan en la institución.

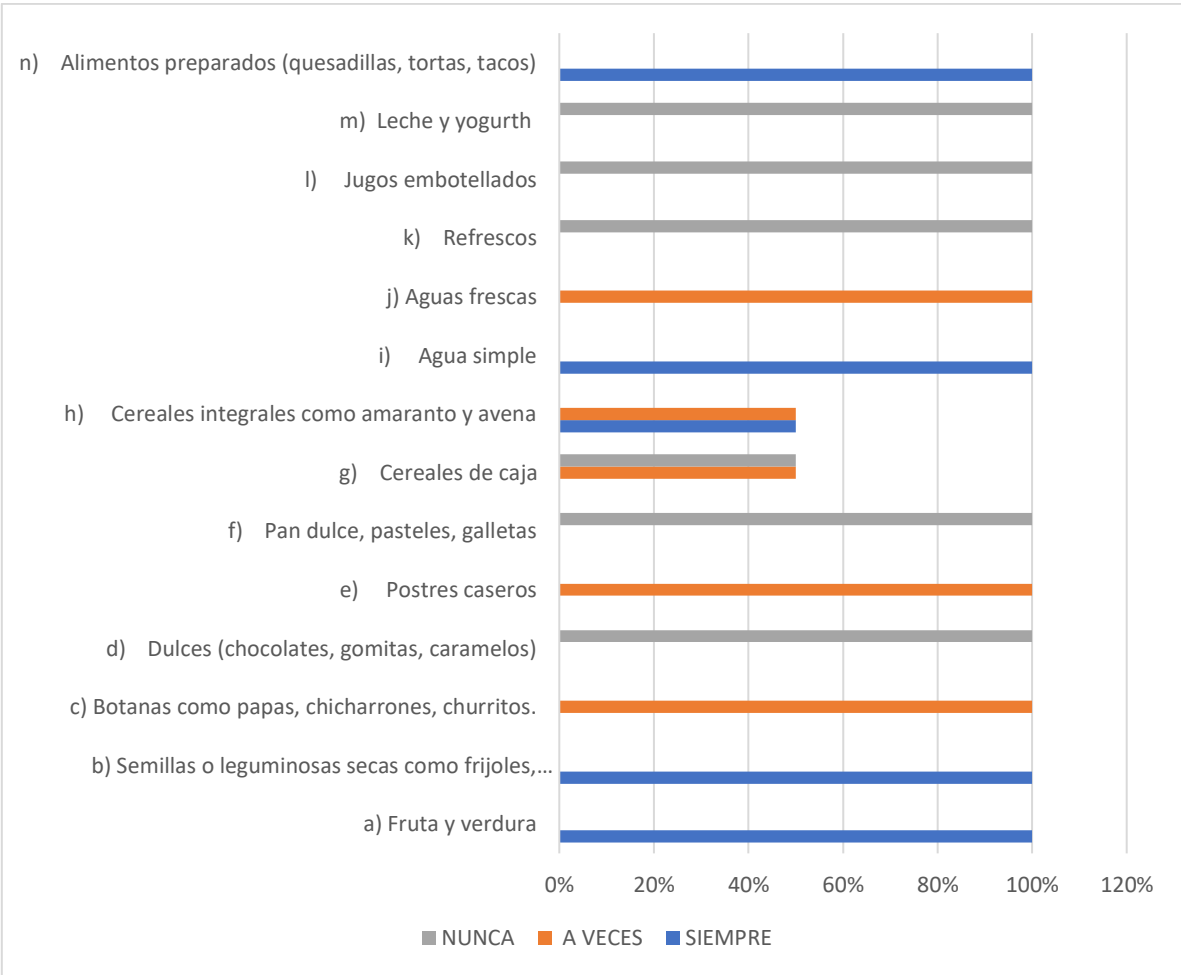
Las figuras educativas mencionaron dos programas la cooperativa escolar y escuelas al 100, las cuales se implementan en el plantel para la mejora de una sana alimentación. Cabe mencionar que la cooperativa escolar es una organización que se instituye en cada plantel constituida por todos los miembros del plantel, que funciona con fines educativos para el desarrollo de hábitos de vida saludable, así como de cooperación en beneficio de los integrantes en el programa escuelas al 100 tiene por objetivo mejorar la infraestructura del plantel y no específicamente la sana alimentación.

Los lineamientos que regulan la venta de los alimentos que se ofrecen en los recreos escolares corresponde a los lineamientos para la regulación de la venta de productos de la cooperativa escolar.



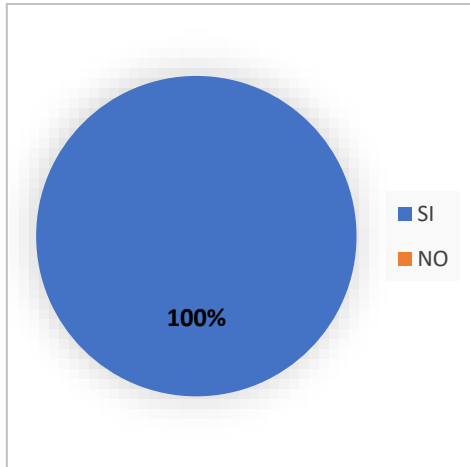
Gráfica 77.Regulación de comida chatarra, refrescos, bebidas azucaradas.

El personal de dirección coincide en qué si existe una regulación sobre la venta de productos no saludables como son la prohibición de consumo de refrescos, bebidas carbonatadas, alimentos que contengan carne de puerco, botanas industrializadas y dulces en la escuela, la cual se menciona en uno de los apartados de los lineamientos de la cooperativa escolar, haciendo mención que dicho documento tubo su última modificación hace 7 años (ver gráfica 77).

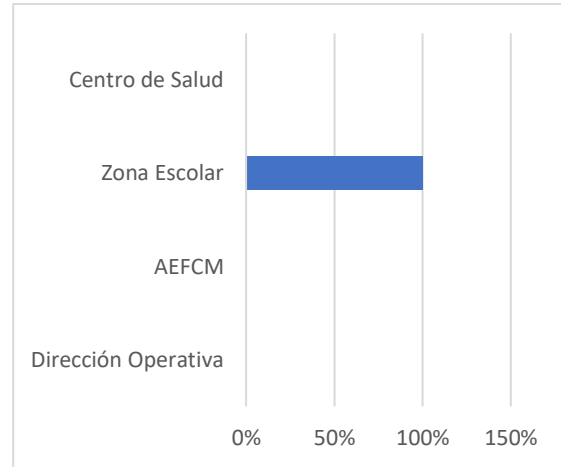


Gráfica 78. Alimentos que se venden en el plantel.

De acuerdo a los datos observamos en la gráfica 78, en el plantel se consumen alimentos que contienen grasa como; quesadillas, tortas, postres caseros, botanas como papas, chicharrones, churritos, así como cereales integrales y de caja, que no necesariamente son saludables, lo cual contradice lo que está permitido vender de acuerdo a los lineamientos de la cooperativa escolar que ambas figuras educativas reconocen.



Gráfica 79. Capacitación sobre los alimentos que se venden en el plantel.



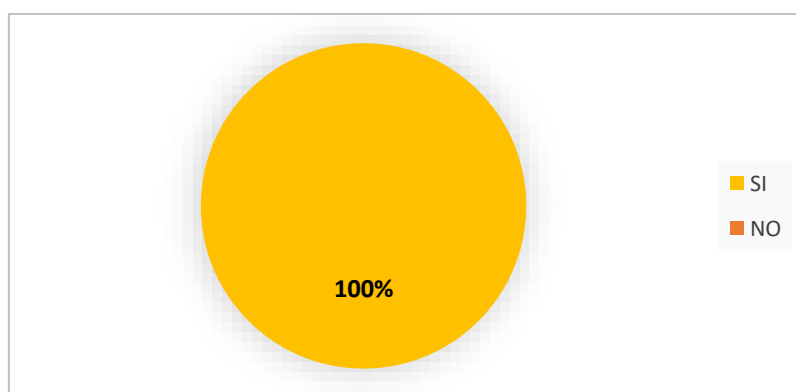
Gráfica 80. Quien le otorga dicha Capacitación.

De acuerdo a la gráfica 79 y 80, las figuras educativas mencionan que han recibido capacitación en la venta de los alimentos que vende el plantel, sobre asesoramiento en lineamientos de cooperativa escolar; tampoco se observa que dichos conocimientos se lleven a la práctica en el plante, además de mencionar que dichas asesorías las han recibido por parte de la zona escolar.

Tabla 25. Rol en la regulación de alimentos saludables en el plantel.

N. P	¿Cuál es su rol de los docentes en el cumplimiento de la regulación de alimentos saludables al interior del plantel en la cooperativa escolar?	¿Qué rol cumple en la regulación sobre la venta de alimentos y bebidas en la escuela?
1.-	Vigilar el cumplimiento de los lineamientos de cooperativas escolares	Vigilar y orientar a los proveedores
2.-	Supervisar que los alimentos que se vendan sean los adecuados	Supervisar la venta de alimentos y llevar un seguimiento sobre los alimentos que pueden vender los proveedores

De acuerdo a la tabla 25, consideran que el rol de las docentes y del directivo del plantel consiste en vigilar y supervisar el cumplimiento de los lineamientos de la cooperativa escolar para regular los alimentos saludables en la venta de productos durante los recreos escolares; resulta imprescindible tener un amplio conocimiento de dichos lineamientos y de acuerdo a la información obtenida anteriormente tanto los docentes como el personal directivo, carecen de información precisa sobre dicha normatividad ya que no solo es vigilar y supervisar la venta de alimentos, implica actividades educativas con la finalidad de promover hábitos saludables de alimentación.



**Gráfica 81. Existencia de sanciones por vender comida no saludable**

De acuerdo a la gráfica 81, mencionan que la sanción por vender comida no saludable se aplica a los proveedores, ellos intervienen en una reunión con ellos donde se les reiteran los lineamientos que se les dieron a conocer en la primera reunión para ingresar a la cooperativa escolar y de incurrir en la venta de dichos productos se les retira la concesión de venta en el plantel.

Cabe mencionar que si una autoridad educativa realiza una inspección se le sanciona a los integrantes del órgano de gobierno y al directivo del plantel.

## **Problemas identificados de los resultados obtenidos en los instrumentos diagnósticos.**

- La población escolar consume alimentos con alto contenido de grasas, azúcares, sodio; así como bebidas con endulzantes y edulcorantes, aun cuando cuentan con información sobre la importancia de tener una alimentación saludable, no se lleva a la práctica dichos conocimientos.
- Se muestra que la población escolar realiza dos comidas importantes durante el día como es el desayuno y la comida con horarios de separación entre estos muy prolongados, además de que estos alimentos no son del todo alimentos saludables. También se observó que las colaciones que los estudiantes consumen se basan en alimentos no nutritivos o considerados comida chatarra.
- Los padres de familia cuentan con información sobre los beneficios de una sana alimentación; sin embargo, permiten que sus hijos consuman comida rápida, dulces y bebidas gaseosas o con edulcorantes; prefieren enviarles dinero a sus hijos para que ellos decidan los alimentos que van a consumir durante el receso escolar.
- La escuela no es un espacio que propicie la alimentación saludable, los profesores carecen de información sobre los programas que existen en el plantel sobre la formación de hábitos saludables, por lo que no pueden orientar a los padres de familia, ni a los estudiantes la alimentación sana.
- Los productos que la escuela vende al interior del plantel carecen de nutrientes, la mayoría de los productos no son saludables por lo que no se fomentan hábitos alimenticios sanos. Es necesario replantear y reorganizar este programa escolar, no solo en la venta de los alimentos sino en las actividades educativas.

Los comercios fuera de la escuela venden comida chatarra con azúcares, grasas, sodio; estos puestos son atractivos para los estudiantes y de alto

### 3.6 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La población infantil en México según las estadísticas del INEGI muestra que los niños en edad escolar son 13.2 millones de 6 a 11 años de edad, de los cuales algunas estadísticas “muestra una prevalencia combinada de obesidad y sobrepeso del 33% en niños” (Pérez y Cruz, 2018, p.463).

Algunos aspectos que provocan esta problemática están relacionados a patrones de alimentación y sedentarismo en las familias, la dieta actual corresponde al consumo excesivo de carbohidratos, grasas saturadas y bebidas azucaradas.

Es común observar niños obesos y enfermos con diabetes, anemia por una mala nutrición, al momento de realizar actividad física presentan problemas de respiración, mareos, desmayos e incluso renuencia a realizar dichas actividades. “Los estudios evidencian que el sobrepeso y la obesidad se asocian con riesgos de incrementar enfermedades del corazón, arterioesclerosis y diabetes mellitus, incluso a edades más tempranas de las que podría pensarse. Se trata de una enfermedad compleja y multifactorial que puede iniciarse en la infancia, y se caracteriza por un exceso de grasa corporal que coloca al individuo en una situación de riesgo para la salud... En muchos estudios de casos, repetidamente se han identificado trastornos depresivos, ansiosos, insatisfacción con su imagen corporal y baja autoestima en niños obesos” (Mercado y Vilchis, 2013, p. 49)

El problema de obesidad infantil es un problema de salud pública, ya que los hábitos adquiridos durante la niñez permanecen el resto de la vida, la “transición nutricional que experimenta el país, teniendo como características la occidentalización de la dieta, en la cual: a) aumenta la disponibilidad a bajo costo de alimentos procesados, adicionados con altas cantidades de grasa, azúcares y sal; b) aumenta el consumo de comida rápida y comida preparada fuera de casa; c) disminuye el tiempo disponible para la preparación de alimentos; d) aumenta de forma importante la exposición de publicidad sobre alimentos industrializados y de productos que facilitan las tareas cotidianas y el trabajo de las personas, lo cual disminuye su gasto

energético; e) aumenta la oferta de alimentos industrializados en general; y f) disminuye de forma importante la actividad física de la población” ( Pérez y Cruz, 2018, p. 465) ocasionan un problema que afecta la calidad de vida, esta enfermedad se vuelve crónica, compleja y multifactorial.

Por lo que resulta necesario generar proyectos educativos que promuevan una alimentación saludable desde edades tempranas, donde los niños modifiquen sus hábitos de alimentación y el cuidado de su salud, basados en una dieta adecuada a partir de alimentos originarios de la región donde viven.

### **3.7 PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN**

¿La población estudiantil mediante una intervención pedagógica innovadora, reconocerán la importancia de los alimentos que se producen en su comunidad para el rescate de la cultura alimentaria ancestral en el cuidado de su salud?

¿Los estudiantes a través de la intervención pedagógica innovadora, lograrán identificar el sobrepeso y obesidad como una enfermedad generada de una mala alimentación?

¿Los alumnos y docentes por medio de la intervención pedagógica innovadora, podrán determinar acciones para difundir hábitos saludables de la alimentación ancestral para prevenir la obesidad y el sobrepeso?



#### 4. DISEÑO DE LA PROPUESTA INNOVADORA

Esta propuesta educativa tiene la intención de fomentar hábitos de alimentación saludable para mejorar el estado de salud de los estudiantes; prevenir enfermedades, a partir del rescate de sus costumbres y tradiciones.

El proyecto educativo va dirigido a estudiantes de nivel primaria que cursan el 3er y 4to año, a partir de la vinculación de contenidos curriculares de diferentes asignaturas que permitan el abordaje de la siguiente lista de contenidos base del proyecto:

*Tabla 26. Lista de contenidos.*

<b>Temas</b>	<b>Subtemas</b>
Costumbres y tradiciones	Agricultura de la localidad
	Alimentación tradicional
Estilo de vida saludable	Alimentación balanceada
	Consumo de agua simple potable
	Activación física, descanso y esparcimiento
Enfermedades derivadas de una mala alimentación	Problemas de obesidad y sobrepeso
	Problemas de desnutrición
	Problemas de bulimia y anorexia
	Estereotipos

Estos aprendizajes se vuelven parte de la vida cotidiana y permiten desarrollar en los estudiantes actitudes, aptitudes, valores como la cooperación, colaboración, el trabajo en equipo, responsabilidad, respeto, empatía que hoy en día resultan imprescindibles en nuestra sociedad

La propuesta está organizada para aplicarse en 8 semanas distribuidas en tres fases (Inicio, desarrollo y cierre) como se muestra a continuación:

*Tabla 27. Estructura general de la planeación.*

<b>Fases del proyecto</b>	<b>Actividades</b>	<b>Técnicas de enseñanza</b>	<b>Instrumentos de evaluación</b>	<b>Duración</b>
<b>INICIO</b>	A través de investigaciones y estudio de campo los alumnos conocerán los alimentos regionales de su comunidad para incorporarlos en su alimentación de acuerdo a las características una alimentación saludable.	Trabajo de campo Demostración “La comida a través del tiempo” Taller educativo Conversatorios Concurso de cocina	Escala de actitudes Lista de cotejo Diario de clase	4 semanas
<b>DESARROLLO</b>	A través de la información mostrada en tv, revistas, etc., los alumnos identificarán las enfermedades derivadas de una mala alimentación y a partir de esta información van a determinar acciones para mejorar sus hábitos alimenticios.	Clase invertida Método de preguntas Juego de roles Método de casos	Lista de cotejo Diario de clase Rubrica	3 semanas
<b>CIERRE</b>	A través de una puesta en común darán a conocer a la comunidad escolar los aprendizajes obtenidos como las características de una buena alimentación, prevención de enfermedades y formación de hábitos saludables para el cuidado de la salud.	Feria de la alimentación	Diario de clase Rubrica	1 semana

#### 4.1 PDE “La alimentación como base de una buena salud, fomento de hábitos alimenticios saludables”

El programa de desarrollo escolar lleva por nombre “La alimentación como base de una buena salud, fomento de hábitos alimenticios saludables”, rescata costumbres y tradiciones alimenticias de la comunidad como son el uso de recursos naturales de la milpa entre ellos el maíz, frijol, calabaza, chile, nopal, etc., así como frutas de temporada y de la región; dichos alimentos además de aportar una identidad cultural a la región, provee de alimentación saludable con nutrientes esenciales.

El proyecto tiene la intención de brindar información a los estudiantes y a sus familias a partir del análisis del plato del buen comer, de porciones específicas con la edad, desgaste físico y distribución de los alimentos, enfatizando el consumo de agua natural, para fomentar hábitos de alimentación saludable, considerando que la alimentación evitara problemas derivados de una mala alimentación, por lo que también se abordan aspectos sobre enfermedades como obesidad y desnutrición de manera preventiva.

*Tabla 28. Fases del proyecto.*

Fases	INCIO.	DESARROLLO	CIERRE
<b>Objetivo</b>	Reconocer los alimentos que se producen en su comunidad para el rescate de la cultura alimentaria ancestral	Identificar enfermedades derivadas de una mala alimentación para la determinación de acciones de prevención a partir de hábitos saludables de la alimentación ancestral.	Realizar una feria de la salud a través de la difusión de hábitos sanos de la alimentación ancestral en la prevención de enfermedades de sobrepeso y obesidad.
<b>Tiempo</b>	5 sesiones /4 semanas	5 sesiones/ 2 semanas	1 sesión/ 1 semana

## Fase de inicio

Objetivo de esta fase: Reconocer los alimentos que se producen en su comunidad para el rescate de la cultura alimentaria ancestral.

### Esquema desarrollado de sesiones fase de inicio

No. sesión	Propósito	Descripción secuenciada de la actividad	Material didáctico	Instrumento de evaluación	Duración y periodicidad
1.	Qué el estudiante conozca los alimentos regionales de su comunidad mediante un trabajo de campo para la difusión de su investigación a través de un mural.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diseño de entrevista y diario de campo.</li> <li>• Visita a Milpas y registro de observación.</li> <li>• Aplicación de entrevista a los agricultores.</li> <li>• Elaboración de reporte de entrevista.</li> <li>• Desarrollo de fichas informativas con fotografías del lugar.</li> <li>• Preparación de un mural informativo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cámara fotográfica</li> <li>- Libro de texto 4to.Español pág.70-81</li> <li>- Videos de entrevista "Ventana a mi comunidad", (ver Anexo1)</li> <li>- Utensilios de papelería y consumo.</li> </ul>	<p>1.Escala de actitudes (ver Anexo 15)</p> <p>2. Lista de cotejo (ver Anexo 16)</p>	Una semana
2.	Qué el estudiante investigue sobre la alimentación ancestral de su región y la comparta con	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Investigación sobre recetas ancestrales de la localidad.</li> <li>• Identificación de recetas de los alimentos originarios de la localidad.</li> <li>• Elaboración recetarios de cocina.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Guía de entrevista</li> <li>- Formato de instructivo para recabar información de las recetas de la comunidad, (ver Anexo 2)</li> </ul>	<p>3. Diario de clase (ver Anexo 17)</p>	Una semana

	<p>la comunidad escolar a través de una línea del tiempo titulada “La comida a través del tiempo” para incorporar hábitos de alimentación saludable.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Investigación sobre el cambio de los alimentos en la población a través del tiempo.</li> <li>• Realización de una línea del tiempo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Libros del rincón, enciclopedias infantiles de la biblioteca escolar sobre alimentación.</li> <li>- Videos sobre la alimentación La ruta del sabor “Xochimilco”, (ver Anexo 3)</li> <li>- Utensilios de papelería y consumo.</li> </ul>	
3	<p>Qué los estudiantes identifiquen la importancia del consumo diario de los grupos alimenticios que se representa en el Plato del bien comer para su crecimiento y buen funcionamiento del cuerpo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Solicitar que escriban los alimentos que consumieron el día anterior en el desayuno, comida, cena y entre comidas.</li> <li>• Generar una lluvia de ideas sobre los alimentos que consideran saludables, registrar sus respuestas en un rotafolio</li> <li>• Observar una presentación con la información del Plato del bien comer.</li> <li>• Identificar los tres grupos alimenticios que conforman el plato del bien comer, aportes nutricionales, etc.</li> <li>• Con su menú de los alimentos del día anterior marcarán con</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- “Los alimentos que consumí ayer”, formato de menú”, (ver Anexo 4)</li> <li>- Rotafolio “Lluvia de ideas”, plumones.</li> <li>- PPT “Plato del bien comer”. Autor. Rocío Paola Gaga Morales (ver Anexo 5)</li> <li>- Formato de menú “Los alimentos que consumí ayer” (ver Anexo 6)</li> </ul>	<p>Dos días</p>

		<p>los siguientes colores los grupos alimenticios:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Amarillo: cereales</li> <li>• Verde: frutas y verduras</li> <li>• Rojo: alimentos de origen animal y leguminosas</li> <li>• En el apartado de ¿Qué nos faltó...? Marcaran con una x el grupo alimenticio que no se incorporó en su alimento.</li> <li>• Formar equipos y entregar material (dibujos de los tres grupos alimenticios y un plato de papel), los estudiantes esquematizaran el plato del bien comer.</li> <li>• En equipos elaborarán una propuesta de los alimentos que desearían comer al día siguiente considerando el plato del bien comer, en su desayuno, comida y cena, para compartirlo con su familia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Colores, plumones o crayolas, lápiz.</li> <li>- Plato de papel, resistol, tijeras, colores, material impreso con dibujos de diversos alimentos.</li> <li>- “Preparando mis alimentos” formato de menús. (ver Anexo 7)</li> </ul>	
4	Que el estudiante identifique las características de una alimentación saludable a través de conversatorios	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Investigación previa del tema sobre las características de una alimentación sana.</li> <li>• Elaboración de infografías para preparar una exposición sobre tipos de alimentos sanos y</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Material de las sesiones anteriores</li> <li>- Libros de consulta sobre alimentación (ver Anexo 8)</li> <li>- Juego de memorama</li> </ul>	Una semana

	informativos para la mejora de sus hábitos de salud.	ancestrales de las sesiones 1 y 2. <ul style="list-style-type: none"> <li>Realización de la conversación de un tema, donde interviene el público a través de preguntas, hay un moderador.</li> </ul>	“Alimentos saludables” (ver Anexo 9) <ul style="list-style-type: none"> <li>Utensilios de papelería y consumo</li> </ul>		
5	Que los estudiantes apliquen los conocimientos adquiridos sobre una alimentación saludable para el rescate de productos originarios de su comunidad para la elaboración de recetas de cocina a través de un concurso de cocina.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crear una receta de cocina saludable que incluya productos de la región como alimentos ancestrales.</li> <li>Presentar platillos y degustación, organizar votación, graficar resultados, los platillos ganadores se incluirán en la cooperativa escolar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Productos de la localidad.</li> <li>Utensilios de cocina.</li> <li>Recursos de las sesiones anteriores.</li> <li>Papeletas de votación y gráficas.</li> <li>Utensilios de papelería y consumo.</li> </ul>		Tres días

## Fase de desarrollo

Objetivo de esta fase: Identificar enfermedades derivadas de una mala alimentación para la determinación de acciones de prevención a partir de hábitos saludables de la alimentación ancestral.

### Esquema específico de sesiones fase de desarrollo

No. sesión	Propósito	Descripción secuenciada de la actividad	Material didáctico	Instrumento de evaluación	Duración y periodicidad
1.	Que los estudiantes conozcan los problemas de salud derivados de una mala alimentación mediante una clase invertida para el cuidado de su salud.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Determinación del listado de enfermedades derivadas de una mala alimentación (obesidad, sobrepeso, desnutrición, bulimia y anorexia)</li> <li>• Investigación sobre cada enfermedad.</li> <li>• Diseño de la exposición del tema, elaboración de folletos informativos.</li> <li>• Elaboración del juego: adivina quien a través de pistas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cartas de clasificación de problemas alimenticios (ver Anexo 10)</li> <li>- Imágenes alusivas a las enfermedades.</li> <li>- Videos de casos de obesidad y sobrepeso, NAT GEO y Canal Once (ver Anexo 11)</li> <li>- Libros del rincón SEP, ¿Cómo como? de Matus.</li> <li>- Utensilios de papelería y consumo.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lista de cotejo (ver Anexo 15)</li> <li>2. Diario de clase (ver Anexo 16)</li> <li>3. Rubrica A (ver Anexo 19)</li> </ol>	Una semana
2.	Qué los estudiantes discriminen la información contenida en diversos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Revisión de etiquetas de bebidas endulzadas.</li> <li>• Preparación de un debate sobre el consumo de agua</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Etiquetas de bebidas.</li> <li>- Material de laboratorio: matraz, mechero, refresco.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Diario de clase (ver Anexo 16)</li> <li>2. Rubrica B</li> </ol>	Dos días



	portadores gráficos y la utilicen como herramienta en el cuidado de su salud.	potable vs consumo de bebidas endulzadas. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Creación de analogías sobre el tema.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Libro de texto 4to Español, Pág. 90 y 95</li> <li>- Utensilios de papelería y consumo.</li> </ul>	(ver Anexo 20)	
3	Qué los estudiantes identifiquen la asociación de los estereotipos a partir del consumo de alimentos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Clasificación de los estereotipos que encontramos sobre la salud de las personas a partir de: medios de comunicación; comida tradicional y comida industrial.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Revistas diversas para obtener imágenes de estereotipos</li> <li>- Videos de comerciales de refrescos, frituras, etc., (ver Anexo 12)</li> <li>- Formato para registrar datos a partir de los comerciales de alimentos, (ver Anexo 13)</li> <li>- Productos de las sesiones anteriores.</li> </ul>	1. Diario de clase (ver Anexo 16)  2. Rubrica C (ver Anexo 21)	Un día
4	Qué los estudiantes vinculen a la alimentación ancestral como un estilo de vida saludable.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Determinación de las acciones que apoyan en la conformación de estilos de vida saludable vinculados a la alimentación ancestral que genera una buena alimentación.</li> <li>• Elaboración de tiras cómicas sobre cada acción.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comics diversos.</li> <li>- Libro de texto 4to C.N., pág.34</li> <li>- Utensilios de papelería y consumo.</li> <li>- Videos de hábitos saludables (ver Anexo 14)</li> </ul>	1. Lista de cotejo (ver Anexo 18)  2. Diario de clase (ver Anexo 16)  3. Rubrica D (ver Anexo 22)	Tres días

## Fase de cierre

Objetivo de esta fase: Realizar una feria de la salud a través de la difusión de hábitos sanos de la alimentación ancestral en la prevención de enfermedades de sobrepeso y obesidad.

### Esquema específico de sesiones fase de cierre

No. sesión	Propósito	Descripción secuenciada de la actividad	Material didáctico	Instrumento de evaluación	Duración y periodicidad
1.	Qué los estudiantes realicen una Feria de la alimentación como muestra en la aplicación de herramientas para el cuidado de la salud y prevención de enfermedades	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diseño de estaciones, a partir de las actividades realizadas.</li> <li>• Preparación de materiales.</li> <li>• Elaboración de invitación y carteles.</li> <li>• Puesta en común</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Productos de las sesiones anteriores.</li> <li>- Utensilios de papelería y consumo.</li> </ul>	1. Diario de clase (ver Anexo 16)  2. Escala de actitudes (ver anexo 15)  3. Rubrica E (ver Anexo 23) 4. Rubrica F (ver Anexo 24) 5. Rubrica G (ver Anexo 25) 6. Rubrica H (ver Anexo 26)	Una semana

## 4.2 EVALUACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DEL PDE

La evaluación es un proceso continuo y secuencial, que permite dar cuenta de los avances o altos que tienen los estudiantes, así podemos percatarnos de los logros como de las deficiencias, Zavala (1993, p. 203) menciona que “La evaluación es el instrumento o proceso para valorar el grado de consecución de cada alumno en relación con unos objetivos previstos en los diversos niveles escolares.”

Durante el PDE se realizará una evaluación basada en tres momentos que menciona Zavala (1999, p. 204) a la hora de evaluar, los clasifica con el nombre de Evaluación inicial, Evaluación reguladora o formativa y Evaluación final o sumativa.

*Evaluación inicial* que consiste en conocer lo que el alumno sabe, puede llegar a saber y como aprenderlo es el punto de partida que permitirá relacionar los contenidos con los objetivos y la forma en que se abordaran las actividades a partir de sus posibilidades cognitivas y niveles de complejidad.

*Evaluación reguladora o formativa* que consiste en observar cómo aprenden los alumnos a lo largo del proceso de enseñanza y aprendizaje para adaptarse a las necesidades que se plantean, es decir cómo se realiza ese aprendizaje, cómo está realizando las actividades, si están comprendiendo el contenido y si es un aprendizaje significativo.

*Evaluación final o sumativa*, son los resultados obtenidos de acuerdo a los conocimientos adquiridos para valorar el recorrido que ha seguido el alumno, abarcar los dos aspectos anteriores, lo que aprendieron o modificaron sobre los contenidos abordados. (Comparar sus esquemas iniciales con los que construyeron y reconstruyeron)

Para cada sesión de las actividades se contempla un Diario de clase para describir cada sesión y posteriormente realizar un análisis; registro o rubricas a partir de indicadores de logro.

Para la evaluación de las actividades en cada fase retomare la propuesta de David Andrés Rubio Gaviria (2010) sobre los Criterios para evaluar proyectos pedagógicos: una reflexión desde el origen.

### **Evaluación de actividades de la fase de inicio**

En esta fase del PDE retomo el criterio *Vitalidad: la individualidad y la generación* propuesto por Rubio (2010, p. 92) “la necesidad por conocer... la relación entre la actividad, que se erige en la urdimbre de las experiencias que crecen y son continuas, y la investigación, que los sujetos de la educación encuentran sentidos al mundo social en que se mueven.”

Por lo cual en esta fase de inicio se evaluarán las dinámicas generadas por los estudiantes en la etapa de la investigación que corresponden al trabajo en equipo (vitalidad) y puesta en común de sus decisiones que toman de manera individual para el trabajo en equipo y colectivo de los alumnos con la comunidad (individualidad). Así como la organización de la información obtenida y la manera en que la utilizan en la gestión del autoaprendizaje (generación).

### **Evaluación de actividades de la fase de desarrollo**

En esta fase del PDE la evaluación parte de la utilidad que los estudiantes dan a los conocimientos construidos a través la investigación en su comunidad sobre la alimentación, bajo el criterio de *Libertad: ¿Qué se hace con lo que se conoce?* Rubio (2010, p.92) señala “la libertad encuentra un lugar central en el impacto para la escuela y los actores... es inductivo por cuanto las acciones del proyecto se fundamentan en la necesidad de la observación para la comprensión de un fenómeno dado, real... parte entonces de un principio de realidad y no ya de situaciones impuestas o ficticias en el aula”.

### **Evaluación de actividades de la fase de cierre**

En esta fase del PDE finalizare con el criterio *La comunidad y la construcción*. Que se distingue por “como el proyecto afecta a la “sociedad embrionaria” que es la escuela y el impacto en la comunidad en la cual se inserta” (Rubio, 2010, p. 93).

Es decir, el impacto que el proyecto de alimentación genera en la comunidad a través del trabajo cooperativo de los estudiantes en la Feria de la salud, Rubio (2010, p. 94) expresa la importancia de la proyección que tiene el proyecto al insertarse “en una comunidad con rasgos culturales también particulares, nos invita a pensar en la necesidad de continuidad “, por lo que al final se evaluaran los logros obtenidos en los aprendizajes esenciales para los estudiantes y pertinentes en la sociedad “capacidad de sus actores para sistematizar los logros y los alcances en el tiempo.”

## 5. CONCLUSIONES

Una dieta correcta es aquella que incluye una variedad de alimentos saludables, de los tres grupos alimenticios; consumo de agua necesarios en porciones adecuadas a cada rango de edad y actividad física, considerando el desgaste de energía que cada individuo tiene durante el día.

La importancia de una dieta correcta consiste en proporcionar los nutrientes necesarios para el desarrollo físico y mental del individuo, evitar y prevenir enfermedades, cuidado la salud de las personas para tener una mejor calidad de vida.

Una alimentación correcta previene enfermedades y mejora el funcionamiento del cuerpo, por lo que se requiere de fomentar el consumo de alimentos saludables desde edades tempranas conocidos como hábitos alimenticios, mejorando así la calidad de vida de las personas.

Estos alimentos implican el consumo correcto, suficiente y variado de diversos alimentos que nos ofrezcan nutrientes variados.

Los beneficios de tener una alimentación saludable son: salud física e intelectual, rendimiento y productividad, desarrollo físico y mental.

Se requiere tomar en cuenta algunos factores en estos hábitos alimenticios de acuerdo a la edad de cada individuo, así como a las actividades físicas que se realizan, además de:

- Completa: ingerir alimentos de los tres grupos alimenticios.
- Equilibrada: cantidad de nutrientes requeridos.
- Higiénica: preparación con limpieza de los alimentos.
- Suficiente: cantidad necesaria.
- Variada: diferentes olores, sabores y colores, sólidos y líquidos.

La alimentación varía de acuerdo a la región donde cada individuo se localice, sus costumbres, alimentos de la región, preparación.

El plato del bien comer es un instrumento para fomentar buenos hábitos de alimentación que está dividido en tres apartados: verduras y frutas; cereales; leguminosas y alimentos de origen animal. Se recomienda consumir en cantidades muy bajas azúcares, grasas y sodio.

Es necesario que la ingesta de alimentos se realice con calma para y masticando adecuadamente los alimentos para una mejor digestión de los alimentos.

## REFERENCIAS

- Almaguer, J., García, H., Padilla, M., González, M. (s/a). *La Dieta de la Milpa. Modelo de Alimentación Mesoamericana Biocompatible*. CDMX: Secretaria de Salud.
- Avilez. E. (2018). *Estilos de vida en una población infantil con sobrepeso y obesidad en la Unidad de medicina familiar No.66 del IMSS en Ciudad Obregón, Sonora*. (Tesis de maestría) UNAM. Ciudad Obregón Sonora, México.
- Barrera, J. (2019). *Autopercepción corporal y conductas alimentarias en pacientes con sobrepeso y obesidad en la UMF 21*. UNAM. Ciudad de México.
- Cabrera, L. (2017). *Alcance de una intervención educativa a distancia relacionada con alimentación saludable para la reducción de peso*. (Tesis de especialidad) UNAM, Ciudad de México, México.
- Camps, A. (2012). Intervención, innovación e investigación. Una relación necesaria para las didácticas\*. *Enunciación*. 17(2), 161-168.
- Consejo Técnico Escolar (2019). Plan Escolar de Mejora Continua Ciclo escolar 2019-2020 de la Escuela Primaria Maestro Adolfo Valles 52-2749-536-x-024, CCT. 09DPR5130P.
- Eide. W. B (2002). Nutrición y Derechos Humanos. En *Nutrición: La base para el desarrollo*. Ginebra: SCN.
- Equipo editorial Euroméxico. (2012). *Obesidad Infantil y Juvenil. Prevención y nutrición*. (Primera edición). Estado de México, México: Euroméxico.
- Flavell, John. (1990) *La psicología evolutiva de Jean Piaget*. México: Siglo XX Paidós.
- Freire, P. (2009). *La educación como práctica de la libertad*. México: SIGLO XXI.



- Herrera, J. (2008). *La investigación cualitativa*. s/p. s/e.
- Ivic, I. (1999) Lev Semionovich Vigotsky (1896-1934). *Perspectivas: revista trimestral de educación comparada*, XXIV, 773-799.
- Mercado, P. y Vilchis, G. (2013). La obesidad infantil en México *Alternativas en Psicología*. (28), 49-57.
- Monje, C. (2011). *Metodología de la investigación cuantitativa y cualitativa*. Colombia: Universidad Surcolombiana.
- Ortiz, G. (2015). El constructivismo como teoría y método de enseñanza. *Sophia*. 19, 93-110.
- Ortiz, A., Vázquez, V., y Montes, M. (2015) La alimentación en México: enfoques y visión a futuro. *Estudios Sociales*, 13, 8-34.
- Palma J.M (2013, 09) El patrimonio cultural, bibliografía y documental de la humanidad. Revisiones conceptuales, legislativas e informativas para una educación sobre patrimonio. *Cuicuilco*. 20, 31-57.
- Pelekais, C. (2000). Métodos cuantitativos y cualitativos: diferencias y tendencias. *Telos*. 2(2), 347-352.
- Rodríguez, M. R. [Islas de Edición]. (2017,05,5). Diferencia entre investigación cualitativa y cuantitativa. [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=FtkTY9WQX6g#action=share>
- Rubio, D. (27 de julio de 2010). Criterios para evaluar proyectos pedagógicos: una reflexión desde el origen. *Enunciación*. 15, 84-94.
- Savater, F. (1997). *El valor de educar*. México: Ariel S.A de C.V
- s/a. (2015). *Macronutrientes y micronutrientes*. ONU. FAO. Recuperado de [http://www.fao.org/elearning/Course/NFSLBC/es/story\\_content/external\\_file\\_s/Macronutrientes%20y%20micronutrientes.pdf](http://www.fao.org/elearning/Course/NFSLBC/es/story_content/external_file_s/Macronutrientes%20y%20micronutrientes.pdf)

Troncoso, C. (11 de febrero de 2019). Comidas tradicionales; un espacio para la alimentación saludable. *Perspect Nutr Humana*.21, 105-115.

Troncoso, C. (19 de marzo de 2019). Comidas tradicionales y alimentación saludable: el ejemplo de la dieta mediterránea. *Horiz Med*. 19, 72-77.

Zafra, E. (13 de febrero de 2017). Educación alimentaria: salud y cohesión social. *Salud Colectiva*. 295-306.

Zavala, A (1999). *La práctica educativa-Como enseñar*. Barcelona.

## ANEXO 1

Videos de entrevista “Ventana a mi comunidad”



29.-Nahuas de Morelos.-CELCI Hidalgo.-Ventana a mi comunidad.-VTS 06 1

Coordinación General de Educación Intercultural y Bilingüe SEP [Beatriz Adriana Espinoza Rojo]. (s/f). 29.-Nahuas de Morelos. -CELCI Hidalgo.-Ventana a mi comunidad.-VTS 06 1. [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=HcJHHY0mUEg>



5.-Zapotecos.-CELCI Hidalgo.-Ventana a mi Comunidad.-VTS 03 1

Coordinación General de Educación Intercultural y Bilingüe SEP. [Beatriz Adriana Espinoza Rojo]. (s/f). 5.-Zapotecos. - CELCI Hidalgo.- Ventana a mi Comunidad.-VTS 03 1. [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=ljexJYTitVY>



### ANEXO 3

Videos sobre la alimentación La ruta del sabor “Xochimilco”



Canal Once. [Canal Once]. (2020,03,31). La ruta del sabor-Xochimilco, CDMX. [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=cjYEm4uOdpq>

# \*6 Los alimentos que consumí ayer \*9\*

## DESAYUNO

*¿Qué nos faltó en el desayuno?*

---

---

---

---

---



## COMIDA

*¿Qué nos faltó en la comida?*

---

---

---

---

---



## CENA

*¿Qué nos faltó en la cena?*

---

---

---

---

---



## ANEXO 5

### PRESENTACIÓN EN POWER POINT

INICIATIVA EN EDUCACIÓN E INNOVACIÓN PEDAGÓGICA




**El plato del bien comer**



Escuela de la Habana: Rector Pedro Pablo Kuczynski  
Escuela de la Habana: Rector Pedro Pablo Kuczynski

**El Plato del bien comer...**

Se trata de la manera de hacer de alimentos saludables de manera balanceada, incorporando todos los diferentes grupos de alimentos y otros hábitos saludables en nuestra alimentación diaria.



Los alimentos están distribuidos en tres grandes grupos, según sus características y por los nutrientes que nos aportan.



**Verduras y Frutas**

Es importante consumirlos todos los días. Aportan energía, fibra, minerales, vitamina C, algunas vitaminas del complejo B y otros nutrientes.



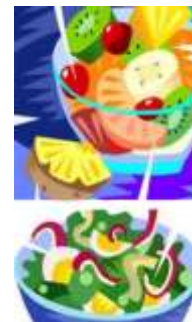
### Cereales

Desde nuestra cultura ancestral el maíz ha sido un alimento principal, seguidamente la avena, el arroz y el trigo se integran como base de la alimentación mexicana. Constituyen la fuente más importante de carbohidratos. Se consumen en forma natural o ligeramente modificada se convierten mediante diferentes procedimientos en harinas, almidón, almidón y un gran número de ingredientes nutricionales empleados en la fabricación de otros alimentos.



**Leguminosas y alimentos de origen animal**

Las leguminosas son fuente importante de proteínas, carbohidratos, fibra y vitaminas. La carne, el pescado y el huevo proveen de proteínas de alta calidad, minerales como hierro, zinc y vitaminas, principalmente del complejo B. La leche y sus derivados otorgan calcio, proteínas y agua.

### Recomendaciones

- Incluir un alimento de los tres grupos en cada comida.
- Coner porciones de acuerdo a la edad, sexo, peso, estatura, actividad física y salud.
- Consumir con moderación, azúcar, sal y grasas.
- Beber agua natural, mínimo 8 vasos al día.



## ANEXO 6

# Preparo mis alimentos.

## Desayuno

GRUPO ALIMENTICIO	ALIMENTO
FRUTAS Y VERDURAS	
ORIGEN ANIMAL Y LEGUMINOSAS	
CEREALES	
BEBIDA	

## Comida

GRUPO ALIMENTICIO	ALIMENTO
FRUTAS Y VERDURAS	
ORIGEN ANIMAL Y LEGUMINOSAS	
CEREALES	
BEBIDA	

## Cena

GRUPO ALIMENTICIO	ALIMENTO
FRUTAS Y VERDURAS	
ORIGEN ANIMAL Y LEGUMINOSAS	
CEREALES	
BEBIDA	

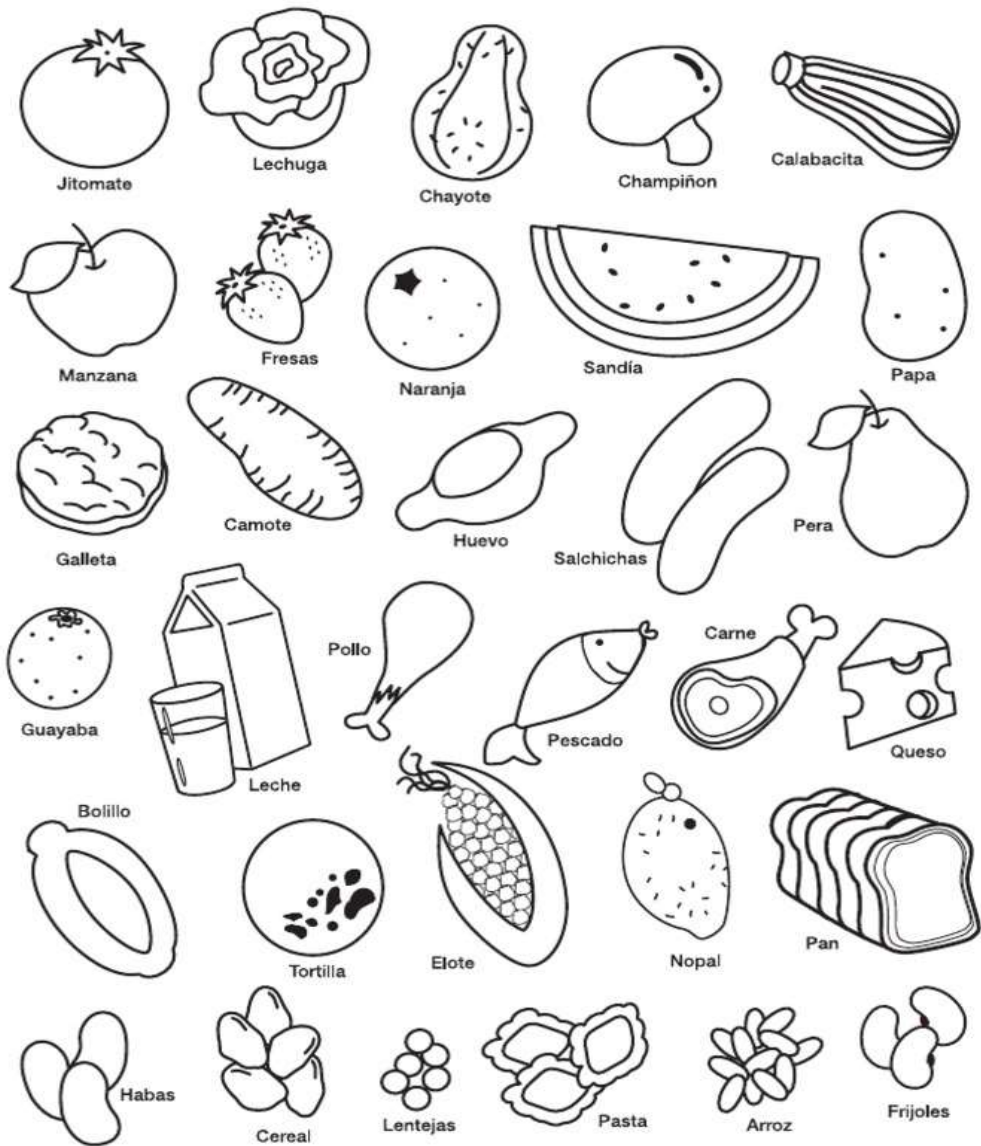


## ANEXO 7



### Material recortable

Instrucciones: colorea cada alimento y recorta por el contorno, posteriormente agrupa a partir del Plato del bien comer, de acuerdo a cada grupo alimenticio, en tu plato de papel.



## ANEXO 8

Libros de consulta sobre alimentación.



Badino, M. Y Munóz, G. (2009) Tu cuerpo y las calorías. México, SEP: Lumen.



Baredes, c. y Lotersz, I. (2013). Vitamina. ¿Dónde estás?. México, SEP-Ediciones laminique.



Betanzos, S. (2010). Nutritips para niños. México, SEP-Trillas.



Caballero, L. (2010). Cuida lo que comes, cuida tu salud. México, SEP-Constantine Editores.



García Fuentes, M. A (2007). Digestión, nutrición, reproducción. México, SEP- Santillana



Giradet, S. (2010). ¡Comer bien!. México, SEP- Grupo editorial Auroch.



Pouza, L. (2010). Alimentación sana. México, SEP- Nova Galicia Edicions.



Kanington, K. (2009). ¿Comida basura? No, gracias. México, SEP- Oceano.

## ANEXO 9

### Juego de memorama 1 “Alimentos saludables”

<p><b>VERDURAS</b></p> 	<p><b>FRUTAS</b></p> 	<p><b>LEGUMINOSAS</b></p> 
<p><b>CEREALES</b></p> 	<p><b>PRODUCTOS DE ORIGEN ANIMAL</b></p> 	<p><b>TUBERCULOS</b></p> 
<p>Aportan carbohidratos, vitaminas y minerales.</p> <p style="text-align: right;">F</p>	<p>Ricos en agua con escaso contenidos de grasa y bajo aporte de proteína.</p> <p style="text-align: right;">V</p>	<p>Contienen proteína, carbohidratos, grasas, minerales, vitaminas B, E, encimas.</p> <p>Aportan fibra y ácidos grasos esenciales.</p> <p style="text-align: right;">C</p>
<p>Alto contenido de agua, fibra, carbohidratos, especialmente almidones y calorías, así como contenidos de grasas y proteínas bajas.</p> <p style="text-align: right;">T</p>	<p>Encontramos proteína con aminoácidos, vitaminas B6 y B12, niacina, minerales como el fósforo, potasio, sodio, zinc y hierro.</p> <p style="text-align: right;">P</p>	<p>Son bajas en grasas, fuente de fibra, ácido fólico, potasio y magnesio. Tienen la misma cantidad de proteína que la carne en las porciones adecuadas y son libres de colesterol</p> <p style="text-align: right;">L</p>

Juego de memorama 2 "Alimentos saludables"

<p><b>CARBOHIDRATOS</b></p> 	<p>Son la mejor fuente de energía para el crecimiento, el mantenimiento y la actividad física.</p>	<p><b>VITAMINAS</b></p> 
<p><b>GRASAS</b></p> 	<p>Proporcionan energía y forman bajo la piel una capa de tejido que conserva el calor del cuerpo.</p>	<p>Regulan los procesos químicos del cuerpo y ayudan a convertir las grasas en energía.</p>
<p><b>PROTEÍNA</b></p> 	<p>Son la materia prima de las células y tejidos, y producen hormonas y otras sustancias químicas activas.</p>	<p><b>FIBRA</b></p> 
<p><b>MINERALES</b></p> 	<p>Ayudan a construir los huesos y controlan el equilibrio líquido y las secreciones glandulares.</p>	<p>Ayuda a producir heces abundantes y blandas, combatiendo el estreñimiento y las enfermedades intestinales.</p>

## ANEXO 10

### Cartas de clasificación de problemas alimenticios

<h1>OBESIDAD</h1>	<p>Exceso o una acumulación excesiva y general de grasa en el cuerpo.</p> <p>La obesidad es una enfermedad crónica, de origen multifactorial, de alta prevalencia, que se asocia con un mayor riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, de una disminución de la calidad de vida y de un incremento de la mortalidad.</p>
<p>Se refieren a un peso corporal que es mayor de lo que se considera normal o saludable para cierta estatura.</p> <p>El sobrepeso generalmente se debe a la grasa corporal adicional. Sin embargo, el sobrepeso también puede ocurrir debido a exceso de músculo, hueso o agua.</p> <p>Las personas con obesidad generalmente tienen demasiada grasa corporal.</p>	<h1>SOBREPESO</h1>

# DESNUTRICIÓN

La desnutrición puede ser causada por la mala ingestión o absorción de nutrientes, también por una [dieta](#) inapropiada en la desnutrición existe una deficiencia en la ingesta de calorías y [proteínas](#), mientras que en la [malnutrición](#) existe una deficiencia, exceso o desbalance en la ingesta de uno o varios nutrientes que el cuerpo necesita (ejemplo: vitaminas, hierro, yodo, calorías, entre otros).

La [anorexia](#) consiste en un trastorno de la conducta alimentaria (TAC) que supone una pérdida de peso provocada por el propio enfermo y lleva a un estado de inanición. Se caracteriza por el temor a aumentar de peso, y por una percepción distorsionada y delirante del propio cuerpo que hace que el enfermo se vea gordo aun cuando su peso se encuentra por debajo de lo recomendado. Por ello inicia una disminución progresiva del peso mediante ayunos y la reducción de la ingesta de alimentos.

# ANOREXIA

# BULIMIA

Es un trastorno alimentario por el cual una persona tiene episodios regulares de comer una gran cantidad de alimento (atracones) durante los cuales siente una pérdida de control sobre la comida. La persona utiliza luego diversas formas, tales como vomitar o consumir laxantes (purgarse), para evitar el aumento de peso.

## ANEXO 11

Videos de casos de obesidad y sobrepeso



National Geographic Channel. [National GeographicLatinoamerica]. (2012,06,16). Nat Geo|Obsesión|Niños con Obesidad. [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=eNuEcjWJiys>



T13. [T13]. (2015,08,31). Contacto: “Obesidad Infantil, una epidemia silenciosa”. [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=dKosiJ5rdik>

## ANEXO 12

Videos de comerciales de refrescos, frituras, etc.,



Coca-cola industria. [Comerciales en Like México]. (2019,03,06). FRESKA, fresca sin amargura. [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=yEu6T6jMCgM>



Gamesa. [Oreo México]. (2020,02,18). Oreo Sigamos jugando abuelita. [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=sTm5SyBAHgY>



Jarritos -Embotelladora y distribuidora GEPP S.A de C.V. [Comerciales de México #Unboxingmerciales]. (2018,01,28). Comercial jarritos es natural. [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=M1pXdfhisQ>



Sabritas. [dtodov]. (2017,02,01). Comercial papas Sabritas- Adam Levine. [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=m-cSx5Tqntg>



Sabritas. [fly with Enrique]. (2016,06,02). Enrique iglesias comercial Sabritas. [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=WInC7GZ6XOw>



Sidral -Coca-Cola Femsa, S.A.B. de C.V. [Comerciales de México #Unboxingmerciales]. (2018,08,08). Comercial Sidral Mundet#Alamexicana. [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=KZXPAAjmrzo>



Kellogs. [Arturo Velazquez]. (2015,10,01). Zucaritas Frestripe ¡Demuestra que eres un tigre!. [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=3GRXMoPltaQ>



### ANEXO 13

Formato para registrar datos a partir de los comerciales de alimentos.

Nombre del alumno: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Comercial núm. \_\_\_\_

Alimento que promueve: \_\_\_\_\_

Marca con una x las personas que aparecen:

bebés

niños

niñas

jóvenes

mujeres

hombres

adultos

ancianos

Descripción de la apariencia física:

Persona que aparece	Descripción

¿Cuál es el estereotipo de hombre y mujer que muestra? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Crees que este comercial afecta la salud de las personas? ¿Por qué?

\_\_\_\_\_

Menciona que es lo que incita a las personas a querer imitar. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## ANEXO 14

Videos de hábitos saludables



Escuela Pública digital. [Centro de investigación]. (s/f). Educación para la salud. [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=T22b0Ht2IcQ>



Fundación MAFRE. [Fundación MAFRE]. (2012,11,12). Alimentación y salud. [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=yPU-hGu4pLA>

## ANEXO 15 “Mi autoevaluación”

Sesión: \_\_\_\_\_

Nombre del alumno: \_\_\_\_\_

Instrucciones: Marca con una X según lo que consideres.

NO.	INDICADORES	Siempre	A veces	Nunca
1.	Ayudo a mis compañeros			
2.	Cumplo con los materiales para la clase			
3.	Explico mi opinión respetuosamente			
4.	Participo en equipo, aportando ideas			
5.	Puedo trabajar con todos mis compañeros			
6.	Respeto las opiniones de los demás			
7.	Pienso que siempre tengo la razón			
8.	Escucho a los demás con atención			
9.	Me burlo de mis compañeros cuando se equivocan			
10.	Comparto mis materiales			
11.	Fomento una actitud de solidaridad			
12.	Organizo adecuadamente mis tiempos			
13.	Presento mis trabajos con limpieza y orden			
14.	Asumo errores y corrijo			
15.	Soy proactivo y/o emprendedor			

Elaboración propia

## Anexo 16 “Diario de clase”

FECHA:

Nombre del alumno:

Actividad:

Curiosidades /Aspectos interesantes

¿Qué vi en la clase?

Lo que me gusto fue...

Lo que no me gusto fue...

¿Qué dudas tengo?

Comentario del profesor (a)

## Anexo 17 “Lista de cotejo de los productos del portafolio”

Nombre del alumno: \_\_\_\_\_

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SI	NO
El mural incluye reportes de entrevista de agricultores.		
El mural incluye fichas informativas del lugar.		
El mural incluye fotografías representativas.		
El mural el título transmite una idea general del tema.		
El mural el texto muestra información que capte la atención del público.		
El mural muestra limpieza y utiliza diversos materiales.		
El recetario el título transmite una idea general del tema.		
El recetario incluye alimentos originarios de la región.		
El recetario hay presencia de alimentos sólidos y líquidos.		
El recetario muestra limpieza y utiliza diversos materiales.		
El recetario se identifican los apartados que componen una receta.		
El recetario incluye fotografías representativas.		
En su plan alimenticio identifica los grupos alimenticios del plato del bien comer.		
En su plan alimenticio incorpora alimentos saludables de acuerdo a cada momento de alimentación.		
En su plan alimenticio incluye alimentos sólidos y líquidos.		
Las infografías tienen un título que transmite una idea general del tema.		
Las infografías muestran limpieza y utiliza diversos materiales.		
Las infografías presentan información sobre las características de una alimentación sana.		
Las infografías incluyen imágenes representativas.		
Las infografías muestran causa-consecuencia de una mala alimentación.		

Elaboración propia.

## Anexo 18 “Lista de cotejo de los productos del portafolio”

Nombre del alumno: \_\_\_\_\_

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SI	NO
El folleto incluye título representativo del tema		
El folleto incluye subtítulos alusivos al tema		
El folleto muestra información precisa, organizada y relevante sobre enfermedades derivadas de una mala alimentación, características, consecuencias y acciones de prevención.		
El folleto incluye fotografías, gráficas o imágenes representativas.		
El folleto muestra los integrantes del equipo		
El folleto muestra creatividad, uso de diversos tipos de letras y colores.		
El folleto presenta una redacción adecuada y ortografía precisa.		
La tira cómica incluye un título creativo		
La tira cómica aborda el tema de estereotipos derivados de la alimentación.		
La tira cómica muestra un inicio, nudo y desenlace.		
La tira cómica presenta secuencia de viñetas en los sucesos de la historia.		
La tira cómica presenta secuencia de diálogos coherentes en los sucesos de la historia.		
La tira cómica presenta bocadillos y/o globos los sucesos de la historia.		
La tira cómica presenta recursos gráficos coherentes en los sucesos de la historia.		
La tira cómica muestra información precisa para el cuidado de la salud.		
La tira cómica utiliza oraciones estructuradas de manera clara y precisa.		
La tira cómica presenta una redacción y ortografía adecuada		

Elaboración propia

## Anexo 19 “Rubrica A de enfermedades derivadas de una mala alimentación”

Nombre del alumno: \_\_\_\_\_

INDICADORES	NIVELES DE LOGRO		
	BIEN	REGULAR	INSUFICIENTE
Aspectos actitudinales	Siempre trabaja constantemente.	Algunas veces trabaja constantemente	No logra cumplir de manera constante el trabajo.
	Siempre escucha y respeta las opiniones e ideas de otros.	Algunas veces escucha y respeta las opiniones e ideas de otros.	No logra escuchar ni respetar las opiniones e ideas de otros.
Habilidad procedimental de la información	Siempre identifica y sintetiza información de diversas fuentes sobre un tema.	Algunas veces identifica y sintetiza información de un tema de dos fuentes.	No logra identificar información sobre un tema.
	Siempre organiza información relevante.	Algunas veces organiza información relevante	No logra organizar información relevante.
	Siempre expone ideas y opiniones de manera coherente	Algunas veces expone ideas con coherencia.	No logra exponer ideas de manera coherente
Contenidos conceptuales	Identifica las características de 5 enfermedades derivadas de una mala alimentación.	Menciona los nombres de 5 enfermedades derivadas de una mala alimentación.	No logra identificar enfermedades derivadas de una mala alimentación.

Elaboración propia

**Anexo 20 “Rubrica B de identificación de información nutrimental en alimentos procesados”**

Nombre del alumno: \_\_\_\_\_

INDICADORES	NIVELES DE LOGRO		
	BIEN	REGULAR	INSUFICIENTE
Aspectos actitudinales	Siempre se dirige con respeto hacia sus compañeros.	Algunas veces se dirige con respeto hacia sus compañeros.	No logra dirigirse con respeto hacia sus compañeros.
	Siempre escucha las opiniones de los demás.	Algunas veces escucha las opiniones de los demás.	No logra escuchar las opiniones de los demás.
	Siempre respeta turnos de participación.	Algunas veces respeta turnos de participación.	No logra respetar turnos de participación.
Habilidad procedimental de la información	Siempre expone ideas y opiniones de manera coherente y fundamentada.	Algunas veces expone ideas y opiniones de manera coherente y fundamentada.	No logra exponer ideas y opiniones de manera coherente y fundamentada.
Contenidos conceptuales	Identifica cinco características de las etiquetas de comida.	Identifica 3 características de las etiquetas de comida.	No logra identificar las características de las etiquetas de comida
	Siempre identifica los beneficios del consumo del agua para la salud	Algunas veces identifica los beneficios del consumo del agua para la salud	No logra identificar los beneficios del consumo del agua para la salud
	Siempre identifica las consecuencias de consumir bebidas azucaradas.	Algunas veces Siempre identifica las consecuencias de consumir bebidas azucaradas.	No logra Siempre identifica las consecuencias de consumir bebidas azucaradas.

Elaboración propia



## Anexo 21 “Rúbrica C del impacto del entorno social en la alimentación”

Nombre del alumno: \_\_\_\_\_

INDICADORES	NIVELES DE LOGRO		
	BIEN	REGULAR	INSUFICIENTE
Aspectos actitudinales	Siempre trabaja constantemente.	Algunas veces trabaja de manera constante.	No logra cumplir de manera constante el trabajo.
Habilidad procedimental de la información	Siempre identifica y sintetiza información de diversas fuentes sobre un tema.	Algunas veces identifica y sintetiza información de un tema de dos fuentes.	No logra identificar información sobre un tema.
	Siempre organiza información relevante.	Algunas veces organiza información relevante	No logra organizar información relevante.
	Siempre expone ideas y opiniones de manera coherente	Algunas veces expone ideas con coherencia.	No logra exponer ideas de manera coherente
Contenidos conceptuales	Siempre logra identificar que los estereotipos generan enfermedades derivadas una mala alimentación.	Algunas veces logra identificar que los estereotipos generan enfermedades derivadas una mala alimentación.	No logra identificar que los estereotipos generan enfermedades derivadas una mala alimentación.
	Siempre identifica que los medios de comunicación, la comida tradicional e industrial tiene un impacto en los adolescentes sobre su imagen corporal.	Algunas veces identifica que los medios de comunicación, la comida tradicional e industrial tiene un impacto en los adolescentes sobre su imagen corporal.	No logra identificar que los medios de comunicación, la comida tradicional e industrial tiene un impacto en los adolescentes sobre su imagen corporal.

Elaboración propia

## Anexo 22 “Rubrica D de estilos de vida saludable”

Nombre del alumno: \_\_\_\_\_

INDICADORES	NIVELES DE LOGRO		
	BIEN	REGULAR	INSUFICIENTE
Aspectos actitudinales	Siempre trabaja constantemente.	Algunas veces trabaja de manera constante.	No logra cumplir de manera constante el trabajo.
Habilidad procedimental de la información	Siempre identifica y sintetiza información de diversas fuentes sobre un tema.  Siempre organiza información relevante.  Siempre expone ideas y opiniones de manera coherente	Algunas veces identifica y sintetiza información de un tema de dos fuentes.  Algunas veces organiza información relevante  Algunas veces expone ideas con coherencia.	No logra identificar información sobre un tema.  No logra organizar información relevante.  No logra exponer ideas de manera coherente
Contenidos conceptuales	Siempre identifica las características de los estilos de vida saludable vinculados a la alimentación ancestral.  Siempre identifica el beneficio de un estilo de vida saludable a partir de una alimentación ancestral.	Algunas veces identifica las características de los estilos de vida saludable vinculados a la alimentación ancestral.  Algunas veces identifica el beneficio de un estilo de vida saludable a partir de una alimentación ancestral.	No logra identificar las características de los estilos de vida saludable vinculados a la alimentación ancestral  No logra identificar el beneficio de un estilo de vida saludable a partir de una alimentación ancestral.

Elaboración propia

## Anexo 23 “Rubrica E Feria de la alimentación”

Nombre del alumno: \_\_\_\_\_

INDICADORES	NIVELES DE LOGRO		
	BIEN	REGULAR	INSUFICIENTE
Aspectos actitudinales	<p>Los integrantes del equipo participan activamente.</p> <p>Los integrantes del equipo comparten las responsabilidades en todas las tareas.</p> <p>Cada integrante del equipo tiene un rol o tarea asignada y lo desempeña con eficiencia</p> <p>Los integrantes del equipo se animan, se escuchan, aceptan opiniones y sugerencias respetuosamente.</p>	<p>El 50% de los integrantes participan activamente.</p> <p>El 50% de los integrantes del equipo comparten las responsabilidades en todas las tareas.</p> <p>Hay roles asignados, pero no los desempeñan.</p> <p>El 50% de los integrantes del equipo se animan, se escuchan, aceptan opiniones y sugerencias respetuosamente.</p>	<p>Solo un integrante del equipo participa activamente.</p> <p>Solo un integrante del equipo es responsable de todas las tareas.</p> <p>No se distingue roles.</p> <p>Lo logran animarse, ni escucharse, ni aceptan opiniones y sugerencias.</p>
Habilidad procedimental de la información	<p>Los integrantes del equipo siempre identifican y sintetizan información de diversas fuentes sobre un tema.</p> <p>Los integrantes del equipo siempre organizan información relevante.</p> <p>Los integrantes del equipo siempre exponen ideas y opiniones de manera coherente</p>	<p>Los integrantes del equipo algunas veces identifican y sintetizan información de un tema de dos fuentes.</p> <p>Los integrantes del equipo algunas veces organizan información relevante</p> <p>Los integrantes del equipo algunas veces exponen ideas con coherencia.</p>	<p>Los integrantes del equipo no logran identificar información sobre un tema.</p> <p>Los integrantes del equipo no logran organizar información relevante.</p> <p>Los integrantes del equipo no logran exponer ideas de manera coherente</p>
Contenidos conceptuales	<p>Los integrantes del equipo siempre logran identificar que los estereotipos generan enfermedades derivadas una mala alimentación.</p> <p>Los integrantes del equipo siempre identifican que los medios de comunicación, la comida tradicional e industrial tiene un impacto en los adolescentes sobre su imagen corporal.</p>	<p>Los integrantes del equipo algunas veces logran identificar que los estereotipos generan enfermedades derivadas una mala alimentación.</p> <p>Los integrantes del equipo algunas veces identifican que los medios de comunicación, la comida tradicional e industrial tiene un impacto en los adolescentes sobre su imagen corporal.</p>	<p>Los integrantes del equipo no logran identificar que los estereotipos generan enfermedades derivadas una mala alimentación.</p> <p>Los integrantes del equipo no logran identificar que los medios de comunicación, la comida tradicional e industrial tiene un impacto en los adolescentes sobre su imagen corporal.</p>

Elaboración propia

## Anexo 24 “Rubrica F Feria de la alimentación”

Nombre del alumno: \_\_\_\_\_

INDICADORES	NIVELES DE LOGRO		
	BIEN	REGULAR	INSUFICIENTE
Aspectos actitudinales	<p>Los integrantes del equipo participan activamente.</p> <p>Los integrantes del equipo comparten las responsabilidades en todas las tareas.</p> <p>Cada integrante del equipo tiene un rol o tarea asignada y lo desempeña con eficiencia</p> <p>Los integrantes del equipo se animan, se escuchan, aceptan opiniones y sugerencias respetuosamente.</p>	<p>El 50% de los integrantes participan activamente.</p> <p>El 50% de los integrantes del equipo comparten las responsabilidades en todas las tareas.</p> <p>Hay roles asignados, pero no los desempeñan.</p> <p>El 50% de los integrantes del equipo se animan, se escuchan, aceptan opiniones y sugerencias respetuosamente.</p>	<p>Solo un integrante del equipo participa activamente.</p> <p>Solo un integrante del equipo es responsable de todas las tareas.</p> <p>No se distingue roles.</p> <p>Lo logran animarse, ni escucharse, ni aceptan opiniones y sugerencias.</p>
Habilidad procedimental de la información	<p>Los integrantes del equipo siempre identifican y sintetizan información de diversas fuentes sobre un tema.</p> <p>Los integrantes del equipo siempre organizan información relevante.</p> <p>Los integrantes del equipo siempre exponen ideas y opiniones de manera coherente</p>	<p>Los integrantes del equipo algunas veces identifican y sintetizan información de un tema de dos fuentes.</p> <p>Los integrantes del equipo algunas veces organizan información relevante</p> <p>Los integrantes del equipo algunas veces exponen ideas con coherencia.</p>	<p>Los integrantes del equipo no logran identificar información sobre un tema.</p> <p>Los integrantes del equipo no logran organizar información relevante.</p> <p>Los integrantes del equipo no logran exponer ideas de manera coherente</p>
Contenidos conceptuales	<p>Los integrantes del equipo identifican las características de 5 enfermedades derivadas de una mala alimentación.</p>	<p>Los integrantes del equipo mencionan los nombres de 5 enfermedades derivadas de una mala alimentación.</p>	<p>Los integrantes del equipo no logran identificar enfermedades derivadas de una mala alimentación.</p>

Elaboración propia

## Anexo 25 “Rubrica G Feria de la alimentación”

Nombre del alumno: \_\_\_\_\_

INDICADORES	NIVELES DE LOGRO		
	BIEN	REGULAR	INSUFICIENTE
Aspectos actitudinales	<p>Los integrantes del equipo participan activamente.</p> <p>Los integrantes del equipo comparten las responsabilidades en todas las tareas.</p> <p>Cada integrante del equipo tiene un rol o tarea asignada y lo desempeña con eficiencia</p> <p>Los integrantes del equipo se animan, se escuchan, aceptan opiniones y sugerencias respetuosamente.</p>	<p>El 50% de los integrantes participan activamente.</p> <p>El 50% de los integrantes del equipo comparten las responsabilidades en todas las tareas.</p> <p>Hay roles asignados, pero no los desempeñan.</p> <p>El 50% de los integrantes del equipo se animan, se escuchan, aceptan opiniones y sugerencias respetuosamente.</p>	<p>Solo un integrante del equipo participa activamente.</p> <p>Solo un integrante del equipo es responsable de todas las tareas.</p> <p>No se distingue roles.</p> <p>Lo logran animarse, ni escucharse, ni aceptan opiniones y sugerencias.</p>
Habilidad procedimental de la información	<p>Los integrantes del equipo siempre identifican y sintetizan información de diversas fuentes sobre un tema.</p> <p>Los integrantes del equipo siempre organizan información relevante.</p> <p>Los integrantes del equipo siempre exponen ideas y opiniones de manera coherente</p>	<p>Los integrantes del equipo algunas veces identifican y sintetizan información de un tema de dos fuentes.</p> <p>Los integrantes del equipo algunas veces organizan información relevante</p> <p>Los integrantes del equipo algunas veces exponen ideas con coherencia.</p>	<p>Los integrantes del equipo no logran identificar información sobre un tema.</p> <p>Los integrantes del equipo no logran organizar información relevante.</p> <p>Los integrantes del equipo no logran exponer ideas de manera coherente</p>
Contenidos conceptuales	<p>Los integrantes del equipo identifican cinco características de las etiquetas de comida.</p> <p>Los integrantes del equipo siempre identifican los beneficios del consumo del agua para la salud</p> <p>Los integrantes del equipo siempre identifican las consecuencias de consumir bebidas azucaradas.</p>	<p>Los integrantes del equipo identifican 3 características de las etiquetas de comida.</p> <p>Los integrantes del equipo algunas veces identifican los beneficios del consumo del agua para la salud</p> <p>Los integrantes del equipo algunas veces identifican las consecuencias de consumir bebidas azucaradas.</p>	<p>Los integrantes del equipo no logran identificar las características de las etiquetas de comida</p> <p>Los integrantes del equipo no logran identificar los beneficios del consumo del agua para la salud</p> <p>Los integrantes del equipo no logran identificar las consecuencias de consumir bebidas azucaradas.</p>

Elaboración propia

## Anexo 26 “Rubrica H -E4 Feria de la alimentación

Nombre del alumno: \_\_\_\_\_

INDICADORES	NIVELES DE LOGRO		
	BIEN	REGULAR	INSUFICIENTE
Aspectos actitudinales	<p>Los integrantes del equipo participan activamente.</p> <p>Los integrantes del equipo comparten las responsabilidades en todas las tareas.</p> <p>Cada integrante del equipo tiene un rol o tarea asignada y lo desempeña con eficiencia</p> <p>Los integrantes del equipo se animan, se escuchan, aceptan opiniones y sugerencias respetuosamente.</p>	<p>El 50% de los integrantes participan activamente.</p> <p>El 50% de los integrantes del equipo comparten las responsabilidades en todas las tareas.</p> <p>Hay roles asignados, pero no los desempeñan.</p> <p>El 50% de los integrantes del equipo se animan, se escuchan, aceptan opiniones y sugerencias respetuosamente.</p>	<p>Solo un integrante del equipo participa activamente.</p> <p>Solo un integrante del equipo es responsable de todas las tareas.</p> <p>No se distingue roles.</p> <p>Lo logran animarse, ni escucharse, ni aceptan opiniones y sugerencias.</p>
Habilidad procedimental de la información	<p>Los integrantes del equipo siempre identifican y sintetizan información de diversas fuentes sobre un tema.</p> <p>Los integrantes del equipo siempre organizan información relevante.</p> <p>Los integrantes del equipo siempre exponen ideas y opiniones de manera coherente</p>	<p>Los integrantes del equipo algunas veces identifican y sintetizan información de u tema de dos fuentes.</p> <p>Los integrantes del equipo algunas veces organizan información relevante</p> <p>Los integrantes del equipo algunas veces exponen ideas con coherencia.</p>	<p>Los integrantes del equipo no logran identificar información sobre un tema.</p> <p>Los integrantes del equipo no logran organizar información relevante.</p> <p>Los integrantes del equipo no logran exponer ideas de manera coherente</p>
Contenidos conceptuales	<p>Los integrantes del equipo siempre identifican las características de los estilos de vida saludable vinculados a la alimentación ancestral.</p> <p>Los integrantes del equipo siempre identifican el beneficio de un estilo de vida saludable a partir de una alimentación ancestral.</p>	<p>Los integrantes del equipo algunas veces identifican las características de los estilos de vida saludable vinculados a la alimentación ancestral.</p> <p>Los integrantes del equipo algunas veces identifican el beneficio de un estilo de vida saludable a partir de una alimentación ancestral.</p>	<p>Los integrantes del equipo no logran identifica las características de los estilos de vida saludable vinculados a la alimentación ancestral</p> <p>Los integrantes del equipo no logran identificar el beneficio de un estilo de vida saludable a partir de una alimentación ancestral.</p>

