

**INSTITUTO TECNOLÓGICO Y DE ESTUDIOS SUPERIORES DE
OCCIDENTE**

Centro de Interdisciplinario para la Formación y la Vinculación Social

PROYECTO DE APLICACIÓN PROFESIONAL (PAP)

Programa de Desarrollo local y fortalecimiento del tejido social

**2E05 San Pedro Valencia: Renovación Urbana, Saneamiento
Ambiental y Emprendimientos Turísticos**

“Talleres y diagnóstico nutricional en la preparatoria San Isidro”

PRESENTAN

Lic. en Nutrición Maria Renée Molina Camou

Lic. en Nutrición Alicia María Lastras Llanes

Lic. En Nutrición Dafne Sofía Ibañez Muñoz

Profesor PAP: Héctor Morales Gil de la Torre, Jessica Nalleli de la Torre Herrera, Andrea Carolina Levario Achondo, Andrés Zuloaga Cano, Karen Alondra Olivares Medina.

Tlaquepaque Jalisco, México.

Noviembre 2017.

ÍNDICE

Presentación Institucional de los Proyectos de Aplicación Profesional.	2
Resumen	2
1. Introducción	3
1. Objetivo	
2. Antecedentes	
3. Justificación	
4. Contexto	
2. Desarrollo	6
3. Conclusiones	13
4. Bibliografía	14
5. Anexos	15

Presentación Institucional de los Proyectos de Aplicación Profesional

Los Proyectos de Aplicación Profesional es una forma en la que el ITESO hace que los estudiantes apliquen sus saberes y competencias socio-profesionales a través del desarrollo de un proyecto en un escenario real para plantear soluciones o resolver problemas del entorno. Se orientan a formar para la vida.

A través del PAP los alumnos cumplen con su servicio social, y la opción terminal, en tanto sus actividades contribuyan de manera significativa al escenario en el que se desarrolla el proyecto, y sus aprendizajes, reflexiones y aportes sean documentados en un reporte como el presente.

Resumen

El siguiente documento presenta los resultados obtenidos en el proyecto desarrollado por el equipo de trabajo conformado por alumnos de las carreras de Nutrición, durante el periodo de Otoño 2017; que consistió en dar un diagnóstico nutricional a los alumnos de la preparatoria San Isidro, y lo completamos con talleres de nutrición en los cuales abarcamos los siguientes temas: El Plato del Buen Comer y La Jarra del Buen Beber, Sedentarismo o nula actividad física, enfermedades relacionadas a la obesidad y sobrepeso, y por ultima sesión dimos el taller de azúcar añadida en los alimentos que normalmente ellos consumen.

El proyecto se impartió durante 8 semanas en las cuales se asistió a San Isidro una vez y en ocasiones, dos veces por semana a impartir un taller o actividad junto con los jóvenes involucrados.

Los resultados obtenidos dieron como conclusión unos alumnos más informados, interesados en su salud y conocieron un poco más de la importancia de una buena alimentación.

El proyecto diseñado está enfocado a trabajar en conjunto con los pobladores para proporcionar las herramientas necesarias. El objetivo fue que los alumnos pudieran comparar sus resultados del diagnóstico nutricional, (el cual la mayoría de la

preparatoria obtuvo sobrepeso y obesidad) con los talleres de nutrición que nosotras mismas impartimos, para que sin decirles directamente alumno por alumno lo que están haciendo mal, ellos se dieran cuenta del problema tan grave.

Abstract

The following document presents the results obtained in the project developed by the work team made up of students of Nutrition Careers, during the Fall 2017 period; which consisted in giving a nutritional diagnosis to students of San Isidro High School, and we completed it with nutrition workshops in which we cover the following topics: The Plate of Good Eating and The Jug of Good Drinking, Sedentary or no physical activity, diseases related to obesity and overweight, and for the last session we gave the sugar workshop added to the foods that they normally consume. The project was given during 8 weeks in which San Isidro was attended once and sometimes twice a week to give a workshop or activity together with the young people involved.

The results obtained were concluded by more informed students, interested in their health and knew a little more about the importance of good nutrition. The designed project is focused on working together with the villagers to provide the necessary tools. The objective was that the students could compare their nutritional diagnosis results, (which most of the high school was overweight and obese) with the nutrition workshops that we taught ourselves, so that without saying directly student by student what they are doing wrong, they would realize the problem so serious.

1. Introducción

La obesidad es una enfermedad crónica que tiene numerosas implicaciones, que puede llegar a ser muy grave, la cual tiene un origen multicausal en el cual participan factores ambientales, genéticos, sociales y de manera preponderante los estilos de vida y de alimentación que siguen las personas. Si nos damos cuenta, en una escuela los factores implicados son: ambientales y sociales, dos de tres detonantes de esta enfermedad, y si hiciéramos cambios en estos factores probablemente se podrían reducir estos porcentajes en nuestra población.

México representa el país con mayor cantidad de obesidad comparado con otros países, estas cifras van cada vez en aumento y es un dato muy preocupante para nosotras como nutriólogas, desgraciadamente no hay educación nutricional en nuestro país y hay muchos errores que cometemos en la alimentación o respecto a nuestra salud que no le tomamos importancia pero que pudieran ser grandes cambios si no los cometieramos.

En México se ha documentado uno de los incrementos más rápidos en el mundo en la prevalencia de peso excesivo (sobrepeso y obesidad). De 1980 a 2000, de forma casi paralela se identificó un incremento alarmante de 47% en la mortalidad por diabetes mellitus tipo 2, pasando de ser la novena causa de mortalidad en 1980 a la tercera en 1997 y a la segunda causa de mortalidad en el país en 2010, con cerca de 83 000 defunciones.

1.1 Objetivos:

- Concientizar a los alumnos sobre la problemática tan grande hoy en día, que es: la obesidad y las enfermedades relacionadas a ella.
- Disminuir el porcentaje y las cifras de obesidad y enfermedades en nuestro país.
- Aportar a que los alumnos tengan una mejor alimentación
- Brindarles mayor información y de calidad que les sirva tanto en el presente como en el futuro.

1.2 Justificación

No es algo raro que el mayor porcentaje de la preparatoria tuvo sobrepeso y obesidad, todo comienza con una buena educación, si los niños no tienen una educación en las que les enseñen cómo cuidarse, qué pueden comer, cómo comer, las raciones que pueden comer según su edad, sexo y peso, jamás cambiaremos estos datos, como ya se mencionó pero quiero recalcar: todo es en base a una buena educación.

1.3 Antecedentes del proyecto

El semestre pasado se estuvo realizando un proyecto similar en la comunidad de San Pedro de Valencia una pequeña Delegación ubicada en el municipio de Acatlán de Juárez, estuvieron tomando datos como sexo, edad, pliegues y medidas antropométricas para brindarles un diagnóstico nutricional, esto es: decirles en qué parámetro se encuentra el niño, si tiene bajo peso, está en su peso ideal, sobrepeso u obesidad. La localidad de San Isidro Mazatepec está situado en el Municipio de Tala (en el Estado de Jalisco) donde hay 3655 habitantes, en base a un diagnóstico que se realizó en la preparatoria de San Isidro de Mazatepec propusimos dar talleres de nutrición, es la primera vez que interviene un grupo de nutriólogas para hablarles sobre su salud y los daños que pueden tener en un futuro si no se cuidan desde chicos.

1.4 Contexto

El proyecto se ha desarrollado en un contexto donde la dieta de la gente se basa en poca variedad de alimentos, no fácilmente se encuentran frutas y verduras frescas ya que esta zona presenta poca agricultura, la mayoría de los habitantes tienen conocimiento de ganadería pero no tienen conocimientos prácticos cómo se siembra y de cómo se cuida para cosechar y alimentarse de manera saludable.

1.5 Enunciado breve del contenido del reporte

Este reporte contiene un recuento de las actividades realizadas a lo largo del semestre junto con los alumnos de la preparatoria de San Isidro Mazatepec, en el proyecto de la impartición de talleres relacionados con la nutrición y salud de los alumnos, así como los resultados y aprendizajes obtenidos.

2. Desarrollo

2.1 Sustento teórico

En la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición ENSANUT 2016 se evaluó la prevalencia de sobrepeso y obesidad en niños, adolescentes y adultos. Estos resultados variaron según sexo (masculino o femenino) y lugar de residencia (zona rural o urbana). El sobrepeso y la obesidad en mujeres presenta un aumento respecto a cifras de 2012,

en los tres grupos de edad, el cual es mayor en zonas rurales que urbanas. En la población masculina adulta el sobrepeso y obesidad aumentó en zonas rurales (de 61.1% en 2012 a 67.5% en 2016) mientras que se estabilizó en zonas urbanas, en las que se mantiene en un nivel elevado (69.9%).

ADOLESCENTES – 12 a 19 años de edad

- Casi 4 de cada 10 adolescentes presenta sobrepeso u obesidad (prevalencia combinada de 36.3%). En 2012, esta cifra era de 34.9%.
- En mujeres adolescentes, se observó un aumento del 2.7 puntos porcentuales en sobrepeso, alcanzando un nivel de 26.4%. La prevalencia combinada de sobrepeso y obesidad en mujeres adolescentes fue de 39.2%
- En hombres adolescentes se presenta una reducción, de 34.1% a 33.5% en prevalencia combinada.

Al menos tres de cada cuatro adolescentes obesos se convierten en adultos obesos, lo que les predispone a enfermedades graves como la artritis degenerativa, enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular y varias formas de cáncer. Aunque estas enfermedades no suelen afectar sino hasta mucho más adelante en la vida, otros problemas médicos pueden surgir durante la adolescencia para los jóvenes que padecen obesidad mórbida.

Incluso una pérdida de peso moderada y sostenida de aproximadamente 10 por ciento puede disminuir los niveles de la presión arterial, la insulina y el azúcar en la sangre hasta que lleguen a ser normales, eliminando todo excepto la amenaza de los cálculos biliares, pancreatitis y las demás afecciones mencionadas anteriormente.

Sin embargo, el daño emocional que resulta de tener sobrepeso en la adolescencia puede ser considerable y duradero. Sin duda, muchos adolescentes con sobrepeso son populares con sus compañeros. Pero en nuestra cultura obsesionada con la delgadez, el estigma social asociado con la obesidad está profundamente arraigado y es difícil para muchos chicos y chicas con sobrepeso escapar de él.

Es importante recalcar que los niños deben de estar bien alimentados ya que hoy en día México ocupa el primer lugar en obesidad infantil y en adultos; además de ser el país con mayor número de diabéticos en niños. La principal causa de esta problemática son los malos hábitos de alimentación y se estima que el 70% de esos niños sufren de sobrepeso u obesidad en la edad adulta. La obesidad es un factor del desarrollo de patologías tales como diabetes, infartos, altos niveles de colesterol o insuficiencia renal, entre otros.

Muchas personas padecen de enfermedades derivadas de regímenes alimentarios excesivos o poco equilibrados, actualmente hacen frente a graves problemas de salud en los dos extremos del espectro nutricional.

Así como también un tema clave para crear conciencia de los niños sobre la alimentación sana es importante que primero los padres, madres y, en general cuidadores, tomemos conciencia y podamos enseñar con ejemplo que el cuidado es esencial para la vida. La primera educación se da en el hogar, si desde el ejemplo enseñamos hábitos saludables, la familia será un espacio clave para asumir la responsabilidad del cuidado como prioridad para preservar la salud, la felicidad y el bienestar.

Para lograrlo es necesario:

- Las huertas caseras (agricultura urbana) también pueden ser una buena opción, así como llevarlos a conocer huertas o plantaciones rurales de alimentos y también llevarlos a las compras del mercado de la casa para que conozcan de dónde viene lo que comen y así ayudarlos a analizar las ventajas y/o desventajas de los diferentes productos.
- Comer en familia, mejor en la mesa, no frente a la TV o al computador. El momento de la comida es ideal para hablar como familia y reforzar la importancia de la alimentación y de sentirse sano, así como para comentar sobre preparaciones y formas de cocinar.
- Aprender junto con los niños a leer los rótulos de los alimentos y la información nutricional para que logren identificar los que más les convienen.

- Promover y participar en las actividades de los colegios, asociaciones de padres de familia, en la comunidad o con organizaciones locales sobre el tema de la alimentación saludable con charlas, clases y/o talleres de cocina, organización y cuidado de las huertas, guía de compras, entre otros.

Nos dimos a la tarea de generar un proyecto que fuera eficiente y funcional para que los mismos alumnos se vieran interesados en aprender más sobre su salud, ya que vieran sus resultados, los avances y mostraran interés.

Este proyecto podría seguirse tomando en cuenta ya que ha generado entusiasmo en el mismo en base a los avances que se han dado durante la elaboración del mismo, por ejemplo entre más avanza, las personas muestran más interés en conocer más sobre estos temas relacionados a su alimentación y salud, nos referimos que es a largo plazo porque nuestro objetivo no es cambiar solamente a ellos, sino a toda la mayor población posible.

2.2 Planeación y seguimiento del proyecto

Enunciado del proyecto

Se pretende lograr el cambio de la alimentación de estos niños, impartiendo talleres que ayuden a concientizar a los alumnos de llevar un estilo de vida saludable, lo cual conlleva un proceso de educación y concientización de los estudiantes en cuanto a temas relacionados con salud y nutrición.

Metodología

Comenzamos este proyecto solicitando el apoyo de los maestros y directora de la preparatoria de San Isidro de Mazatepec, para que nos proporcionará el espacio adecuado y tiempo para llevar a cabo el proyecto. Para lo anterior se realizó un diagnóstico de cómo están los alumnos en relación a su índice de masa corporal, resultados que se presentaron a la maestra y a los alumnos.

Ya que solicitamos y adquirimos el apoyo, el proyecto se desarrolló a lo largo de aproximadamente 6 semanas, durante las cuales acudimos una o dos veces a la semana a San Isidro para impartir dos taller, con una duración de 30 minutos cada uno, y siempre con la participación activa de los estudiantes involucrados.

Para cada sesión se realizó un documento de planeación, con la duración y materiales requeridos para cada actividad. En general, los talleres se llevaron a cabo en los salones, consistieron en actividades didácticas de aprendizajes (por ejemplo el acomodo de los alimentos en el plato del buen comer y en un bote de basura). Todo el material fue proporcionado por el equipo de trabajo. A continuación se da un recuento del contenido de cada sesión del proyecto:

Sesión 1 y 2: Introducción del plato del buen comer y a la jarra del buen beber

¿Qué? TEMA	¿Para qué? JUSTIFICACIÓN	¿Cómo? METODOLOGÍA	¿Con qué? RECURSOS
Introducción del plato del buen comer	Vinculación con los resultados del diagnóstico que fundamentan la necesidad de desarrollar este tema, presentado por un 15% de alumnos con sobrepeso y obesidad, evidenciado con fórmulas de medición de IMC. Para que los alumnos sepan lo	Explicar a los niños ¿Qué es el plato del buen comer? 1.- Mediante una cartulina, una vez acabando la demostración les daremos unos platos vacíos 2.- Entregar alimentos que van dentro del plato y otros que no entran en el plato del buen comer (para engañarlos) 3.- En equipos tendrán	Rotafolio con plato del buen comer, platos y alimentos hechos de fomi para todos los equipos. 40 minutos

	<p>que es una alimentación balanceada y lo importante que es llevarla a cabo, como un estilo de vida y mejorar hábitos alimenticios para mejorar la calidad de vida y el estado nutricional de los estudiantes</p>	<p>que llenar el plato según como vaya ordenado</p> <p>4.- El equipo ganador nos tendrá que explicar por qué puso ese alimento en esa sección, cuánto es lo recomendado, cuáles alimentos suelen consumirse con mayor frecuencia, cuáles con menor y cuáles nunca han probado.</p> <p>5.- Una vez terminada la actividad el equipo ganador le pondrá un castigo a los equipos que perdieron, entre los castigos estarán: abdominales, lagartijas, sentadillas o correr.</p>	
<p>Introducción a la jarra del buen beber</p>	<p>Vinculación con los resultados del diagnóstico que fundamentan la necesidad de desarrollar este tema, presentado por un 15% de alumnos con sobrepeso y obesidad, evidenciado con fórmulas de medición de IMC. Para que los alumnos aprendan a reconocer el tipo de</p>	<p>1.- Comenzaremos por explicarles a los niños, qué es la jarra del buen beber y cuáles son las porciones recomendadas según su edad.</p> <p>2.- Llevaremos ejemplo de bebidas hipercalóricas (jugos, refrescos, bebidas energizantes, etc) para mostrar a los alumnos sus componentes.</p> <p>3.- A cada bebida le</p>	<p>Rotafolio de la jarra del buen beber, botellas de las bebidas y vasos con azúcar.</p> <p>40 minutos</p>

	<p>bebidas sobre todo a su edad, los niños tienden a tomar muchos jugos azucarados, refrescos y (evidenciado por observación de consumo de bebidas hipocalóricas) pueden llegar a pensar que no es tan malo como creen, pero para eso les presentaremos la jarra del buen beber, para que conozcan sus porciones recomendadas y qué pasa si toman en exceso estas bebidas o lo contrario, que no tomen por ejemplo agua natural.</p>	<p>pondremos un vaso con la cantidad de azúcar que contienen cada uno de ellos.</p> <p>4.- Se pedirá la participación de los alumnos para que pasen al frente y señalan que cantidad de azúcar corresponde a cada uno.</p>	
--	--	--	--

Sesión 3 y 4: Obesidad e importancia de la actividad física

¿Qué? TEMA	¿Para qué? JUSTIFICACIÓN	¿Cómo? METODOLOGÍA	¿Con qué? RECURSOS
Obesidad e importancia de la actividad física	México es el país número 1 con obesidad infantil y esta cifra cada vez va más en aumento, es por eso que	1.- Explicar la definición de obesidad, cuáles son los riesgos que conlleva tener esta enfermedad, presentar el porcentaje tan alto	Rotafolio explicando la definición de obesidad y conceptos básicos.

	<p>queremos hablarles de esta enfermedad tan común, para que sepan a profundidad todas las enfermedades que desencadena la obesidad por sí sola.</p> <p>Evidenciado por poca actividad física en los estudiantes, baja frecuencia de práctica de algún deporte, por lo que es muy relevante enseñar la importancia de realizar alguna actividad física para evitar el sedentarismo y por ende el sobrepeso y la obesidad, de esta manera evitar muchas enfermedades como (diabetes, hipertensión, etc)</p>	<p>que tiene México y la importancia que tiene la actividad física a su edad.</p> <p>2.- Pondremos un video muy impactante de cómo una persona que durante toda su vida ha tenido hábitos malos de vida, desde no comer sanamente, no hacer ejercicio, tomar refresco, entre otras cosas, cómo llega un momento en el que termina en el hospital y se va haciendo un recorrido de toda su vida haciendo las cosas que lo llevaron a estar así en ese momento.</p> <p>3.- Les preguntaremos en qué se identificaron con el video, si conocen de algún caso parecido, contestaremos preguntas y dudas, etc.</p>	40 minutos
--	--	---	------------

Sesión 5 y 6: Azúcar

¿Qué? TEMA	¿Para qué? JUSTIFICACIÓN	¿Cómo? METODOLOGÍA	¿Con qué? RECURSOS
Azúcar	Como se mencionaba anteriormente México ocupa el primer lugar en	1.- Explicar en una presentación de power point que es el azúcar y las consecuencias que conlleva el exceso de	-Presentación de power point -Material de alimentos y su cantidad de

	<p>obesidad en niños en base a diferentes estudios se ha comprobado que el exceso de azúcar en tu cuerpo provoca distintas enfermedades.</p>	<p>esta sustancia. 2.- Les mostramos un material donde se puede observar la cantidad de azúcar que tienen los alimentos que ellos mayormente frecuentan. 3.- Con el mismo material señalar la cantidad de azúcar que es recomendada para ellos al día. 4.- Terminar con preguntas y dudas.</p>	<p>azúcar que contiene cada uno de ellos.</p>
--	--	---	---



Imagen 1 y 2. Presentando la plática del plato del bien comer y la jarra del buen beber

Talleres

Los talleres impartidos consistieron en actividades didácticas e interactivas que permitieran a los alumnos adquirir aprendizajes mediante el juego.

Durante el taller del plato del bien comer, hicimos el plato en cartulina tamaño 60x80 y un bote de basura con alimentos pertenecientes al mismo, y los estudiantes jugaron a poner un alimento en cada grupo correspondientes, identificando frutas, verduras, alimentos de origen animal, cereales, etc. Se formaron dos equipos, al equipo perdedor se les puso de castigo hacer sentadillas y lagartijas.

Para el taller de actividad física explicamos la definición de obesidad, cuáles son los riesgos que conlleva tener esta enfermedad. Pusimos un video muy impactante, como actividad les preguntamos en qué se identificaron con el video, si conocen de algún caso parecido, contestamos preguntas y dudas, etc.

Y por último el taller de azúcar, preparamos una presentación en power point donde explicamos los riesgos de consumir azúcar en exceso y cuánto se debe de consumir azúcar al día, como actividad llevamos un material que está en los consultorios del ITESO donde se muestra que cantidad de azúcar contiene cada alimento, hicimos preguntas, algunos contestaron bien otros no.

Lo anterior ejemplifica las actividades realizadas, y se observó que todas fueron exitosas, sobre todo porque interesaron a los alumnos, quienes se mostraron motivados y se mantuvieron involucrados a lo largo de la duración de las mismas.

2.3 Resultados del trabajo profesional

Como resultado es necesario fijar metas y objetivos para obtener lo deseado, tuvimos como iniciativa enseñar un poco de lo que nosotras como nutriólogas sabemos a estos niños teniendo como objetivo ampliar su panorama y sus conocimientos en cuanto a nutrición, que pueden cambiar para mejorar su estilo de vida y cuáles serán sus beneficios, trabajar en equipo para enseñar todos estos temas nos compromete a un resultado final pero aplicar lo que enseñamos depende de forma independiente de cada uno de los alumnos que nos escucharon, así que esperamos que lo apliquen en su vida diaria para que puedan mejorar su salud y prevenir ciertas enfermedades.

Sinceramente fue muy bonito ver cómo la gente se interesaba en nuestros talleres, desde los alumnos hasta los maestros, hubo ocasiones en la que una maestra nos preguntó en 3 ocasiones y nos dijo que le interesaba mucho ese tema ya que ella tenía muy malos hábitos y que no tenía idea de qué hacer. En un inicio la población no estaba tan comprometida como lo estuvo al final, fue por eso que entre más íbamos, más le gustaba a la gente y más conformes quedábamos.

3. Conclusiones

Aprendizajes profesionales

Como aprendizajes profesionales fue trabajar a pesar de algunas limitaciones y situaciones que no fueron favorables pero supimos aprovechar lo necesario para impartir los talleres de nutrición en beneficio de los alumnos de la preparatoria de San Isidro, en cuanto a los maestros y a la directora todos respondieron muy bien y siempre con mucha disposición de prestarnos a los alumnos para impartir los talleres, nos brindaron su espacio y utensilios como su proyectos para poner las presentaciones de powerpoint.

Igual nos sirvió para poner en práctica nuestros conocimientos como nutriólogas, ya que desde que realizamos las mediciones a todos los alumnos para poder hacer los diagnósticos, hasta poner en práctica el presentar, hablar en público, exponer y transmitir conocimientos de nutrición por medio de talleres a casa salón de la preparatoria de San Isidro en los cuales nosotras mismas realizamos los materiales que utilizamos para presentar y planear cada sesión por individual con su propia actividad de acuerdo al tema presentado.

No encontramos ninguna limitación en el proceso, lo más importante fue tener a los alumnos atentos a las pláticas y a las actividades que realizamos, creemos que siempre lo logramos, se interesaban, hacían muchas preguntas y se comprometían a hacer lo que se les pedía, claro que también sentimos que no ponían en práctica lo que les enseñábamos porque nos dimos cuenta de lo que consumían al salir a recreo y una observación que tenemos para el refrigerio es que se deben de dar alimentos sin tanto

aporte calórico para ellos ya que se les proporcionaban puros alimentos altos en grasas, azúcar como hamburguesas con papas fritas, dulces, papas, refrescos entre muchos alimentos más.

Aprendizajes sociales

El aprendizaje social más importante para nosotras fue el compartir este proyectos con alumnos de preparatoria, fue fácil controlarlos por su edad y siempre muy participativos, incluso en un principio pareció un poco más complicado ya que al realizar los diagnósticos hubo algunos contratiempos y no todos se mostraban con mucho interés, pero al entregar los resultados personales mostraron mucho interés y para cuando realizamos los talleres todos estaban muy participativos y ponían mucha atención, incluso mostraron mucho interés en los temas y se mostró especial interés por esas personas a las que se les diagnosticaron sobrepeso u obesidad.

También como aprendizaje social pudimos aprender a trabajar con otras personas de otras carreras como lo fue con nuestros compañeros del PAP e ir viendo como cada quien cumplía con sus proyectos para así todos ayudar aportando conocimientos y proyectos específicos de acuerdo a la carrera para mejorar diferentes situaciones y problemáticas que presenta la preparatoria, también aprendimos que a la hora de trabajar con niños, el uso de algo tan sencillo como el reconocimiento es muy útil para motivarlos, así como los castigos que les poníamos como hacer lagartijas, abdominales, sentadillas, fue muy divertido por que los del equipo contrario les contaban los ejercicios y nos reíamos mucho todos.

Aprendizajes éticos

Como aprendizajes éticos nos dimos cuenta de la importancia de tener cuidado en respetar y dar lugar a los niños de acuerdo a sus resultados en los diagnósticos, ya que que es muy fácil cruzar la línea de ese respeto, igual el lograr que los alumnos se respetan entre sí, ya que era muy fácil dar pie a burlas o comentarios, de igual manera al dar los talleres hacer que los niños se respetan entre ellos y se pudieran sentir agusto para hacer sus preguntas y resolver sus dudas, fue muy lindo ver como desde

un principio ellos sí mostraron mucho respeto y atención a nosotras como profesionales, lo que nos permitió de alguna manera a tener un mejor control del grupo, ya que en veces se daba para reír o comentar pero nunca sin cruzar esa línea ética de respeto. Pudimos darnos cuenta de la importancia de tener cuidado en respetar y dar lugar a los niños de acuerdo a sus resultados en los diagnósticos, ya que que es muy fácil cruzar la línea de ese respeto, y igual al dar los talleres hacer que los niños se respetan entre ellos y se pudieran sentir agusto para hacer sus preguntas y resolver sus dudas.

Otro punto el cual fue delicado tocar, fue el tema de los alimentos que ellos tienen disponibilidad a comprar o a obtener, ya que no podíamos mencionar cosas como, “en el supermercado” o cosas de ese estilo ya que debemos comprender que es una zona diferente la cual no necesariamente va a un supermercado, sino que tiene todo a la mano o en tiendas chicas.

4. Bibliografía

- Bolaños, F., Eager, M., Aguirre, D., Leroy, A. and Flores, E. (2016). *PAP Comunitario en el Polígono Sur de la Zona Metropolitana de Guadalajara*. Guadalajara Jalisco, pp.1-43.
- Organización Mundial de Salud, 2015. *Obesidad y sobrepeso*
INSP. (2009). Instituto Nacional de Salud Pública. “Tour de la vida” Programa para detectar enfermedades crónico-degenerativas. *México Sano*, 2 (12), 32.
- INEGI. (2007). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición, 2006 Resultados por entidad federativa Jalisco*. Cuernavaca, Morelos: Instituto Nacional de Estadística y Geografía e Instituto Nacional de Salud Pública
- Vázquez Martínez, C. *Ingestas dietéticas de referencia, objetivos nutricionales y guías alimentarias*. En: *Nutrición en Salud Pública*. Royo Bordonada, M.A. (coordinador), Instituto de Salud Carlos III. Ministerio de Sanidad y Consumo, pp. 79-119. 2007.
- Rivera, J. (2017). [online] *Obesidad en México*. Available at: <http://www.anmm.org.mx/publicaciones/Obesidad/obesidad.pdf> [Accessed 2 Oct. 2017].

5. Anexos

Manual para padres:

La importancia de cuidar tu cuerpo y tu salud

Hoy en día en México ocupamos el primer lugar en obesidad infantil y el segundo lugar en obesidad en adultos.



¿Qué es el sobrepeso y obesidad?

Se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser dañino para la salud. Enfermedades como la diabetes, la hipertensión e, incluso, el cáncer están ligadas al sobrepeso y la obesidad.

¿Qué ocasiona el sobrepeso y la obesidad?

Las causas fundamentales son un desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas así como una vida sedentaria y poco saludable.

¿Cómo prevenirla?

Hay cuatro formas básicas de prevenir estas enfermedades, este semestre de otoño 2017 impartimos estos cuatro talleres a los alumnos de la preparatoria de San Isidro, Mazatepec.

Plato del buen comer	Es una guía de alimentación que forma parte de la Norma Oficial Mexicana para la promoción y educación para la salud. Facilita la identificación de los tres grupos de alimentos (verduras y frutas, cereales y tubérculos, leguminosas y proteínas de origen animal), la combinación y variación de estos alimentos son necesarios cada día para una alimentación correcta.
Jarra del buen beber	Es una guía informativa que te muestra cuáles son las bebidas saludables y la cantidad de líquidos que se recomienda consumir al día. Se deben beber de 6 a 8 vasos de agua simple, y, por el contrario, nada de refrescos o bebidas gaseosas, ya que el organismo no los necesita.
Actividad física	Es recomendable realizar 60 minutos al día de actividad física mejora tu salud y con ello la calidad de vida, ya que disminuye las posibilidades de caer en depresión, ayuda a dormir mejor, fortalece los huesos y músculos, ayuda a llegar y mantener un peso adecuado, entre muchos mas beneficios.
Azúcar	El consumo excesivo de azúcar es uno de los principales problemas en México hoy en día que desarrollan muchas enfermedades, sus efectos principales son el exceso de peso, envejecimiento prematuro, cáncer del pecho, de los ovarios, de la próstata, y del recto, menor absorción de calcio y de magnesio, diabetes, fatiga, disminución de energía, enfermedades cardíacas, osteoporosis, enfermedades dentales.

ITESO

Dafne Sofía Ibañez, María Renée Molina, Alicia María Lastras