

UACM

Universidad Autónoma
de la Ciudad de México

Nada humano me es ajeno

COLEGIO DE HUMANIDADES y CIENCIAS SOCIALES

LICENCIATURA EN COMUNICACIÓN Y CULTURA

**La natación como una alternativa para la prevención
de la obesidad infantil en la alcaldía de Cuajimalpa**

TRABAJO RECEPCIONAL

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE

LICENCIADOS EN COMUNICACIÓN Y CULTURA

P R E S E N T A N :

BRANDON JAIR MEJÍA SÁNCHEZ

IVÁN ALBERTO GONZÁLEZ BEDOLLA

DIRECTORA

DRA. YOLANDA GUERRA MACÍAS

Ciudad de México, julio de 2021.

SISTEMA BIBLIOTECARIO DE INFORMACIÓN Y DOCUMENTACIÓN



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE LA CIUDAD DE MÉXICO COORDINACIÓN ACADÉMICA

RESTRICCIONES DE USO PARA LAS TESIS DIGITALES

DERECHOS RESERVADOS ©

La presente obra y cada uno de sus elementos está protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor; por la Ley de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México, así como lo dispuesto por el Estatuto General Orgánico de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México; del mismo modo por lo establecido en el Acuerdo por el cual se aprueba la Norma mediante la que se Modifican, Adicionan y Derogan Diversas Disposiciones del Estatuto Orgánico de la Universidad de la Ciudad de México, aprobado por el Consejo de Gobierno el 29 de enero de 2002, con el objeto de definir las atribuciones de las diferentes unidades que forman la estructura de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México como organismo público autónomo y lo establecido en el Reglamento de Titulación de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México.

Por lo que el uso de su contenido, así como cada una de las partes que lo integran y que están bajo la tutela de la Ley Federal de Derecho de Autor, obliga a quien haga uso de la presente obra a considerar que solo lo realizará si es para fines educativos, académicos, de investigación o informativos y se compromete a citar esta fuente, así como a su autor ó autores. Por lo tanto, queda prohibida su reproducción total o parcial y cualquier uso diferente a los ya mencionados, los cuales serán reclamados por el titular de los derechos y sancionados conforme a la legislación aplicable.

Agradecimientos

Una de mis metas más importantes y uno de mis sueños que anhelaba tener con tantas fuerzas es terminar la universidad. Me he preguntado ¿Ahora qué sigue después de terminar la universidad? Y me he respondido que no es un final, sino el comienzo de una nueva etapa donde hay proyectos en mente y nuevos sueños.

Dedico mi tesis a mis padres, a mis pequeñas hermanas y amigos, gracias por brindarme su apoyo incondicional, no fue fácil, pero tampoco imposible. Ustedes siempre han sido mi complemento, mi fuerza cuando caigo y siempre me levantan con un buen consejo.

Le agradezco a mi familia que en todo momento ha estado conmigo en las buenas y en las malas, en todas mis decisiones y en toda mi trayectoria escolar.

Quiero agradecerle a la Universidad Autónoma de la Ciudad de México por brindarme en sus instalaciones la confianza y apoyo para poder seguir con mis estudios. Estoy sumamente agradecido con ustedes por mi formación académica y darme su apoyo en el empastado e impresión de mi plan comunicativo.

Le agradezco a mi directora de tesis Yolanda Guerra Macías, porque siempre fue mi guía para poder crear, desarrollar y concluir este trabajo. Se que no es un adiós sino un hasta luego, nos vemos pronto mi querida UACM.

“Nada humano me es ajeno”

Brandon Jair Mejía Sánchez

Agradecimientos

Nunca se sabe cuándo es el último abrazo, el último beso, el último día. Por eso, siempre hay que hacer lo que nos hace feliz. Este trabajo está dedicado a las personas que ya no pudimos abrazar, que ya no pudimos besar, que ya no se encuentran con nosotros. A pesar de ello, sabemos que estarían orgullosos de lo que somos, estarían felices de los logros que gracias a ellos se han logrado. Un abrazo hasta el cielo Refugio López García, María Cristina Bedolla López y Apolinar Bedolla Rodríguez.

Agradezco a mis padres por siempre estar a mi lado, por siempre apoyarme y nunca dejarme solo. Agradezco a mis hermanos por estar a mi lado y nunca dejarme caer. Agradezco a mi familia por su apoyo incondicional, por la paciencia y la comprensión que han tenido hacia mí, este logro es tan mío como de ustedes.

Agradezco a la Universidad Autónoma de la Ciudad de México por darme la oportunidad de seguir aprendiendo, por brindarme excelentes compañeros y no sólo eso, sino también a mejores amigos; por sus excelentes profesores, quienes han sido parte medular de mi aprendizaje y formación. Agradezco a la UACM por brindarme el apoyo a lo largo de la licenciatura, en la impresión y empastado de este trabajo recepcional.

Agradezco a todos/todas los/as profesores/as que han aportado muchos aprendizajes en mi vida, pero, en especial a la Doctora Yolanda Guerra Macías, por su dedicación, paciencia y esmero que me brindó no sólo en este trabajo, sino a lo largo de mi trayectoria en la UACM.

Agradezco a mis amigos quienes han sido una parte muy importantes en mi vida, a Daniela que, junto con ellos me han dado el apoyo para seguir cumpliendo mis metas. Gracias por su comprensión y sincera amistad.

Autonomía educación y libertad...

Nada Humano me es Ajeno

Iván Albero González Bedolla

ÍNDICE

Introducción.....	1
Capítulo I.....	10
1.1 Planteamiento del problema.....	10
1.2 Causas y consecuencias de sobrepeso y obesidad.....	15
1.3 Costos económicos y sociales estimados.....	16
1.4 Políticas y acciones para la atención integral del sobrepeso y obesidad.....	18
1.5 Complicaciones de la obesidad y el sobrepeso infantil.....	30
1.6 Como influye la educación física en la obesidad.....	31
1.7 La alimentación en México.....	33
1.8 Recomendaciones Generales.....	35
1.9 ¿Qué es el deporte?.....	39
1.10 Beneficios del ejercicio.....	40
1.11 Por qué elegir la natación como alternativa para el sobrepeso y la obesidad	41
1.12 Técnicas a utilizar para este producto comunicativo.....	42
1.13 Campo: Deportivo Tinajas.....	44
Capitulo II. Diagnostico.....	48
2.1 Metodología.....	48
2.2 Técnicas a utilizar.....	49

2.3 Características de los informantes.....	52
2.3.1 Características de los informantes para aplicar la entrevista.....	52
2.4 Numero de encuestados.....	53
2.5 Tópico de preguntas.....	54
2.6 Diseño del instrumento.....	59
2.7 Análisis de datos.....	63
2.8 Análisis general y cruce de datos.....	77
2.9 Análisis FODA.....	78
Capitulo III. Diseño de estrategia.....	80
3.1 Objetivo general.....	80
3.2 Objetivos particulares.....	80
3.3 Tiempo y duración del plan comunicativo.....	80
3.4 Grupo beneficiario.....	81
3.5 Actores involucrados.....	81
3.6 Marco lógico.....	83
3.7 Indicadores objetivamente verificables (IOV).....	87
3.8 Medios de verificación (MV).....	88
3.9 Estrategias.....	88
3.10 Descripción de las estrategias.....	90

3.11 Desarrollo de tácticas.....	92
3.12 Tácticas.....	93
3.13 Aplicación de la estrategia deportiva.....	93
3.14 Estrategia educativa.....	108
3.15 Estrategia de Interacción.....	114
3.16 Estrategia mediática.....	117
3.17 Brief creativo.....	118
3.18 Brief de medios.....	120
3.19 Flowchart.....	121
3.20 Bocetos.....	124
3.21 Cronograma de actividades.....	128
3.22 Recursos.....	129
3.23 Presupuesto.....	131
3.24 Viabilidad y factibilidad.....	133
Capitulo IV. Evaluación del plan de comunicación.....	134
4.1 Selección y justificación de la metodología.....	134
4.2 Diseños del instrumento.....	135
4.3 Alcances y limites.....	138
4.4 Reflexión general.....	139

4.5 Notas y referencias.....	141
4.6 Anexos.....	148

Introducción

El deporte como alternativa para la sensibilización del problema de obesidad en los niños. En este trabajo se pretende realizar un proyecto en el cual se desarrollen actividades acuáticas de una manera didáctica y amigable para los involucrados. Teniendo como objetivo principal implementar el deporte como una alternativa dinámica, para la disminución del sobrepeso y obesidad infantil en el Deportivo Tinajas. Así mismo, cubriendo objetivos particulares a lo largo del desarrollo del proyecto como:

Concientizar la importancia del deporte para tener una actitud saludable, implementar el deporte para mejorar la salud de los niños, desarrollar estrategias autogestivas deportivas para la prevención de la obesidad en las y los niños, desarrollar estrategias para mejorar la difusión de información de las actividades deportivas, realizar actividades con los padres de familia para involucrarlos como parte activa de las estrategias de prevención de la obesidad, lograr sensibilizar a la gente por medio de actividades deportivas, organizar pláticas con los padres de familia, para crear conciencia de llevar una alimentación saludable para ellos y su familia.

El trabajo está dividido en diferentes aparatos los cuales constan de:

Capítulo 1

En este capítulo se informa sobre las causas y consecuencias que trae consigo la obesidad y el sobrepeso, asimismo los costos que tienen para el gobierno, políticas

y acciones que se llevan a cabo, la vinculación entre educación física y la obesidad, la alimentación en México y los beneficios del deporte.

Capítulo 2

En este apartado se desarrolla la metodología de investigación a utilizar, qué características tienen nuestros informantes, el número de los encuestados y el diseño del instrumento.

Capítulo 3

En esta parte se desglosan los objetivos, el tiempo y la duración del plan comunicativo, grupo beneficiario y los actores involucrados, se describe el marco lógico, se desarrollan las diferentes estrategias (deportiva, educativa, interacción y mediática), desarrollo del Brief creativo, Brief de medios, temporalidad del servicio, bocetos, recursos materiales, recursos humanos, presupuesto, viabilidad y factibilidad.

Capítulo 4

En este capítulo se desarrolla la evaluación del plan comunicativo, selección y justificación de la metodología, para la evaluación del proyecto, desarrollo del instrumento de evaluación, alcances, límites y reflexión final.

Este proyecto está enfocado para trabajar con los niños de la colonia Tinajas, teniendo como base actividades divertidas e información accesible de cómo llevar una buena alimentación y la práctica del deporte como alternativa para la disminución de la obesidad y el sobrepeso infantil. El trabajo está diseñado para cubrir tácticas específicas cumpliendo con objetivos concretos, para un proyecto que se puede repetir las veces que sean necesarias en otras localidades haciéndolo un proyecto autogestivo.

El sobrepeso y la obesidad es un problema de salud mundial que afecta a todos los países. Este problema se está convirtiendo en una epidemia como lo menciona el boletín emitido por la OMS (Organización Mundial de la Salud) en 2015.

Los datos que arrojan las importantes organizaciones tales como la UNICEF (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia) Y LA OMS, mencionan que México es el principal país con obesidad y sobrepeso infantil y el segundo lugar con obesidad en adultos.

Pareciera que los mexicanos no le damos la importancia necesaria para sobrellevar y lograr evitar la obesidad infantil y adulta. La obesidad es una problemática muy grave para la salud, lamentablemente las cifras van en aumento. Algunos de los factores que causan sobre peso y obesidad es la mala alimentación, ya que estamos acostumbrados a comer la mayor parte del tiempo comida instantánea o comida chatarra que tienen altos porcentajes de calorías y grasas saturadas que en exceso son dañinas para el organismo.

El deporte que elegimos para este plan comunicativo es la natación debido a sus múltiples beneficios para disminuir la problemática de la obesidad y sobrepeso.

La obesidad es una enfermedad que se expande rápidamente en el mundo y que conlleva un aumento de las enfermedades asociadas y del gasto sanitario. El ejercicio físico es una herramienta fundamental para prevenir y tratar la obesidad. Para ello, el medio acuático es ideal para esta población, ya que reduce el impacto osteoarticular, las caídas y permite un gasto energético más alto con movimientos más lentos. Así lo comprueban diversos estudios, demostrando su eficacia tanto para reducir la masa grasa como para mejorar los riesgos asociados a la obesidad (Borreani, 2015).

Por estos motivos decidimos intervenir con un plan de acción para prevenir la obesidad y el sobrepeso en México, ayudándonos con la práctica del deporte, en

este caso la natación para niños y niñas. Trabajaremos con los padres de familia para infundir una cultura de la alimentación saludable y a su vez la compartan en su núcleo familiar.

La obesidad y el sobrepeso es un problema que afecta a la sociedad drásticamente. Por ello, con el plan de comunicación se pretende concientizar la importancia del deporte para tener una actitud saludable. El objetivo obedece a las necesidades de un cambio social para la disminución de la problemática que se ha venido mencionando y sus consecuencias.

El plan de acción consiste en actividades deportivas enfocadas principalmente a niños de entre cinco a once años de edad. Por otra parte, se trabajará en menor medida con los padres de familia para crear conciencia de llevar a cabo una adecuada alimentación en su hogar.

Los objetivos del plan comunicativo consisten en implementar actividades deportivas para mejorar la salud de los niños, desarrollar estrategias autogestivas deportivas para la prevención de la obesidad en las niñas y los niños, desarrollar estrategias para mejorar la difusión de información de las actividades deportivas, realizar actividades con los padres de familia para involucrarlos como parte activa de las estrategias de prevención de obesidad, lograr sensibilizar a la gente por medio de actividades deportivas; con estos objetivos en conjunto se pretende lograr una concientización social acerca de las consecuencias y efectos que trae consigo la obesidad y el sobrepeso. Con el objetivo de lograr que las niñas y niños, al igual que los padres hagan propiamente un cambio en su vida, en la parte de la

alimentación y que utilicen el deporte como alternativa para evitar la obesidad en sus vidas.

Los problemas que generan la obesidad y el sobrepeso son variados, estos afectan de diferentes maneras como económica, social y culturalmente, pero sobre todo en la salud. La UNICEF nos dice que la obesidad infantil ha ido creciendo de forma alarmante en los últimos años en México. En la página oficial del Senado de la Republica retoman datos de la UNICEF, en estos se mencionan que actualmente, México ocupa mundialmente el primer lugar en obesidad infantil, y el segundo en obesidad en adultos, precedido sólo por Estados Unidos. Problema que está presente no sólo en la infancia y la adolescencia, sino también en la población en edad preescolar (República, 2017).

Por otra parte, datos del ENSANUT (Encuesta Nacional de Salud y Nutrición) indican que uno de cada tres adolescentes de entre 12 y 19 años presentan sobrepeso y obesidad un promedio de 26% para ambos sexos, lo cual representa más de 4.1 millones de escolares conviviendo con este problema.

Retomando de nuevo a la UNIFEC, esta nos menciona que los malos hábitos de alimentación, acaban desembocando en una prevalencia del sobrepeso con un 70% en la edad adulta. A largo plazo, la obesidad trae consigo enfermedades tales como diabetes, infartos, altos niveles de colesterol, insuficiencia renal, entre otros.

Actualmente, la diabetes es el mayor problema al que se enfrenta el Sistema Nacional de Salud: es la principal causa de muerte en adultos y de demanda de

atención médica para enfermedades que consumen el mayor porcentaje de gastos en las instituciones públicas.

Datos del INEGI (Instituto Nacional de Estadística y Geografía) indican que México a nivel mundial ocupa el segundo lugar de obesidad en los adultos, en el caso de los niños, el INEGI menciona que tres de cada diez padecen obesidad y sobre peso, por comer en exceso alimentos calóricos que obtienen altas cantidades de grasas.

En pleno año 2020 México y el mundo entero se encuentran en una fase de control de una pandemia causada por el nuevo coronavirus SARS COV-2 conocido coloquialmente como COVID-19, este tuvo su origen en Wuhan China a finales del mes de noviembre del 2019 y se declaró emergencia sanitaria internacional por la OMS (Organización Mundial de la Salud) el 30 de diciembre del 2019. Este virus hoy en día se ha esparcido continuamente y representa un desafío para la salud pública.

La OMS nos menciona datos importantes del coronavirus como:

” La enfermedad puede propagarse de persona a persona a través de pequeñas gotículas de fluidos móviles de la nariz y de la boca que salen despedidas cuando una persona está infectada. Por lo anterior puede haber contagio si se inhalan las gotículas que hemos esparcido una persona portadora o enferma del coronavirus al toser o exhalar. Por eso es importante mantener a más de 1 metro (3 pies) de distancia de una persona que se encuentra enferma” (Salud O. M., 2020).

Dadas las circunstancias que actualmente vivimos por la pandemia y la rápida propagación del virus COVID-19, nuestras autoridades federales dieron la

indicación que se disminuya la movilidad de la gente en las calles, escuelas, trabajos y centros de prácticas deportivas para prevenir un contagio masivo del virus; Evitando de esta manera que nuestro sistema de salud llegue a colapsar.

¿Qué tiene que ver el COVID-19 con obesidad y el sobrepeso?

Con base en datos mencionados de organizaciones mundiales el país con mayor número de habitantes con sobrepeso y obesidad infantil es México, por otro lado, México se encuentra en segundo lugar de obesidad y sobrepeso en adultos.

El profesor Antonio López Farré de la facultad de Medicina de la Universidad Complutense de Madrid, Académico correspondiente de la Real Academia Nacional de Medicina de España y coordinador del proyecto Genobla Antonio López Farré en su escrito “La unión entre Obesidad y COVID-19” nos dice que el sobrepeso y la obesidad son factores de riesgo, se debe garantizar un control metabólico temprano y completo en todos los pacientes afectados por el COVID-19 (Farré, 2020).

La relación del sobrepeso y la obesidad con la infección por virus y bacterias no es un tema que pueda sorprendernos. Por ejemplo, en California cuando ocurrió la aparición del virus de la influenza A (H1N1), detectado inicialmente en Estados Unidos, pero que posteriormente se propagó a otros lugares del planeta, el 61% de los pacientes que fallecieron padecían obesidad. Por eso, esta preocupación desde el comienzo de conocer la existencia de la enfermedad y la importancia del control metabólico de los pacientes infectados es fácilmente comprensible. Aunado a este, existen otros factores que se suman al porcentaje de padecer COVID-19. De igual

manera van relacionados con la obesidad y el sobrepeso como lo son: la diabetes mellitus tipo 2, y la hipertensión.

Ahora bien, si analizamos rápidamente la situación actual la mayoría de niñas, niños y adultos se han mantenido resguardados en sus casas sin realizar alguna actividad deportiva significativa. Derivado de esto se podría suponer que puede existir un aumento de peso en un gran número de habitantes, poniendo en riesgo la salud.

Los problemas que hay como resultado de la obesidad y el sobrepeso son muchos, debido a esto nos surgen algunas inquietudes, es por ello que nos dimos a la tarea de reflexionar en el cómo podemos contribuir para evitar estas enfermedades. Analizando la situación de la problemática, acordamos que es necesario responder las siguientes preguntas:

1. ¿Qué es la obesidad?
2. ¿Cómo se puede prevenir la obesidad infantil?
3. ¿Qué factores externos contribuyen a la obesidad en los niños?
4. ¿Cuáles son las consecuencias de la obesidad?
5. ¿Cuáles son los factores que ayudan a que México ocupe el primer lugar en obesidad infantil?
6. ¿Cómo disminuir la obesidad en la Alcaldía Cuajimalpa a través del deporte?
7. ¿Qué papel juega el deporte?
8. ¿Qué papel juega la alimentación para un buen desempeño deportivo?

Capítulo I

1.1 Planteamiento del problema

El problema de obesidad y sobrepeso es reconocido actualmente como uno de los retos más importantes de salud pública en el mundo, dada su magnitud, la rapidez de su incremento y el efecto negativo que ejerce sobre la salud de la población que lo padece. Cabe destacar lo que nos dice Barrera en su texto: el escenario actual de la obesidad en México (Barrera, Rodríguez, & Molina, 2013, pág. 292).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define al sobrepeso y la obesidad (SPyO) como una acumulación anormal o excesiva de grasa.

Existe evidencia de que esta condición es el principal factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles. En el caso de México, el SPyO se asocia con diabetes mellitus tipo 2, enfermedades cardiovasculares, trastornos al aparato locomotor (e.g. osteoartritis) y algunos tipos de cáncer (IMCO, 2015).

La página oficial del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) afirma que el sobrepeso y la obesidad incrementan significativamente el riesgo de padecer enfermedades crónicas no trasmisibles (ECNT), mortalidad prematura y el costo social de la salud, además reducen la calidad de vida. Se estima que 90% de los casos de diabetes mellitus tipo 2 son atribuibles al sobrepeso y la obesidad. Otras ECNT relacionadas son la hipertensión arterial, las dislipidemias, la enfermedad coronaria, la apnea del sueño, la enfermedad vascular cerebral, la osteoartritis y algunos cánceres (de mama, esófago, colon, endometrio y riñón, entre otros).

Los problemas que causan la obesidad y el sobrepeso son una amenaza a la salud pública no solo de México sino del mundo. Sin embargo, para empezar a abordar este problema es pertinente hacer ciertas distinciones entre obesidad y sobrepeso.

La obesidad es una enfermedad sistémica, crónica y multicausal, no exclusiva de países económicamente desarrollados, que involucra a todos los grupos de edad de distintas etnias y de todas las clases sociales. Esta enfermedad ha alcanzado proporciones epidémicas a nivel mundial, razón por la que la Organización Mundial de la Salud (OMS) denomina a la obesidad como “la epidemia del siglo XXI”.

La obesidad es una enfermedad crónica de origen multifactorial prevenible, la cual se caracteriza por acumulación excesiva de grasa o hipertrofia general del tejido adiposo en el cuerpo; es decir, cuando la reserva natural de energía de los humanos y otros mamíferos, almacenada en forma de grasa corporal, se incrementa hasta un punto en que pone en riesgo la salud o la vida. El sobrepeso y la obesidad son el quinto factor principal de riesgo de defunción humana en el mundo. Cada año fallecen por lo menos 2,8 millones de personas adultas como consecuencia del sobrepeso o la obesidad (OCDE, 2017).

El exceso de peso corporal es un proceso gradual que suele iniciarse en la infancia y la adolescencia, a partir de un desequilibrio entre la ingesta y el gasto energético; en su origen, se involucran factores genéticos y ambientales que determinan un trastorno metabólico, que conducen a una excesiva acumulación de grasa corporal más allá del valor esperado según el género, la talla y la edad. Existe una forma de saber si uno se encuentra en el peso adecuado: calculando el índice de masa corporal (IMC), En el que debemos considerar distintos factores los cuales son el

sexo, edad, peso y la talla ($IMS = \text{peso}/\text{altura}^2$). De acuerdo con proyecciones de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE) se estima que dos de tres personas tendrán sobrepeso u obesidad en el año 2020.

En un análisis reciente de la transición epidemiológica en México se reveló que las enfermedades crónicas no transmitibles (ECNT) causaron 75% del total de las muertes y 68% de los años de vida potencialmente perdidos. En países de América Latina, la prevalencia general del síndrome metabólico es de 24.9% (rango 18.8-43.3%), la cual es ligeramente más frecuente en mujeres (25.3%) que en hombres (23.2%) y el grupo de edad con mayor prevalencia son los mayores de 50 años de edad. El incremento paralelo de la frecuencia de la obesidad y del síndrome metabólico es un fenómeno mundial y México no es la excepción. Sumado a esto, esas patologías son factores de riesgo importantes para el desarrollo de diabetes mellitus tipo 2, enfermedad arterial coronaria y cerebrovascular por aterosclerosis, que son las principales causas de muerte en nuestro país (Barrera, Rodríguez, & Molina, 2013, pág. 292). Este escenario epidemiológico permite dimensionar la gravedad que representa la obesidad en México y justifica la gestión de proyectos de salud rentable y exitosa que resuelvan la problemática.

En la actualidad, México y Estados Unidos, ocupan los primeros lugares de prevalencia mundial de obesidad en la población adulta (30 %), la cual es diez veces mayor que la de países como Japón y Corea (4 %). En nuestro país, las tendencias de sobrepeso y obesidad en las diferentes encuestas nacionales muestran un incremento constante de la prevalencia a lo largo del tiempo. De 1980 a la fecha, la prevalencia de obesidad y sobrepeso en México se ha triplicado, alcanzando

proporciones alarmantes. En 1993, resultados de la Encuesta Nacional de Enfermedades Crónicas (ENEC 1993) mostraron que la prevalencia de obesidad en adultos era de 21.5%, mientras que con datos de la Encuesta Nacional de Salud 2000 se observó que 24% de los adultos en nuestro país la padecían y actualmente, con mediciones obtenidas por la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT 2006), se encontró que alrededor de 30% de la población mayor de 20 años (mujeres, 34.5%, hombres, 24.2%) tiene obesidad. En la actualidad, más del 70% de la población adulta (mujeres, 71.9%; hombres, 66.7%), entre los 30 y los 60 años, tiene exceso de peso. La prevalencia de sobrepeso es más alta en hombres (42.5%) que en mujeres (37.4%), mientras que la prevalencia de obesidad es mayor en las mujeres (34.5 %) que en los hombres (24.2 %) (Barrera, Rodriguez, & Molina, 2013, pág. 293).

En relación con esta diferencia de sexo, la obesidad es más común en la población con escasos recursos y nivel educativo bajo. En varios países de la OCDE, las mujeres con poca educación son entre dos y tres veces más propensas a tener sobrepeso que las mujeres más educadas; asimismo, los niños que tienen al menos un padre obeso tienen entre 3 y 4 veces más probabilidades de ser también obesos. Está bien documentado que el sobrepeso o la obesidad en la infancia y la adolescencia aumentan el riesgo de tener sobrepeso u obesidad en la edad adulta. Esto es en parte genético, pero los niños generalmente comparten dietas inadecuadas y formas de vida sedentaria de sus padres, aspecto social relevante en la diseminación de la obesidad. Este escenario pone en riesgo la sustentabilidad del sistema de salud, pues incrementa el riesgo de muerte y el desarrollo de otras enfermedades crónicas no transmisibles asociadas

a la obesidad, como diabetes mellitus, enfermedad cardiovascular y cáncer (Barrera, Rodriguez, & Molina, 2013, pág. 293).

Datos del ENSANUT (Encuesta Nacional de Salud y Nutrición) indican que uno de cada tres adolescentes de entre 12 y 19 años presenta sobrepeso y obesidad. Para los escolares, la prevalencia combinada de sobrepeso y obesidad ascendió un promedio del 26% para ambos sexos, lo cual representa más de 4.1 millones de escolares conviviendo con este problema (Cuevas, 2017, pág. 245).

La principal causa a la que se apunta son los malos hábitos en la alimentación, que acaban desembocando en una prevalencia del sobrepeso de un 70% en la edad adulta. A largo plazo, la obesidad favorece la aparición de enfermedades tales como diabetes, infartos, altos niveles de colesterol o insuficiencia renal, entre otros. Actualmente, la diabetes es el mayor problema al que se enfrenta el sistema nacional de salud: es la principal causa de muerte en adultos, la primera causa de demanda de atención médica y la enfermedad que consume el mayor porcentaje de gastos en las instituciones públicas (Ramos, s/a).

En México se han encontrado claras diferencias entre los patrones dietéticos y el riesgo de padecer sobrepeso y obesidad en las diferentes subpoblaciones, por nivel socioeconómico, localidad rural o urbana, así como por región. Al utilizar la clasificación de la International Obesity Task Force (IOTF), para definir sobrepeso y obesidad en los escolares, se observó que los estados de Oaxaca y Chiapas fueron los que tenían menor prevalencia de exceso de peso en niños (15.75 %) en tanto que Baja California y Baja California Sur eran los que tenían la más alta prevalencia de exceso de peso (41.7 y 45.5 %, respectivamente) (Barrera, Rodriguez, & Molina, 2013, pág. 294).

1.2 Causas y consecuencias del sobrepeso y la obesidad

El libro de alimentación y cultura de Barrera nos dice que la obesidad tiene un origen multifactorial, en el que se involucran la susceptibilidad genética y los estilos de vida y del entorno, con influencia de diversos determinantes subyacentes, como la globalización, la cultura, la condición económica, la educación, la urbanización y el entorno político y social. En este fenómeno juegan un papel importante tanto el comportamiento individual, como el entorno familiar comunitario y el ambiente social. La causa fundamental del sobrepeso y la obesidad es un desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas.

En el mundo, se ha producido un aumento en la ingesta de alimentos hipercalóricos (que son ricos en grasa, sal y azúcares, pero pobres en vitaminas, minerales y otros micronutrientes), y un descenso en la actividad física (como resultado de la naturaleza cada vez más sedentaria de muchas formas de trabajo, de los nuevos modos de desplazamiento y de una creciente urbanización). La transición nutricional que experimenta el país tiene como características una occidentalización de la dieta, en la cual 1) aumenta la disponibilidad a bajo costo de alimentos procesados que son adicionados con altas cantidades de grasas, azúcar y sal; 2) se presenta un aumento en el consumo de comida rápida y comida preparada fuera de casa para un sector creciente de la población; 3) disminuye el tiempo disponible para la preparación de alimentos; 4) aumenta de forma importante la exposición a publicidad sobre alimentos industrializados y productos que facilitan las tareas cotidianas y el trabajo de las personas, lo cual disminuye su gasto energético; 5) aumenta el poder adquisitivo de la población; 6) aumenta la oferta de alimentos

industrializados en general; y 7) disminuye de forma importante la actividad física de la población (Barrera, Rodríguez, & Molina, 2013, pág. 244).

A menudo, los cambios en los hábitos de alimentación y actividad física son consecuencia de cambios ambientales y sociales asociados al desarrollo, y de la falta de políticas de apoyo en sectores como la salud, agricultura, transporte, planeamiento urbano, medio ambiente, procesamiento, distribución y comercialización de alimentos, y educación (Salud S. d., Gobierno de México, 2015).

Dependiendo de la edad y la etnia, la obesidad se asocia con una disminución de la esperanza de vida, entre 6 y 20 años. A nivel mundial, cada año mueren, como mínimo 2.8 millones de personas adultas a causa de la obesidad o el sobrepeso. Existe evidencia de que las personas con obesidad grave mueren de 8 a 10 años antes que las de peso normal, al igual que los fumadores. Se estima que cada 15 kilogramos extra aumentan el riesgo de muerte temprana aproximadamente en 30% (Barrera, Rodríguez, & Molina, 2013, pág. 245).

1.3 Costos económicos y sociales estimados

México enfrenta una crisis de salud pública a causa del sobrepeso y la obesidad con un costo entre los 82 y 98 mil millones de pesos que equivalen a 73% y 87% del gasto programable en salud (2012), sólo considerando los costos atribuibles por diabetes (IMCO, 2015, pág. 9).

Sin embargo, la evidencia muestra que invertir en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles es costo-efectivo. Se estima que en México la

implementación de acciones integrales que incluyen campañas en medios masivos, información nutrimental, etiquetado, restricción de publicidad y política fiscal costaría \$40.85 pesos por persona mientras que en el Instituto Mexicano para la Competitividad (IMCO) se estima que las pérdidas económicas por este problema equivalen a 840 pesos por persona.

En los últimos años, el Gobierno Federal ha aprobado e implementado una serie de acciones para combatir este problema. Estos esfuerzos no se habían visto en administraciones anteriores. A pesar de ello, la Secretaría de Salud afirma que la magnitud, la frecuencia y el ritmo de crecimiento del sobrepeso, la obesidad y la diabetes mellitus tipo 2 representan una emergencia sanitaria. Por ello, este reporte pretende contribuir con algunas cifras sobre los costos de sobrepeso y obesidad, así como con recomendaciones para atender su evolución.

El costo indirecto por la pérdida de productividad por muerte prematura atribuible al sobrepeso y la obesidad ha aumentado de 9,146 millones de pesos en el 2000 (valor presente) a 25,099 millones de pesos en el 2008. Esto implica una tasa de crecimiento promedio anual de 13.51%. El costo total del sobrepeso y la obesidad (suma del costo indirecto y directo) ha aumentado (en pesos de 2008) de 35 429 millones de pesos en 2000 al estimado de 67 345 millones de pesos en 2008. Para el año 2017, se estima que el costo total ascienda a 150,860 millones de pesos (Barrera, Rodriguez, & Molina, 2013, pág. 245).

El sobrepeso y la obesidad son causa de empobrecimiento, porque disminuyen la productividad laboral y provocan gastos catastróficos en salud, relacionados con enfermedades crónicas. Por ejemplo, actualmente 12 % de la población que vive en

pobreza tiene diabetes y 90% de esos casos se pueden atribuir a sobrepeso y obesidad. 21,24 (Barrera, Rodriguez, & Molina, 2013, pág. 245).

Con base en estimaciones de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE), una estrategia de prevención efectiva evitaría cada año, 155,000 muertes por enfermedades crónicas en Japón, 75,000 en Italia, 70,000 en Inglaterra, 55,000 en México y 40,000 en Canadá. El costo anual de dicha estrategia sería de \$12 USD en México, \$19 USD en Japón e Inglaterra, \$22 USD en Italia y \$32 USD en Canadá. (Barrera, Rodriguez, & Molina, 2013, pág. 245).

1.4 Políticas y acciones para la atención integral del sobrepeso y obesidad

La situación actual del sobrepeso y la obesidad en México requiere que se implemente una política integral, multisectorial y con una coordinación efectiva, a fin de lograr cambios en los patrones de alimentación y actividad física que permitan la prevención de enfermedades crónicas y la reducción de la prevalencia de sobrepeso y obesidad. En respuesta al crecimiento de esta epidemia, la OMS promovió la Estrategia Mundial sobre Alimentación Saludable, Actividad Física y Salud para la prevención de enfermedades crónicas, a la cual México se adhirió en 2004.

En el año 2010 se actualizó en nuestro país la Norma Oficial Mexicana NOM-008-SSA3-2010,28 en la que se establecen los criterios sanitarios para regular el tratamiento integral del sobrepeso y la obesidad, particularmente las disposiciones para el tratamiento médico, quirúrgico y nutricional. La OMS, en el Plan de acción 2008-2013 de su Estrategia Mundial para la prevención y el control de las

enfermedades no transmisibles, establece como uno de sus objetivos fomentar intervenciones para reducir los principales factores de riesgo modificables de enfermedades no transmisibles, entre ellos el consumo de tabaco, las dietas no saludables, la inactividad física y el uso nocivo del alcohol.

En nuestro país, la estrategia contra el sobrepeso y la obesidad, descrita en el Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria, establece 10 objetivos prioritarios:

- Fomentar la actividad física en la población en los entornos escolar, laboral, comunitario y recreativo con la colaboración de los sectores público, privado y social
- Aumentar la disponibilidad, accesibilidad y el consumo de agua potable
- Disminuir el consumo de azúcar y grasas en bebidas
- Incrementar el consumo diario de frutas y verduras, leguminosas, cereales de granos enteros y fibra en la dieta, aumentando su disponibilidad, accesibilidad y promoviendo su consumo
- Mejorar la capacidad de toma de decisiones informadas de la población sobre una dieta correcta a través de un
- Promover y proteger la lactancia etiquetado útil, de fácil comprensión y del fomento del alfabetismo en nutrición y salud materna exclusiva hasta los seis meses de edad, y favorecer una alimentación complementaria adecuada a partir de los seis meses de edad
- Disminuir el consumo de azúcares y otros edulcorantes calóricos añadidos en los alimentos

- Disminuir el consumo diario de grasas saturadas en la dieta y reducir al mínimo las grasas trans de origen industrial
- Orientar a la población sobre el control de tamaños de porción recomendables en la preparación casera de alimentos, poniendo accesibles y a su disposición alimentos procesados que se lo permitan, e incluyendo en restaurantes y expendios de alimentos, tamaños de porciones reducidas
- Disminuir el consumo diario de sodio, reduciendo la cantidad de sodio adicionado y aumentando la disponibilidad y accesibilidad de productos de bajo contenido o sin sodio

Los primeros seis objetivos dependen principalmente de la voluntad individual y de la existencia de condiciones y oferta adecuadas que permitan, por ejemplo, aumentar la actividad física y consumir agua potable, frutas y verduras. Los otros cuatro objetivos requieren de una decidida participación del gobierno, de los sectores sociales, industria alimentaria y restaurantera para disminuir la cantidad de azúcares y de sodio añadidos a los alimentos, para reducir al mínimo las grasas trans de origen industrial, orientar al consumidor en la preparación casera de los alimentos y fomentar en él la prestación de atención en el tamaño de las porciones.

El acuerdo establece cuatro acciones horizontales que consideran siempre como requerimiento fundamental la transversalidad para lograr cada uno de los 10 objetivos consensuados:

- Información, educación y comunicación: promover el acceso a la información y la toma de decisiones educadas y basadas en evidencia en la población para mejorar

la calidad de su alimentación, incrementar la actividad física y en general, promover estilos de vida saludables

- Abogacía, correlación y regulación: con la participación de autoridades, la sociedad civil y la industria, promover una alimentación correcta y la mayor actividad física

- Monitoreo y evaluación: el seguimiento y evaluación de cada objetivo y sus acciones es necesario para identificar oportunidades de mejoramiento, asegurar el cumplimiento de las acciones y corregir posibles fallas

- Investigación: existe una agenda de investigación básica, clínica, epidemiológica y de sistemas de salud para sustentar la toma de decisiones sobre prevención de obesidad y enfermedades crónicas. La prevención de la obesidad en los lactantes y los niños pequeños debe considerarse un asunto de mayor prioridad. Para esos grupos, las principales estrategias de prevención son las siguientes:

- Promover la lactancia materna exclusiva

- Evitar la adición de azúcares y almidones a la leche del biberón

- Enseñar a las madres a aceptar la capacidad de su hijo para regular el aporte calórico, en lugar de alimentarlo hasta que haya acabado el plato

- Asegurar la ingesta de micronutrientes necesaria para promover un crecimiento lineal óptimo. En el caso de los niños y los adolescentes, para prevenir la obesidad es necesario:

- Promover un estilo de vida activo

- Limitar las horas de televisión
- Fomentar el consumo de frutas y verduras
- Restringir la ingesta de alimentos ricos en energía y pobres en micronutrientes (por ejemplo, aperitivos envasados)
- Restringir la ingesta de refrescos azucarados

(Barrera, Rodriguez, & Molina, 2013).

Entre las medidas complementarias hay que modificar el entorno para aumentar la actividad física en las escuelas y comunidades, crear más oportunidades para las relaciones familiares, limitar la exposición de los niños pequeños a la intensa publicidad de alimentos ricos en energía y bajos en micronutrientes, y ofrecer la información y las herramientas necesarias para hacer elecciones correctas en materia de alimentación.

Una evaluación de las políticas nacionales de la OCDE (Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos) y otros países de la Unión Europea muestra que los gobiernos están aumentando los esfuerzos para fomentar una cultura de alimentación saludable y vida activa. La mayoría tienen iniciativas dirigidas a los niños en edad escolar, como cambios en los alimentos servidos en las escuelas, mejores instalaciones para actividades físicas y educación en salud, entre ellas alentar el “transporte activo” (andar en bicicleta y caminar) y la recreación activa.

En México, el sobrepeso y la obesidad representan un grave problema de salud pública, dada su gran prevalencia, sus consecuencias y su asociación con las

principales causas de mortalidad. Este escenario obliga a planear e implementar estrategias y líneas de acción costo-efectivas, dirigidas a la prevención y el control de la obesidad del niño, el adolescente y el adulto.

La experiencia global indica que la atención correcta de la obesidad y el sobrepeso requieren formular y coordinar estrategias multisectoriales integrales y eficientes que permitan potenciar los factores de protección hacia la salud, particularmente para modificar el comportamiento individual, familiar y comunitario.

Los Institutos Nacionales de Salud de los Estados Unidos y el Grupo de Trabajo Canadiense sobre Salud Preventiva, recomiendan que, para la pérdida y el mantenimiento del peso, es necesario incluir una dieta baja en calorías, un aumento de la actividad física y terapia conductual. El uso de indicadores como el IMC (Índice de Masa Corporal) y la medición de la circunferencia de cintura representan estrategias de detección clínica que nos permiten una adecuada clasificación de la gravedad de la enfermedad y del riesgo asociado a esta, para establecer así medidas de prevención o de manejo tanto de la obesidad como de sus enfermedades asociadas, especialmente en las poblaciones genéticamente susceptibles.

Por otra parte, la promoción de actividad física moderada o vigorosa y la disminución de estilos de vida sedentarios, junto con el fomento de una dieta saludable, son acciones indispensables para la prevención y el control del sobrepeso y la obesidad en la infancia, la adolescencia y, por consiguiente, del riesgo de enfermedades crónicas en la juventud y la edad adulta. Frente a esta situación, el IMSS desarrolla programas y proyectos rentables de interés social, para otorgar atención integral de

calidad a los derechohabientes con sobrepeso y obesidad, con el propósito de limitar las consecuencias metabólicas de la enfermedad, mejorar su calidad de vida y lograr mayor eficiencia en el uso de los recursos.

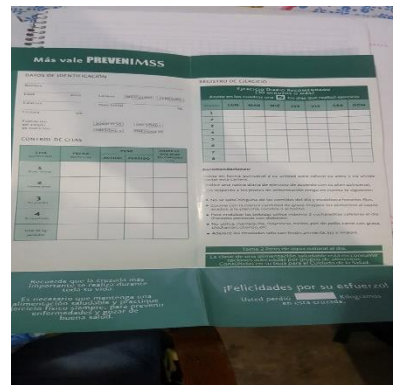
El Instituto Mexicano del Seguro Social está implementando campañas de prevención de la obesidad llamada “Más vale prevenir”, en la cual esta consta de desarrollar un plan de alimentación bajo en sal, plan de alimentación bajo en azúcar, carta de alimentación correcta y actividad física (controlo mi peso, mejoro mi salud), “vamos por más kilos”. Así mismo, el Instituto Mexicano del Seguro Social presenta un tríptico con actividades físicas recomendadas al día.

Foto 1 “Mas vale prevenimss”



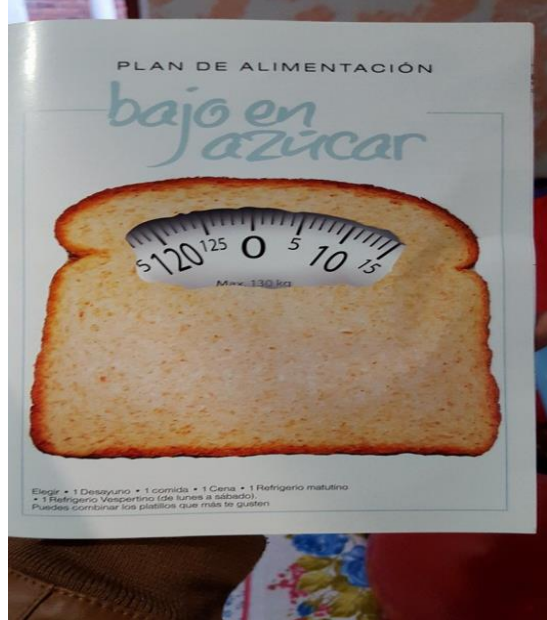
Fuente: IMSS

Foto 2 “Mas vale prebenimss”



Fuente: IMSS

Foto 3 “Bajo en azúcar”



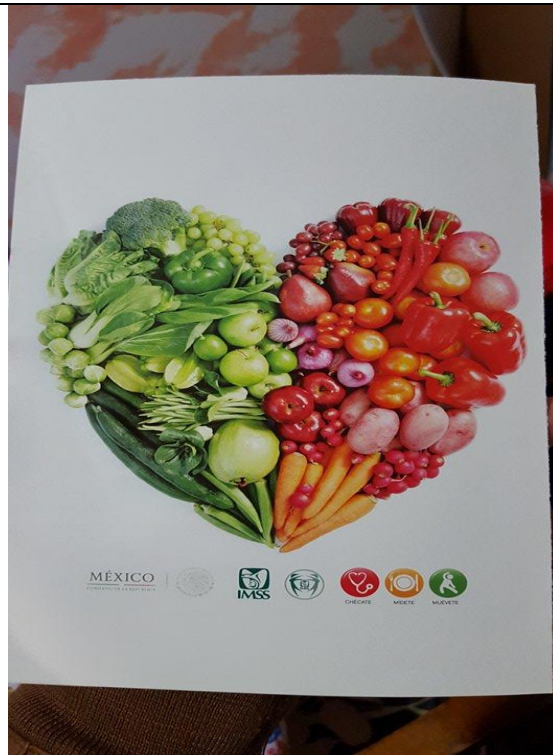
Fuente: IMSS

Foto 4 “Bajo en sal”



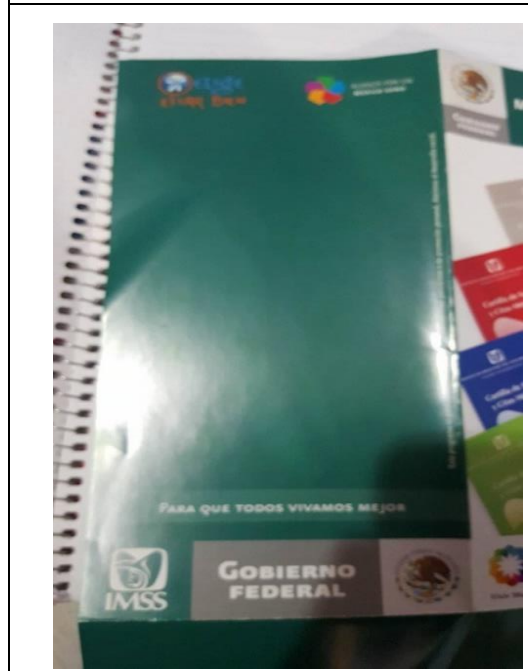
Fuente: IMSS

Foto 5 “Buena alimentación”



Fuente: IMSS

Foto 6 “Tríptico del imss”



Fuente: IMSS

Foto 7 "Alimentación bajo en sal"

PLAN DE ALIMENTACION bajo en sal

Recomendaciones generales

LUNES

DESAYUNO

- Sándwich de pollo con lechuga y tomate
- Leche descremada o yogurt natural
- Te sin azúcar

COLACION MATUTINA

- Germen de alfalfa con limón

COMIDA

- Consomé de pollo desgrasado con verduras y arroz
- Pollo en salsa verde con habas y calabacitas
- Tortilla, una pieza
- Agua de limón sin azúcar
- Harina

COLACION VESPERTINA

- Jicama con limón

CENA

- Enchilada con nopales y queso panela, dos piezas
- Café con leche

MARTES

DESAYUNO

- Huevo en salsa verde
- Pan integral, una tostada
- Leche descremada
- Te sin azúcar
- Popcorn

COLACION MATUTINA

- Zanahora rallada con limón

COMIDA

- Arroz blanco con chicharos y zanahorias
- Cerdo de pascado con verduras
- Un plato grande de ensalada fresca
- Tortilla, una pieza
- Agua de jamaica sin azúcar
- Mandarina

COLACION VESPERTINA

- Pepino con limón

CENA

- Margarita con yogurt natural y ananá
- Chayote al vapor
- Te sin azúcar

MIÉRCOLES

DESAYUNO

- Quisito de leche descremada o de champiñones con queso panela y salsa, dos piezas
- Lechuga
- Leche descremada

COLACION MATUTINA

- Jicama con limón

COMIDA

- Consomé de res desgrasado con arroz y verduras
- Chiles rellenos de queso panela sin café
- Tortillas, dos piezas
- Agua de jamaica sin azúcar
- Arroz

COLACION VESPERTINA

- Guadalupe sin azúcar con limón

CENA

- Chayote de queso con papas de queso
- Tortilla, una pieza
- Café con leche

JUEVES

DESAYUNO

- Panqueques con queso cottage o yogurt natural
- Verduras desmenuzadas al gusto
- Queso rallado sin azúcar, tres piezas

COLACION MATUTINA

- Harina de linaza

COMIDA

- Consomé de pollo desgrasado con arroz y verduras
- Papas al diente con pimiento verde y cebolla
- Dientes al vapor
- Tortillas, dos piezas
- Agua de jamaica sin azúcar
- Mandarina

COLACION VESPERTINA

- Limón con azúcar

CENA

- Quisito de hongos a la plancha con requesón, una pieza
- Te sin azúcar

VIERNES

DESAYUNO

- Mollete con queso panela, dos piezas
- Salsa mexicana
- Te sin azúcar
- Quesito

COLACION MATUTINA

- Zanahora rallada con limón

COMIDA

- Consomé de res desgrasado con arroz
- Carnes asadas
- Un plato grande de ensalada fresca
- Tortilla, una pieza
- Agua de limón sin azúcar
- Harina

COLACION VESPERTINA

- Jicama con limón

CENA

- Cerdo con leche descremada
- Espinacas salteadas
- Te sin azúcar

SABADO

DESAYUNO

- Huevo a la mexicana
- Tortilla, dos piezas
- Verduras desmenuzadas al gusto
- Te sin azúcar
- Mandarina

COLACION MATUTINA

- Quisito de alfalfa con limón

COMIDA

- Consomé de pollo desgrasado con arroz y verduras
- Pollo asado con calabacitas y ajote
- Tortilla, dos piezas
- Agua de jamaica sin azúcar
- Melón

COLACION VESPERTINA

- Un trozo de jeringa

CENA

- Queso en salsa con chicharon
- Papas
- Leche con vaina

Fuente: IMSS

Foto 8 "Rutina: caminar, bailar y nadar"

RUTINA II: Caminar, bailar, nadar

Beneficios del Ejercicio

Caminar se caracteriza por ser un ejercicio de intensidad leve a moderada, se utilizan grandes grupos musculares y se puede realizar durante toda la vida.

El beneficio que encontrarás caminando será excelente para su salud. Es una de las maneras más seguras de acondicionar el cuerpo, bajar de peso, reducir el estrés y aumentar su energía. Al hacerlo disminuye el riesgo de algunas enfermedades como artritis, diabetes mellitus tipo 2 e hipertensión arterial, entre otras.

Puede hacer nuevas amistades caminando! También puede practicar en compañía de su familia.

Medidas de seguridad:

- ¿Cuándo no puede hacer ejercicio?
- Si tiene dolor en el pecho.
- Si tiene fiebre o resaca.
- Si tiene desequilibrio de natación.
- Si su condición médica.

Consideraciones importantes:

- Use ropa adecuada y zapatos apropiados.
- Si usted está acostumbrado a realizar una rutina de ejercicio más intensa.

FASE DE CALENTAMIENTO

Utilice el calentamiento como se le explicó en el plan de ejercicio anterior. Si se decide a nadar, deberá realizar la fase de calentamiento dentro de la alberca.

FASE FUNDAMENTAL

Camine de 20 a 25 minutos a una intensidad que le permita respirar con facilidad. Puede cambiar el caminar por bailar o nadar durante 20 o 30 minutos.

FASE DE RECUPERACION

Realice ejercicios de flexibilidad de 10 a 20 segundos. Haga 3 repeticiones, alternando cada una de ellas, con respiraciones profundas. Realice este plan de 3 a 4 veces por semana.

Recuerde medir su capacidad máxima de ejercicio:
Ejemplo: $220 - 35 \text{ años} \times 0.60 = 111$

Tome agua antes, durante y después del ejercicio. Evite el agua fría.

Fuente: IMSS

Foto 9 "Plan de alimentación"

Si usted está acostumbrado a realizar una rutina de ejercicio más intensa, continúe con ella.

Para su actividad: multiplique el resultado por 0.55 que corresponde a la intensidad a la que se debe iniciar el ejercicio.
Ejemplo: $220 - 35 \text{ años} \times 0.55 = 101$ número de pulsaciones durante el ejercicio.
* Si se cansa camine lentamente pero no se detenga.
* Disminuya la intensidad del ejercicio si durante la rutina no puede hablar con facilidad, hasta suspenderla por completo.

2/4

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Café con leche descremada, 1 taza Tostada de frijoles con queso panela, 2 piezas Salsa mexicana Papaya, 1 taza	Líquido de platano (½ pieza) con leche descremada, 1 vaso Huevo a la mexicana, 1 pieza Nopal asado pequeño, 1 pieza Tortillas de maíz, 2 piezas Gelatina light, 1 pieza	Leche descremada con avena, 1 taza Atún (ligo) a la mexicana, 1 plato Nopales a la mexicana, 1 taza Ensalada de frutas, 1 taza Galleta salada, 4 piezas	Yogur light con amaranto, 1 taza Folios de jarrón de pechuga de pavo relleno con verduras, 2 piezas Naranja en gajos, 1 pieza Galletas integrales, 4 piezas	Líquido (leche descremada) con una manzana, 1 vaso Omelette de champiñones, (1 huevo), ½ taza de champiñones Salsa verde Tortilla de maíz, 2 piezas Gelatina light, 1 pieza	Café con leche descremada, 1 taza Tostada de salpíñon de pollo, 2 piezas Melón picado, 1 taza	Yogur light, 1 vaso Huevos estrafados (2 claras, 1 yema) Salsa mexicana Kiwi, 1 pieza Pan tostado integral, 2 rebanadas
COMIDA	Sopa de calabacitas, Chile poblanos y flor de calabaza, 1 tazón Arroz hervido, ½ taza Filete de pescado a la veracruzana, 60 g Ensalada de jitomate y ajo Melón picado, 1 taza Tortilla de maíz, 1 pieza	Consomé de pollo con verduras, 1 tazón Pechuga de pollo (60 g) a la mexicana con calabacitas Frijoles de la olla, ½ taza Pera, 1 rebanada Tortilla de maíz, 2 piezas	Espinacas al vapor, 1 tazón Salpíñon de res con verduras, 1 plato Frijoles de la olla, ½ taza Kiwi, 1 pieza Tortilla de maíz, 2 piezas	Sopa de verduras, 1 tazón Filete de pescado a la veracruzana, 60 g Ensalada de lechuga, jitomate y pepino, 1 pieza Pera mediana, 1 pieza Tortilla de maíz, 2 piezas	Sopa de habas, 1 tazón Arroz hervido, ½ taza Albondigas de res en caldo de jitomate, 2 piezas Manzana mediana, 1 pieza Tortilla de maíz, 1 pieza	Sopa de tripa con nopales, 1 tazón Arroz hervido, ½ taza Cebadillas rellenas de queso panela, 1 pieza Sardina picada, 1 taza Tortilla de maíz, 2 piezas	Sopa de habas, 1 tazón Arroz hervido, ½ taza Cebadillas rellenas de queso panela, 1 pieza Guayaba, 2 piezas Tortilla de maíz, 1 pieza
CENA	Fruta fresca de temporada, 1 pieza Leche descremada con avena, 1 taza Papaya picada con queso cottage, 1 taza Gelatina light, 1 pieza	Fruta fresca de temporada, 1 pieza Yogur light, 1 taza Quesadilla (tortilla de maíz) con hongos, 1 pieza Mango manila, 1 pieza	Fruta fresca de temporada, 1 pieza Café con leche descremada, 1 taza Tostada de sardina, 1 pieza Salsa mexicana Melón picado, 1 taza	Fruta fresca de temporada, 1 pieza Yogur light, 1 vaso Queso panela asado, 30 g Ensalada verde, al gusto Frijoles de la olla, ½ taza Pan integral, 1 rebanada Naranja en gajos, 1 pieza	Fruta fresca de temporada, 1 pieza Leche descremada, 1 vaso Jitomate relleno de ensalada de salmón, 1 pieza Galletas saladas, 4 piezas Ensalada de frutas, 1 taza	Fruta fresca de temporada, 1 pieza Leche descremada, 1 vaso Ensalada de pollo con verduras, 1 plato mediano Duraznos, 2 piezas Pan integral, 1 rebanada	Fruta fresca de temporada, 1 pieza Yogur light, 1 vaso Pan tostado integral rebanado con queso panela, jitomate y jitomate de aguacate Pera, 1 pieza Gelatina light, 1 pieza

PLAN DE ALIMENTACIÓN DE 1500 kcal.
*R.M. Refrigerio Matutino *R.V. Refrigerio Vespertino

Fuente: IMSS

Foto 10 "Plan de alimentación"

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Yogur light con amaranto, 1 taza Huevo a la mexicana, 1 pieza Melón picado, 1 taza Pan integral, 1 rebanada	Leche descremada con avena, 1 vaso Pan tostado (1 rebanada) con queso panela, jitomate y una rebanada de aguacate Papaya picada, 1 taza Gelatina light, 1 pieza	Café con leche descremada, 1 vaso Pierna de pollo en salsa verde con calabacitas, 1 pieza pequeña Mango manila, 1 pieza Tortilla de maíz, 2 piezas	Leche descremada, 1 vaso Folios de jarrón de pechuga de pavo relleno con verduras, 30 g Ensalada de lechuga con cebolla y limón, al gusto Papaya picada, 1 taza Pan blanco, 1 pieza	Café con leche descremada, 1 vaso Sandwich con pan integral de pechuga de pavo con queso panela, lechuga y tomate Pera mediana, 1 pieza	Leche descremada, 1 vaso Tostada de frijoles con lechuga, jitomate y queso panela, 2 piezas Tortija mediana en gajos, 1 pieza	Café con leche descremada, 1 taza Huevos revueltos a la mexicana (2 claras, 1 yema) Guayaba, 2 piezas Pan integral tostado, 2 rebanadas
COMIDA	Sopa de verduras, 1 tazón Arroz hervido, ½ taza Caldo de res con verduras, 1 plato mediano Frijoles de la olla, ½ taza Pera mediana, 1 pieza Tortilla de maíz, 1 pieza	Sopa de chilicayotes, 1 tazón Verdolagas con pulpa de cerdo, 1 plato mediano Frijoles de la olla, ½ taza Kiwi, 1 pieza Tortilla de maíz, 2 piezas	Caldo de pollo con verduras, 1 tazón Arroz hervido, ½ taza Bistec de res a la mexicana, 60 g Ensalada de lechuga, brocoli y jitomate Duraznos, 2 piezas Tortilla de maíz, 1 pieza	Caldo de pescado, 1 tazón Arroz hervido, ½ taza Pescado a la veracruzana, 60 g Ensalada verde, al gusto Manzana mediana, 1 pieza Pan integral, 1 rebanada Tortilla de maíz, 1 pieza	Sopa de alubias, ½ taza Arroz hervido, ½ taza Jitomate relleno de ensalada de atún (sin mayonesa), 1 pieza Naranja en gajos, 1 pieza Tortilla de maíz, 1 pieza	Espinacas al vapor, 1 taza Pulpa de res (60 g) con rajas de chile poblanos y chicharos en salsa de jitomate, 1 plato mediano Frijoles de la olla, ½ taza Ensalada de frutas, 1 taza Tortillas de maíz, 2 piezas	Caldo tlalpieño, 1 tazón Pierna de pollo en jitomate con champiñones, 1 pieza Frijoles de la olla, ½ taza Melón picado, 1 taza Tortilla de maíz, 2 piezas
CENA	Verdolagas cocidas, ½ taza Café con leche descremada, 1 taza Pan integral (1 rebanada) con queso cottage y jitomate Kiwi, 1 pieza	Brócoli cocido con limón, ½ taza Yogur light natural, 1 vaso Quesadilla (tortilla de maíz) con queso panela y salsa mexicana, 1 pieza Manzana mediana, 1 pieza	Chayote cocido, ½ pieza Leche descremada, 1 vaso Frijoles de la olla con queso panela, ½ taza Salsa mexicana Duraznos, 2 piezas Tortilla de maíz, 1 pieza	Verdolagas cocidas, ½ taza Café con leche, 1 taza Lentijas guisadas, ½ taza Brocoli y coliflor cocidos, 1 taza Papaya picada, 1 taza Tortilla de maíz, 1 pieza	Brócoli cocido con limón, ½ taza Yogur light, 1 vaso Chayote (1 pieza) cocido con queso cottage (30 g) Galletas habaneras, 4 piezas Kiwi, 1 pieza	Leche descremada, 1 vaso Ensalada de atún light con lechuga, pepino y limón, 1 plato mediano Papaya picada, 1 taza Galletas saladas, 4 piezas	Verdolagas cocidas, ½ taza Leche descremada, 1 vaso Tostada de salpíñon de pollo, 1 pieza Nopal asado, 1 pieza Naranja en gajos, 1 pieza

Fuente: IMSS

Foto 11 "Plan de alimentación de 1500 kcal"

4/4		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGOS
PLAN DE ALIMENTACIÓN DE 1500 kcal. R.M. Refrigerio Matutino *R.M. Refrigerio Vespertino	DESPAYO	Yogur light con amaranto, 1 taza Tostada (maíz) con frijoles, queso panela y jitomate, 1 pieza Papaya picada, 1 taza Gelatina light, 1 taza	Yogur light, 1 taza Omelette con calabacitas, (1 pieza de nuevo) Naranja mediana, 1 pieza Tortilla de maíz, 2 piezas	Café con leche descremada, 1 taza Quesadillas de queso, 2 piezas Ensalada de nopalitos, 1 taza Salsa mexicana Pera mediana, 1 pieza	Yogur light, 1 taza Huevo a la mexicana, 1 pieza Naranja en gajos, 1 pieza Pan integral, 2 rebanadas	Café con leche descremada, 1 taza Bisteque a la mexicana, 60 g Frijoles de la olla, ½ taza Papaya picada, 1 taza Tortilla de maíz, 2 piezas	Café con leche descremada, 1 taza Quesadillas de flor de calabaza y queso panela, 2 piezas Salsa verde Sandía picada, 1 taza	Yogur light con amaranto, 1 vaso Verduras al vapor con requesón, 1 plato Naranja en gajos, 1 pieza Pan tostado integral, 1 rebanada
	T.M.	- Fruta fresca de temporada, 1 pieza	Fruta fresca de temporada, 1 pieza	Fruta fresca de temporada, 1 pieza	Fruta fresca de temporada, 1 pieza	Fruta fresca de temporada, 1 pieza	Fruta fresca de temporada, 1 pieza	Fruta fresca de temporada, 1 pieza
	COMIDA	- Sopa de verduras, 1 tazón - Arroz hervido, ½ taza - Pescado a la plancha, 60 g - Ensalada de lechuga con jitomate - Kwi, 1 pieza - Tortilla de maíz, 1 pieza	- Sopa de lentejas, 1 tazón - Arroz hervido, ½ taza - Atún a la vizcaína, 1 plato mediano - Piña, 1 rebanada - Galletas saladas, 4 piezas	- Acolitas al vapor, 1 plato - Mole de olla con verduras, 1 plato - Frijoles de la olla, ½ taza - Guayabas, 2 piezas - Tortilla de maíz, 2 piezas	- Sopa de habas, 1 tazón - Arroz hervido, ½ taza - Bisteque asado, 60 g - Ensalada verde, al gusto - Pera mediana, 1 pieza - Tortilla de maíz, 1 pieza	- Sopa de calabacitas con champiñones, 1 tazón - Arroz hervido, ½ taza - Atún a la mexicana, 1 plato - Guayabas, 2 piezas - Galletas saladas, 4 piezas	- Sopa de frijol con nopalitos, 1 tazón - Pechuga asada, 1 pieza mediana - Chuyote al vapor, 1 plato - Naranja en gajos, 1 pieza - Tortilla de maíz, 2 piezas	- Caldo de camarón, 1 tazón - Arroz hervido, ½ taza - Filete de pescado al mojo de ajo, 60 g - Ensalada de lechuga con pepino, al gusto - Guayabas, 2 piezas - Tortilla de maíz, 1 pieza
	*R.V.	- Ensalada de nopalitos a la mexicana, ½ taza	- Pepino rallado con limón, 1 taza	- Jicama rallada con limón, ½ taza	- Ensalada de nopalitos a la mexicana, ½ taza	- Pepino rallado con limón, 1 taza	- Jicama rallada con limón, ½ taza	- Ensalada de nopalitos a la mexicana, ½ taza
CENA	- Leche descremada, 1 vaso - Pan tostado con queso cottage y jitomate, 1 pieza - Duraznos, 2 piezas	- Café con leche descremada, 1 taza - Quesadilla de hongos (tortilla de maíz), 1 pieza - Salsa roja - Piña, 1 rebanada	- Leche descremada, 1 vaso - Ensalada de lechuga y jitomate con pollo deshebrado, 1 plato - Melón picado, 1 taza - Galletas saladas, 4 pzas - Gelatina light, 1 pieza	- Yogur light, 1 vaso - Tostada de frijoles con queso panela y jitomate, 1 pieza - Toronja en gajos, 1 pieza	- Café con leche descremada, 1 taza - Rollitos de jamón rellenos con verdura, 2 piezas - Papaya, 1 taza - Galletas habaneras, 4 piezas	- Leche descremada con avena, 1 vaso - Pan integral (1 pieza) con queso panela, jitomate y aguacate - Duraznos, 2 piezas	- Yogur light, 1 vaso - Tostada de maíz con frijoles, queso panela y jitomate, 1 pieza - Papaya picada, 1 taza - Gelatina light, 1 pieza	

Fuente: IMSS

Foto 12 "Vida activa"

VIDA ACTIVA

Beneficios del Ejercicio

La natación, el ciclismo y el baile son otras modalidades que proporcionan grandes beneficios y le ayudan a ejercitarse de una forma variada, continua, rítmica y sobre todo divertida.

Estos ejercicios aumentan la capacidad aeróbica, lo cual favorece para tener un corazón sano y distribuir el oxígeno a sus músculos de una manera más eficiente. Todo esto le ayudará a realizar con menor esfuerzo sus actividades cotidianas, tales como subir escaleras, cargar las bolsas del súper, las labores del hogar, etcétera.

Ya se dio cuenta que si puede dedicarle un pequeño espacio de tiempo a su salud ejercitándose. Continúe en el camino de la salud; el ejercicio es bueno para usted. Observe lo bien que se ve, se siente y cómo disminuye algunos kilos y el estrés. Conserve todos los beneficios que obtuvo ejercitándose durante este tiempo...
HAGA DEL EJERCICIO FÍSICO UNA DIVERSION Y UNA FORMA DE VIDA.

Practique ejercicio físico todos los días.

Considere lo siguiente:
Invite a su familia y amigos a participar con usted.
No olvide hacer ejercicios de recuperación al final de cada rutina, ya que cuando los músculos están calientes, estos ejercicios evitan la rigidez y aumentan la flexibilidad.
Seleccione un horario que permita ejercitarse diariamente y si es posible a una hora fija.

RUTINA IV: Caminar, bailar, nadar o andar en bici

FASE DE CALENTAMIENTO
Realice el calentamiento como se le explicó anteriormente.

FASE FUNDAMENTAL
Camine o trote durante 30 minutos a un paso vigoroso que le permita respirar con facilidad. Puede cambiar el trote por bailar, nadar o pedalear la bicicleta durante 30 minutos. No olvide tomar su pulso.

FASE DE RECUPERACION
Ejecute ejercicios de flexibilidad con las articulaciones más importantes de su cuerpo, en forma similar a los ejercicios de calentamiento, pero sosteniéndolos de 10 a 20 segundos. Haga 6 repeticiones, alternando cada una de ellas, con respiraciones profundas.

Realice este plan de 3 a 5 veces por semana.

Acuérdese de medir su capacidad máxima de ejercicio:
 $220 - \text{edad} \times 0.70 = \text{número de pulsaciones durante el ejercicio.}$
Ejemplo: $220 - 35 \text{ años} \times 0.70 = 130$

RECUERDE: Si usted está acostumbrado a realizar una rutina de ejercicio más intensa, continúe con ella.

Fuente: IMSS

Foto 13 "Alimentos bajos en azúcar"

PLAN DE ALIMENTACIÓN
bajo en azúcar
Recomendaciones generales

• Consume un vaso de leche descremada en el desayuno y la cena o lo puedes cambiar por un trozo de queso cottage, queso crema, requesón o 1/2 de vaso de yogurt natural. • Se recomienda hornear en el desayuno y la tarde solo si es indispensable de origen animal con moderación. • En la medida de lo posible se previene que la selección de los panes se haga en el siguiente orden: 1- Pescado entero (es más económico), Ahi y Sardina, 2- Pollo y Pavo sin piel, 3- Carne de res (sin grasa), 4- Carne entera (incluyendo los huesos), 5- Cerdo, 6- Pavo, 7- Pollo, 8- Cerdo, 9- Cerdo, 10- Cerdo. • Se aconseja limitar el consumo de embutidos, carnes procesadas y vísceras (pajón, coque, morcilla, etc.). • Es importante que evites la longaniza, chorizo, queso de queso y chicharrón. • Come fresco: desayuno, comida y cena, y no abusar en su consumo. • Esta comer claro plátano y mango en caso de que quieras beber solo ensaladas o en el queado. • Es recomendable que el consumo de este desgranado y la leche de vaca en un plato siendo libre. Puedes incluir un plato pequeño de arroz o poco de pasta. • No se permite comer miel, mermelada, jugos azules, azúcar, y galletas. Los líquidos pueden tener la opción de la sucrrosa o stevia. • Evita los alimentos procesados con azúcar, miel, jarabe, pan dulce, ensalada con sucrolosa o stevia, solo para acompañar los alimentos a la hora de la comida y como máximo un vaso. • Se sugiere beber dos litros de agua natural al día. • No uses grandes cantidades de sal para preparar los alimentos. Usa frijolitos, pimientos y almendra o una barra de cereal reducido en azúcar. • Evita el consumo de pasta, plátano y jamón. El con tortillas disponibles por hojas de lechuga.

LUNES

DESAYUNO

- Huevo a la mexicana, una pieza.
- Tortilla de maíz, una pieza.
- Leche descremada con avena.
- Naranja en gajos.

COLACIÓN MATUTINA

- Ensalada de lechuga y jitomate con limón.

COMIDA

- Sopa de verduras.
- Bisteque en salsa verde y nopales.
- Frijoles de la olla.
- Tortillas de maíz, dos piezas.
- Quesadillas.

COLACIÓN VESPERTINA

- Papaya picada.

CENA

- Quesadilla de tortilla de harina integral con jamón y queso cottage, una pieza.
- Salsa ranchera.
- Manzana mediana.
- Dato o té sin azúcar.

MARTES

DESAYUNO

- Queso panela asado.
- Chayote cocido.
- Pan Integral, una rebanada.
- Licuada de fresa con leche descremada.

COLACIÓN MATUTINA

- Germen de alfalfa con limón.

COMIDA

- Sopa de hongos.
- Pierna de pavo con calabacitas y habas en salsa verde.
- Tortilla de maíz, dos piezas.
- Naranja en gajos.

COLACIÓN VESPERTINA

- Mielón picado.

CENA

- Barra de cereal sin azúcar, una pieza.
- Leche descremada.
- Tostada horneada con atún a la mexicana, una pieza.
- Salsa verde al gusto.
- Pera.

MÉRCOLES

DESAYUNO

- Pechuga a la plancha.
- Ensalada de nabos.
- Salsa mexicana de pavo.
- Tortilla de maíz, una pieza.
- Leche descremada.

COLACIÓN MATUTINA

- Zanahoria rallada con limón.

COMIDA

- Sopa de verduras.
- Arroz hervido, 1/2 taza.
- Abundancia de res en jitomate.
- Tortilla de maíz, una pieza.
- Ternera en pavo.

COLACIÓN VESPERTINA

- Guayaba.

CENA

- Tostada horneada con queso rallado y queso panela, una pieza.
- Salsa ranchera al gusto.
- Chayote cocido.
- Papaya picada.
- Café o té sin azúcar.

JUEVES

DESAYUNO

- Sopa de pollo con pedregos de queso cottage y jitomate.
- Arroz hervido, 1/2 taza.
- Ensalada de zanahoria y papaya.
- Tortilla de maíz, una pieza.
- Leche descremada.

COLACIÓN MATUTINA

- Germen de alfalfa con limón.

COMIDA

- Chayote, de cocción con zanahorias.
- Pollo asado.
- Ensalada de lechuga con pepino al gusto.
- Tortillas de maíz, dos piezas.
- Papaya.

COLACIÓN VESPERTINA

- Cochi de frutas.

CENA

- Sardina a la mexicana.
- Leche descremada.
- Naranja en gajos.
- Galletas habitadoras.

VIERNES

DESAYUNO

- Tostadas de maíz con requesón y lechuga, dos piezas.
- Sopa.
- Leche descremada.
- Guayaba.

COLACIÓN MATUTINA

- Alfalfa con limón.

COMIDA

- Sopa de lentejas.
- Arroz hervido, 1/2 taza.
- Ahi a la vizcaína con zanahorias y chicharos.
- Tortillas de maíz, dos piezas.
- Remolacha.

COLACIÓN VESPERTINA

- Barra de cereal sin azúcar, una pieza.

CENA

- Chayote con queso cottage.
- Cereal con leche descremada.
- Dato o té sin azúcar.

SÁBADO

DESAYUNO

- Sincronizada de jamón y queso panela, una pieza.
- Salsa mexicana.
- Leche descremada.
- Mandarina.

COLACIÓN MATUTINA

- Zanahoria rallada con limón.

COMIDA

- Sopa de pollo y papa.
- Picadillo de res.
- Frijoles de la olla.
- Tortilla de maíz, una pieza.
- Mielón picado.

COLACIÓN VESPERTINA

- Guayaba.

CENA

- Queso panela asado.
- Ensalada de jitomate, cebolla y pepino al gusto.
- Leche descremada.
- Papaya.
- Pan Integral, una rebanada.

Fuente: IMSS

1.5 Complicaciones de la obesidad y sobrepeso infantil

En México la obesidad en los niños, según la Revista UNAM en el año 2006 y 2012 se estuvo dando a la edad de cinco a once años de edad, fue incrementando de forma paulatina hasta alcanzar a uno de cada tres niños, con un porcentaje del 26%. En el año 2008 incrementó cuatro puntos la obesidad y sobrepeso hasta alcanzar un porcentaje de 34.4% en el 2012.

Así mismo, la revista digital universitaria (Revista UNAM) nos dice que los principales factores que atribuyen a la causa de sufrir sobrepeso y obesidad, han ido en aumento y en consecuencia ha alcanzado un alto índice de consumo de alimentos hipercalóricos, ricos en grasa, sal y azúcares, son pobres en vitaminas y minerales, dicho de otra forma, son poco saludables.

El sobrepeso y la obesidad es un problema que se encuentra a nivel mundial, (la Revista UNAM) nos menciona que:

En el año 2008, 1,400 millones de adultos mayores de 20 años sufrían de sobrepeso, 200 millones eran hombres y 300 eran mujeres. Es decir 1 de cada 10 eran obesos. En el año 2010 se detectaron 40 millones de niños menores de 5 años que sufrían de sobrepeso, 235 vivían en países en desarrollo y cerca de 8 millones en países desarrollados. Para el año 2012, se estimaba mundialmente que el sobrepeso y la obesidad fue de 1,200 millones de personas, las que sufrían esta problemática (Levy, Castellanos, & Nasu, 2015).

Los efectos causados según la Revista UNAM son negativos y van reduciendo su salud, así como también la calidad de su vida cotidiana, ocasionando secuelas psicológicas como: aislamiento, rechazo, inseguridad, depresión, entre otros. Esta

enfermedad se asocia con algunas otras enfermedades, por ejemplo, asma, apnea, acumulación de grasa en la región mamaria, diabetes e hipertensión, asimismo es probable que la obesidad en edad adulta se duplique.

Datos más recientes por la OCDE nos dice que:

México está entre los primeros lugares en los países, que tienen un gran número de personas que sufren de obesidad, el problema es tan alarmante que frecuentemente se indica como una pandemia no transmisible y silenciosa. La OCDE estima que las tasas de obesidad seguirán incrementando por lo menos hasta el año 2030, México está en la lista de esta tasa que tiende al incremento de obesidad. Se estima que la población entre el 47%, 39% y 35% de la población serán obesos (OCDE, 2017).

Como se puede ver con los datos mencionados anteriormente México ocupa el primer lugar con personas que sufren de obesidad, la cual es un problema muy grave para la sociedad porque se corre el riesgo de que esta problemática siga creciendo con el paso del tiempo y las tasas según la OCDE incrementen, no podemos permitir que estos porcentajes continúen creciendo, hay niños, adolescentes y adultos de por medio que aún se pueden salvar de padecer sobrepeso u obesidad.

1.6 Cómo influye la educación física en la obesidad

Para controlar la obesidad, es necesario llevar a cabo una actividad física junto con una buena alimentación, no se puede llevar una cosa solamente ya que deben mantenerse unidos para obtener un resultado saludable. De entrada, se tiene que adoptar una serie de iniciativas para comenzar una actividad física, para que una

persona disminuya el sobrepeso, tiene que decidir dejar el sedentarismo, es decir, reducir el uso de internet, televisión y videojuegos, tal vez suene y se vea absurdo e incrédulo, pero, a decir verdad, estas son unas de las causantes secundarias de la obesidad. Las actividades físicas deben convertirse en prioridades e integrarse en la rutina diaria indispensable, no como algo esporádico del fin de semana.

Se puede pensar que no sirve cualquier ejercicio físico o cualquier intervención, más bien, el ejercicio debe estar adaptado a la situación y a la persona. El deporte no es el que aporta los efectos preventivos, sino que se puede asociar a un tratamiento nutricional, en el caso de los niños y adolescentes para evitar la obesidad, hay que intervenir desde diferentes ámbitos como desde la casa, escuela, lugares públicos, etc.

La obesidad es muy grave y un gran problema para la salud, por eso es importante tratarla o llevar un tratamiento desde la infancia y la adolescencia, ya que, si no se actúa o atiende desde estas etapas, los problemas al llegar a una edad adulta pueden llegar a ser más graves, por eso es importante que las familias y educadores les inculquen a los niños hábitos de ejercicio físico, que les permitan mantener una buena condición física y así evitar enfermedades como la obesidad.

Según el sitio web “Mi dietacojea.com” es un blog de nutriólogos, este nos explica que las actividades físicas deben tomarse como una rutina e incluir como una tarea más del día que hacemos por salud, al igual que lavarnos los dientes y ducharnos, sabemos que son necesarios para nuestra salud, el deporte debe ser entendido de forma similar.

Inculquemos la actividad física en el día a día, no como algo esporádico del fin de semana.

1.7 La alimentación en México

México se caracteriza por su forma de alimentación, esta forma de alimentación se conforma por dietas altamente procesadas, carecen de componentes naturales y, sobre todo, son escasos los productos de frutas y verduras. Según la Revista (UNAM), nos dice que a nivel nacional tres de cada diez niños mexicanos cumplen con su dieta de consumo de frutas y verduras, mientras que, en una muestra urbana nacional, el consumo de alimentos altos en calorías como las comidas chatarra, bebidas azucaradas y pastelillos, ocupan un alto índice de consumo por parte de los niños.

La problemática del consumo de estos alimentos basura, se da en todos los grupos de las diferentes edades y son asociados al consumo bajo de frijol, caracterizado como un alimento que es base de la alimentación mexicana, del cual, el mismo estudio, muestra que se consume diariamente por sólo cuatro de cada diez escolares, adultos y adultos mayores y por tres de cada diez preescolares y adolescentes.

México es uno de los mayores consumidores de refrescos y bebidas azucaradas en el mundo, y este consumo, en la mayoría de los casos, no se contabiliza dentro de las calorías consumidas, estas bebidas son las menos saludables, pues su preferencia rutinaria aumenta el riesgo de diabetes mellitus tipo dos. Por ello, es recomendable priorizar el uso de agua potable y de fruta licuada con agua, mientras que el de bebidas azucaradas debe ser ocasional (Agricultura, 2017).

La Organización de las Naciones Unidas para la alimentación y la agricultura nos dice que no hay una dieta ideal que sea adecuada para todos, ya que las necesidades nutricionales de cada persona son diferentes. Todas las personas necesitan una dieta equilibrada por alimentos que tengan diferentes nutrientes, para mantener una buena salud.

La nutrición y alimentación de cada persona puede variar con la edad, sexo, estado y niveles de actividad. Así mismo la organización de las naciones unidas para la alimentación y la agricultura nos dice que:

- Comer carbohidratos con almidón como base de la mayoría de las comidas
- Comer frutas y verduras tanto como sea posible todos los días
- Comer legumbres con regularidad
- Consumir leche y productos lácteos regularmente en pequeñas cantidades
- Comer carne, pollo, huevos y pescado regularmente en cantidades normales
- Elegir cuidadosamente el tipo de grasas y aceites en la dieta y usarlos en cantidad limitada
- Limitar el consumo de azúcar y de alimentos y bebidas azucaradas
- Limitar el consumo de sal
- Limitar el consumo de alcohol
- Mantener el equilibrio energético para lograr un peso corporal saludable
- Beber mucha agua a diario

(Agricultura, 2017).

Uno de los principales factores que favorecen a la obesidad y sobrepeso, así como diferentes enfermedades gastrointestinales en los mexicanos es alimentarse fuera de casa. Según el NIELSEN menciona que 40% de los mexicanos comen fuera de su hogar al menos una o más veces a la semana. Por otra parte, el sitio web nos dice que, en México, alrededor del 17% de las personas desayunan, 58% comen y 43% cenan fuera de casa.

1.8 Recomendaciones generales

La importancia de la alimentación correcta y la actividad física en los niños

Los niños en edad escolar requieren de una alimentación correcta que cubra con sus necesidades para alcanzar sus niveles óptimos de crecimiento y desarrollo tanto físico como mental. Asimismo, es de suma importancia cubrir los requerimientos de energía y nutrientes requeridos y es indispensable que el consumo no sea ni deficiente ni excesivo, es decir, tiene que haber un equilibrio.

Para lograr un equilibrio un elemento clave es la familia, ya que proporcionan los alimentos y bebidas que el escolar consume durante el día, es decir, gran parte de las elecciones de alimentos de los niños están fuertemente influenciados por la disponibilidad de alimentos a su alrededor. Además de la importancia que tiene la familia en la creación de hábitos de alimentación, el medio que los rodea influye de manera directa en las elecciones de alimentos de los escolares.

Creación de hábitos

Si bien, es cierto que es en esta edad cuando los niños empiezan a tener mayor acceso a alimentos fuera de casa y se encuentran expuestos a diversas formas de preparación no saludables (como la fritura, que contiene excesiva cantidad de

grasa), también es cierto que es posible proporcionarles un marco de referencia para la elección de alimentos más saludables.

Hay que recordar que los hábitos y actitudes tanto alimentarios como de actividad física, inician y se forman durante la infancia y generalmente prevalecen a lo largo de la vida. En esto radica la importancia de enseñar prácticas adecuadas a edades tempranas. Los niños son excelentes receptores ya que habitualmente actúan por “imitación”. Esto quiere decir que adoptan conductas del ambiente inmediato que los rodea. Estas conductas adquiridas pueden ser tanto saludables (como llevar una alimentación correcta y realizar actividad física) como dañinos.

Los encargados de los niños son responsables de seleccionar, comprar, preparar y ofrecer los alimentos que el niño tendrá disponibles, regular los horarios de comida, así como establecer un reglamento y comportamiento a la hora de ingerir alimentos. Son responsables de guiar sobre la cantidad recomendada de consumo, pero no de forzar u obligar.

Los buenos hábitos de alimentación son fundamentales para que el niño goce de una buena salud. Sin embargo, cuando la alimentación es inadecuada, tanto por deficiencia (su dieta le aporta menos energía y nutrientes de los que necesita) como por exceso (cuando su dieta le aporta más de lo que su cuerpo necesita), se pueden presentar ciertos problemas, como el sobrepeso y la obesidad.

Prevención de enfermedades

La mala alimentación repercute de manera negativa en la salud tanto de niñas, niños como de adultos. Cuando los niños consumen menor cantidad de alimentos de los que requiere, su organismo no es capaz de desarrollarse y crecer correctamente, ya que utiliza la energía proporcionada para cubrir necesidades básicas como

respirar. Además, da como resultado la desnutrición y la deficiencia de vitaminas y minerales, lo cual ocasiona trastornos que pueden ser irreversibles.

Cuando las niñas y niños consumen mayor cantidad de alimentos de los que necesitan y además no utilizan esa energía ingerida realizando actividad física, el cuerpo la almacena en forma de grasa que a la larga, conlleva a importantes problemas de salud como hipertensión, diabetes, obesidad y otras enfermedades que aparecen en edades cada vez más tempranas y que tienen importantes consecuencias en la vida adulta. Tanto las enfermedades relacionadas con la mala nutrición como los alimentos y bebidas poco saludables, generan gastos innecesarios en las familias.

Economía familiar

Una buena alimentación contribuye a disminuir los gastos de las familias, iniciando por los gastos en servicios de salud, cuando algún miembro de la familia está enfermo, es necesario acudir a consulta médica, comprar medicamentos e incluso comprar alimentos especiales. Por medio de una adecuada alimentación y actividad física constante, es posible prevenir enfermedades crónico degenerativas no transmisibles que aparecen con el tiempo, y pueden ser causadas por un consumo excesivo de alimentos. Aunado a esto, los alimentos saludables pueden ser menos costosos que los alimentos chatarra (Salud S. d., No a la obesidad, 2019).

Para que se pueda lograr una alimentación correcta y se pueda prevenir una mala nutrición es recomendable incluir: frutas, verduras, cereales, tubérculos, leguminosas y alimentos de origen animal, así como dar preferencia a las cosas naturales.

La Revista (UNAM) menciona a la UNESCO donde nos dice que es importante considerar el rescate de la cultura de la alimentación saludable familiar de los mexicanos, también menciona que la comida mexicana es un patrimonio cultural de la humanidad, ya que utiliza alimentos que son sanos y nutritivos como el frijol, maíz, quelites, amaranto, entre otros más, los cuales son parte de una alimentación correcta. Con lo anteriormente mencionado, damos por hecho que es recomendable buscar una orientación confiable en la que nos proporcione una alimentación adecuada para conseguir buena nutrición y por consiguiente, salud.

Según el libro de salud, *EJERCICIO Y DEPORTE* escrito por el Dr. Jurger Weineck define la salud como “La palabra salud tiene diferentes significados, no existe una definición como tal que pueda ser aplicada en todas las situaciones”.

A continuación, se mostrarán algunas definiciones de salud:

Salud: es lo contrario de la enfermedad, con el problema que los límites entre salud y enfermedad, no están bien definidos y se mezclan continuamente.

Salud: estado de bienestar físico, mental y social general, es decir, una ausencia de enfermedad y debilidad.

Ligando las anteriores definiciones de salud, también existen definiciones que describen a la salud como un estado dinámico, lo cual no son posibles de conservar ya que estas se encuentran en constantes transformaciones. La salud no puede ser definida como un estado objetivo puramente con las ocupaciones orgánicas intactas.

1.9 ¿Qué es el deporte?

En el presente siglo XXI, el deporte es considerado un fenómeno socio-cultural y educativo por su impacto en los estilos y la calidad de vida de los individuos, sobre la organización social de un país y por la multiplicidad de actividades deportivas practicadas por la población. El deporte es una parte integral de la sociedad y de la cultura, que afecta de formas muy variadas y, en ocasiones, importantes a las vidas de los individuos y de los grupos sociales (Díaz, 2015, págs. 29-30).

El deporte puede estar organizado de diversas formas, tanto deporte popular, ocio o como un momento en la vida. Existe el deporte para la salud con el cual se pretende alcanzar un equilibrio personal, una recuperación o un estado físico perfecto.

Existen diferentes deportes que tienen un alto valor para la salud. Habría que mencionar a los deportes de resistencia que son los más adecuados para la prevención de enfermedades, cardiovasculares. Junto al entrenamiento de resistencia, que ocupa una mayor preferencia.

Según el portal de *unoTV* nos dice que: Hacer ejercicio es bueno para la salud, pero realizarlo en exceso es malo. El sobre entrenamiento es un problema que afecta al cuerpo manifestándose en el rendimiento físico de la persona.

Problemas cardíacos y envejecimiento prematuro, son algunos de los riesgos de realizar una rutina de ejercicios de forma desmedida y llevar el esfuerzo por encima de los límites de nuestra resistencia física (*unoTV*, 2017).

Se tiene que tomar en cuenta que el deporte debe ser practicado constantemente con una supervisión y recomendación para que se vea una mejora en la salud. El

deporte por mucho que se practique, en muchos de los casos no es un remedio para mejorar la salud, no puede compensar muchos de los errores que se cometen a lo largo del tiempo, con respecto a los hábitos y la alimentación, pero siempre hay una alternativa para remediar y mejorar la salud.

1.10 Beneficios del ejercicio

La obesidad no distingue color de piel, edad, nivel socioeconómico, sexo ni área geográfica. Anteriormente se consideraba a las personas obesas como una persona que gozaba de buena salud; sin embargo, ahora se sabe que la obesidad tiene múltiples consecuencias porque es un factor de riesgo de enfermedades crónico-degenerativo como la diabetes, la presión alta y otras más.

El ejercicio físico tiene una gran importancia en la prevención y control de la obesidad: permite quemar calorías y aumenta la esperanza de vida, libre de discapacidad.

La obesidad ha sido llamada la enfermedad del siglo XXI debido a los altos índices de incidencia sobre la población mundial, y está asociada a múltiples patologías cardiovasculares y metabólicas, disminuyendo la calidad de vida de los individuos y generando fuerte impacto económico sobre las instituciones de salud y los gobiernos. El ejercicio físico planificado es una alternativa para combatir la obesidad y las comorbilidades asociadas, pero éste debe contar con unas características de intensidad, duración, estructura e individualización específicas que lo diferencian de la actividad física normal. Los programas de prevención y promoción en salud, son la mejor opción cuando de relación inversión-impacto se

habla, y ahorrando a los gobiernos altas sumas de dinero en tratamientos, cirugías, incapacidades y medicamentos (Elkin Eduardo Roldán A., 2013).

1.11 ¿Por qué elegir la natación como alternativa para prevenir el sobrepeso y la obesidad?

Se eligió la natación como alternativa para la sensibilización y disminución del problema de obesidad en los niños, porque es uno de los deportes más completos, donde trabajan todos los grupos musculares y se pueden practicar de diferentes formas. En el proyecto están planeadas distintas actividades para realizar con las niñas y los niños en sus clases de natación.

La natación es uno de los deportes más recomendados como actividad física diaria para la disminución de la obesidad infantil. Nadar ayuda a mantener el peso corporal, disminuye los niveles de colesterol y glucosa en la sangre y ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares a temprana edad.

La práctica de la natación supone para niños y adolescentes una reducción de esos factores de riesgo si se realiza de una manera regular y profesionalmente dirigida. Esto se debe a que el desempeño de esta actividad deportiva conlleva un alto consumo energético y a que requiere la participación de la mayoría de los grupos musculares, haciendo de este deporte uno de los más completos a nivel físico. (Vida, 2015)

Como se había mencionado antes, se eligió la natación como alternativa para la sensibilización y disminución del problema de obesidad en los niños, es por ello que no se debe de olvidar algo muy importante que es: “la práctica de la natación en

modo de juego para los niños”. El objetivo es que la niña o el niño se diviertan y experimenten modos de nado en el agua, de esa manera se logrará naturalizar la natación y la iniciación de un ámbito una vida saludable.

La página “*Nadar es vida*” nos dice que:

La natación aporta numerosos beneficios tanto físicos como emocionales a cualquier edad, pero aún más en las primeras etapas de la infancia. Los profesionales y técnicos de la salud recomiendan la práctica de la natación a edades tempranas para un correcto desarrollo de los niños. Es la actividad perfecta para estimular su sistema motriz y cardio-circulatorio, además de ser el ejercicio idóneo desde la perspectiva lúdica y terapéutica (Vida, 2015).

1.12 Técnicas a utilizar para este producto comunicativo

Se les aplicarán encuestas a los padres de familia, en estas se tocarán temas sobre la alimentación, la obesidad, la salud y el deporte. Estas encuestas se realizarán con el objetivo de saber cómo comenzar principalmente a trabajar con los niños y con los padres a su vez.

Se llevarán a cabo pláticas donde se les dará información sobre cómo implementar el deporte y una buena alimentación para obtener una mejor salud en sus vidas.

Con base en las pláticas que se realicen con los padres de familia se plantearán las consecuencias que trae la obesidad, para que así se logre una concientización y sensibilización social.

Se llevarán a cabo actividades deportivas autogestivas para que las niñas y los niños, como también los padres de familia las realicen en tiempo y forma en casa.

El periódico “*LEO*” nos dice que según datos del INEGI en el año 2010 arrojó datos que en la Ciudad de México hay aproximadamente dos millones de niñas y niños entre cero y catorce años que representan un 22% de la población de la ciudad en este sentido organizaciones internacionales especializados en la materia, como la Organización Mundial de la Salud, el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia y la Organización Panamericana de la Salud, señalan que es urgente la intervención de los estados para prevenir y combatir los graves padecimientos provocados por el sobrepeso y la obesidad, antes que las consecuencias sean fatales no sólo para las personas, sino también para las finanzas y sistemas de salud de los estados (Tenorio G. , Periodico Leo, 2019).

El periódico “*LEO*” también nos dice que la CDMX (Ciudad de México) tiene como objetivo fundamental, realizar reformas sobre la ley de salud y la ley de regular el funcionamiento de centro de atención y cuidado infantil, esto con el fin de incorporar la prohibición de alimentos que hagan más propensos al sobrepeso u obesidad a los niños y niñas como también adolescentes. El propósito de estas reformas es modificar a la ley, otorgando facultades a la Secretaría de Salud Capitalina para la prohibición de alimentos que hagan ser propensos al sobrepeso u obesidad a los niños y adolescentes de la CDMX.

La obesidad a largo plazo comienza a reflejar enfermedades tales como la diabetes, infartos, altos niveles de colesterol o insuficiencia renal, entre otros. La diabetes actualmente se presenta como el mayor problema que se enfrenta el Sistema Nacional de Salud. Así mismo se han implementado medidas preventivas para

poner en marcha la intervención integral de salud pública, para detener la obesidad como epidemia en los niños y las niñas como también adolescentes.

Mauricio Toledo recordó que este problema ha generado que México se mantenga en el primer lugar a nivel mundial...De acuerdo con información de la Oficina en México de El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), actualmente, México ocupa el primer lugar mundial en obesidad infantil, y el segundo en obesidad en adultos, precedido sólo por Estados Unidos, problema que está presente en la infancia y la adolescencia (Tenorio G. , 2017).

La UNICEF nos dice que México es el primer lugar mundial en obesidad infantil y el segundo en obesidad adulta, este problema no solo se presenta en la infancia y en la adolescencia, sino en la población a nivel escolar. Según datos del ENSANUT nos dice que uno de cada tres adolescentes de entre doce y diecinueve años, presenta obesidad y sobrepeso. La manifestación entre los escolares de la obesidad y sobrepeso, creció un promedio de un 26 % por Ambos sexos, lo cual representa 4.1 millones con este problema.

1.13 Campo: Deportivo Tinajas

En el producto comunicativo trabajamos en el Deportivo Tinajas, este se encuentra ubicado en la Prolongación Juárez, las Tinajas, s/n, código postal 05370 Ciudad de México, Alcaldía Cuajimalpa. El Deportivo Tinajas es clasificado como un centro deportivo, cuenta con la infraestructura para poder practicar basquetbol, voleibol y futbol rápido, su horario entre semana es de 9:00 am a 22:00 pm y fines de semana es de 7:00 am a 21:00 pm.

Una nota publicada el 15 de abril del 2016 nos dice que el Deportivo Tinajas se realizó para el cumplimiento de las necesidades de los vecinos que se localizan en la zona. Este deportivo tuvo una inversión de 15000 millones de pesos y fue inaugurado el 15 de abril de 2016 por el jefe delegacional Miguel Ángel Salazar Martínez. El inmueble cuenta con una infraestructura sustentable y diferentes sistemas de ahorro como captación pluvial para el ahorro de agua y un fotovoltaico para el ahorro de hasta un 50% de energía.

Foto 14 “alberca Tinajas”



Fuente: Foto de autor

15 Foto de autor "Deportivo Tinajas"



Fuente: Foto de autor

En la Alcaldía Cuajimalpa todos los años se realizan distintos eventos deportivos, con el objetivo de ganar torneos y compitiendo con otras delegaciones, lo que no se ha puesto en práctica son torneos, eventos, ni campañas que tengan como objetivo disminuir la obesidad tanto de niños, adolescentes, ni adultos. Es por ello que, en este plan comunicativo, se pretende implementar el deporte como una alternativa para hacer una concientización y disminuir consigo mismo la obesidad infantil de la Alcaldía de Cuajimalpa.

Sin embargo, hay instituciones en la Alcaldía Cuajimalpa como la UAM que presenta diferentes actividades deportivas como: voleibol, spinning, acondicionamiento físico, yoga, tenis de mesa, crossfit, basquetbol, ajedrez y talleres culturales. Nos parece interesante que en esta institución como en otras existan diferentes actividades deportivas para los alumnos, de esta forma el deporte se puede convertir como una alternativa para combatir la obesidad y el sobrepeso.

El Deportivo Tinajas nos ayuda con la infraestructura necesaria para poder realizar las actividades deportivas planeadas. Contribuyendo así al bienestar social de la localidad.

Capítulo II. Diagnóstico

2.1 Metodología

Para desarrollar el plan comunicativo, se entenderá por método a todo procedimiento que se puede utilizar para la búsqueda, el descubrimiento y el logro de objetivos preestablecidos.

En este sentido, el término metodología designa el modo en que enfocamos los problemas y buscamos respuestas a ellos. En las ciencias sociales se aplica a la manera de realizar la investigación. Nuestros supuestos, intereses y propósitos nos llevan a elegir una u otra metodología (Charles S. Reichardt, 2000)

Existen dos tipos de metodología de investigación, la metodología cuantitativa y cualitativa. Del mismo modo, se entenderá como método cuantitativo al método que "usa la recolección de datos para probar hipótesis, con base en la medición numérica y los análisis estadísticos, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías" (Hernández Sampieri, 2006)

En este plan comunicativo se empleará una metodología mixta (cualitativa y cuantitativa), debido a que es preciso explicar una realidad vista desde la perspectiva del sujeto de estudio, así como cuantificar el problema que se quiere investigar. Así, en este tipo de metodología el investigador ve el escenario y a las personas con una perspectiva holística.

Las personas, los escenarios o los grupos no son reducidos a variables, sino considerados como un todo. El investigador cualitativo estudia a las personas en el

contexto de su pasado y de las situaciones en las que se encuentran (Álvarez Gayou, 2003).

De manera la metodología cualitativa permitirá obtener información acerca de los usuarios del Deportivo Tinajas, su contexto social alimenticio y su ámbito cultural deportivo.

2.2 Técnicas a utilizar

La técnica empleada para el plan comunicativo es la entrevista.

Definición de la entrevista

La entrevista es una herramienta fundamental para la obtención de información como nos dice Trujillo: La entrevista es la técnica con la cual el investigador pretende obtener información de una forma oral y personalizada. La información versará en torno a acontecimientos vividos y aspectos subjetivos de la persona tales como creencias, actitudes, opiniones o valores en relación con la situación que se está estudiando. Puede considerarse una técnica propiciadora en sí misma de los datos o como técnica complementaria a otro tipo de técnicas propias de la investigación cualitativa como son la observación participante y los grupos de discusión (Trujillo Javier, s/a).

Características de la entrevista

a) Establecer el rapport (romper el hielo) antes de iniciar el interrogatorio. Es necesario crear un clima de confianza y hacer sentir al entrevistado la importancia de su colaboración y el carácter confidencial de los datos que aporta

b) Las preguntas deben reunir requisitos de confiabilidad y validez

- c) Iniciar la entrevista con las preguntas más simples
- d) El entrevistador no debe desviar su atención de los objetivos de la entrevista
- e) El entrevistador no debe ser entrevistado
- f) La entrevista debe realizarse sin interrupciones en un clima de tranquilidad
- g) Al concluir la entrevista se debe agradecer al entrevistado su colaboración
- h) El entrevistador debe poseer la suficiente agudeza para observar, escuchar, transcribir y sintetizar la información recopilada
- i) El entrevistador debe contar con una guía en donde se establezcan los objetivos y los aspectos más relevantes de los datos que se han de recopilar para el caso de la entrevista libre, y un cuestionario para la entrevista dirigida
- j) Durante la entrevista o al final de la misma, el entrevistador deberá anotar en la cédula diario de campo o ficha de trabajo los resultados
- k) Las anotaciones deben hacerse con la mayor imparcialidad y objetividad posibles y, los comentarios y opiniones del entrevistador deben anotarse por separado

(Trujillo, Javier, s/a)

La entrevista se eligió debido a que propicia una mayor comprensión acerca de las acciones y pensamientos del sujeto de estudio, de esta manera permite tener una mayor profundización sobre las dimensiones que se observarán.

Así, la técnica será entendida como un “procedimiento metodológico y sistemático que se encarga de operativizar e implementar los métodos de investigación y tiene

la facilidad de recoger información de forma inmediata” (Daymor B., 2010). En otras palabras, la técnica es un instrumento que se utiliza para acceder al conocimiento a través de encuestas, entrevistas y observaciones.

Se utiliza una pequeña encuesta aplicada a los niños. Esta será breve y directa con un enfoque cualitativo. Con esta encuesta se pretende obtener información directa o indirecta acerca de los hábitos alimenticios de las niñas y niños, qué deportes les gustan y conocer los factores de riesgo que puedan llevar a padecer obesidad y sobrepeso.

Definición de encuesta:

La encuesta cumple la función de recolectar información de una muestra más amplia de informantes y como nos dice Estheher: Una encuesta es una investigación realizada sobre una muestra de sujetos representativa de un colectivo más amplio, que se lleva a cabo en el contexto de la vida cotidiana, utilizando procedimientos estandarizados de interrogación, con el fin de obtener mediciones cuantitativas de una gran variedad de características objetivas y subjetivas de la población. La medición mediante encuesta puede ser efectuada, y de hecho es el procedimiento más frecuente, de modo esporádico y coyuntural con el fin de tantear la opinión pública en relación con algún tema de interés (C. Esther,s/a).

Características de las encuestas

1. La información se obtiene mediante una observación indirecta de los hechos, a través de las manifestaciones realizadas por los encuestados, por lo que cabe la posibilidad de que la información obtenida no siempre refleje la realidad

2. La encuesta permite aplicaciones masivas, que mediante técnicas de muestreo adecuadas pueden hacer extensivos los resultados a comunidades enteras
3. El interés del investigador no es el sujeto concreto que contesta el cuestionario, sino la población a la que pertenece, de ahí, como se ha mencionado, la necesidad de utilizar técnicas de muestreo apropiadas
4. Permite la obtención de datos sobre una gran variedad de temas
5. La información se recoge de modo estandarizado mediante un cuestionario (instrucciones iguales para todos los sujetos, idéntica formulación de las preguntas, etc.), lo que faculta hacer comparaciones intragrupal

(J. Casas Anguita, 2003).

2.3 Características de los informantes

Se decidió trabajar con la madre y el padre debido a que ellos son los encargados de mantener el bienestar de la familia. El objetivo general es concientizar la importancia del deporte para tener una vida saludable. Se organizarán pláticas y actividades para crear conciencia de los efectos que trae consigo el sobrepeso y la obesidad.

2.3.1 Características de los informantes para aplicar la entrevista

- Padre de familia
- Usuario de la alberca

Se trabajará con los niños (usuarios) porque estadísticamente son los más propensos, y en este caso, se encuentran como el número uno a nivel mundial de obesidad infantil, por eso se trabajará con ellos por medio de la natación, para lograr que asocien y apropien el deporte como un juego divertido y sin sacrificio, para que ellos naturalicen la actividad deportiva.

Características de los informantes para aplicar la encuesta

- Niñas y niños de cinco a catorce años

2.4 Número de encuestados

Los números de encuestados se definirán en base a la página de Survey Monkey; es una plataforma de encuestas líder a nivel mundial. En su plataforma menciona que: “Ofrece soluciones especializadas para facilitar la recopilación de opciones de las personas que más te interesan y convertirlas en percepciones prácticas”.

Tamaño de la población: 105 personas

Nivel de confianza: 90%

Margen de error: 04%

Tamaño de la muestra: 85

Fórmula para realizar el muestreo:

$$\text{Tamaño de la muestra} = \frac{\frac{z^2 \times p(1-p)}{e^2}}{1 + \left(\frac{z^2 \times p(1-p)}{e^2 N} \right)}$$

N = tamaño de la población

e = margen de error (porcentaje expresado con decimales)

z = puntuación z

2.5 Tópicos de preguntas

Tópicos de preguntas para la realización de la entrevista

Tópico	Preguntas
1. Esta pregunta permite conocer el promedio de los padres de familia. Así como crear un ambiente de confianza (romper el hielo)	1. ¿Qué edad tiene?
2. Ayuda a conocer si existen hábitos deportivos por parte del padre de familia	2. ¿Usted practica algún deporte? ¿Cuál?
3. Da a conocer qué tan importante es el deporte para la familia y las razones por las cuales no practican deporte	3. ¿Toda su familia practica algún deporte? si-no ¿Por qué?
4. Permite conocer qué importancia le da el	

Tópico	Preguntas
<p>entrevistado al deporte y su inclusión hacia los niños</p> <p>5. Nos ayuda a conocer los hábitos alimenticios del entrevistado</p> <p>6. Esto nos ayuda a conocer los hábitos alimenticios y si existe un riesgo de tener sobrepeso u obesidad</p> <p>7. Esta pregunta permite conocer si existe una buena alimentación cuando no están supervisados o si tienen alguna iniciativa por comer sanamente</p> <p>8. Esta pregunta nos sirve para conocer qué tan atentos están de la alimentación de sus hijos, para conocer el factor de riesgo y la probabilidad de que sus hijos puedan tener obesidad, sobrepeso o alguna otra enfermedad.</p> <p>9. Esta pregunta nos ayudará a saber qué tan flexibles son los padres con respecto a la alimentación, esto nos servirá para analizar si los padres podrían ser responsables de la mala alimentación de sus hijos</p>	<p>4. ¿Cree usted qué es importante inculcarles el deporte a los niños a temprana edad? ¿si-no? ¿Por qué?</p> <p>5. ¿Cuántas veces come al día?</p> <p>6. ¿En dónde come con mayor frecuencia? ¿Por qué?</p> <p>7. ¿Qué es lo que comen habitualmente sus hijos en casa?</p> <p>8. ¿Qué tanto monitorea lo que comen sus hijos? 25%, 50%, 75%, 100%.</p> <p>9. ¿De 1 al 10, qué tanto les permite a sus hijos comer comida chatarra?</p>

Tópico	Preguntas
<p>10. Ayuda a conocer cómo se percibe la alimentación en los hogares</p>	<p>10. ¿Usted considera qué en su casa consumen comida saludable? Si-no ¿Por qué?</p>
<p>11. Nos permite conocer si el entrevistado sabe algo acerca de estas enfermedades y sus consecuencias</p>	<p>11. ¿Sabe qué es la obesidad y el sobrepeso? ¿Conoce sus consecuencias?</p>
<p>12. Permite conocer el valor que le da el entrevistado al deporte y como ayuda a su salud</p>	<p>12. ¿Usted cree que el deporte es importante para la salud? Si-no ¿Por qué?</p>
<p>13. Esta pregunta nos ayuda a conocer la importancia que le da el padre de familia a la alimentación</p>	<p>13. ¿Qué tan importante considera la alimentación familiar?</p>

Fuente: Elaboración propia

Objetivo de la entrevista

Objetivo	Pregunta
<p>1. Identifica el promedio de edad de los niños que podrían ser beneficiados del este plan comunicativo</p>	<p>1. ¿Qué edad tienes?</p>
<p>2. Sirve para conocer si existe una cultura a favor del deporte en los niños</p>	<p>2. ¿Te gusta el deporte?</p>

Objetivo	Pregunta
3. Ayuda a conocer si los niños realizan un deporte o son sedentarios	3. ¿Qué deporte practicas?
4. Permite conocer si los niños son propensos a la obesidad o sobrepeso	4. ¿Cuántos días a la semana lo practicas?
5. Ayuda a conocer sus hábitos alimenticios	5. ¿Cuántas veces comes en el transcurso del día?
6. Sirve para conocer si en casa existe una buena alimentación	6. ¿Qué alimentos comes con mayor frecuencia en tu casa?
7. Con esta pregunta se puede conocer si existe una buena alimentación cuando no están supervisados o si tienen alguna iniciativa por comer sanamente	7. ¿Qué alimentos comes en la escuela?
8. Identifica si hay alguna restricción o llamada de atención por parte de los padres para tratar de controlar la alimentación de sus hijos	8. ¿Tus padres te regañan si comes comida chatarra o en la calle?
9. Permite conocer si hay un factor de riesgo para que los niños tengan obesidad o sobrepeso	9. ¿Qué es lo que cenas?
10. Permite saber si existe una buena alimentación en los niños	10. ¿Te enfermas con regularidad del estómago?
11. Identifica si tienen algún conocimiento del problema de	11. ¿Sabes qué es el sobrepeso o la obesidad?

Objetivo	Pregunta
<p>del sobrepeso y sus consecuencias</p> <p>12. Ayuda a conocer si tienen algún conocimiento del problema de del sobrepeso y sus consecuencias</p>	<p>12. ¿Conoces sus riesgos o consecuencias?</p>

Fuente: Elaboración propia

2.6 Diseño del instrumento

UACM

Universidad Autónoma
de la Ciudad de México

Nada humano me es ajeno

Universidad Autónoma de la Ciudad de México

Licenciatura en Comunicación y Cultura

Esta encuesta tiene como objetivo realizar un diagnóstico general de los hábitos alimenticios culturales en los niños de la Alcaldía Cuajimalpa, así como conocer su práctica deportiva.

Instrucciones: responde lo más preciso posible

1. ¿Cuántos años tienes?

2. ¿Te gusta el deporte?

Si__ No__ ¿Por qué? __

3. ¿Qué deporte practicas? (puedes escoger una o más opciones)

Natación__ Fútbol__ Basquetbol__ Otro__

4. ¿Cuántos días a la semana lo practicas?

1__ 2__ 3__ 4__ más de 5__

5. ¿Cuánto tiempo llevas practicando natación en el Deportivo Tinajas?

6. ¿Qué es lo que te gusta de la clase de natación?
7. ¿A parte de tener una rutina de natación qué juego quisieras hacer en la clase?
8. ¿Cuántas veces comes en el transcurso del día?
1__ 2__ 3__ 4__ más de 5__
9. ¿Qué alimentos comes con mayor frecuencia en tu casa?
Verduras__ Carne__ Cereales__ Comida Enlatada__
Otras Comidas__ ¿Cuáles? _____
10. ¿Qué alimentos comes en la escuela?
a. Frutas y Verduras__ Desayuno Escolar__ Papas y Chetos__ Otros__
b. ¿Cuáles? _____
11. ¿Tus padres te regañan si comes comida en la calle?
a. Si__ No__ A veces__
12. ¿Te enfermas con regularidad del estómago?
a. Si__ No__
13. ¿Sabes que es el sobrepeso y la obesidad?
Si__ No__
14. ¿Conoces sus riesgos y consecuencias?
Si__ No__

6. ¿En dónde come con mayor frecuencia? ¿Por qué?

7. ¿Qué es lo que comen habitualmente sus hijos en casa?

8. ¿Qué tanto monitorea lo que comen sus hijos? 25%, 50%, 75%, 100%.

9. En una escala del 1 al 10, ¿qué tanto les permite a sus hijos comer comida chatarra?

10. ¿Usted considera que en su casa consumen comida saludable? Si-no ¿por qué?

11. ¿Sabe qué es la obesidad o el sobrepeso? ¿Conoce sus consecuencias?

12. ¿Usted cree que el deporte es importante para la salud? si-no ¿por qué?

13. ¿Qué tan importante considera la alimentación familiar?

2.7 Análisis de datos

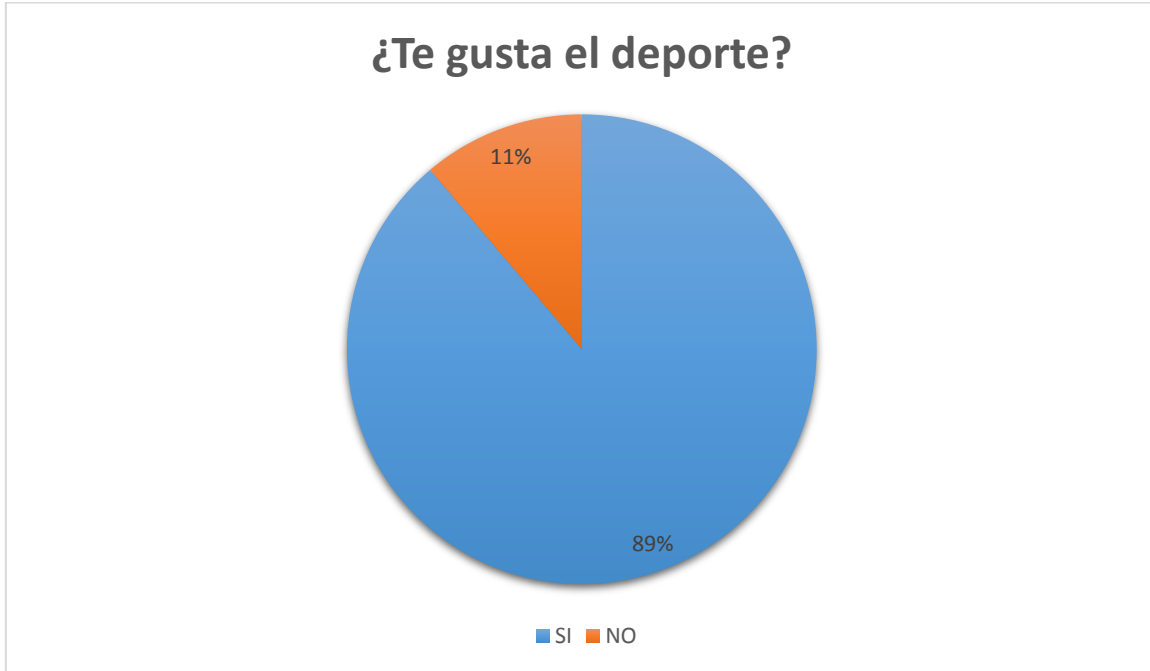
Gráfica 1:



Fuente: Elaboración propia

En esta gráfica se observa que son muy variadas las edades de los usuarios de la alberca. El porcentaje más alto de asistencia es de niños de siete años con apenas el 14%, seguido de los niños de nueve años con un porcentaje del 12% y así sucesivamente hasta llegar al porcentaje de menor rango con el 1% que son los adolescentes de dieciséis años. Esto indica que los usuarios de la alberca tienen un rango muy variado de edades.

Gráfica 2:



Fuente: Elaboración propia

La gráfica indica que a la mayoría de los encuestados les gusta el deporte con un 89% y apenas un 11% no les gusta. Por lo tanto, se observa que los usuarios de la alberca tienen un aprecio hacia el deporte.

Se podría pensar que alguna de las causas del sobrepeso en las niñas y niños es el desinterés hacia el deporte, pero como podemos observar en la gráfica, a la mayoría de las niñas y niños les gusta el deporte.

Gráfica 3:

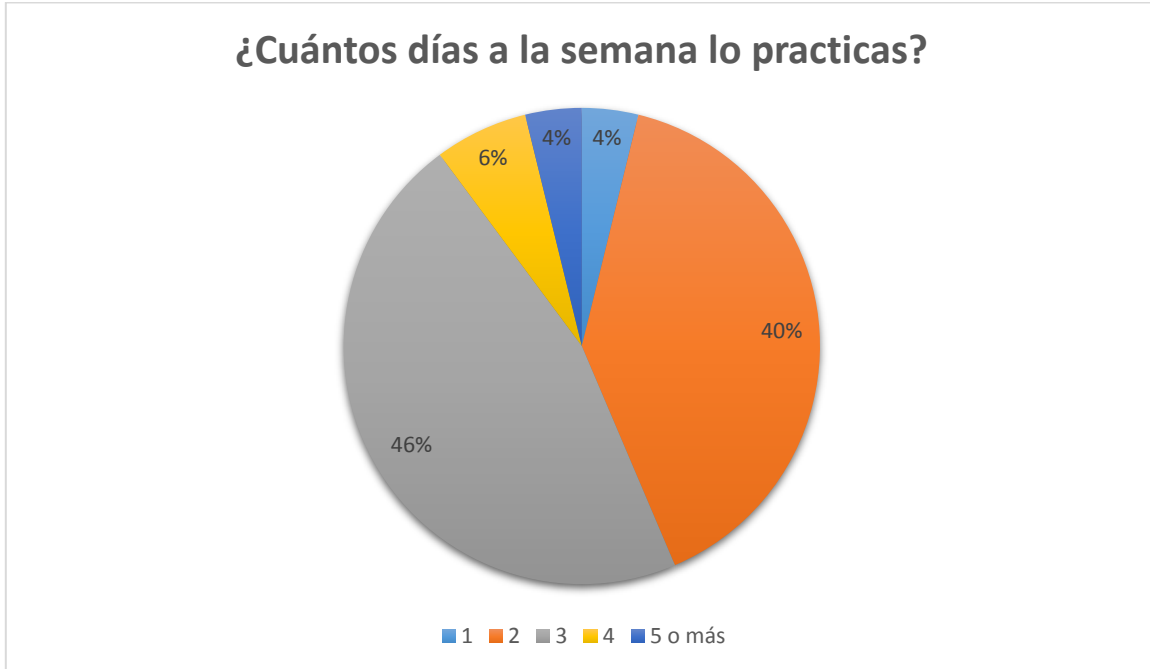


Fuente: Elaboración propia

Evidentemente la mayoría de encuestados respondió que el deporte que más les gusta es la natación obteniendo un porcentaje de 43%. No obstante, no es el único deporte que les gusta a los usuarios de la alberca; existen diferentes deportes que atraen la atención de los niños como: el fútbol, basquetbol entre algunos otros.

Esto ayuda a conocer los intereses deportivos de los usuarios y sirve para poder planear diferentes actividades acuáticas dentro de la alberca enfocadas a los diferentes gustos deportivos.

Gráfica 4:



Fuente: Elaboración propia

En la gráfica se observa que el 46% de los usuarios respondieron que lo practican tres veces, asimismo, se observa que un 40% de los usuarios lo practican solo dos veces a la semana, se observa con una cantidad mínima de un 4% de usuarios que lo practican cinco veces a la semana.

Con esto se conoce que la mitad de los niños no tienen una vida deportiva constante. Quiere decir que aun que realizan un deporte no lo hacen de manera constante.

Gráfica 5:

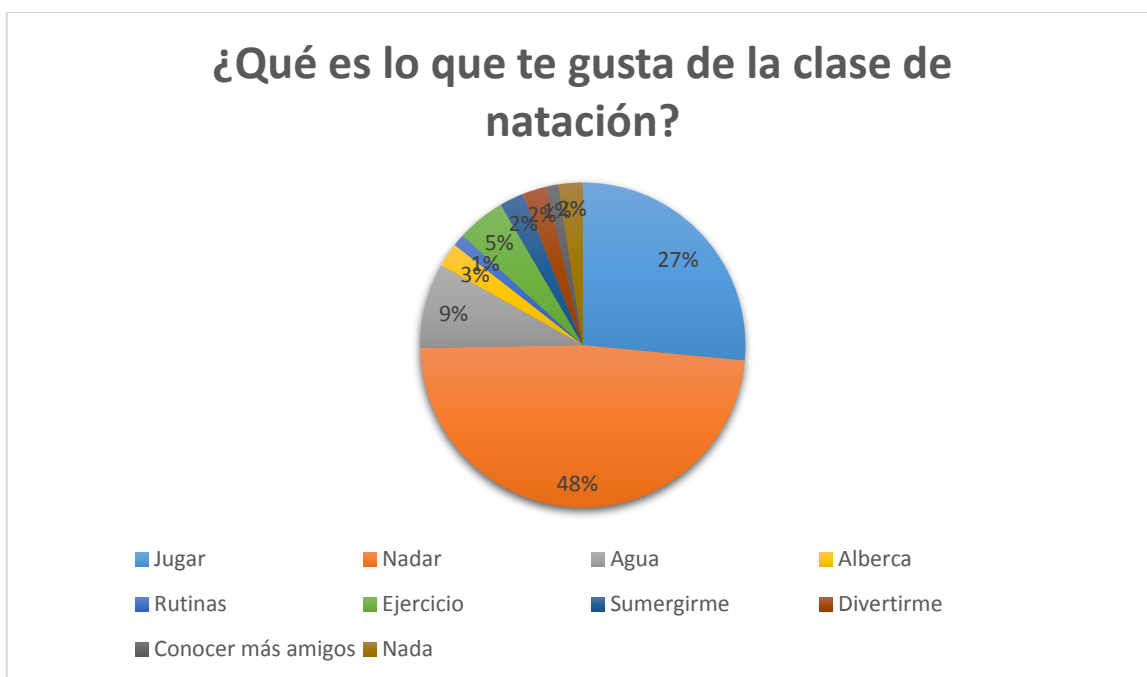


Fuente: Elaboración propia

En la gráfica se observa que el porcentaje más alto es de un 29% el cual indica que los usuarios llevan un año practicando natación en el Deportivo Tinajas, asimismo un 14% tienen acerca de dos años siendo usuario. Los demás porcentajes son de menor tiempo.

Se puede pensar a una primera instancia que los usuarios son constantes, pero, si sumamos los pequeños porcentajes se puede ver que más del 50% llevan menos de un año practicando natación, esto indica que no son tan constantes como se pensaba.

Gráfica 6:



Fuente: Elaboración propia

En la gráfica se muestra que a la mayoría de los usuarios con un porcentaje del 48% les gusta nadar, y a un 27% les gusta jugar. Asimismo, se observa que a los mínimos porcentajes de la gráfica les gusta hacer otras actividades como sumergirse, divertirse, conocer amigos etc.

A la mayoría de los encuestados les gusta el agua. Esto indica que el contacto de los usuarios con el agua sirve como un incentivo para que los usuarios no dejen de asistir. Por otro lado, el juego es el segundo lugar, y con esto se concluye que a los usuarios les gusta nadar, pero sin realizar una rutina. En pocas palabras a los usuarios les gusta el nado libre.

Gráfica 7:



Fuente: Elaboración propia

Esta grafica muestra que el porcentaje más alto son los juegos con objetos con un 18%, seguido del nado libre con un 16%, a su vez, se puede ver que las actividades que les gustan a los niños son muy variadas; estas actividades son tan variadas como atrapadas, quemados, bucear, competencias etc.

Como se puede observar, el juego con objetos es la opción que predomina como respuesta, esto indica que los usuarios muestran un agrado por el juego didáctico dentro del agua.

Las actividades que responden los encuestados podrían obedecer a los diferentes gustos de las niñas y niños, pero a la conclusión que se puede llegar es que a los niños no les gusta jugar con rutinas aburridas, sino realizar actividades divertidas.

Gráfica 8:

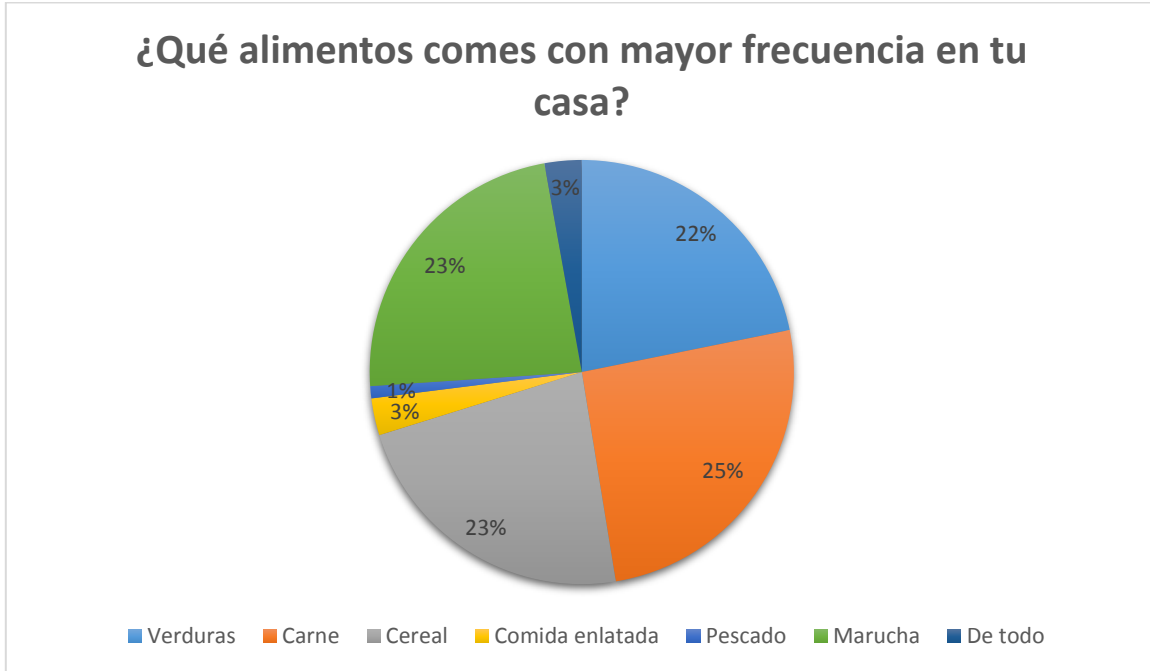


Fuente: Elaboración propia

En esta gráfica el porcentaje más alto es con un 46% esto indica que la mayoría de los encuestados comen tres veces al día. En segundo lugar, con un 29% son quienes comen dos veces al día.

En primera instancia, se puede pensar que los encuestados tienen una alimentación buena, pero si se analiza el porcentaje de la gráfica detenidamente se observa que la mayoría de los usuarios tienen una mala alimentación. Se puede llegar a esta conclusión debido a que si se suman los otros porcentajes nos da un 54% del total de usuarios no comen las veces recomendadas.

Gráfica 9:

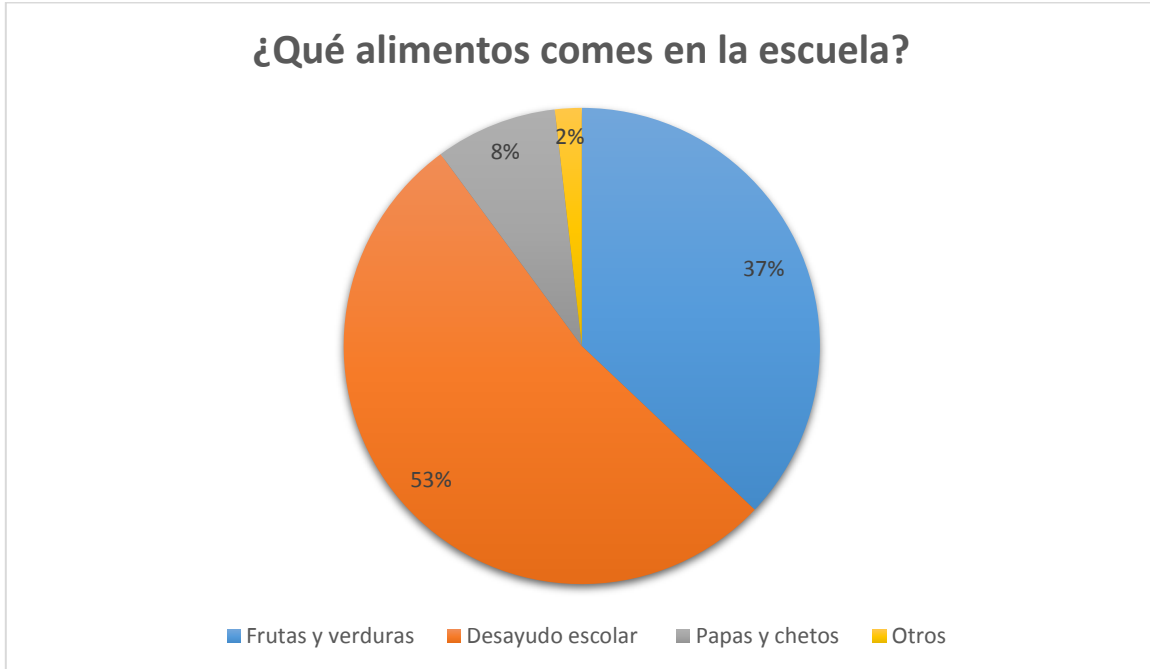


Fuente: Elaboración propia

En esta gráfica se observa que los porcentajes son regulares, debido a que los encuestados respondieron que su alimentación en casa es balanceada.

La alimentación en casa no es un factor primordial para la contribución de la obesidad en los niños.

Gráfica 10:

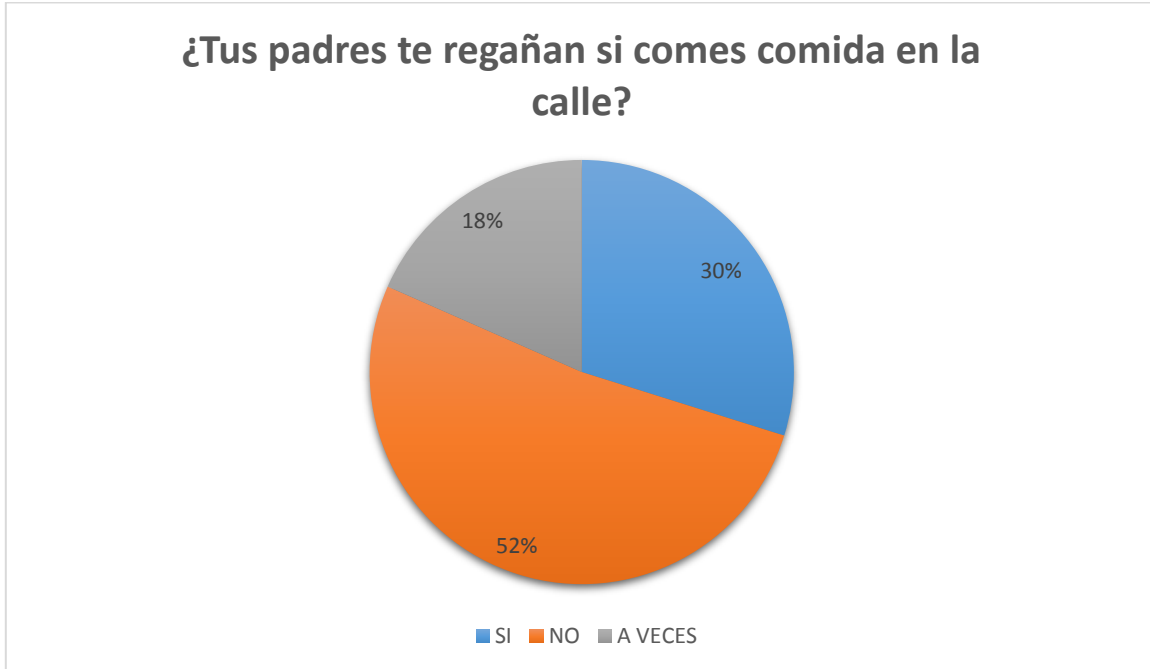


Fuente: Elaboración propia

En esta gráfica se puede ver que las frutas y verduras, como el desayuno escolar son los alimentos que predominan en la alimentación escolar.

Hay que resaltar que la escuela juega un factor primordial en la alimentación de las niñas y niños. En este sentido, las niñas y niños dependen de la comida que se proporciona en las escuelas, dejando en sus manos una buena alimentación para que tengan una vida saludable.

Gráfica 11:

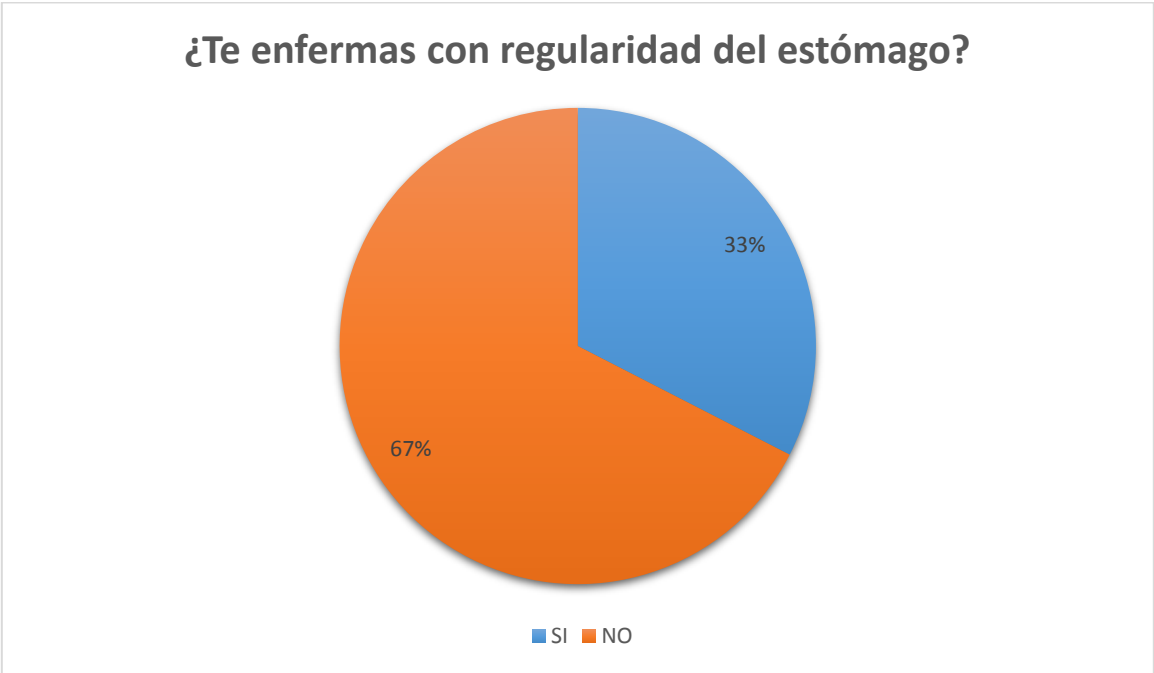


Fuente: Elaboración propia

Con un 52% se muestra que la mayoría de los encuestados respondieron que no los regañan sus padres al comer en la calle, el 30% respondió que sí y un 18% de los niños encuestados respondieron que a veces son regañados.

En la gráfica se puede observar que la mayoría de los encuestados respondieron que no los regañan al comer en la calle, esto nos indica que la mayoría de los padres no llama la atención de la niñas y niños. Esta despreocupación de los padres puede ser un factor que ayuda a la obesidad infantil.

Gráfica 12:



Fuente: Elaboración propia

Un 67% de los encuestados respondieron que no se enfermaban con regularidad del estómago y un 33% respondió que sí. Hay que resaltar que un 33% si se enferma con regularidad y esto puede ser una llamada de atención debido a que la edad de los encuestados va de los cuatro a los dieciocho años.

Gráfica 13:



Fuente: Elaboración propia

El 65% de los encuestados respondieron que sí saben que son estas dos enfermedades, el 35% de los encuestados no las conocen. Es bueno que la mayoría de los encuestados reconozca que es la obesidad y sobrepeso, esto ayuda a fomentar una conciencia de prevención.

Gráfica 14:



Fuente: Elaboración propia

La mayoría de los encuestados reconoce qué es la obesidad y el sobrepeso, pero pocos conocen sus riesgos y consecuencias.

La gráfica indica que el 71% respondió que no conoce los riesgos ni consecuencias que provocan la obesidad y el sobrepeso.

El 29% sí conoce los riesgos y consecuencias que traen consigo estas enfermedades.

Este dato indica que hay poca difusión de las consecuencias que trae consigo la obesidad y el sobrepeso.

2.8 Análisis general y cruce de datos

Haciendo un análisis general de las respuestas de los encuestados se observó que a la mayoría de los encuestados si les gusta el deporte, pero, no les gusta la rutina, por otro lado, existe una gran deserción de alumnos en la clase de natación.

Las edades de las niñas y niños que asisten a la clase de natación son muy variadas, van desde los cinco años hasta los dieciocho. Esto contrasta con los conocimientos de riesgo o consecuencias que trae consigo la obesidad y sobrepeso. Es decir que, aunque hay variedades de edades, la mayoría no conoce las consecuencias y riesgos del sobrepeso y la obesidad.

La mayoría de los encuestados dice practicar tres veces a la semana un deporte, pero pocos llevan más de un año practicando natación. Esto nos indica que no son constantes en sus actividades deportivas.

Más del 50% de los encuestados afirmaron que sus padres no los regañan si comen en la calle, aunque el 68% dijo no enfermarse del estómago con regularidad. La mayoría de los encuestados dijeron que tanto en casa como en la escuela comen frutas y verduras.

Aunque la mayoría de los encuestados reconoce qué es el sobrepeso y la obesidad, el 74% no conoce sus consecuencias.

2.9 Análisis FODA

Fortalezas

- La primera fortaleza se tiene porque la mayoría de los usuarios son niños y jóvenes, con muchas ganas de aprender a nadar. Esto ayuda a inculcarles la natación como un hábito
- La segunda fortaleza es que a la mayoría de los usuarios les gusta el deporte, entre ellos uno de sus favoritos es la natación. De esta forma se logró que la inclusión de los usuarios sea voluntaria y que no lo vean como un castigo
- La fortaleza del plan comunicativo es que la gran parte de los usuarios del Deportivo Tinajas les gusta el agua. Lo que nos da una ventaja para poder aplicar las diferentes actividades que se tienen planeadas

Oportunidades

- El deportivo se encuentra en un lugar céntrico, por lo tanto, los habitantes que lo rodean pueden asistir de manera rápida, dejando de lado el pretexto de la ubicación
- Poder practicar natación es muy dinámico para la gente y atractivo
- El deportivo cuenta con instalaciones techadas, agua caliente y vestidores para el beneficio de la gente
- El deportivo cuenta con mensualidades e inscripciones accesibles para la mayoría de las personas

Debilidades

- La primera debilidad que se detecta en los resultados de las encuestas es que los usuarios no son constantes en la actividad deportiva
- Otra debilidad es que, a gran parte de los encuestados, no les gusta la rutina que se les pone dentro de la alberca
- Existe malos hábitos de la alimentación en los niños
- Según las encuestas, los usuarios no tienen una dieta balanceada

Amenazas

- La primera amenaza son los padres; debido a que transmiten los malos hábitos alimenticios y promueven el sedentarismo
- La Alcaldía Cuajimalpa cuenta la mayoría de veces con clima frío, esto afecta en ocasiones la asistencia de los niños
- La alberca no cuenta con estacionamiento
- Cuando llueve, reduce la asistencia de los usuarios a la alberca
- En la temporada vacacional la asistencia de los usuarios es baja
- En ocasiones, los padres no tienen el tiempo suficiente para poder llevar a los niños a natación
- Otra amenaza sería la deserción de los usuarios de las actividades deportivas, debido a que no existe una constancia deportiva

Capítulo III. Diseño de estrategia

3.1 Objetivo general

Implementar el deporte como una alternativa dinámica para la disminución del sobrepeso y obesidad infantil en el Deportivo Tinajas.

3.2 Objetivos particulares

1. Concientizar la importancia del deporte para tener una actitud saludable
2. Implementar el deporte para mejorar la salud de los niños
3. Desarrollar estrategias autogestivas deportivas para la prevención de la obesidad en las niñas y en los niños
4. Desarrollar estrategias para mejorar la difusión de información de las actividades deportivas
5. Realizar actividades con los responsables de las niñas y los niños para involucrarse como parte activa de las estrategias de prevención de la obesidad
6. Lograr sensibilizar a los usuarios por medio de actividades deportivas divertidas
7. Organizar pláticas con las madres y padres de familia, para crear conciencia de llevar una alimentación saludable para ellos y su familia

3.3 Tiempo y duración del plan comunicativo

El plan comunicativo está elaborado para desarrollarse en un período de seis meses. En este lapso se aplican las actividades de manera aleatoria para no seguir un plan de trabajo lineal y monótono, de esta manera se logra captar una mayor atención de los participantes.

Se planeó aplicar el plan comunicativo en un período de seis meses ya que va acorde al calendario escolar de nivel básico. No se puede aplicar por más tiempo debido a que al iniciar las vacaciones, los niños realizan otras actividades y su rutina diaria cambia, esto trae consigo una deserción mayor de los participantes.

Las actividades que se imparten en este plan comunicativo se realizan dos días a la semana con una duración de dos horas.

3.4 Grupo beneficiario

Para nuestro producto comunicativo trabajamos en el Deportivo Tinajas, éste se encuentra ubicado en la Prolongación Juárez, las Tinajas, s/n, código postal 05370 Ciudad de México, Alcaldía Cuajimalpa. Este lugar es clasificado como un centro deportivo, cuenta con la infraestructura para poder practicar basquetbol, voleibol y futbol rápido, su horario entre semana es de 9:00 a 22:00 hrs y los fines de semana es de 7:00 a 21:00 hrs.

Este deportivo nos ayuda con la infraestructura necesaria para poder realizar las actividades deportivas planeadas.

3.5 Actores involucrados

Los actores involucrados en el plan comunicativo son las madres y padres de familia, ya que se encargan de llevar a sus hijos (usuarios) al Deportivo. Se eligieron a los padres debido a que ellos son los que principalmente forman la educación de los niños desde el núcleo familiar.

Al trabajar con los padres, el objetivo general es concientizar la importancia del deporte para tener una actitud saludable. Se organizan pláticas y actividades para crear conciencia de los efectos que trae consigo el sobrepeso.

Características de los informantes para aplicar la entrevista

- Madres y padres de familia
- Usuario de la alberca

Se trabaja con los niños porque estadísticamente son los más propensos, y en este caso se encuentran como el número uno a nivel mundial de obesidad infantil, por eso trabajamos con ellos por medio de la natación, para lograr que asocien y apropien el deporte como un juego divertido y sin sacrificio, para que los niños naturalicen la actividad deportiva.

Características de los informantes para aplicar la encuesta

- Niños y niñas entre cinco a catorce años

En este plan comunicativo se desarrollan prácticas deportivas estas nos ayudan a prevenir el sobrepeso y la obesidad en el Deportivo Tinajas. Asimismo, se imparten pláticas con los padres de los usuarios para informarlos sobre las consecuencias que traen consigo el sobrepeso y la obesidad. Por otro lado, informamos acerca de la importancia que se le debe dar a la alimentación de sus hijos.

En primera instancia desarrollamos en el plan comunicativo estrategias las cuales nos ayudan para el desarrollo de actividades, para tratar de contrarrestar el sobrepeso y obesidad de los usuarios.

3.6 Marco lógico

Esta herramienta se utiliza para planear y evaluar el proyecto en el contexto más amplio de programas, iniciativas nacionales o internacionales. El marco lógico se utiliza para diseñar, planificar proyectos o programas, verifica su progreso y comprueba si se están logrando los objetivos que se tienen planeados. Organizar pláticas con los padres para crear conciencia de llevar a cabo una alimentación saludable tanto para ellos como para su familia poniendo como prioridad a sus hijos.

Cuadro marco lógico

Resumen narrativo	Identificadores	Evidencia	Supuesto
Objetivo general Implementar el deporte como una alternativa dinámica para la disminución del sobrepeso y obesidad infantil en el Deportivo Tinajas	Tasa comparativa de talla y peso (comparación medidas iniciales y medidas después de cuatro meses) Aumento de presupuesto	Tabla comparativa de cuatro meses de los usuarios Informe anual del deportivo	Que el presupuesto sea aprobado y se pueda llevar a cabo la estrategia y el análisis de los datos de medición
Objetivo particular 1 Concientizar la importancia del deporte para tener una actitud saludable	Aplicar encuestas de carácter cualitativo a los involucrados del proyecto	Analizando las respuestas obtenidas	Aprobación de los involucrados en el proyecto
Objetivo particular 2 Implementar el deporte para mejorar la salud de los niños	Tasa comparativa de talla y peso (comparación medidas iniciales y medidas después de cuatro meses) Aumento de presupuesto	Tabla comparativa de cuatro meses de los usuarios Informe anual del deportivo	Que el presupuesto sea aprobado y se pueda llevar a cabo la estrategia y el análisis de los datos de medición
Objetivo particular 3 Desarrollar estrategias autogestivas deportivas para la prevención de la obesidad en las niñas y los niños	Aplicar una encuesta de aprobación o desaprobación de las estrategias autogestivas	Análisis de las respuestas obtenidas	Que el presupuesto sea aprobado y se pueda llevar a cabo la estrategia y el análisis de los datos de medición

Objetivo particular 4 Desarrollar estrategias para mejorar la difusión de información de las actividades deportivas	Aplicar una encuesta de aprobación o desaprobación de las estrategias autogestivas	Análisis de las respuestas obtenidas	Que el presupuesto sea aprobado y se pueda llevar a cabo la estrategia y el análisis de los datos de medición
Objetivo particular 5 Realizar actividades con los padres de familia para involucrarlos como parte activa de las estrategias de prevención de la obesidad	Con la participación de los padres en las actividades	Realizando un análisis comparativo de la participación de los padres, hacia las diferentes actividades del proyecto	Realizando un conteo de los participantes
Objetivo particular 6 Lograr sensibilizar a la gente por medio de actividades deportivas	Aplicar una encuesta de aprobación o desaprobación de las estrategias autogestivas	Análisis de las respuestas obtenidas	Que el presupuesto sea aprobado y se pueda llevar a cabo la estrategia y el análisis de los datos de medición
Objetivo particular 7 Organizar pláticas con los padres de familia, para crear conciencia de llevar una alimentación saludable para ellos y su familia	Aplicar una encuesta de aprobación o desaprobación de las estrategias autogestivas	Análisis de las respuestas obtenidas	Que el presupuesto sea aprobado y se pueda llevar a cabo la estrategia y el análisis de los datos de medición
Estrategia 1 Deportiva	Tasa comparativa de talla y peso (comparación medidas iniciales y medidas después de cuatro meses) Aplicando una encuesta a los involucrados de aprobación o desaprobación de las actividades deportivas que se tienen planeadas	Tabla comparativa de cuatro meses de los usuarios Informe anual del deportivo	Que el presupuesto sea aprobado y se pueda llevar a cabo la estrategia y el análisis de los datos de medición
Estrategia 2 Educativa	Se realizarán encuestas de carácter cuantitativo a los involucrados del proyecto	Analizando las respuestas obtenidas	Aprobación de los involucrados en el proyecto
Estrategia 3 Interacción	En las encuestas se verán reflejadas preguntas que obedezcan a esta estrategia	Análisis de las respuestas	Analizando las respuestas
Estrategia 4 Mediática	Aplicando encuestas de carácter cualitativo a los involucrados del proyecto	Analizando las respuestas obtenidas	Realizando un análisis de las encuestas

Objetivo general

Implementar el deporte como una alternativa dinámica para la disminución del sobrepeso y obesidad infantil en el Deportivo Tinajas.

Objetivo del proyecto

Que las niñas y niños adopten el deporte y lo vean como algo divertido mas no como una rutina aburrida, tediosa y cansada, para contrarrestar los altos índices de obesidad y sobrepeso.

Resultados o productos para alcanzar el objetivo del proyecto

En este plan comunicativo se desarrollan prácticas deportivas que nos ayudan a prevenir el sobrepeso y la obesidad en el Deportivo Tinajas. Asimismo, se desarrollan pláticas con los padres de los usuarios para sensibilizarlos sobre las consecuencias del sobrepeso y la obesidad. Informaremos acerca de la importancia que se le debe dar a la buena alimentación de sus hijos.

Estrategia deportiva

Esta estrategia tiene como finalidad que los usuarios del Deportivo Tinajas hagan deporte de manera didáctica o en forma de juego para que adopten el deporte como una actividad divertida, no como algo tedioso y aburrido. Al realizar las estrategias logramos que los usuarios contrarresten la obesidad y el sobrepeso, reduciendo los factores de riesgo y aumentando la calidad de vida.

Estrategia educativa

Se pretende realizar una propuesta educativa con el propósito de dejar una enseñanza a los usuarios, para esto se empleó un proceso de aprendizaje para que los jóvenes y niños comiencen a tener una reflexión propia y un descubrimiento desde su realidad de qué es y cómo se puede evitar la obesidad y sobrepeso.

En esta propuesta educativa se pretende no solo informar a los jóvenes sino educarlos para que cambien su manera de pensar, esto se logra con las actividades físicas y las pláticas.

Se les informa a los padres de las consecuencias y afectaciones que trae consigo la obesidad y sobrepeso. La plática con las madres y padres tienen como objetivo indirecto sensibilizar e informar acerca de la salud de los niños y la influencia del ejercicio para mejorar la salud.

Estrategia de interacción

Esta estrategia tiene como objetivo una vinculación entre los usuarios por medio de actividades deportivas, esto se logra realizando equipos para fortalecer los lazos de compañerismo entre los usuarios. La estrategia grupal tiene como objetivo que las actividades deportivas se realicen de manera más amena; pasando un rato divertido jugando, y al mismo tiempo haciendo ejercicio de manera grupal y pro-activa. Esta estrategia se escogió con el fin de que exista una sana competición y valor del trabajo en equipo.

Estrategia mediática

Esta estrategia tiene como objetivo la difusión de información acerca de las actividades que se desarrollan dentro del Deportivo Tinajas. Las herramientas que se utilizan están diseñadas para tener una difusión clara y eficaz.

Verifique la lógica vertical

Las actividades planeadas están diseñadas para que las niñas y niños realicen deporte de una manera divertida y sin tanta rutina aparente. Si logramos que los niños hagan ejercicio dentro de la alberca y lo normalicen; se habrá cumplido el objetivo del proyecto y se habrá contribuido al objetivo general.

3.7 Indicadores objetivamente verificables (IOV)

Identificador del objetivo general

Antes de implementar el proyecto en la alberca Tinajas se le tomará la talla y peso a cada uno de los usuarios inicialmente. Al terminar el proyecto se harán nuevamente las mismas mediciones para comparar los resultados y así poder confirmar si el proyecto está funcionando o no. Evidentemente si el proyecto es eficaz, las niñas y niños deben tener tallas y pesos menores en comparación a las tomadas en un principio.

Identificador del objetivo del proyecto

Realizar una breve encuesta a las niñas y niños, para conocer su opinión y perspectiva sobre las diferentes actividades planeadas.

Identificador del resultado

Considerando que son ciento cinco usuarios inscritos en el Deportivo Tinajas, podremos identificar si el número aumenta o disminuye.

Identificador de actividades

Realizar una breve encuesta a las niñas y niños, para conocer la opinión de las actividades que realizaron a lo largo de este proyecto.

3.8 Medios de verificación (MV)

Encuestas para conocer la opinión y perspectiva de las niñas y niños acerca del proyecto y las actividades realizadas, valoración de talla y peso para hacer una comparación de las medidas iniciales y finales.

3.9 Estrategias

Estrategia Deportiva	Estrategia Deportiva	Estrategia Educativa	Estrategia de interacción	Estrategia Mediática
Táctica 1: Juegos lúdicos para padres y alumnos	Táctica 2: Juegos lúdicos para alumnos	Táctica 3: Pláticas con padres de familia: La salud empieza por la boca	Táctica 4: Convivio de bienvenida	Táctica 5: Campaña de difusión

Fuente: Elaboración propia

Estrategia Deportiva

Táctica 1: Juegos lúdicos para padres y alumnos

- Actividad 1: En los zapatos del otro
- Presentación de los alumnos y los padres en la alberca
- Atrapa pelotas con los padres
- Quemados con los padres

Táctica 2: Juegos lúdicos para alumnos

- Actividad 1: Presentación de los alumnos de la alberca
- Actividad 2: Calentamiento físico (fuera del agua)
- Actividad 3: Calentamiento físico (dentro del agua)
- Actividad 4: Atrapa pelotas
- Actividad 5: Quemados
- Actividad 6: Marcianos
- Actividad 7: Carrera libre
- Actividad 8: Atrápame si puedes
- Actividad 9: Nado libre

Estrategia educativa

Táctica 3: Pláticas con padres de familia: La salud empieza por la boca

- Actividad 1: Pláticas con padres de familia
- Actividad 2: Taller infantil: aprendiendo a comer
- Actividad 3: Taller de cocina para padres

Estrategia de interacción

Táctica 4: Convivio de bienvenida

- Actividad 1: Convivio de bienvenida

Estrategia mediática

Táctica 5. Campaña de difusión

Cronograma de difusión por semana

Cuadro 1:

Semanas/ Medio	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Facebook	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Instagram	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Folleto	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Sitio web	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

Fuente: Elaboración propia

3.10 Descripción de las estrategias

En este plan comunicativo se desarrollan actividades con base en las diferentes estrategias, para facilitar el aprendizaje de las niñas, niños y sus padres, teniendo como objetivo una vida saludable. Las estrategias que se desarrollan son: estrategia deportiva, educativa, interacción y mediática; éstas tienen como finalidad cubrir objetivos específicos del plan comunicativo.

A) Estrategia deportiva

Esta estrategia tiene como finalidad que los usuarios hagan deporte de manera didáctica. Al realizar las estrategias logramos que los usuarios contrarresten la obesidad y el sobrepeso, reduciendo los factores de riesgo y aumentando la calidad de vida.

B) Estrategia educativa

Se pretende realizar una propuesta educativa con el propósito de dejarle una enseñanza a los estudiantes, para esto se emplea un proceso de aprendizaje para que los jóvenes, niñas y niños comiencen a tener una reflexión propia, un

descubrimiento de su realidad de qué es, cómo se puede evitar la obesidad y sobrepeso.

En esta propuesta educativa se pretende no solo informar a los usuarios, sino educarlos de una forma en la que ellos transformen su manera de pensar y su realidad, esto se logra con las actividades físicas y las pláticas planeadas.

Por otra parte, se informa a los padres de las consecuencias y afectaciones que trae consigo la obesidad y el sobrepeso. De igual manera, establecer una plática con ellos, tiene como objetivo sensibilizarlos y educarlos acerca de la salud de los niños y la influencia del ejercicio en ellos mismos y la actitud saludable que deben tener.

C) Estrategia de interacción

Esta estrategia tiene como objetivo una vinculación entre los usuarios por medio de actividades deportivas. Se logra realizando equipos y así fortaleciendo los lazos de amistad entre ellos mismos. La estrategia grupal tiene como objetivo que las actividades deportivas se realicen de manera más amena; pasando un rato divertido y de juego, y al mismo tiempo haciendo ejercicio de manera grupal y pro-activa. Esta estrategia se escogió con el fin de que exista una sana competición y valor el trabajo de equipo.

Otro objetivo de esta estrategia que los niños trabajen en grupos para que se sientan seguros de sí mismos y no trabajar individualmente y se cohíban.

D) Estrategia Mediática

Esta estrategia tiene como objetivo la difusión de información acerca de las actividades que se desarrollan dentro del Deportivo Tinajas. Las herramientas que se utilizan están diseñadas para tener una difusión clara y eficaz.

Se utilizan las redes sociales debido a los bajos costos que tienen, la accesibilidad, buena difusión y público meta bien delimitado. Este medio va dirigido a los padres de familia debido a que son los que más acceso tienen a las redes sociales.

Los folletos están dirigidos a las niñas y niños porque están diseñados con un contenido visualmente agradable y fácil de entender. Los folletos se reparten afuera de las escuelas aledañas al deportivo para un interés inmediato. El costo de la elección de este medio es una característica que suma puntos a favor.

3.11 Desarrollo de tácticas

En este plan comunicativo se desarrollan tácticas que obedecen a objetivos específicos para obtener resultados positivos. Las tácticas están dirigidas hacia las niñas y niños, para los padres y de forma grupal. Esto debido a que las necesidades entre ellos son diferentes.

Las tácticas y actividades se realizan de acuerdo con un cronograma que indica los tiempos establecidos para desarrollar las diferentes actividades. Estas actividades están organizadas de forma alternadas, para que las actividades y estrategias no sean monótonas para los niños y sus padres.

3.12 Tácticas

Estrategia deportiva: Prácticas para desarrollar en la alberca Tinajas

Táctica 1: Juegos lúdicos para padres y alumnos

Está diseñada para trabajar con los padres y alumnos de la alberca Tinajas por medio de actividades acuáticas, teniendo como objetivo que los niños hagan ejercicio de una manera divertida, recreativa y eficaz.

Esta estrategia tiene actividades enfocadas para que sean partícipes los padres de familia, de tal manera que se involucren en las actividades para generar empatía con sus hijos.

Las actividades que se desarrollan en esta táctica son las siguientes:

3.13 Aplicación de la estrategia deportiva

Actividad 1: En los zapatos del otro

Esta actividad está planeada para aplicarla a la mitad del proyecto. Consiste en invitar a una persona ya sea papá, mamá o tutor, para que se metan a la alberca con sus hijos, y realicen tres actividades, que se hayan aplicado anteriormente con los niños.

Duración

Veinte minutos.

Justificación

Que los niños y los padres de familia se conozcan los unos a los otros y se empiece a abrir un vínculo de compañerismo.

Objetivo

Que los niños y los padres se conozcan entre sí.

Actividad 2: Presentación de los alumnos y los padres en la alberca

Los alumnos y los padres se colocan en el perímetro de la alberca, se presentan diciendo su nombre, edad, qué es lo que les gusta de la alberca, que les gustaría aprender en la alberca y qué juegos les gustaría realizar en el agua, después de presentarse entran a la alberca en forma de “chapuzón”.

Justificación

Que los alumnos y los padres de familia se conozcan los unos a los otros con más detalle y se empiece a abrir un vínculo de compañerismo.

Objetivo

Que los alumnos y los padres se conozcan entre sí.

Actividad 3: Atrapa pelotas con los padres

Se hacen dos equipos con los alumnos, integrando a los padres de familia, cada uno tiene un canasto en las extremidades opuestas de la alberca, las niñas, niños, y los padres se concentran en medio de la alberca. Se colocan pequeñas pelotas flotantes esparcidas por toda la alberca. La dinámica de este juego es que los niños

y los padres recolecten la mayor cantidad de pelotas para su equipo, el que tenga más pelotas y logre colocarlas en su canasto correspondiente es el ganador.

Duración

Veinte minutos.

Justificación

Esta actividad se realiza con el motivo de poder trabajar con los alumnos y los padres de una forma divertida y despertar interés de nadar, en las niñas, niños y en los padres.

Las bandejas y las pelotas están colocadas estratégicamente de esa manera para que los niños y los padres tengan que nadar o caminar más para la recolección de las pelotas y la colocación en las bandejas.

Se realizan equipos mixtos para que exista una competencia sana y que exija más esfuerzo físico por parte de ambos equipos.

Objetivos:

Esta actividad nos ayuda a que los alumnos y los padres se vinculen entre ellos y formen lazos de compañerismo.

Que las niñas, niños y los padres quemen calorías jugando.

Actividad 4. “Quemados” con los padres

Se forman dos equipos, uno de alumnos y otro de padres, cada equipo se coloca en una de las extremidades para poder iniciar el juego “quemados”. Por equipo se

tiene treinta pelotas las cuales son suficientes para poder quemar al equipo oponente y así sacarlo del juego, el equipo que acabe con más integrantes es el ganador.

Duración

Veinte minutos.

Justificación

Esta actividad se realiza con el motivo de poder trabajar con los niños y con los padres de una forma divertida.

Objetivos:

Que los alumnos y los padres participen y fortalezcan lazos de compañerismo.

Que los niños y los padres quemem calorías jugando.

Táctica 2. Juegos lúdicos para alumnos

Esta táctica está diseñada para trabajar con los alumnos de la alberca de Tinajas, teniendo como objetivo que los niños hagan ejercicio de una manera divertida, recreativa, didáctica y quitar el mito de que el deporte es aburrido.

Actividad 1: Presentación de los alumnos de la alberca

Los alumnos se colocan en el perímetro de la alberca, se presentan diciendo su nombre, edad, qué es lo que les gusta de la alberca, que les gusta aprender en la alberca y qué juegos les gusta realizar en el agua, después de presentarse entran a la alberca en forma de “chapuzón”.

Justificación

Las niñas y niños se conozcan los unos a los otros para que exista un vínculo de compañerismo.

Objetivo

Que las niñas y niños se conozcan entre sí.

Duración

Veinte minutos.

Actividad	Descripción	Integrantes	Duración
Presentación de los alumnos de la alberca	Las niñas y niños se colocan en el perímetro de la alberca, se presentan diciendo su nombre, edad, qué es lo que les gusta de la alberca, qué les gusta aprender en la alberca y qué juegos les gusta realizar en el agua, después de presentarse entran a la alberca en forma de “chapuzón”	Todos los alumnos involucrados en el proyecto	Veinte minutos

Fuente: Elaboración propia

Actividad 2: “Calentamiento físico” (fuera del agua)

Las niñas y niños se colocan alrededor de la alberca sin meterse al agua, para poder realizar el calentamiento adecuado y no sufrir lesiones.

Como calentamiento se realizan estiramientos de las extremidades del cuerpo, en primera instancia se comenzará con movimientos rotatorios de derecha a izquierda con la cabeza, con una duración de veinte segundos, enseguida se realizan movimientos circulares con los brazos estirados hacia delante y hacia atrás, después se hacen movimientos también con la cintura hacia la derecha y hacia la

izquierda por veinte segundos. Para terminar, los usuarios hacen cinco vueltas alrededor de la alberca trotando, concluyendo las vueltas se sientan en las extremidades de la alberca para realizar patadas dentro de la alberca durante tres minutos para finalizar el calentamiento.

Cada ejercicio que se realiza para el calentamiento tiene una duración de veinte segundos.

Justificación

Se realiza un calentamiento previo para evitar una lesión, desgarre, calambre o fisura muscular.

Objetivo

Que los músculos de los alumnos se calienten y no tengan una lesión.

Actividad	Descripción	Integrantes	Duración
“Calentamiento físico” (fuera de la alberca)	Las niñas y niños se colocan alrededor de la alberca sin meterse al agua, para poder realizar el calentamiento adecuado y no sufrir lesiones. Como calentamiento se realizan estiramientos de las extremidades del cuerpo, en primera instancia se comenzará con movimientos rotatorios de derecha a izquierda con la cabeza, con una duración de veinte segundos, enseguida se realizan movimientos circulares con los brazos estirados hacia delante y hacia atrás, después se hacen movimientos también con la	Todos los alumnos involucrados en el proyecto	Cada ejercicio dura veinte segundos. Tres minutos dando patadas dentro de la alberca

	<p>cintura hacia la derecha y hacia la izquierda por veinte segundos. Para terminar, los usuarios hacen cinco vueltas alrededor de la alberca trotando, concluyendo las vueltas se sientan en las extremidades de la alberca para realizar patadas dentro de la alberca durante tres minutos para finalizar el calentamiento.</p> <p>Cada ejercicio que se realiza para el calentamiento tiene una duración de veinte segundos</p>		
--	--	--	--

Fuente: Elaboración propia

Actividad 3. “calentamiento físico” (dentro del agua)

En esta actividad los alumnos se meten a la alberca con un popote amarrado en la cintura, colocando a un niño por carril. Los niños se toman de la orilla de la alberca sujetándola con las dos manos (boca abajo), estirando los pies dan patadas dentro del agua, esta actividad se lleva a cabo durante dos minutos.

Enseguida, los aplicadores cuentan tres segundos y los niños se preparan para sumergirse totalmente dentro del agua, recordando que mientras el niño tenga la cabeza dentro del agua tiene que sacar el aire con la nariz, sin abrir la boca y mientras el niño tenga la cabeza afuera tiene que hacer la respiración con la boca. Este ejercicio se repite durante dos minutos.

Los alumnos se toman de la orilla de la alberca sujetándola con las dos manos (boca abajo), estirando los pies dan patadas dentro del agua, las patadas se complementan realizando brazadas por cada brazo (moviendo los brazos, bien

estirados hacia delante circularmente), esta actividad se lleva a cabo por un tiempo de dos minutos.

Duración

Diez minutos.

Justificación

Se realiza un calentamiento previo para evitar una lesión, desgarre, calambre o fisura muscular de cualquier alumno.

Objetivo

Que los músculos de los alumnos se calienten para no tener lesiones, así como fortalecer los pulmones y acostumbrar el cuerpo al agua.

Actividad	Descripción	Integrantes	Duración
“Calentamiento físico” (dentro de la alberca)	<p>En esta actividad los alumnos se meten a la alberca con un popote amarrado en la cintura, colocando a un niño por carril. Los niños se toman de la orilla de la alberca sujetándola con las dos manos (boca abajo), estirando los pies dan patadas dentro del agua, esta actividad se lleva a cabo durante dos minutos.</p> <p>Enseguida, los aplicadores cuentan tres segundos y los niños se preparan para sumergirse totalmente dentro del agua, recordando que mientras</p>	Todos los alumnos involucrados en el proyecto	Cada uno de los ejercicios tiene una duración de dos minutos con descanso entre ejercicio de dos minutos para que en total se cumplan diez minutos de actividad

	<p>el niño tenga la cabeza dentro del agua tiene que sacar el aire con la nariz, sin abrir la boca y mientras el niño tenga la cabeza afuera tiene que hacer la respiración con la boca. Este ejercicio se repite durante dos minutos.</p> <p>Los alumnos se toman de la orilla de la alberca sujetándola con las dos manos (boca abajo), estirando los pies dan patadas dentro del agua, las patadas se complementan realizando brazadas por cada brazo (moviendo los brazos, bien estirados hacia delante circularmente), esta actividad se lleva a cabo por un tiempo de dos minutos</p>		
--	---	--	--

Fuente: Elaboración propia

Actividad 4. “Atrapa pelotas”

Se forman dos equipos de manera equitativa de niñas y niños, tienen un canasto colocado en cada extremidad de la alberca, los niños se concentran en el centro de la alberca. Se colocan pequeñas pelotas flotantes esparcidas por toda la alberca. La dinámica de este juego es que los niños traten de recolectar muchas pelotas para su equipo, el equipo que tenga más pelotas y logre colocarlas en su canasto correspondiente, gana.

Duración

Veinte minutos.

Justificación

Esta actividad se realiza para poder trabajar con los niños de una forma divertida.

Las bandejas y las pelotas están colocadas estratégicamente de esa manera para que los niños tengan que nadar o caminar más para la captura de las pelotas y la colocación en las bandejas.

Se realizan equipos equitativos, para que exista una competencia sana y que la competencia físicamente exija más.

Objetivos

Esta actividad nos ayuda para que los alumnos se vinculen entre ellos y formen lazos de compañerismo.

Que los niños quemén calorías jugando.

Que no vean las actividades de la alberca como rutinas, sino que las vean como juego.

Actividad	Descripción	Integrantes	Duración
“Atrapa pelotas”	Se forman dos equipos de manera equitativa de niñas y niños, tienen un canasto colocado en cada extremidad de la alberca, los niños se concentran en el centro de la alberca. Se colocan pequeñas pelotas flotantes esparcidas por toda la alberca. La dinámica de este juego es que los niños traten de recolectar muchas pelotas para su equipo, el equipo que tenga más pelotas y logre colocarlas en su canasto correspondiente, gana.	Mínimo cuatro personas	Veinte minutos

Fuente: Elaboración propia

Actividad 5: “Quemados”

Se divide el grupo, formando dos equipos mixtos, se coloca cada equipo en una de las extremidades para poder iniciar el juego. Cada equipo tiene treinta pelotas las cuales son suficientes para poder “quemar” a su oponente y así sacarlo del juego, el equipo que acaba con más integrantes es el ganador.

Duración

Veinte minutos.

Justificación

Esta actividad se realiza con el motivo de poder trabajar con las niñas y niños de una forma divertida.

Objetivos

Esta actividad nos ayuda a que los alumnos se vinculen entre ellos y formen lazos de compañerismo.

Que los niños quemen calorías jugando.

Que no vean las actividades de la alberca como rutinas, sino como juego.

Actividad	Descripción	Integrantes	Duración
“Quemados”	Se divide el grupo, formando dos equipos mixtos, se coloca cada equipo en una de las extremidades para poder iniciar el juego. Cada equipo tiene treinta pelotas las cuales son suficientes para poder “quemar” a su oponente y así sacarlo del juego, el equipo que acaba con más integrantes es el ganador	Mínimo cuatro personas	Veinte minutos

Actividad 6: “Marcianos”

Se forman dos equipos, cada integrante toma una tabla y un popote para poder iniciar el juego. El juego consiste en que cada equipo se coloca en un carril, las niñas y niños se tienen que formar, sentarse en sus tablas y ponerse su popote debajo de los brazos. Se da una señal para que cada participante salga nadando con sus brazos hasta el otro lado de la alberca, cuando lleguen al otro extremo de la alberca, puede salir nadando con los brazos su compañero, el equipo que logre pasar con todos sus integrantes hasta el otro lado de la alberca gana.

Duración

Veinte minutos.

Justificación

Esta actividad se realiza para que las niñas y niños aprendan a trabajar en equipo y de una forma divertida.

Objetivos

Que las niñas y niños jueguen con los integrantes de su equipo y vean la actividad aplicada divertida.

Actividad	Descripción	Integrantes	Duración
“Marcianos”	Se forman dos equipos, cada integrante toma una tabla y un popote para poder iniciar el juego. El juego consiste en que cada equipo se coloca en un carril, las niñas y niños se tienen que formar, sentarse en sus tablas y ponerse su popote debajo de	Mínimo cuatro personas	Veinte minutos

	<p>los brazos. Se da una señal para que cada participante salga nadando con sus brazos hasta el otro lado de la alberca, cuando lleguen al otro extremo de la alberca, puede salir nadando con los brazos su compañero, el equipo que logre pasar con todos sus integrantes hasta el otro lado de la alberca gana.</p>		
--	--	--	--

Fuente: Elaboración propia

Actividad 7: “Carrera libre”

En esta actividad como primer paso ponemos a una niña o niño en un carril, las demás niñas y niños se forman uno detrás de otro. Se da una señal para que los niños salgan nadando de la forma que ellos puedan (nado libre), hasta llegar al otro lado de la alberca. La hilera de niños que está formada atrás de los que ya salieron nadando se tienen que preparar para realizar la misma actividad hasta finalizar.

Duración

Treinta minutos.

Justificación

Se elige realizar competencias para que los niños den su máximo esfuerzo.

Objetivo

Esta actividad tiene como objetivo que los niños hagan ejercicio y quemen calorías de una manera divertida.

Actividad	Descripción	Integrantes	Duración
“Carrera libre”	En esta actividad como primer paso ponemos a una niña o niño en un carril, las demás niñas y niños se forman uno detrás de otro. Se da una señal para que los niños salgan nadando de la forma que ellos puedan (nado libre), hasta llegar al otro lado de la alberca. La hilera de niños que está formada atrás de los que ya salieron nadando se tienen que preparar para realizar la misma actividad hasta finalizar.	Mínimo dos personas	Treinta minutos

Fuente: Elaboración propia

Actividad 8: “Atrápame si puedes”

Esta actividad se organiza en base a dos equipos, los cuales para obtenerlos dividimos a la mitad a los alumnos, la primer mitad se les nombra “rateros” y a la otra mitad “policías”, esta actividad consiste en que los policías tienen que atrapar a los rateros, por medio de abrazos que tengan que durar diez segundos, si el ratero logra zafarse del policía sigue en el juego y si no logra zafarse en los diez segundos se sale del juego, se tiene que hacer esta dinámica hasta que no quede ningún ratero dentro de la alberca.

Duración

La duración de este juego no tiene límite ya que el tiempo no es controlable en esta actividad, pues depende de los participantes.

Justificación

Esta actividad se realiza con el motivo de poder trabajar con los niños en equipo.

Objetivos

Que los niños quemen calorías jugando.

Que no vean las actividades de la alberca como rutinas aburridas, sino que las vean como un juego.

Actividad	Descripción	Integrantes	Duración
“Atrápame si puedes”	Esta actividad se organiza en base a dos equipos, los cuales para obtenerlos dividimos a la mitad a los alumnos, la primer mitad se les nombra “rateros” y a la otra mitad “policías”, esta actividad consiste en que los policías tienen que atrapar a los rateros, por medio de abrazos que tengan que durar diez segundos, si el ratero logra zafarse del policía sigue en el juego y si no logra zafarse en los diez segundos se sale del juego, se tiene que hacer esta dinámica hasta que no quede ningún ratero dentro de la alberca.	Mínimo cuatro personas	No tiene tiempo límite

Fuente: Elaboración propia

Actividad 9. “Nado libre”

Esta actividad está diseñada para que las niñas y niños jueguen de manera libre, es decir, que jueguen a lo que les plazca y de esta manera realicen actividades físicas en el agua jugando a lo que más les guste.

Duración

Veinte minutos.

Justificación

Esta actividad se realiza para que los niños realicen actividades físicas y jueguen al mismo tiempo, ejercitando su cuerpo y poniendo en práctica su capacidad creativa para poder desarrollar juegos que les parezcan divertidos.

Objetivos

Esta actividad nos ayuda para que los alumnos demuestren sus capacidades de nado y jueguen en el agua.

Que los niños quemem calorías jugando.

Actividad	Descripción	Integrantes	Duración
“Nado libre”	Esta actividad está diseñada para que las niñas y niños jueguen de manera libre, es decir, que jueguen a lo que les plazca y de esta manera realicen actividades físicas en el agua jugando a lo que más les guste	Todos los participantes	Veinte minutos

Fuente: Elaboración propia

3.14 Estrategia educativa

Táctica 3. Pláticas con padres de familia: La salud empieza por la boca

Esta táctica tiene como finalidad informar a los padres acerca de qué es y cómo poder llevar una buena alimentación en los hogares, sobre todo para los niños, obteniendo herramientas que prevengan la obesidad.

Actividad 1. Pláticas con padres de familia

Como actividad se realiza una plática con los padres de los usuarios de la alberca para inculcarles cómo llevar una buena alimentación y una vida saludable partiendo

desde el deporte y la alimentación, se les explica cuál es el beneficio del deporte y la alimentación. Se les explica qué es la obesidad y el sobrepeso, cuáles son sus consecuencias y cómo se puede contrarrestar esta problemática.

Esta plática se aplica al término de las actividades con los niños, con el fin de que los padres de familia hagan conciencia en cuidar la alimentación y la salud de sus hijos.

Justificación

Se realizan pláticas con los padres debido a que son una parte fundamental para el crecimiento y desarrollo de los hijos. La cultura y la alimentación dependen en gran medida de los padres.

Objetivo

Informar a las madres y padres sobre los beneficios que trae consigo tener una buena alimentación y la importancia de involucrar a los niños en el deporte como parte de su vida cotidiana.

Tiempo	Tema	Estrategia	Materiales
Veinte minutos	Alimentación	Exposición de buenos hábitos alimenticios hacia los niños	Folletos con información
Cinco minutos	Presentación de la actividad y objetivos	Exposición por parte de los aplicadores	Ninguno
Diez minutos	Explicación de qué es una buena alimentación, dentro y fuera de casa	Exposición por parte de los aplicadores	Ninguno
Cinco minutos	Dudas, preguntas y propuestas	Dudas, preguntas y propuestas por parte de los padres	Ninguno

Fuente: Elaboración propia

Actividad 2. Taller infantil: Aprendiendo a comer

Realiza un taller recreativo donde se les enseñe a las niñas y niños en forma de juego cómo alimentarse de una manera sana. El taller se desarrolla de una manera fácil de tal modo que los niños interioricen y pongan en práctica lo aprendido.

Se realiza una plática con las niñas y niños para concientizar e informar las consecuencias y riesgos que trae consigo tener una vida sedentaria y tener malos hábitos alimenticios. Se hace una comparación entre una vida sedentaria y un mal hábito alimenticio, entre una vida deportiva y una buena alimentación.

Duración

Quince minutos.

Justificación

Se realiza esta actividad para concientizar y sensibilizar a los niños para tratar de cambiar los hábitos alimenticios y deportivos.

Objetivo

Sensibilizar y concientizar a los niños.

Tiempo	Tema	Coordinador	Materiales
Veinte minutos	Buena alimentación	Instructores	Zanahoria, papas, pepino, aguacate, jamón, queso, manzana y papaya
Cinco minutos	Presentación del taller y objetivos	Presentación por parte de los aplicadores	
Diez minutos	Elaboración de platillos fáciles, ricos y sanos	Explicación de los aplicadores para realizar platillos balanceados	Zanahoria, papas, pepino, aguacate, jamón, queso, manzana y papaya.

		(Información en anexos)	Platos tenedores
Cinco minutos	Dudas, comentarios y degustación de lo preparado.	Dudas y comentarios de los niños. Servir lo preparado por parte de los aplicadores	Platos, tenedores servilletas

Fuente: Elaboración propia

Actividad 3: Taller de cocina para padres

Se realiza un taller con los padres de familia, dándoles tips de cocina, recetas prácticas y cambios de hábitos alimenticios que ayudan a tener una alimentación sana y balanceada en las niñas y niños y toda la familia. Para esto se les hace entrega de trípticos que tienen información básica acerca de los grupos alimenticios, como combinarlos y cómo mejorar los hábitos alimenticios.

Justificación

Esta actividad surge de la necesidad de informar y orientar a los padres de familia, rompiendo los mitos que se crearon acerca de lo que conlleva una buena alimentación y una vida deportiva.

Objetivo

Concientizar e informar acerca de la importancia y beneficios que trae consigo una buena alimentación y su practicidad.

Sensibilizar y concientizar a las niñas y niños.

Tiempo	Tema	Coordinador	Materiales
Cincuenta minutos	Taller de cocina para padres	Instructores	
Diez minutos	Presentación del taller y objetivos	Presentación por parte de los aplicadores	
Diez minutos	Explicación de ingredientes de la receta	Explicación de los aplicadores	
Veinte minutos	Realización de diversos platillos balanceados por parte de los padres	Realización de los padres	
Diez minutos	Sugerencias, dudas y comentarios	Padres de familia	

Fuente: Elaboración propia

Recetas

Receta 1

La primera receta tiene como objetivo que las niñas y niños la coman antes de nadar o después de nadar, esta les sirve para tener un mejor rendimiento y energía a la hora de nadar. Los alimentos son ligeros y fáciles de digerir. Los que se utilizan para esta primera receta son: media manzana, cinco uvas, la mitad de un mango, (esto para niños pequeños con edad de cuatro a seis años. Para los niños de siete años en adelante una rebanada de melón, media manzana, diez uvas completas, la mitad de un mango y una barra de chocolate pequeña para recuperar energía.

Como primer paso se pican las frutas en forma de cuadrado o de forma triangular, estas se vacían en un plato o toper, ya que están las frutas en su recipiente, se les agrega miel con granola y se les agrega cincuenta gramos de arándanos por encima.

Receta 2

La segunda receta tiene como objetivo que las niñas y niños la coman antes o después de nadar, pues les sirve para tener un mejor rendimiento y energía al momento de nadar. Los alimentos que se utilizan son tres rebanadas de jamón o dos salchichas, cinco trozos pequeños de queso panela, una hoja de lechuga, una manzana completa, y una barra pequeña de chocolate para recuperar energía.

El primer paso para esta receta es poner el queso en medio de las rebanadas de jamón extendidas, estas se enrollan a modo de que el queso quede en medio de la rebanada de jamón pareciendo un taco, en el caso de las salchichas, se cortan en cinco trozos por cada salchicha y se colocan los trozos de queso panela alrededor de las salchichas, al finalizar se le puede agregar algún ingrediente al gusto para tomar sabor.

Receta 3.

La siguiente receta es para que los padres la puedan realizar a la hora de la comida, los ingredientes son una hoja de lechuga, rebanadas de jitomate, una pechuga de pollo o un bistec, un limón, un vaso de agua simple y una pequeña porción de sandía picada.

Para realizar esta tercera receta, como primer paso se tiene que lavar y desinfectar bien las verduras, para prevenir alguna enfermedad, ya que se lavaron, el jitomate se tiene que cortar en rodajas, el limón se corta a la mitad y la lechuga se tiene que dejar completa. La pechuga o el bistec se tiene que asar muy bien para que no quede crudo y ya que esté listo, se coloca arriba de la hoja de lechuga y a su

alrededor se colocan las rodajas de jitomate, para finalizar se le agrega el jugo de limón al gusto.

Al final de la práctica se le da un agradecimiento por la participación a los padres de familia y al mismo tiempo se les da un juego de trípticos con las recetas que se les presentó durante la plática.

3.15 Estrategia de interacción

Táctica 4. Convivio de bienvenida

La táctica está diseñada para realizar un convivio de bienvenida para las niñas, niños y padres de familia, esta dinámica se organiza para hacer la presentación del proyecto, la forma del trabajo y los objetivos que se piensan alcanzar durante su desarrollo.

Actividad 1. Convivio de bienvenida

Se hace un convivio de bienvenida para las niñas, niños y padres de familia, esta dinámica se organiza para hacer la presentación del proyecto, se explica cuál es el objetivo del proyecto y el plan de trabajo que está planeado. Por otra parte, se realiza un primer acercamiento de los aplicadores con los padres y especialmente con los niños. En el convivio se pondrá una mesa donde habrá platos con frutas, verduras y agua natural.

Justificación

Se realiza esta actividad para que desde un principio todos los involucrados comiencen a conocerse entre ellos mismos y a los aplicadores. Esto nos ayuda para

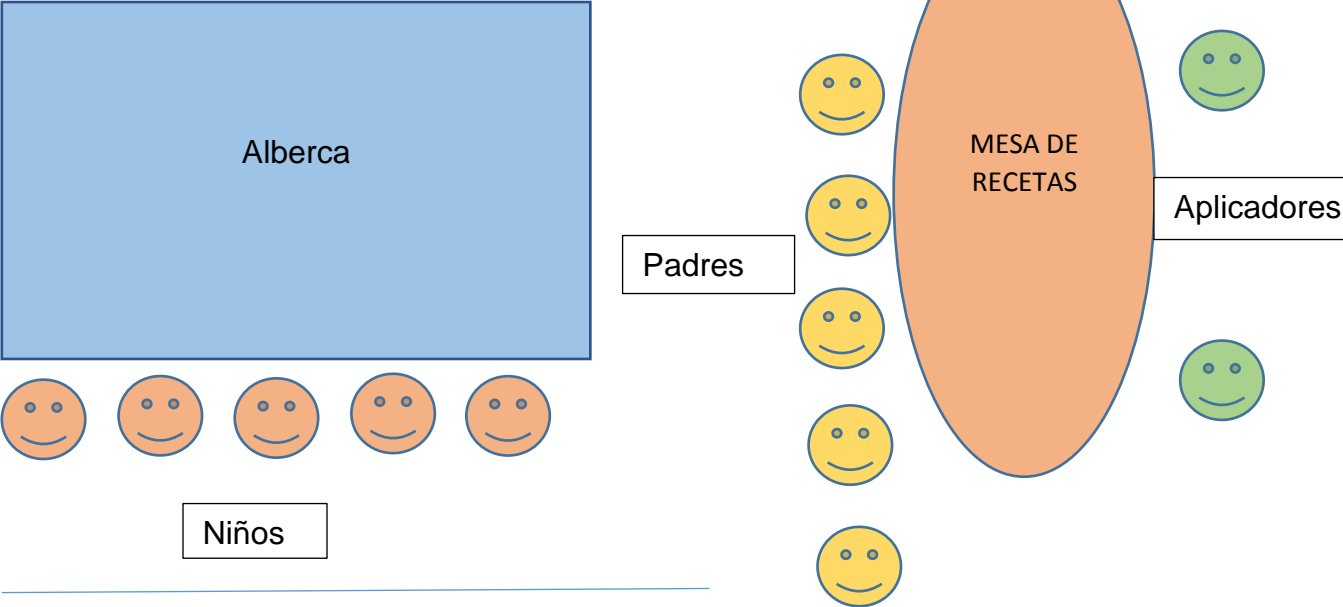
que el proyecto se aplique de manera más fluida y logramos el apoyo y confianza de los aplicadores hacia los niños y viceversa.

Objetivo

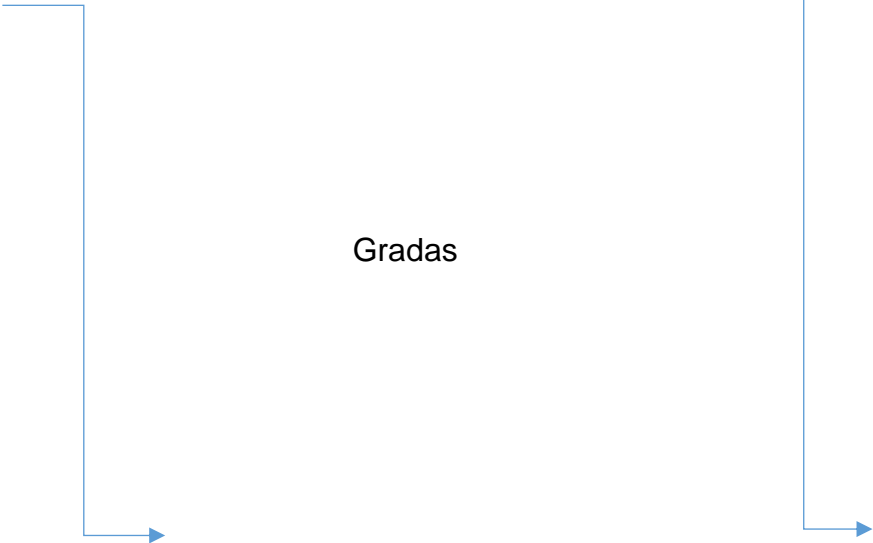
El objetivo de esta actividad es que haya un primer acercamiento de los aplicadores del proyecto con los padres de familia y los niños, esto ayuda a que se empiecen a vincular todos los involucrados para que el proyecto tenga éxito.

Diagrama 1

Aplicadores



Gradas



Fuente: Elaboración propia

3.16 Estrategia mediática

Esta estrategia tiene como objetivo la difusión de información acerca de las actividades que se desarrollan dentro del Deportivo Tinajas. Las herramientas que se utilizan están diseñadas para tener una difusión clara y eficaz.

Se usan las redes sociales debido a sus bajos costos, accesibilidad, buena difusión y público meta bien delimitado. Este medio va dirigido a los padres de familia debido a que son los que tienen acceso a las redes sociales.

Los folletos están dirigidos a los niños porque están diseñados con un contenido visualmente agradable y fácil de entender. Los folletos se reparten afuera de las escuelas aledañas al deportivo para un interés inmediato. El costo de la elección de este medio es una característica que suma puntos a favor.

Se utiliza un sitio web para proporcionar información más detallada, aclaraciones, dudas y opiniones. Este sitio web podrán visitarlo cualquier persona interesada en participar en el programa.

Táctica 5. Campaña de difusión

Esta táctica se desarrolla aplicando diversas herramientas de difusión de la información para sensibilizar y prevenir la obesidad infantil. Se usarán diferentes plataformas, en ellas se muestra información acerca del proyecto, acercándose a la comunidad de una manera directa y eficaz. Para lograr la difusión de esta campaña se desarrollan dos actividades mediáticas, una dirigida hacia los padres y otra dirigida hacia los niños; esto se utiliza redes sociales, página web y folletos.

Justificación

Las redes sociales y trípticos se eligieron estratégicamente para informar y persuadir de una manera eficaz, de esta manera se logra una mejor difusión del proyecto.

Para la obtención de más información, dudas y aclaraciones se encuentra la página web, en esta página se puede encontrar información más detallada del proyecto como: requisitos, ubicación, horario, durabilidad, cupo, objetivos, plan de trabajo, cronograma de actividades.

Objetivo

El objetivo es dar a conocer las diferentes actividades que se realizan dentro del Deportivo Tinajas.

3.17 Brief creativo

Tono y manera

Tono: El plan comunicativo está desarrollado en un tono amigable, divertido y práctico. Está diseñado de esta manera debido a que está dirigido a niñas y niños, ellos necesitan recibir una comunicación directa, llamativa y eficiente, para despertar un interés hacia el proyecto.

Manera: El tono en el que se desarrolla la estrategia mediática, está pensando en dirigirse con el mismo objetivo de igual manera hacia las niñas, niños y responsables con una perspectiva de igualdad.

Mandatario (call to action)

La publicidad está dividida en dos secciones. Como primera instancia se les reparten folletos a las niñas y niños afuera de las escuelas. En segunda instancia se presenta información a través de redes sociales específicamente para los padres de familia, de esta manera se enteran del plan de trabajo que se lleva a cabo. Como soporte de información y aclaraciones se encontrará el sitio web.

Eslogan

Nada, juega y diviértete.

El eslogan está creado con el objetivo de las actividades del proyecto, el cual es que las niñas y niños vean el nado como una actividad divertida.

Estrategia

La estrategia mediática se desarrolla a través de dos fases. La primera fase trata de llevar a cabo la elaboración y repartición de folletos afuera de las escuelas cercanas a la alberca en donde se lleva a cabo las actividades del proyecto. Esto con el objetivo de que la comunidad cercana se involucre y participe.

La segunda fase va dirigida hacia los padres de familia y se lleva a cabo por redes sociales, las cuales se les informa a los padres de las diferentes actividades que se llevan a cabo, la forma de trabajo, horarios, inscripciones y requisitos.

Se utiliza un sitio web para proporcionar información más detallada, aclaraciones, dudas y opiniones. Este sitio web podrán visitarlo cualquier persona interesada en participar en el programa.

3.18 Brief de medios

Selección y justificación de medios

Los medios seleccionados son: Redes sociales y folletos.

Se utilizan las redes sociales como medio primario debido a sus bajos costos, accesibilidad, buena difusión y público meta bien delimitado. Este medio va dirigido a los padres de familia debido a que son los que tienen acceso a las redes sociales.

Los folletos están dirigidos a los niños porque están diseñados con un contenido visualmente agradable y fácil de entender. Los folletos se reparten fuera de las escuelas aledañas al deportivo para un interés inmediato. El costo de la elección de este medio es una característica que suma puntos a favor.

Primario

- Redes sociales

Se eligieron las redes sociales como medio primario ya que la publicidad está dirigida a los padres de familia y ellos son los que toman la última decisión de inscribir a las niñas y niños al plan comunicativo.

Es por ello que se debe hacer llegar la información de una manera clara y eficiente.

Secundario

- Folletos

Se seleccionaron los folletos como medio secundario debido a que las niñas y niños juegan un papel importante en la decisión de participar en las actividades del programa, pero no son quienes toman la última decisión.

- Sitio Web

Se seleccionó el sitio web ya que es indispensable en estos tiempos. Este medio se utiliza para proporcionar información más detallada, y responde dudas. Este sitio lo puede visitar cualquier persona interesada en participar en el programa.

3.19 Flowchart

Temporalidad de servicio

El tiempo de la publicidad en redes sociales se lanza con una anticipación de un mes, con el objetivo de que la comunidad tenga tiempo de organizar sus actividades personales, así como administrar sus gastos y se convencen en ser partícipes del proyecto. La duración de la publicidad de las redes sociales es de tres meses lanzándose paralelamente al medio secundario y alternando con los medios primarios.

La publicidad de los folletos tiene una duración de un mes, esta se lanza un mes después que en las redes sociales. Las redes sociales es una plataforma donde los padres tienen acceso y son los que tienen la última decisión de participar o no en el proyecto.

El sitio web se abre al mismo tiempo que se dé a conocer la publicidad en redes sociales, éstas dos van relacionadas debido a que la publicidad que se lanza en redes sociales tiene un link que lleva directo a la página del proyecto. En esta página se tiene mayor información de las actividades y el modo de trabajo.

Temporalidad del servicio

Cuadro 1:

Semanas/ Medio	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Facebook	Dark Blue	Light Green	Dark Blue	Light Green	Dark Blue	Light Green	Light Green	Light Green	Dark Blue	Light Green	Dark Blue	Dark Blue
Instagram	White	Pink	White	Pink	White	White	Pink	White	White	Pink	Pink	Pink
Folletos	Light Green	Light Green	Light Green	Light Green	Orange	Orange	Orange	Orange	Light Green	Light Green	Light Green	Light Green
Sitio web	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow

Fuente: Elaboración propia

Observaciones

El sitio web se tiene activo durante todo el proceso de la publicidad tanto de medios como folletos, debido a que tiene mayor información del plan del trabajo, objetivos, actividades y duración. Esto se realiza porque existe un menor costo de operaciones.

Como temporalidad del servicio la primera semana se lanza publicidad en Facebook, la segunda semana se lanza publicidad en Instagram, la publicidad se va alternando por semana en el primer mes con el objetivo de llegar a un mayor número de personas.

En la quinta semana se reparten folletos al exterior de las escuelas cercanas al Deportivo Tinajas, con el objetivo de generar un interés de los miembros de la misma

comunidad. Esto se trabaja desde la quinta semana hasta la octava semana; apoyándose con publicidad en redes sociales las semanas quinta y séptima.

En la semana nueve y diez se alternan las dos plataformas, en la semana once y doce se lanza simultáneamente para tener un cierre con gran fuerza e incrementar la audiencia.

3.20 Bocetos

¿Sabías que nadar y tener una buena alimentación mejora tu salud?



¿Qué puedes comer antes de nadar?

-Un pan tostado con miel y rebanadas de plátano con fresas.

-Un plato con fruta picada (melón, sandía, papaya, guayaba, pera, piña, etc).

-Cereal con leche.

-Un sándwich de jamón con una rebanada de queso panela, lechuga y jitomate.

-Un vaso de licuado de fresa o plátano.

-Una ensalada de pechuga de pollo asada con lechuga, jitomate y verduras cocidas.

-Recuerda que debes reposar un periodo de dos a tres horas antes de ingresar a la alberca.



¿Sabías que después de nadar los carbohidratos consumidos se almacenan en los músculos, para reemplazar el glucógeno y ayudar a la recuperación muscular?

Tips de carbohidratos:

- Fruta picada
- Pescado
- Carne magra de pollo
- Huevos
- Queso panela
- Pastas integrales
- Yogurt natural

¿Quién dijo que nadar es aburrido?

El nadar puede ser muy divertido y más si lo haces en compañía de amigos.



Nadar y comer saludable incrementa tu calidad de vida y disminuye los riesgos de padecer obesidad y todas las enfermedades derivadas.

DEPORTIVO TINAJAS:

Dirección: Prol. Av. Juárez, Las Tinajas, 05370 Ciudad de México, CDMX.

Fuente: elaboración propia

Qué puedes comer después de nadar

Debes realizar una comida balanceada o una colación rica en carbohidratos, recuerda que esto te ayuda a recuperar energías.



Tips de comidas después del nado:

-Una pequeña porción de espagueti con cuadros de jamón y una porción de crema.

-Una ensalada de pechuga de pollo asada con lechuga, queso panela, frutos secos, jitomates y verduras cocidas.

-Dos huevos hervidos con limón.

-Ensalada de atún revuelta con huevo hervido, pequeños granos de elote y mayonesa.

-Un filete de pescado asado con limón, queso panela y una hoja de lechuga.

-Un sándwich de jamón con una rebanada de queso panela, lechuga, jitomate y aguacate.

-Yogurt con frutos secos y un poco de miel.



¿Qué puedes tomar después de nadar?

- Un electrolito oral
- Un jugo de naranja
- Agua
- Agua de limón
- Agua de Jamaica

¿Qué tan importante es hidratar tu cuerpo?

Recuerda que beber un líquido después de nadar te ayuda a la recuperación e hidratación de tu cuerpo, de igual forma te ayuda para la recuperación de energía.



¡El agua es vida!




DEPORTIVO TINAJAS

Dirección: Prol. Av. Juárez, Las Tinajas, 05370 Ciudad de México, CDMX.

Fuente: Elaboración propia

<p>Receta 1</p> <p>COCTEL DE FRUTAS</p> <p>Objetivo Que los niños la coman antes de nadar o después de nadar, esto les servirá para tengan un mejor rendimiento y energía a la hora de hacer las actividades.</p> <p>¿Cómo tienen que ser los alimentos? Los alimentos tienen que ser rápidos de digerir y con pocas grasas.</p> <p>Ingredientes: Para las edades de cuatro a seis años: -Una manzana -Diez uvas -Un mango -Una rebanada de sandía Para los niños de siete años en adelante: -Dos rebanadas de melón -Una manzana -Quince uvas completas -Un mango -Una rebanada de sandía -Una barra de chocolate</p>	<p>Ingredientes extras:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Miel • Granola • Arándanos <p>Procedimiento Como primer paso se picarán las frutas en cuadritos o de forma triangular, se vacían en un plato o toper, ya que estén las frutas en su contenedor, se les agrega miel con granola y cincuenta gramos de arándanos por encima.</p> <p>Recomendaciones: La fruta tiene que estar fresca. Lavarla bien antes de comer. No pasarse de la cantidad indicada ya que a la hora del nado puede surgir un malestar estomacal. Comer dos horas antes de nadar.</p>	<p>Resultado de la receta</p> 

Receta 2	Procedimiento	Resultado
<p data-bbox="240 264 391 300">ENSALA</p> <p data-bbox="240 342 367 378">Objetivo</p> <p data-bbox="240 417 529 850">Que las niñas y los niños la coman antes o después de nadar, esta les servirá para tener un mejor rendimiento y energía a la hora de nadar o para recuperar energías perdidas durante el nado.</p> <p data-bbox="240 892 440 928">Ingredientes:</p> <ul data-bbox="240 968 529 1400" style="list-style-type: none"> -Tres rebanadas de jamón -Dos salchichas -Queso panela -Una hoja de lechuga -Macarrones -Aguacate -Crema -Una barra pequeña de chocolate para recuperar energía 	<p data-bbox="557 264 982 699">Como primer paso se dejan los macarrones hirviendo con agua durante treinta minutos en una cazuela, enseguida se corta el jamón en pequeños cuadros, las salchichas cortadas en cinco partes, el queso panela se corta en pequeños cuadros y el aguacate cortado en rebanadas (no te olvides de quitarle la cáscara).</p> <p data-bbox="557 741 982 1098">Enjuagar la hoja de lechuga, después se coloca en un toper para que se pueda colocar arriba de ella el jamón, las salchichas, el queso panela, los macarrones y el aguacate. Ya teniendo los ingredientes arriba de la lechuga le agregas un poco de crema a la ensalada.</p>	

Fuente: elaboración propia

3.21 Cronograma de actividades

<p>Clase 1</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Convivio de bienvenida 	<p>Clase 2</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Presentación de los alumnos 2. Calentamiento físico 3. Carrera libre 	<p>Clase 3</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Calentamiento físico 2. Atrapa pelotas 3. Nado libre 	<p>Clase 4</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Calentamiento físico 2. Quemados
<p>Clase 5</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Calentamiento físico 2. Atrápame si puedes 3. Nado libre 	<p>Clase 6</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Presentación de los alumnos y padres en la alberca 2. Platica con los padres de familia 	<p>Clase 7</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Calentamiento físico 2. Marcianos 3. Carrera libre 	<p>Clase 8</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Calentamiento 2. Carrera libre
<p>Clase 9</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Calentamiento físico 2. Atrapa pelotas 3. Nado libre 	<p>Clase 10</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Calentamiento físico 2. Quemados 3. Nado libre 	<p>Clase 11</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Taller de cocina para padres 2. En los zapatos de otros 	<p>Clase 12</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Calentamiento físico 2. Atrápame si puedes
<p>Clase 13</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Calentamiento físico 2. Marcianos 3. Nado libre 	<p>Clase 14</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Calentamiento físico 2. Carrera libre 	<p>Clase 15</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Calentamiento físico 2. Atrapa pelotas 3. Nado libre 	<p>Clase 16</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Calentamiento físico 2. Quemados
<p>Clase 17</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Taller infantil aprendiendo a comer 2. Atrapa pelotas con los padres 	<p>Clase 18</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Calentamiento físico 2. Atrápame si puedes 3. Nado libre 	<p>Clase 19</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Calentamiento físico 2. Quemados 	<p>Clase 20</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Calentamiento físico 2. Marcianos 3. Nado libre
<p>Clase 21</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Calentamiento físico 	<p>Clase 22</p> <p>Calentamiento físico</p>	<p>Clase 23</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Calentamiento físico 2. Quemados 	<p>Clase 24</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Quemados con los padres

2. Carrera libre	1. Atrapa pelotas 2. Nado libre	3. Nado libre	2. Atrapa pelotas con los padres 3. En los zapatos del otro
------------------	------------------------------------	---------------	--

Fuente: Elaboración propia

3.22 Recursos

Recursos humanos

- **Dos instructores de natación:** Son los encargados de aplicar las actividades descritas dentro del programa. Los instructores se apoyan entre sí para tener un buen manejo a la hora de realizar las actividades con las niñas y niños.
- **Recepcionista y administrativo:** Se encarga de recibir los documentos de cada persona interesada en el proyecto. El personal debe de administrar los documentos para llevar un control eficaz y práctico.

Tiene la responsabilidad de comunicar a cada uno de los participantes el material adecuado para ingresar a las instalaciones.
- **Social media manager (administrador de redes sociales):** Se encarga de gestionar las redes sociales según el programa de actividades

Responder por medio de Messenger las dudas que tengan las personas.
- **Personal de reparto:** Su rol es repartir volantes fuera de las escuelas primarias que se encuentran cerca de la alberca Tinajas. Esta actividad se realiza únicamente antes de empezar el curso.

Recursos materiales

- Dos aplicadores para que organicen y supervisen las actividades
- Instalaciones adecuadas para realicen las actividades acuáticas

Equipo acuático

- Traje de baño
- Goggles
- Gorra para natación
- Sandalias
- Toalla
- Tablas
- Pull boy
- Popotes
- Aletas
- Pelotas flotables
- Alimentos
- Cartulinas
- Plumones
- Mezas

Difusión de medios

- Internet
- Computadora para edición de fotos
- Impresora
- Papel

3.23 Presupuesto

Recursos Humanos y Materiales

Táctica 1: Juegos lúdicos para padres y alumnos

Recursos humanos	Costo unitario	Costo total
Dos instructores	\$ 5,000	\$ 10,000
Recursos materiales		
Sesenta popotes	\$90	\$5,400
Cien pelotas	\$20	\$2,000
Dos canastos	\$300	\$600
	Total:	\$18,000

Fuente: Elaboración propia

Táctica 2: Juegos lúdicos para alumnos

Recursos humanos	Costo unitario	Costo total
Instructores	\$5.000	\$10,000
Recursos materiales		
Treinta popotes	\$90.00	(compra del usuario)
Cincuenta pelotas	\$20.00	(compra del usuario)
Treinta tablas	\$100	\$3,000
	Total:	\$13.000.00

Fuente: Elaboración propia

Táctica 3: Pláticas con padres de familia: La salud empieza por la boca

Recursos humanos	Costo unitario	Costo total
Dos instructores	\$5.000	\$10,000
Recursos materiales		
Cinco cartulinas	\$8	\$40
Veinte plumones	\$25	\$500
Treinta folletos (para niños)	\$3	\$90
Treinta folletos (para padres)	\$3	\$90
Renta de seis mesas con 60 sillas	\$180	\$1,080
Treinta y dos quesos panelas	\$70	\$2,240
Quince paquetes de jamón	\$60	\$900
Cinco lechugas	\$15	\$75
Siete kilos de jitomate Cherry	\$16	\$112
Dos paquetes de pan tostado integral	\$20	\$40
Tres kilos de germen de trigo	\$25	\$75
Un litro de miel de abeja natural	\$100	\$100
Treinta latas de atún en agua	\$16	\$480
Quince latas de verdura	\$17	\$255

Una Mayonesa grande light	\$214	\$214
Medio litro de aceite de olivo	\$60	\$60
Dos kilos gramos de arándano	\$300	\$300
Un kilo de ajonjolí	\$96	\$96
Diez latas de grano de elote	\$10	\$100
Diez paquetes de galletas saladas	\$16	\$160
Tres paquetes de 25 platos desechables	\$22	\$66
Dos paquetes de cucharas	\$15	\$30
Dos paquetes de tenedores	\$15	\$30
Tres paquetes de vasos desechables	\$30	\$90
Un paquete de 400 piezas de servilletas	\$40	\$40
Cuatro bowls	\$55	\$220
Cuatro cucharas para ensalada	\$60	\$240
	Total	\$17,723.00

Fuente: Elaboración propia

Táctica 4: Convivio de bienvenida

Recursos humanos	Costo unitario	Costo total
Dos instructores	\$5,000	\$10,000
Recursos materiales		
Renta de dos mesas	\$100	\$200
Cuatro kilos de sandía	\$11	\$44
Cuatro kilos de piña	\$35	\$140
Cuatro kilos de melón	\$20	\$80
Cuatro kilos de papaya	\$30	\$120
Cuatro kilos de jícama	\$20	\$80
Cuatro kilos de jitomate cherry	\$16	\$64
Cuatro kilos de lechuga	\$11	\$44
Dos kilos de queso panela	\$140	\$280
Un litro de miel natural	\$100	\$100
Tres kilos de granola	\$80	\$240
Cuatro kilos de zanahoria	\$17	\$68
Tres kilos de pepino	\$18	\$54
Quince kilos de limón	\$38	\$570
Un kilo de Jamaica	\$300	\$300
Tres garrafones de agua (19 L)	\$42.00	\$126
	Total	\$12,510.00

Fuente: Elaboración propia

Táctica 5: Campaña de difusión

Recursos humanos	Costo unitario	Costo total
Un gestor de redes sociales	\$3500	\$3500
Una recepcionista administrativa.	\$3500	\$3500
Dos personales de reparto	\$2500	\$5000
Recursos Materiales		

Mil folletos	\$10	\$10,000
Facebook seis semanas	\$200/semana	\$1200
Instagram seis semanas	\$200/semana	\$1200
Sitio web doce semanas	\$200/semana	\$2400
Total		\$26,800.00

Fuente: Elaboración propia

Resumen de inversión

Tácticas	Costo	Iva	Subtotal
Táctica 1	\$18,000.00	\$2,880.00	\$20,880.00
Táctica 2	\$13,000.00	\$2,080.00	\$15,080.00
Táctica 3	\$17,723.00	\$2,835.00	\$20,558.00
Táctica 4	\$12,510.00	\$2,001.00	\$14,511.00
Táctica 5	\$26,800.00	\$4,288.00	\$31,088.00
Total	\$88,003.00	\$14,084.00	\$102,117.00

Fuente: Elaboración propia

3.24 Viabilidad y factibilidad

El proyecto es viable debido a que está enfocado en trabajar con una parte de la población de la alcaldía Cuajimalpa, invitándolos a participar en el proyecto. Uno de los beneficios que aporta trabajar en zonas reducidas, es que se genera una mayor confianza, comunicación y empatía entre usuarios y aplicadores, generando así una mayor participación y una menor deserción.

La factibilidad del proyecto en el Deportivo Tinajas recae en el reciclaje de algunos materiales que fueron comprados, para poder utilizarlos en el proyecto, esto nos da como resultado disminuir los costos para implementar nuevamente el programa a futuro en el Deportivo Tinajas. Teniendo como resultado nuevas generaciones de niñas y niños con una visión más fresca de lo que es el deporte y la importancia de tener una buena alimentación balanceada, como también unos padres conscientes de los hábitos alimenticios familiares y la importancia de el tener una vida deportiva activa.

Capítulo IV. Evaluación del plan de comunicación

4.1 Selección y justificación de la metodología

El instrumento que se utiliza para el monitoreo y evaluación final está desarrollado para conocer las características de satisfacción o desaprobación de los participantes del proyecto. En este caso se utiliza la encuesta de carácter cuantitativo para conocer los resultados de manera concreta y rápida. Se eligió la encuesta debido a sus diferentes características y ventajas que se tiene frente a otras herramientas de investigación.

Entendemos la metodología cuantitativa como método que "usa la recolección de datos para probar hipótesis, con base en la medición numérica y los análisis estadísticos, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías" (Hernández Sampieri, 2006)

La metodología cuantitativa sirve para recopilar información, a medida que los datos se recopilan, analizan y se presentan en números, los resultados obtenidos serán más confiables. La rapidez es otra de las características de la metodología cuantitativa. La investigación cuantitativa se lleva a cabo normalmente con un grupo que representa a una población.

Una encuesta o cualquier otro método de investigación cuantitativa aplicada a participantes suele ser bastante sencilla y requiere menos tiempo. Otra de las características de la investigación cuantitativa es que tiene la ventaja de proporcionar un amplio alcance en cuanto a la recopilación de datos.

Objetivo de las encuestas

El objetivo de las encuestas es monitorear y evaluar las satisfacción o desaprobación de los involucrados en el proyecto.

Perfil de encuestado

- Madres y padres de familia.

Las encuestas van dirigidas hacia los padres de familia que inscribieron a sus hijos en el programa y participaron en las diferentes actividades colectivas. Esto es importante debido a que se debe tener una información veraz de lo ocurrido.

- Niñas y niños.

En este caso las encuestas que se aplican van dirigidas a los niños y las niñas que estuvieron a lo largo de todas las clases impartidas en el programa. Esto nos sirve para tener una mayor precisión en la información recabada.

4.2 Diseño del instrumento

Encuestas para niñas y niños.

Esta entrevista tiene como objetivo la evaluación de las actividades realizadas dentro del Deportivo Tinajas

1. ¿Participaste en la mayoría de las tácticas?

A) Sí B) No C) ¿En cuentas?

2. ¿Te gustó el programa?

A) Sí B) No C) ¿Por qué?

3. ¿Te parecieron divertidos los juegos dentro del agua?

A) Sí B) No C) ¿Por qué?

4. ¿Tus padres han preparado algunas de las recetas que se les enseñaron?

A) Sí B) No C) ¿Por qué?

5. ¿Has aprendido qué tan importante es el deporte y la alimentación en tu vida?

A) Sí B) No C) ¿Por qué?

6. ¿Tomarías de nuevo el curso?

A) Sí B) No C) ¿Por qué?

7. ¿Se lo recomendarías a tus amigos?

A) Sí B) No C) ¿Por qué?

Encuestas para padres.

UACM

Universidad Autónoma
de la Ciudad de México

Nada humano me es ajeno

Universidad Autónoma de la Ciudad de México

Licenciatura en Comunicación y Cultura

Esta entrevista tiene como objetivo la evaluación de las actividades realizadas dentro del Deportivo Tinajas

1. ¿Estuvo en la mayoría de las actividades?

A) Sí B) No C) ¿En cuántas?

2. ¿Le gustó el programa?

A) Sí B) No C) ¿Por qué?

3. ¿Ha cambiado su perspectiva sobre la alimentación y el deporte?

A) Sí B) No C) ¿Por qué?

4. ¿Le gustaron las recetas realizadas durante el programa?

A) Sí B) No C) ¿Por qué?

5. ¿Ha notado cambios y actitudes en tu hijo?

A) Sí B) No C) ¿Por qué?

6. ¿Ha cambiado sus hábitos alimenticios?

A) Sí B) No C) ¿Por qué?

7. ¿Cambiaría algo del programa?

A) Sí B) No C) ¿Por qué?

8. ¿Recomendaría el programa a sus conocidos?

A) Sí B) No C) ¿Por qué?

4.3 Alcances y límites

El proyecto está pensado para ayudar a la población infantil que vive en la colonia Tinajas. Que los niños logren interiorizar el deporte como estilo de vida y adopten una alimentación saludable. Que los padres de familia fomenten el deporte en la vida de sus hijos, así como una buena alimentación dentro y fuera de casa. Lograr que cada una de las familias se involucren en el proyecto y fomenten una cadena de bienestar para lograr una vida saludable previniendo enfermedades.

La limitación más importante de este proyecto radica en la deserción de los niños por diferentes factores, por ejemplo:

- El poco interés que los padres demuestran hacia el proyecto
- Que los padres no se encuentran presentes dentro de las actividades por falta de tiempo
- Los niños no se sienten cómodos o identificados con el proyecto
- Los alumnos no son constantes en las actividades, por ende, se pierde la continuidad

Estos son algunos de los factores la cual el proyecto podría limitarse a sus alcances

4.4 Reflexión general

El sobrepeso y la obesidad es un problema de salud mundial que afecta a todos los países. Este inconveniente de salud se está convirtiendo en una epidemia. Desde nuestra perspectiva nos pareció importante tratar de ayudar a disminuirlo por medio del deporte.

Por estas razones es importante elaborar planes de acciones para tratar de contrarrestar esta problemática que está afectando a la población mundial. Es de vital importancia trabajar con pequeñas comunidades debido a que se tiene un mayor acercamiento, creando un vínculo de confianza y sensibilización de la población.

El recolectar y analizar la información para la elaboración del diagnóstico, nos fue de mucha importancia porque nos dimos cuenta que es un problema alarmante para toda la población mundial debido a que en este caso somos el primer lugar de obesidad infantil y el segundo en sobrepeso. La mayoría de los mexicanos no le da la importancia necesaria a este problema, dejando de lado los diferentes programas que existen. Desde nuestra perspectiva es importante trabajar con los niños de una manera divertida, descartando las actividades monótonas y tradicionales con sus reglas establecidas.

Entendiendo la comunicación como un proceso socio-cultural se deben desarrollar planes comunicativos para fomentar una cultura de alimentación y deporte diferentes a las ya arraigadas por mucho tiempo que poco han ayudado a la población.

Hay que resaltar que las estrategias están diseñadas para trabajar con las niñas y los niños de manera dinámica y didáctica, fortaleciendo su aprendizaje. El plan comunicativo está elaborado para reproducirse de forma autogestiva, esto tiene como ventaja que otras comunidades sean beneficiarias del proyecto, generando un frente que ayude a combatir el problema de la obesidad y el sobrepeso infantil.

Para nosotros es importante trabajar con las niñas y niños ayudando a que tengan mejores ámbitos deportivos y alimenticios. De esta manera ayudamos a fomentar una vida no sedentaria y una alimentación saludable desde pequeños.

La alimentación de los mexicanos es muy variada, en su mayoría ricos en grasas saturadas, sumándole el poco tiempo disponible que tiene la población mexicana para realizar actividades físicas dan como resultado una mayor probabilidad de padecer sobrepeso u obesidad con sus complicaciones correspondientes. Trabajar con las niñas y niños es importante debido a que se les puede inculcar una cultura más saludable de la alimentación y de deporte.

4.5 Notas y referencias

Bibliografía

- Weineck, J. (2001). *Salud, Ejercicio y Deporte*. Barcelona: Paidotribo.
- Agricultura, O. d. (17 de noviembre de 2017). Obtenido de Aprende como una buena alimentación puede mejorar tu salud : <http://www.fao.org/zhc/detail-events/es/c/214216/>
- Alvarez Gayou, J. L. (2003). *Introducción a la investigación cualitativa*. México: paidos.
- Arroyo, M. B. (2006). *Antropología y nutrición*. México D.F. : Universidad Autónoma Metropolitana y Fundación mexicana para la salud .
- Barrera, C. A., Rodriguez, G. A., & Molina, A. M. (01 de 10 de 2013). *medigraphic*. Obtenido de medigraphic: www.medigraphic.com/pdfs/imss/im-2013/im133k.pdf
- Borreani, S. (19 de Abril de 2015). *Obesidad y ejercicio físico en el medio acuático* . Obtenido de <http://colefcafecv.com/wp-content/uploads/2015/04/Revista-n%C2%BA19.-Obesidad-y-ejercicio-f%C3%ADsico-en-el-medio-acu%C3%A1tico.pdf>
- C., E. (15 de Febrero de s/a). *Investigacion descriptiva mediante encuestas*. Obtenido de [https://www.uam.es/personal_pdi/stmaria/jmurillo/Met_Inves_Avan/Presentaciones/Entrevista_\(trabajo\).pdf](https://www.uam.es/personal_pdi/stmaria/jmurillo/Met_Inves_Avan/Presentaciones/Entrevista_(trabajo).pdf)
- CCM. (22 de Septiembre de 2017). Obtenido de CCM: <http://salud.ccm.net/contents/428-actividad-fisica-y-deporte-prevencion-de-la-obesidad>
- Charles S. Reichardt, T. c. (2000). *Hacia una superación del enfrentamiento entre los metodos cualitativos y los cuantitativos*. s/c: s/e.
- Cuevas, L. (25 de mayo de 2017). *ENSANUT*. Obtenido de <https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2016/doctos/analiticos/Obesidad.pdf>
- Daymor B., C. V. (2010). *manual metodologico para el investigador científico*. s/c: s/e.
- Díaz, B. A. (2015). *Redalyc*. Obtenido de Significado del deporte en la dimencion social de la salud : <https://www.redalyc.org/pdf/3759/375943551006.pdf>
- Elkin Eduardo Roldán A., E. R. (2013). Propuesta de prescripción del ejercicio en obesos. *Revista Politecnica*(16), 75-84.
- estado, I. d. (20 de Abril de 2017). *Gobierno de México* . Obtenido de Gobierno de México: <https://www.gob.mx/issste/es/articulos/obesidad-infantil?idiom=es>
- Farré, A. L. (15 de julio de 2020). *ConSalud.es*. Obtenido de https://www.consalud.es/opinion/union-obesidad-covid-19_77845_102.html
- Gutiérrez, D. (15 de abril de 2016). Obtenido de Diario DF: <http://www.diariodf.mx/ciudad/inauguran-deportivo-de-alto-nivel-tinaja-en-cuajimalpa>
- Hernandez Sampieri, R. H. (2006). *Metodologia de la investigacion* . México: McGraw Hill.

- IMCO. (n/d de n/d de 2015). *Kilos de más, pesos de menos: los costos de la obesidad en México*. Obtenido de IMCO.ORG: http://imco.org/wp-content/uploads/2015/01/20150127_ObesidadEnMexico_DocumentoCompleto.pdf
- J. Casas Anguita, J. R. (8 de mayo de 2003). *ELSEVIER*. Obtenido de ELSERVIER: <http://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-articulo-la-encuesta-como-tecnica-investigacion--13047738>
- Kastberg, N. (17 de Noviembre de 2007). *UNICEF*. Obtenido de [https://www.unicef.org/lac/deporte_para_el_desarrollo\(2\).pdf](https://www.unicef.org/lac/deporte_para_el_desarrollo(2).pdf)
- Levy, S. T., Castellanos, A. M., & Nasu, C. L. (1 de Mayo de 2015). *Revista Digital Universitaria*. Obtenido de rdu: <http://www.revista.unam.mx/vol.16/num5/art34/>
- OCDE. (6 de Agosto de 2017). Obtenido de OCDE: <http://codigof.mx/la-ocde-presento-informe-actualizacion-la-obesidad-2017/>
- Ramos, N. (s/d de s/m de s/a). *UNICEF MÉXICO*. Obtenido de SALUD Y NUTRICION.
- República, S. d. (24 de octubre de 2017). *Senado de la República*. Obtenido de <http://comunicacion.senado.gob.mx/index.php/informacion/boletines/87-internacional/39127-mexico-ocupa-el-primer-lugar-a-nivel-mundial-en-obesidad-infantil-y-el-segundo-en-adultos-unicef.html>
- s.n. (17 de Noviembre de 2017). *actividad fisica y deporte: prevencion de la obesidad* . Obtenido de <http://salud.ccm.net/contents/428-actividad-fisica-y-deporte-prevencion-de-la-obesidad>
- s.n. (28 de Octubre de 2017). *La nutrición*. Obtenido de <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/3006/1/UPS-QT01482.pdf.pdf>
- s.n. (2 de Octubre de 2017). *SALUD Y NUTRICION*. Obtenido de <https://www.unicef.org/mexico/spanish/17047.htm>
- s/a. (08 de Enero de 2014). *midietacojea.com*. Obtenido de Blog de nutrición y dieta : <https://www.midietacojea.com/2014/01/08/actividad-fisica-en-el-sobrepeso-y-obesidad-recomendaciones-para-iniciarse/>
- s/a. (2 de Noviembre de 2017). Obtenido de Actividades Deportivas y Culturales: <http://cua.uam.mx/alumnos/actividades-deportivas-y-culturales>
- s/a. (23 de septiembre de 2017). *CDMX*. Obtenido de <http://cdmxtravel.com/es/lugares/deportivo-tinajas.html>
- s/a. (9 de noviembre de 2017). *Checate, Midete, Muevete*. Obtenido de <http://checatemitetemuevete.gob.mx/>
- s/a. (17 de noviembre de 2017). *NIELSEN*. Obtenido de <http://www.nielsen.com/mx/es/press-room/2016/40-por-ciento-de-los-mexicanos-come-fuera-de-su-hogar-al-menos-una-vez-a-la-semana-o-mas-a-menudo.html>

- s/a. (25 de octubre de 2017). *Nutrición*. Obtenido de http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias_salud/adolescentes/guiaadolesc_nutricion.pdf
- s/a. (13 de febrero de 2017). *Palco Quintanarroense*. Obtenido de Mujeres y niños, los mas propensos a padecer obesidad y sobrepeso: IMSS: <https://www.palcoquintanarroense.com.mx/mujeres-y-ninos-los-mas-propensos-a-padecer-obesidad-y-sobrepeso-imss/56419/>
- Salud, O. M. (14 de septiembre de 2017). Obtenido de Boletín de la Organización Mundial de la Salud: <http://www.who.int/bulletin/releases/NFM0715/es/>
- Salud, O. M. (22 de junio de 2020). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>
- Salud, S. d. (16 de Junio de 2015). *Gobierno de México*. Obtenido de Gobierno de México: <https://www.gob.mx/salud/acciones-y-programas/intervenciones-de-prevencion-y-promocion-de-la-salud-para-el-sobrepeso-y-obesidad>
- Salud, S. d. (15 de Febrero de 2019). *No a la obesidad*. Obtenido de No a la obesidad: http://www.noalaobesidad.df.gob.mx/index.php?option=com_content&view=article&id=68
- Tenorio, G. (20 de Octubre de 2017). *Faculta ALDF a la Secretaría de Salud prohibir alimentos que propicien obesidad o sobrepeso infantil*, pág. 1.
- Tenorio, G. (7 de Noviembre de 2017). LEO. *Faculta ALDF a la Secretaría de Salud prohibir alimentos que propicien obesidad o sobrepeso infantil*.
- Tenorio, G. (7 de octubre de 2019). *Periodico Leo*. Obtenido de http://periodicoleo.com/gobierno_cdmx/2017/03/21/faculta-aldf-a-la-secretaria-de-salud-prohibir-alimentos-que-propicien-obesidad-o-sobrepeso-infantil/
- Torrecilla, J. T. (15 de Febrero de s/a). *La Entrevista*. Obtenido de [https://www.uam.es/personal_pdi/stmaria/jmurillo/Met_Inves_Avan/Presentaciones/Entrevista_\(trabajo\).pdf](https://www.uam.es/personal_pdi/stmaria/jmurillo/Met_Inves_Avan/Presentaciones/Entrevista_(trabajo).pdf)
- UNIVERSO, E. (1 de Noviembre de 2017). *países con mayor sobrepeso se encuentran en el Caribe, según OMS*. Obtenido de <https://www.eluniverso.com/vida-estilo/2017/01/21/nota/6007906/paises-mayor-sobrepeso-se-encuentran-caribe-segun-oms>
- unoTV. (29 de 08 de 2017). *unoTV noticias*. Obtenido de <https://www.unotv.com/noticias/portal/nacional/detalle/consecuencias-hacer-ejercicio-exceso-seguro-nosabes-484936/>
- Vida, N. e. (5 de abril de 2015). *Nadar es Vida*. Obtenido de <http://www.nadaresvida.es/el-mejor-ejercicio-para-prevenir-la-obesidad-es-la->

- Gutiérrez, D. (15 de abril de 2016). Obtenido de Diario DF:
<http://www.diariodf.mx/ciudad/inauguran-deportivo-de-alto-nivel-tinaja-en-cuajimalpa>
- Hernandez Sampieri, R. H. (2006). *Metodología de la investigación*. México: McGraw Hill.
- IMCO. (n/d de n/d de 2015). *Kilos de más, pesos de menos: los costos de la obesidad en México*. Obtenido de IMCO.ORG: http://imco.org.mx/wp-content/uploads/2015/01/20150127_ObesidadEnMexico_DocumentoCompleto.pdf
- J. Casas Anguita, J. R. (8 de mayo de 2003). *ELSEVIER*. Obtenido de ELSERVIER:
<http://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-articulo-la-encuesta-como-tecnica-investigacion--13047738>
- Kastberg, N. (17 de Noviembre de 2007). *UNICEF*. Obtenido de
[https://www.unicef.org/lac/deporte_para_el_desarrollo\(2\).pdf](https://www.unicef.org/lac/deporte_para_el_desarrollo(2).pdf)
- Levy, S. T., Castellanos, A. M., & Nasu, C. L. (1 de Mayo de 2015). *Revista Digital Universitaria*. Obtenido de rdu: <http://www.revista.unam.mx/vol.16/num5/art34/>
- OCDE. (6 de Agosto de 2017). Obtenido de OCDE: <http://codigof.mx/la-ocde-presento-informe-actualizacion-la-obesidad-2017/>
- Ramos, N. (s/d de s/m de s/a). *UNICEF MÉXICO*. Obtenido de SALUD Y NUTRICION.
- República, S. d. (24 de octubre de 2017). *Senado de la República*. Obtenido de
<http://comunicacion.senado.gob.mx/index.php/informacion/boletines/87-internacional/39127-mexico-ocupa-el-primer-lugar-a-nivel-mundial-en-obesidad-infantil-y-el-segundo-en-adultos-unicef.html>
- s.n. (17 de Noviembre de 2017). *actividad fisica y deporte: prevencion de la obesidad*. Obtenido de
<http://salud.ccm.net/contents/428-actividad-fisica-y-deporte-prevencion-de-la-obesidad>
- s.n. (28 de Octubre de 2017). *La nutrición*. Obtenido de
<https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/3006/1/UPS-QT01482.pdf.pdf>
- s.n. (2 de Octubre de 2017). *SALUD Y NUTRICION*. Obtenido de
<https://www.unicef.org/mexico/spanish/17047.htm>
- s/a. (08 de Enero de 2014). *midietacojea.com*. Obtenido de Blog de nutrición y dieta :
<https://www.midietacojea.com/2014/01/08/actividad-fisica-en-el-sobrepeso-y-obesidad-recomendaciones-para-iniciarse/>
- s/a. (2 de Noviembre de 2017). Obtenido de Actividades Deportivas y Culturales:
<http://cua.uam.mx/alumnos/actividades-deportivas-y-culturales>
- s/a. (23 de septiembre de 2017). *CDMX*. Obtenido de
<http://cdmxtravel.com/es/lugares/deportivo-tinajas.html>
- s/a. (9 de noviembre de 2017). *Checate, Midete, Muevete*. Obtenido de
<http://checatemitetemuevete.gob.mx/>

- s/a. (17 de noviembre de 2017). *NIELSEN*. Obtenido de <http://www.nielsen.com/mx/es/press-room/2016/40-por-ciento-de-los-mexicanos-come-fuera-de-su-hogar-al-menos-una-vez-a-la-semana-o-mas-a-menudo.html>
- s/a. (25 de octubre de 2017). *Nutrición*. Obtenido de http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias_salud/adolescentes/guiaadolesc_nutricion.pdf
- s/a. (13 de febrero de 2017). *Palco Quintanarroense*. Obtenido de Mujeres y niños, los mas propensos a padecer obesidad y sobrepeso: IMSS: <https://www.palcoquintanarroense.com.mx/mujeres-y-ninos-los-mas-propensos-a-padecer-obesidad-y-sobrepeso-imss/56419/>
- Salud, O. M. (14 de septiembre de 2017). Obtenido de Boletín de la Organización Mundial de la Salud: <http://www.who.int/bulletin/releases/NFM0715/es/>
- Salud, O. M. (22 de junio de 2020). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>
- Salud, S. d. (16 de Junio de 2015). *Gobierno de México*. Obtenido de Gobierno de México: <https://www.gob.mx/salud/acciones-y-programas/intervenciones-de-prevencion-y-promocion-de-la-salud-para-el-sobrepeso-y-obesidad>
- Salud, S. d. (15 de Febrero de 2019). *No a la obesidad*. Obtenido de No a la obesidad: http://www.noalaobesidad.df.gob.mx/index.php?option=com_content&view=article&id=68
- Tenorio, G. (20 de Octubre de 2017). *Faculta ALDF a la Secretaría de Salud prohibir alimentos que propicien obesidad o sobrepeso infantil*, pág. 1.
- Tenorio, G. (7 de Noviembre de 2017). LEO. *Faculta ALDF a la Secretaría de Salud prohibir alimentos que propicien obesidad o sobrepeso infantil*.
- Tenorio, G. (7 de octubre de 2019). *Periodico Leo*. Obtenido de http://periodicoleo.com/gobierno_cdmx/2017/03/21/faculta-aldf-a-la-secretaria-de-salud-prohibir-alimentos-que-propicien-obesidad-o-sobrepeso-infantil/
- Torrecilla, J. T. (15 de Febrero de s/a). *La Entrevista*. Obtenido de [https://www.uam.es/personal_pdi/stmaria/jmurillo/Met_Inves_Avan/Presentaciones/Entrevista_\(trabajo\).pdf](https://www.uam.es/personal_pdi/stmaria/jmurillo/Met_Inves_Avan/Presentaciones/Entrevista_(trabajo).pdf)
- UNIVERSO, E. (1 de Noviembre de 2017). *países con mayor sobrepeso se encuentran en el Caribe, según OMS*. Obtenido de <https://www.eluniverso.com/vida-estilo/2017/01/21/nota/6007906/paises-mayor-sobrepeso-se-encuentran-caribe-segun-oms>
- unoTV. (29 de 08 de 2017). *unoTV noticias* . Obtenido de <https://www.unotv.com/noticias/porta/nacional/detalle/consecuencias-hacer-ejercicio-exceso-seguro-nosabes-484936/>

Vida, N. e. (5 de abril de 2015). *Nadar es Vida*. Obtenido de <http://www.nadaresvida.es/el-mejor-ejercicio-para-prevenir-la-obesidad-es-la-natacion/#:~:text=Nadar%20ayuda%20a%20controlar%20el,enfermedades%20cardiovasculares%20a%20largo%20plazo>.

4.6 Anexos

1. ¿Cuántos años tienes?

Edad	Respondieron	Porcentaje
5	7	8.2%
6	7	8.2%
7	12	14.1%
8	7	8.2%
9	10	11.7%
10	7	8.2%
11	8	9.4%
12	8	9.4%
13	7	8.2%
14	6	7%
15	5	5.8%
16	1	1.1%
Total.	85	100%

2. ¿Te gusta el deporte?

Opciones	Respondieron	Porcentaje
Si	71	83.5%
No	9	10.5%

3. ¿Qué deporte practicas? (PUEDES ESCOGER UNA O MÁS OPCIONES)

Deportes	Respondieron	Porcentaje
Natación	49	57.6%
Futbol	31	36.4%
Basquetbol	21	24.7%
Cardio	1	1.1%

Voleibol	3	3.5%
Futbol Americano	1	1.1%
Danza	3	3.5%
Box	2	2.3%
Patinaje	2	2.3%

4. ¿Cuántos días a la semana lo practicas?

Días	Respondieron	Porcentaje
1	3	3.5%
2	31	36.4%
3	36	42.3%
4	5	5.8%
5 o más	3	3.5%

5. ¿Cuánto tiempo llevas practicando la natación en el Deportivo Tinajas?

Tiempo	Respondieron	Porcentaje
15 días	2	2.3%
1 mes	6	7%
2 meses	6	7%
3 meses	8	9.4%
4 meses	2	2.3%
5 meses	2	2.3%
6 meses	8	9.4%
7 meses	4	4.7%
8 meses	4	4.7%
9 meses	1	1.1%
10 mese	1	1.1%
1 años	23	27%
2 años	11	12.9%
3 años	2	2.3%

6. ¿Qué es lo que te gusta de la clase de natación?

Actividades	Respondieron	Porcentaje
Jugar	22	25.88%
Nadar	40	47.05%
Agua	7	8.23%
Alberca	2	2.35%
Rutinas	1	1.17%
Ejercicio	4	4.70%
Sumergirme	2	2.35%
Divertirme	2	2.35%
Conocer más amigos	1	1.17%
Nada	2	2.35%

7. ¿Aparte de tener una rutina de natación qué juego quisieras hacer en la clase?

Juegos	Respondieron	Porcentaje
Juego libre	10	11.7%
Carreritas	6	7.0%
Clavados	4	4.7%
Bucear	2	2.3%
Atrapadas	3	3.5%
Quemados	3	3.5%
Polo	4	4.7%
Competencias	4	4.7%
Caballazos	2	2.3%
Globos con agua	2	2.3%
Escondidillas	4	4.7%
Olas	1	1.1%

Juegos con salvavidas	1	1.1%
Fiesta	1	1.1%
Luchas	1	1.1%
Volibol	2	2.3%
Juegos con objetos	11	12.9%

8. ¿Cuántas veces comes en el transcurso del día?

Veces que comen	Respondieron	Porcentaje
1	2	2.3%
2	23	27.0%
3	36	42.3%
4	13	15.2%
5	5	5.8%

9. ¿Qué alimentos comes con mayor frecuencia en tu casa?

Alimentos	Respondieron	Porcentaje
Verduras	46	54.1%
Carne	54	63.5%
Cereal	48	56.4%
Comida enlatada	6	7.0%
Pescado	2	2.3%
Maruchan	7	57.6%
De todo	6	7.0%

10. ¿Qué alimentos comes en la escuela?

Alimentos	Respondieron	Porcentaje
Frutas y verduras	40	47.0%
Desayuno escolar	57	67.0%

Papas y chetos	9	10.5%
Otros	2	2.3%

11. ¿Tus padres te regañan si comes comida en la calle?

Opciones	Respondieron	Porcentaje
Si	26	30.5%
No	45	52.9%
A veces	16	18.8%

12. ¿Te enfermas con regularidad del estómago?

Opciones	Respondieron	Porcentaje
Si	28	32.9%
No	58	68.2%

13. ¿Sabes que es el sobrepeso o la obesidad?

Opciones	Respondieron	Porcentaje
Si	54	63.5%
No	29	34.1%

14. ¿Conoces sus riesgos o consecuencias?

Opciones	Respondieron	Porcentaje
Si	26	30.5%
No	63	74.1%

Transcripción de las entrevistas

UACM

Universidad Autónoma
de la Ciudad de México

Nada humano me es ajeno

Universidad Autónoma de la Ciudad de México

Licenciatura en Comunicación y Cultura

Esta entrevista tiene como objetivo realizar un diagnóstico general de los hábitos alimenticios culturales en los padres de familia de la Alcaldía Cuajimalpa, así como también conocer su práctica deportiva

Instrucciones: responda lo más preciso posible

14. ¿Qué edad tiene?

33 años.

15. ¿Usted practica algún deporte? ¿Cual?

No, no práctico ninguno.

16. ¿Toda su familia practica algún deporte? Si-no ¿Por qué?

No practicamos por falta de tiempo o los lugares están retirados donde se puede hacer ejercicio, o cobran algunos lugares caros.

17. ¿Cree usted que es importante inculcarles el deporte a los niños a temprana edad? ¿si-no? ¿Por qué?

Si estoy consciente de que el deporte es bien importante e inculcárselo a los niños también. En otros países el deporte es bien importante. Por ejemplo, en Cuba, allá desde muy pequeños los motivan, les pagan para que hagan deporte. Por eso tienen tan buenos deportistas a nivel internacional.

18. ¿Cuántas veces come al día?

En promedio deben de ser tres, pero a veces por cargas de trabajo no se cumplen o los periodos se alargan entre una comida y otra.

19. ¿En dónde come con mayor frecuencia? ¿Por qué?

La mayoría es en la calle, como trabajo tengo que comer en la calle.

20. ¿Qué es lo que comen habitualmente sus hijos en casa?

Sopa, arroz, guisado, tortillas. Comemos variado.

21. ¿Qué tanto monitorea lo que comen sus hijos? 25%, 50%, 75%, 100%.

La comida la hace mi esposa, en base a nuestros ingresos comen nuestros hijos. Porque no siempre se come carne o pescado.

Cuando los veo trato de que eviten que coman comida chatarra, pero en la escuela es lo que les dan o lo que les venden.

22. ¿De 1 al 10, que tanto les permite a sus hijos comer comida chatarra?

Como un siete u ocho. Luego nos los ve uno o compran comida chatarra.

23. ¿Usted considera que en su casa consumen comida saludable? Si-no ¿Por qué?

Considero que es promedio, porque le digo que no siempre se come saludable, aunque si tratamos de evitar la comida chatarra, aunque luego es imposible.

24. ¿Sabe que es la obesidad o el sobrepeso? ¿Conoce sus consecuencias?

Si, lo que entiendo es que uno esta pasado de kilos. Trae como consecuencia muchas enfermedades como es: los triglicéridos altos, la hipertensión la más peligrosa que es la azúcar alta.

25. ¿Usted cree que el deporte es importante para la salud? Si-no ¿Por qué?

Si, totalmente. Desgraciadamente la educación en el deporte es muy baja.

26. ¿Qué tan importante considera la alimentación familiar?

Aquí el problema es el tiempo o el costo, que están muy alejados los lugares para hacer deporte.

UACM

Universidad Autónoma
de la Ciudad de México

Nada humano me es ajeno

Universidad Autónoma de la Ciudad de México

Licenciatura en Comunicación y Cultura

Esta entrevista tiene como objetivo realizar un diagnóstico general de los hábitos alimenticios culturales en los padres de familia de la Alcaldía Cuajimalpa, así como también conocer su práctica deportiva

Instrucciones: responda lo más preciso posible

1. ¿Qué edad tiene?

32

2. ¿Usted practica algún deporte? ¿Cual?

Si, natación.

3. ¿Toda su familia practica algún deporte? Si-no ¿Por qué?

Si, gimnasio.

4. ¿Cree usted que es importante inculcarles el deporte a los niños a temprana edad? ¿si-no? ¿Por qué?

Sí, porque es cuando los niños empiezan a saber lo que es bueno o malo.

5. ¿Cuántas veces come al día?

Tres

6. ¿En dónde come con mayor frecuencia? ¿Por qué?

En mi casa.

7. ¿Qué es lo que comen habitualmente sus hijos en casa?

Carne, verdura, de todo. Balanceado.

8. ¿Qué tanto monitorea lo que comen sus hijos? 25%, 50%, 75%, 100%.

El 50.

9. ¿De 1 al 10, que tanto les permite a sus hijos comer comida chatarra?

6, si a veces.

10. ¿Usted considera que en su casa consumen comida saludable? Si-no ¿Por qué?

Sí, porque les doy de todo: carne, pescado, verdura, lácteos, les doy de todo comen.

11. ¿Sabe que es la obesidad o el sobrepeso? ¿Conoce sus consecuencias?

Si, la diabetes.

12. ¿Usted cree que el deporte es importante para la salud? Si-no ¿Por qué?

Sí, porque de una manera u otra no piensan cosas malas y ayudan a su cuerpo a estar sanos y fuertes.

13. ¿Qué tan importante considera la alimentación familiar?

Es muy importante porque si no están bien alimentados no pueden hacer ejercicio, y trae muchas enfermedades y consecuencias de no estar bien alimentados.

¿Qué edad tiene?

Tengo 45 años.

¿Usted practica algún deporte?

No.

¿Toda su familia practica algún deporte y por qué?

Mis hijos van a natación, pues porque es un deporte y aparte les ayuda a llevar una forma de vida adecuada.

¿Cree usted que es importante inculcarles el deporte a los niños a temprana edad si-no por qué?

Pues si porque aparte de ayudarles a tener una buena salud, pues es importante tener una actividad física.

¿Cuántas veces come al día?

Tres veces.

¿En dónde come con mayor frecuencia y por qué?

En casa porque ahí son más higiénicas las cosas.

¿Qué es lo que comen habitualmente sus hijos en casa?

Pollo, pescado, carnes rojas, verduras y frutas.

¿Qué tanto monitorea lo que comen sus hijos?

Un 75% porque en la escuela no sé lo que comen realmente, uno les puede mandar su comida diaria, pero, ellos deciden que comprarse a la hora del recreo.

¿Del 1 al 10 que tanto les permite a sus hijos comer comida chatarra?

Pues como un 5%.

¿Usted considera que en su casa comen comida saludable? Si-no por qué?

Pues si porque trato de balancear un poco la comida con carne, con verduras, agua simple, agua fresca, no tomar tanto refresco y no meter tantas cosas capeadas.

¿Sabe que es la obesidad y el sobrepeso y conoce sus consecuencias?

Pues la obesidad es tener kilos de más, pasar las proporciones de tu cuerpo y la medición de su estatura y la obesidad si nos conlleva muchas enfermedades.

¿Usted cree que el deporte es importante para la salud si-no por qué?

Pues si es importante ya que nos ayuda a quemar calorías y hacerlo como un hábito y una rutina pues a lo largo de nuestras vidas.

¿Qué tan importante considera la alimentación familiar?

Pues muy importante porque una como mamá puede cuidar las porciones, que comen y no comer tantas grasas, tratar de hacer cosas al vapor o cosas asadas y que no lleve tanta grasa.

¿Qué edad tiene?

Tengo 46 años.

¿Usted practica algún deporte?

Practico natación.

¿Toda su familia practica algún deporte y por qué?

Si, porque es bueno para la salud, tener mejor condición, y es muy bueno hacer un deporte.

¿Cree usted que es importante inculcarles el deporte a los niños a temprana edad si-no por qué?

Si es bueno también para evitar lo de la obesidad porque aquí en México se ve mucho o de la obesidad, y es bueno inculcarles un deporte.

¿Cuántas veces come al día?

Tres veces.

¿En dónde come con mayor frecuencia y por qué?

En la casa porque es más limpio y aparte de que es más limpio este, tú sabes que es lo que estas cocinando y que condimentos le pones.

¿Qué es lo que comen habitualmente sus hijos en casa?

Pescado, pollo, verduras y carne también.

¿Qué tanto monitorea lo que comen sus hijos?

Un 75%.

¿Del 1 al 10 que tanto les permite a sus hijos comer comida chatarra?

De un 2 a un 3%.

¿Usted considera que en su casa comen comida saludable? Si-no por qué?

Si saludable, porque igual es más limpio y aparte aquí se les ponen gotas a las verduras para desinfectar, se lava mejor tanto carnes, como verduras.

¿Sabe que es la obesidad y el sobrepeso y conoce sus consecuencias?

Si, la obesidad pues, puede tapar las arterias, eh, se cansa uno más rápido, este si hay muchos problemas con la obesidad.

¿Usted cree que el deporte es importante para la salud si-no por qué?

Si es muy importante para la salud e igual muchas veces este, sino haces ningún deporte, no tienes condición y yo pienso que eres más propenso a las enfermedades.

¿Qué tan importante considera la alimentación familiar?

La considero que tiene que ser al 100% y es mucho

