UACM
Universidad Autónoma de la Ciudad de México
Nada humano me es ajeno

COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES

LICENCIATURA EN PROMOCIÓN DE LA SALUD

Jugar y aprender a alimentarnos desde la perspectiva de la promoción de la salud: Material Educativo "La aventura de los alimentos"

TESIS

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE

LICENCIADAS EN PROMOCIÓN DE LA SALUD

PRESENTAN:

MARLEN MARISELA CRUZ LIMAS
STEPHANYE CAROLINA ROMÁN MIRELES

Director

MTRO. JOSÉ LUIS FERNÁNDEZ SILVA

Ciudad de México, septiembre de 2022.

UACM
Universidad Autónoma de la Ciudad de México
Nada humano me es ajeno

CA Coordinación Académica

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.

CONTENIDO

Introducción……..3
Fundamentación……..…10
Justificación…….……36
Objetivos……48
Producto (Material Educativo) ……...49
Descripción del juego…….……53
Formas de Operación de Material Educativo……73
Resultados……74
Conclusión……76
Agradecimientos……..79
Referencias Bibliográficas…….....80
Anexos……...86

INTRODUCCIÓN.

¿Qué de malo hay en la alimentación?, ¿Qué aporta la alimentación saludable?, ¿Cuántas veces es correcto comer al día? y ¿Qué hace falta a la educación para enseñar a comer bien y escoger libremente?

Estas y más preguntas nos hacemos al pensar que México, el país donde vivimos, donde pudimos crecer y conocer muchas culturas y tradiciones, es un lugar de enorme riqueza cultural, en gran medida por su comida, que desde siempre se ha caracterizado principalmente por el uso de maíz, chile, frijoles y diversas hierbas como base de la mayoría de sus platillos. Muchas de nuestras comidas favoritas datan de épocas prehispánicas, cuando comenzaron a asentarse los primeros pobladores que hicieron del maíz su principal cultivo y nos legaron comidas memorables.

Aunque se vio afectada por la llegada de los españoles aplicando sus usos y costumbres en la comida mexicana es inevitable que con el paso del tiempo la dieta cambie, ya que hoy en día somos un país multicultural, te apostamos a que si le preguntas a una persona extranjera qué elementos identifica más en la cultura mexicana, muy probablemente te diría que la comida. Desde el taco hasta la tlayuda, la comida mexicana es un recorrido único en el mundo, tanto así que está considerada como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad por la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO).[1]

La transformación ha sido tal, que lo que fue una alimentación saludable y deliciosa se ha convertido en causa principal de muchas de las enfermedades que hoy en día sufren los mexicanos; como es el caso de la obesidad. “México ya ocupa el primer lugar del mundo con niños obesos”[2]. Siendo la pobreza alimentaria por naturaleza y consecuencia la más lacerante de todas, porque sus efectos repercuten no sólo en la condición de salud y bienestar de la población, sino también en el aprovechamiento escolar, el rendimiento y productividad laboral, la desintegración familiar y social. En este contexto, los niños y niñas son alimentados según las posibilidades económicas, la cultura del lugar donde radican, las costumbres alimentarias y el tiempo que tiene para realizar su alimentación, según la OMS “cinco porciones recomendadas al día no, son suficientes, aunque hay que tomar en cuenta que estas fueron publicadas hace 25 años, sin embargo, la explicación de los nutricionistas es que comer cinco veces al día es suficiente para tener los beneficios de protección. Para el adulto la porción de fruta o vegetal es

[1] Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. Patrimonio Cultural Inmaterial. S.f. Recuperado 21 mayo 2022 de: https://ich.unesco.org/es/RL/la-cocina-tradicional-mexicana-una-cultura-comunitaria-ancestral-y-viva-y-el-paradigma-de-michoacn-00400

[2] Carrillo, Balam-ha. (2016) Salud y Nutrición. La buena Nutrición es la base del crecimiento y desarrollo de niños, niñas y adolescentes ya que previene enfermedades y favorece un mejor estado de salud. *Unicef México*. Recuperado 20 abril 2022 de: https://www.unicef.org/mexico/salud-y-nutrici%C3%B3n

recomendable al día y para los niños, la cantidad varía según la edad y el nivel de actividad".[3]

Aunque hoy en día los programas, campañas, trípticos, infografías, carteles e instrumentos visuales recomiendan 3 comidas fuertes y 2 colaciones al día, siendo importante llevar acabo esta recomendación, ya que la población va adquiriendo hábitos básicos, dando a la salud, nutrición y alimentación significados que se manifiestan, por ejemplo, en el consumo de estos altos en carbohidratos, bajos en proteínas y alimentos chatarra.

En base a este contexto el 21 de noviembre de 1986 en Ottawa Canadá, se realizó la primera conferencia para la Promoción de la Salud, llevada a cabo por la Organización Mundial de la Salud (OMS). La OMS define a la Promoción de la Salud como "el proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud"[4]. También se considera como referencia a la conferencia realizada en 1978, Alma Ata. El artículo "The Pan American Health Organization. Promoting Health in the Americas", refiere que la declaración Alma Ata, se basa en la atención primaria de la salud, considerando la necesidad de una acción inaplazable por parte de los gobiernos, del desarrollo de la comunidad, del personal de salud y de la comunidad mundial promoviendo y protegiendo la salud mundial de los pueblos.

La NOM-043-SSA2-2019, tiene como objetivo "promover el estado de nutrición de la población, previniendo problemas de salud relacionados con la alimentación"[5]. Como lo menciona la Secretaría de Salud (2015), La Promoción de la Salud es un proceso político y social global que abarca acciones dirigidas a modificar las condiciones sociales, ambientales y económicas, con el fin de mitigar su impacto en la salud pública e individual, disciplina que integra los siguientes conceptos como las doxas (creencias arraigadas) que se crean en esta etapa por la imposición de significados, también se nota en la canasta básica familiar que acostumbra a las familias a consumir los alimentos más económicos, por ejemplo, harinas refinadas, mortadelas, comida rápida, etc., tanto por los gustos creados como por el aumento en sus costos que va creciendo cada día. Así se van generando supuestos ocultos a partir de las ideas que la gente va asumiendo, siendo el gusto por los embutidos que contienen mucha grasa y son nocivos para la salud.

Otro factor fundamental que no debemos dejar de lado, porque es parte importante de los hábitos de los infantes es el consumo de televisión, radio, y la exposición a los espectaculares en la calle. Se trata de propaganda que manipula creencias y constituye una real violencia simbólica con su publicidad de alimentos, la mayoría con alto contenido de azúcar o grasas saturadas y de ninguna manera recomendable para los niños, quienes son los más vulnerables ante este tipo de

[3] Stephens, P. (2014). ¿Cuántas frutas y vegetales hay que comer al día? BBC News Mundo. Recuperado 30 mayo 2022 de: bbc.com/mundo/noticias/2014/04/140401_salud_consumo_frutas_dia_gtg#:~:text=La%20recomendación%20de%20la%20OMS, la%20OMS%20indican%20que%20sí.

[4] Universidad de Guanajuato (2018, febrero 23). Unidad Didáctica 1: Conceptos y Antecedentes de la Promoción de la Salud [Entrada blog]. Recuperado 15 junio 2022 de: https://blogs.ugto.mx/enfermeriaenlinea/unidad-didactica-1-conceptos-y-antecedentes-de-la-promocion-de-la-salud/

[5] Marco Normativo CNDH. (s.f.) (2013). *Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, SERVICIOS Básicos de Salud, Promoción y Educación para la Salud en Materia Alimentaria. Criterios para Brindar Orientación*. Recuperado 11 enero 2022 de: https://www.cndh.org.mx/DocTR/2016/JUR/A70/01/JUR-20170331-NOR37.pdf

alimentación. Tema fundado principalmente por la industria alimentaria, que a su vez están respaldados por los tratados internacionales como lo son: GATT (Acuerdo General sobre Aranceles Aduaneros y Comercio) y TLCAN (Tratado de Libre Comercio de América del Norte), ya que marketing con su publicidad son "un arma mortífera que combinan la violencia simbólica con la violencia fisiológica"[6].

De este modo, a través de los años el consumo de publicidad y de los alimentos publicitados se transforma en rutinas de consumo alimentario asumidas por el núcleo familiar, rutinas que forman parte de la reproducción social de la cultura, que no siempre son saludables y suelen acompañar a las personas a lo largo de sus vidas.

Por otro lado, cuando las circunstancias no permiten una alimentación adecuada, la no satisfacción de nuestras necesidades nutricionales genera riesgo de desnutrición, sobrepeso y obesidad estados que deterioran la salud de todas las personas y es particularmente negativo y peligroso para el crecimiento y desarrollo de los niños. Ante estas circunstancias, algunas dependencias han considerado enfrentarlo mediante programas como lo son: Comedores Comunitarios, Promoción de la Salud y Determinantes Sociales, Entornos y Comunidades Saludables, Actividad y Alimentación Física, Saludarte y el más reciente Salud en tu Vida. Salud para el Bienestar y algún tipo de campaña, como "Muévete y Metete en Cintura" y "Chécate, Mídete y Muévete".

El impacto de los programas de educación y orientación alimentaria sobre la población receptora no se han evaluado todos, lo que impide emitir un juicio objetivo sobre su utilidad. Desde una perspectiva social, los esfuerzos han sido muchos, pero los alcances, en general, pocos.

Asimismo, lo que nosotras presentamos es una propuesta formativa a través del juego donde se aporte información básica sobre los alimentos que consumen proponiendo realizar una adaptación del Monopoly tradicional a un material educativo, con base a la Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2019, Servicios básicos de salud, que respalda al plato del bien comer y a la jarra del buen beber, que ambas son herramientas visuales, diseñadas por la Secretaría de Salud, teniendo como objetivo orientar la alimentación, bebidas saludables y la cantidad de líquidos, intentando que sea útil, sencilla y práctica para la población mexicana, apoyado de un cartel, un tríptico y unas infografías, diseñados y adaptados en base a los instrumentos del plato del bien comer y la jarra del buen beber de acuerdo con técnicas didácticas, así como promover una enseñanza lúdica que aporte a los niños conocimientos básicos sobre los alimentos que consumen.

Por esta razón planteamos esta tesis como enseñanza teórico-práctica que idealmente contribuya al cambio de conductas alimentarias en un proceso de aprendizaje a través del juego, esperando que cada actor social que practique este

[6]Cabrera, E. (2019). *Catástrofe alimentaria en México*. Recuperado 6 mayo 2021, de https://www.iis.unam.mx/blog/catastrofe-alimentaria-en-mexico/

material educativo interactúe de manera cotidiana y lo aproveche para el mejoramiento de su salud.

El sustento teórico, metodológico y técnico de la propuesta está en los planteamientos de la corriente alternativa de Promoción de la Salud, que nos permiten ofrecer a los hogares, escuelas y todos aquellos espacios donde se pueda aprender jugando como medio lúdico para mejorar su alimentación y en cierta medida adquirir algún control sobre lo que comen, a partir de una idea más clara del papel de la alimentación en el bienestar físico, mental y social.

Contribuir a que niños y niñas desarrollen habilidades y estrategias que les ayuden a controlar su alimentación a partir de una mejor información, que junto con sus padres empiecen a modificar sus hábitos alimenticios según su ámbito económico, social y cultural, es lo que se busca propiciar mediante este material didáctico, lúdico y accesible a su nivel de desarrollo, apoyado con información sobre la alimentación, para mejorar su salud, a fin de que ellos puedan decidir sobre que les conviene consumir. Esto abre a los niños la posibilidad de ejercer cierta autonomía para elegir buenos alimentos, porque compartirán con su entorno (padres, hermanos, amigos, maestros y vecinos) más conocimientos para identificar qué se debe preferir (verduras de temporada, agua, bebidas sin azúcar no gasificadas, cereales, frutas de temporada y leguminosas), moderar (lácteos, alimentos de origen animal y grasas) y evitar (alimentos ultra procesados) para proporcionar una nutrición saludable; teniendo la oportunidad de hablar sobre los efectos de la alimentación en la salud y de ésta como fuente de riqueza en la vida cotidiana.

Dado que el concepto de salud como bienestar trasciende la idea de formas de vida sanas, la Promoción de la Salud no concierne exclusivamente al sector sanitario, pensamos que a través del juego los niños y la familia desarrollarán un concepto positivo que acentúa sus recursos sociales y personales.

Considerando los tres factores que la OMS señala como componentes esenciales de la Promoción de la Salud: “buena gobernanza sanitaria, la educación sanitaria y las ciudades saludables”.[7] Nosotras nos enfocamos en la definición de educación sanitaria, ya que uno de nuestros objetivos es formar a la población para que puedan contribuir de manera participativa y responsable a mejorar sus estilos de vida saludables (hábitos, costumbres, comportamientos).

Desde la perspectiva de Promoción de la Salud nos basamos en las cinco estrategias de la Carta de Ottawa, que tienen como objetivo que los individuos reconozcan su principal fuente de salud, a fin de capacitarlos para que ellos, sus familias y amigos mantengan un estado de salud en equilibrio y comprendan que la comunidad es parte fundamental de las condiciones de vida y el bienestar en general que son factores esenciales en materia de salud.

Particularmente nos centramos en la estrategia orientada al desarrollo de las aptitudes personales, ya que a través de nuestras herramientas educativas e informativas (infografías, cartel y tríptico), buscamos que los participantes

[7] Organización Panamericana de la Salud. (2020). Las funciones esenciales de la salud pública en las Américas. Una Renovación para el Siglo XXI. Recuperado 17 octubre 2020, de https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/53125/9789275322659_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y

desarrollen sus aptitudes para reconocer la imposición de significados y la violencia simbólica que culturalmente se produce como parte de las doxas y habitus compartidos en el entorno social.

ya que nos permiten revalorar al alimento como un elemento de funcionalidad o disfunción que establece la población contribuyendo a la armonía entre algunos grupos e individuos, además de que representa valores, costumbres y tradiciones, y en algunos grupos o sociedades se distingue como un símbolo que en sus diversidades y características representa unidad, tradición, status, distinción, en ciertos casos conlleva una carga de significados espirituales o de éxito al ser considerado un elemento de transferencia de actitudes, sentimientos negativos o positivos para con los demás.

En términos de la teoría sociológica de Pierre Félix Bourdieu, Cabe señalar que los términos doxa, habitus y violencia simbólica son centrales en su hipótesis y se entienden como:

Doxa refiere al "conjunto de motivaciones, creencias, ideologías que se presentan como inherentes en la red de relaciones sociales que se desarrollan en un espacio de acción".[8] Como ejemplo podemos mencionar que es una creencia que los chicharrones son nutritivos porque son ricos en proteínas, sin embargo, el material educativo busca que los participantes modifiquen sus ideas en cuanto a elegir el tipo de alimentos sin eliminarlos de la dieta.

Habitus se entiende como "esquemas de pensar y sentir asociados a la posición social, por las cuales las personas de un entorno social homogéneo tienden a compartir estilos de vida parecidos, pues sus recursos, estrategias y formas de evaluar el mundo son parecidos".[9] Tomando en cuenta lo anterior, un ejemplo es que las vitaminas son altamente energéticas y por eso engrosan a quienes las consumen, por otro lado, La Aventura de los Alimentos. "Aprendamos a Comer Mejor", alienta en la toma de decisiones correcta basándose en información sustentada por especialistas del tema.

El concepto de violencia simbólica refiere a una "relación social de poder, donde una institución, grupo o persona dominante impone sus ideas o creencias sobre los demás, de manera sutil, indirecta, casi invisible de modo que los "dominados" no son conscientes de ello y acaban siendo cómplices inconscientes de las prácticas que se les imponen"[10]. En tal caso se comenta qué si un niño es malo para comer, hay que obligarlo, ya que la alimentación es muy importante para él, es por esto que el material educativo tiene como objetivo crear menús divertidos y saludables para que deseen comer sin sentirse obligados.

Lo anterior sucede cuando de manera consciente o no, se adoptan nuevas costumbres por influencia de los medios de comunicación y por la presencia de

[8] Sánchez, Dromundo. y Rosalba Angélica. (2007) La teoría de los campos de Bourdieu, como esquema teórico de análisis del proceso de graduación en posgrado. *Revista Electrónica de investigación Educativa. (Vol.9, N°.1)* 1-22. Recuperado: 17 octubre 2020, de https://www.redalyc.org/pdf/155/15590108.pdf
[9] Ibidem.
[10] Ibídem.

marcas hasta el más recóndito lugar del país, hasta por status social, convirtiéndose en moda. Desaprovechando la variedad y exquisitez con la que cuenta nuestro país.

De tal manera entendemos que la educación en nutrición es “la combinación de experiencias de aprendizaje diseñadas para facilitar la construcción voluntaria de conductas alimentarias y otras que lleven a la salud y al bienestar”[11], buscamos diseñar herramientas informativas como infografías, tríptico y cartel, con el objetivo principal de facilitar el aprendizaje de la población accediendo al material que proponemos respecto a la alimentación y los beneficios que proporciona al cuerpo y a la salud general cuando es adecuada.

Estas herramientas son apoyo esencial del juego didáctico que proponemos, La Aventura de los Alimentos, sirviendo de apoyo para los participantes a la hora del juego, así como 75 figuras de los diversos alimentos que están incluidos en el plato del bien comer y la jarra del buen beber para formar menús saludables.

Como práctica lúdica, tiene el atractivo de incluirse en nuestra cultura de juegos de mesa tradicionales, con el añadido de su objetivo didáctico que busca orientar el cambio a una vida saludable donde los niños y sus familias tengan una fuerte influencia con respecto a la elección de alimentos y generen hábitos higiénicos a través de conocer lo que constituye una alimentación balanceada. Se trata de que entre todos construyan una manera diferente de ver la alimentación saludable, es decir que se involucre la familia, para crear menús nutritivos y divertidos.

Es importante recalcar que La Aventura de los Alimentos. “Aprendamos a Comer Mejor”, ya fue aplicado a familias las cuales fueron elegidas al azar puesto que este material está pensado para aprender jugando, de modo que cualquier niño, niña, padres, amigos u otros integrantes de la familia, incluyendo a los que tengan algún tipo de dificultades de aprendizaje, puedan aprender divirtiéndose y que este conocimiento genere el deseo de seguir aprendiendo con la familia.

Si entendemos que la buena alimentación es uno de los factores más importantes para obtener la energía que el cuerpo necesita a diario y mantener al organismo en buen estado de funcionamiento, es transcendental llevar una dieta “balanceada que incluya todo tipo de alimentos: (carnes, lácteos, frutas, verduras, legumbres, harinas, azúcar, etc.), o de nutrientes (proteínas, carbohidratos, minerales, lípidos animales y vegetales-, etc.), sin olvidar el agua”[12].Siendo importante recalcar que no es lo mismo alimentación que alimento, porque una buena alimentación nos da una mejor calidad de vida, significa “elegir una alimentación que aporte todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana. Los nutrientes esenciales son: proteínas, hidratos de carbono, lípidos, vitaminas, minerales y agua”[13]. Por eso es importante preocuparnos por tener una alimentación saludable, ya que se ha demostrado que previene enfermedades como

---

[11] FAO. (2013). ¿Qué es la Educación Alimentaria y Nutricional? *Red Icean. Red de Información, Comunicación y Educación Alimentaria y Nutricional para América Latina y el Caribe. Fortaleciendo capacidades en educación alimentaria y nutricional.* Recuperado de: Recuperado: 19 octubre 2020 de: http://www.fao.org/red-icean/acerca-de-la-red-icean/que-es-la-educacion-alimentaria-y-nutricional/es/

[12] Ibidem.

[13] Ibidem.

el sobrepeso, obesidad, la hipertensión, las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, la anemia, la osteoporosis y algunos cánceres. “Una alimentación saludable permite tener una calidad de vida en todas las edades”[14]. Sin embargo, ya se considera una dieta inalcanzable por la falta de ingresos suficientes. Cada día aumenta el costo de los alimentos y se vuelve casi imposible comprar los que brindan más nutrientes, con lo que han aumentado los problemas, como la desnutrición, el sobrepeso y la obesidad, que afectan a la población más vulnerable.

También esta situación nos ha llevado a la idea de un juego que aliente a las familias a elegir los alimentos de temporada, para con esto contribuir a su economía y alimentación.

[14] FAO. (2013). ¿Qué es la Educación Alimentaria y Nutricional? Red Icean. Red de Información, Comunicación y Educación Alimentaria y Nutricional para América Latina y el Caribe. Fortaleciendo capacidades en educación alimentaria y nutricional. Recuperado de: Recuperado: 19 octubre 2020 de: http://www.fao.org/red-icean/acerca-de-la-red-icean/que-es-la-educacion-alimentaria-y-nutricional/es/

FUNDAMENTACIÓN

¿Alguna vez te has preguntado si la nutrición y alimentación es lo mismo o si estás obteniendo los nutrientes adecuados de los alimentos que consumes? Es un error habitual pensar que la malnutrición significa solamente no disponer de suficientes alimentos. Las personas que no consumen alimentos suficientes pueden estar desnutridas, pero también los que consumen demasiados se enfrentan al mismo riesgo.

Actualmente, "en América Latina la obesidad mata a más personas que el narcotráfico, pues es la región del mundo con mayores índices de sobrepeso debido a los alimentos procesados"[15]. Al parecer en Latinoamérica y el Caribe, las calorías de los alimentos chatarra matan a más personas que las balas del narcotráfico. Al menos eso advierten las cifras de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) sobre la región, donde el 58 %de los habitantes padecen algún tipo de obesidad o sobrepeso, estos números mortales, actualizados en 2016, superan a las muertes provocadas directamente por el crimen organizado. Es decir que "360 millones de personas desde Tijuana hasta la Patagonia incluyendo el Caribe, tienen problemas con su peso por sus malos hábitos de alimentación"[16], a partir de esta información consideramos que el panorama en México sobre estos problemas son desalentadores, ya que somos un país reconocido por el alto consumo de alimentos y bebidas densas en energía, bajas en fibra, vitaminas y minerales, lo que evidentemente conlleva que las familias mexicanas sufran de las principales enfermedades crónicas metabólicas relacionadas con el régimen alimentario que encabezan nuestra lista de mortalidad, que a continuación definiremos:

Diabetes: "La diabetes mellitus (DM) como un «grupo de enfermedades metabólicas» caracterizadas por hiperglucemia, resultado de defectos en la secreción de insulina, acción de la misma, o ambos. Además, la hiperglucemia crónica de la DM se asocia con disfunción e insuficiencia de ojos, riñones, nervios, corazón y vasos sanguíneos. La diabetes tipo 1 (DM1) y la diabetes tipo 2 (DM2) son enfermedades heterogéneas en las que la presentación clínica y la progresión de la enfermedad pueden variar considerablemente. En la DM1 el defecto principal es la destrucción de las células β que por lo general lleva a la deficiencia absoluta de insulina, mientras que en la DM2 predomina la pérdida progresiva de la secreción de insulina bajo un fondo de resistencia a la insulina. Esta distinción es importante para definir la terapia a seguir, aunque en algunos individuos no puede evidenciarse claramente el tipo"[17]

Presión Arterial: "Es la fuerza que ejerce el flujo de la sangre dentro de los vasos arteriales. Se mide con un aparato denominado esfigmomanómetro, y se obtienen

[15]Castillo, Fernando. (2017, noviembre 13). La obesidad es más letal que el narcotráfico en América Latina, dice la FAO. CC NEWS, Cultura Colectiva: Inspiramos ideas, movemos mundos. Recuperado 16 diciembre 2021 de: https://news.culturacolectiva.com/noticias/obesidad-mata-a-mas-personas-que-el-narco/

[16] Ibidem.

[17] Pérez Diaz, I. (2016). *Diabetes Mellitus*. Gaceta Médica de México pp. 51 Recuperado 15 marzo 2022 de: file:///C:/Users/end%20user/Downloads/GMM_152_2016_S1_050-055.pdf

dos cifras: la sistólica (máxima o alta) y la diastólica (mínima o baja) y se expresan en milímetros de mercurio (mmHg)".[18]

Hipertensión:" Elevación sostenida de las cifras de presión arterial por arriba de los niveles considerados como normales. Estos valores se han establecido, desde hace muchos años, en base a múltiples estudios mundiales, y se ha llegado al acuerdo de que los valores normales son, para la presión máxima, hasta 140 mmHg y, para la mínima, hasta 90 mmHg, que se expresan como 140/90 mmHg. Estas cifras son aceptadas tanto para gente joven como para personas de mayor edad. Normalmente, conforme aumenta la edad, la presión arterial aumenta, pero siempre dentro de este rango, no más de 140/90 mmHg".[19]

Obesidad: "Como el incremento del peso corporal asociado a un desequilibrio en las proporciones de los diferentes componentes del organismo, en la que aumenta fundamentalmente la masa grasa con anormal distribución corporal".[20]

Sobrepeso: "Es un estado premórbido de la obesidad y al igual que ésta se caracteriza por un aumento del peso corporal y se acompaña a una acumulación de grasa en el cuerpo, esto se produce por un desequilibrio entre la cantidad de calorías que se consumen en la dieta y la cantidad de energía (en forma de calorías) que se gasta durante las actividades físicas".[21]

Desnutrición: "Afección que se presenta cuando no se obtienen calorías suficientes o la cantidad adecuada de nutrientes principales, como las vitaminas y los minerales, que se necesitan para una buena salud. La desnutrición se puede presentar cuando faltan nutrientes en la alimentación o cuando el cuerpo no puede absorber los nutrientes de los alimentos".[22]

Existen cifras de desnutrición que impactan, "más de 900 millones de personas que padecen desnutrición y unos 170 millones de niños sufren de bajo peso, pues quienes no reciben un nivel suficiente de energía y nutrientes esenciales no pueden llevar una vida sana y activa"[23], lo cual conduce a deficiencias en el desarrollo físico y mental, a enfermedades y muertes devastadoras, que implican una pérdida enorme de seres humanos y desarrollo socioeconómico.

Cientos de millones de personas padecen enfermedades derivadas de la mala alimentación, pues las dietas suelen ser excesivas o poco equilibradas y muchos países incluido México hacen frente a estos dos extremos del aspecto nutricional.

---

[18] Fernández López, M. (2016). Hipertensión Arterial Sistémica. Educación para la Salud. Recuperado 28 junio 2022 de https://www.epsnutricion.com.mx/dctos/Hipertension_arterial_sistemica.pdf

[19] Ibidem.

[20] Secretaría de Salud, Boletín Epidemiología. (2010). Obesidad en México. Sistema Nacional de Vigilancia Epidemiológica. Recuperado 1 julio 2022 de: https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/13056/sem43.pdf

[21] Secretaría de Marina. (s.f.). Sobrepeso "comer es un placer, saber comer es un arte" Dirección General Adjunta De Sanidad Naval. Recuperado 2 julio 2022 https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/1013/sobrepeso.pdf

[22] Instituto Nacional del Cáncer, s.f., definición desnutrición. Recuperado 30 junio 2022 de: https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/desnutricion

[23] Grupo de Educación Nutricional y de Sensibilización del Consumidor FAO, División de Nutrición y Protección del Consumidor, Departamento de Agricultura y Protección del Consumidor. *La importancia de la Educación Nutricional*. Recuperado 12 enero 2022 de:www.fao.org/ag/humannutrition/3177902a54ce633a9507824a8e1165d4ae1d92.pdf

Estos son los principales factores sociales que influyen en la nutrición en México:

- ✓ La falta de recursos económicos suficientes para contar con los alimentos necesarios para cubrir una dieta adecuada.
- ✓ La falta de acceso a productos alimentarios, que tiene que ver con dificultades de disponibilidad en determinados ámbitos geográficos por aislamiento y dispersión de comunidades.
- ✓ La falta de información sobre nutrición, salud e higiene, que da lugar a la ingesta inadecuada de nutrientes.

A partir de estos factores se gestan las enfermedades crónicas metabólicas que llevan a la muerte. La mala nutrición produce trastornos en la población en general, sin embargo, sus efectos son más preocupantes en los niños pues se encuentran en la etapa de crecimiento, desarrollo y maduración que se ve alterada por el déficit nutricional.

Si se genera una desnutrición en la infancia es muy probable que se presenten deficiencias físicas y cognoscitivas, por lo que aumentan las posibilidades de enfermedades crónicas metabólicas a temprana edad, así como una desventaja en el desarrollo cognoscitivo de niñas y niños.

Asimismo, la desnutrición es un estado patológico que se caracteriza por una falta de nutrientes en el cuerpo acorde con las necesidades biológicas de cada ser humano o por deficiencias de las etapas del proceso digestivo como lo son:

- ✓ “Ingestión: Los alimentos son triturados por los dientes y mezclados con la saliva.
- ✓ Digestión: Las enzimas de los jugos descomponen los nutrientes en moléculas más sencillas.
- ✓ Absorción: Las moléculas sencillas atraviesan las paredes del tubo y son transportadas por la sangre.
- ✓ Asimilación: Las células utilizan los nutrientes para obtener energía o fabricar nuevas moléculas.
- ✓ Defecación: Las sustancias no digeridas o no absorbidas son eliminadas por el ano”.[24]

La razón por la que se producen estas enfermedades, es porque en el consumo de los alimentos no se realizan estos procesos correctamente o simplemente lo ingerido no proporciona los nutrientes necesarios.

El crecimiento es un proceso por el cual se incrementa la masa corporal de un ser vivo, debido al aumento en el número y volumen de células. Por su parte, el desarrollo es la diferenciación sucesiva de órganos y sistemas, lo que se refiere al desarrollo de funciones, adaptaciones, habilidades y destrezas psicomotoras,

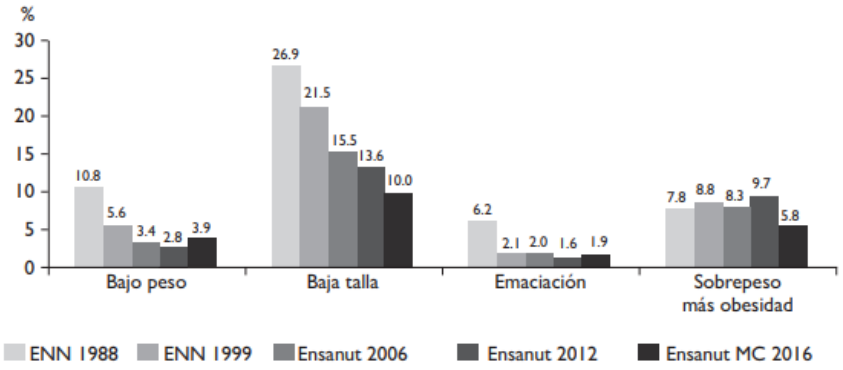
[24] Anatomía y Fisiología del Aparato Digestivo. (s.f.). Recuperado 15 junio 2022 de: file:///C:/Users/end%20user/Downloads/aparato_digestivo.pdf

relaciones afectivas y socialización. Ambos conceptos dependen del consumo habitual de alimentos que tienen los niños.

El equilibrio entre el consumo y el gasto energético da como resultado un buen estado de nutrición. Si se rompe el equilibrio por un consumo excesivo causa obesidad, y cuando ocurre por un consumo insuficiente causa desnutrición.

Como resultado podemos observar las siguientes graficas que nos muestran los porcentajes de prevalencia en las enfermedades ya mencionadas.

Gráfica 1. Comparación de la prevalencia nacional de bajo peso, baja talla, emaciación y sobrepeso en menores de 5 años de 1988 a 2016. México, Ensanut MC, 2016.



ENN: Encuesta Nacional de Nutrición
Ensanut: Encuesta Nacional de Salud y Nutrición
Ensanut MC: Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino

Fuente: Gráfica 1. Comparación de la prevalencia nacional de bajo peso, baja talla, emaciación y sobrepeso en menores de 5 años de la ENN 1988, ENN 1999, ENSANUT 2006, ENSANUT 2012, ENSANUT 2016. Pp.8. México, ENSANUT 2016.

La gráfica 1 presenta indicadores de bajo peso, baja talla, emaciación y sobrepeso. Antes de adentrarnos en ella**;** cabe aclarar que la emaciación se define como un síndrome, también conocido como síndrome constitutivo caracterizado por fiebres, diarreas y la pérdida involuntaria de más del 10% del peso corporal, principalmente de masa muscular. En ésta, se muestra que entre los años de 1988 y 2012 la prevalencia de bajo peso disminuyó de manera significativa, de 10.8% en la encuesta del año 1988 a 5.6% en 1999, 3.4% en 2006, 2.8% en 2012, lo que significa que se realizaron acciones concretas para bajar este índice que ponía en peligro a los niños y en 2016 hubo un ligero incremento de 1.1 de 2.8 a 3.9%, el cual no fue estadísticamente significativo.

La disminución en los índices de talla baja fue aún más significativa, de un alto 26.9% en 1988 a 21.5% en 1999, 15.5% en 2006 y 13.6% en 2012, sin embargo, en el 2016 no hubo una disminución, al contrario, aumentó.

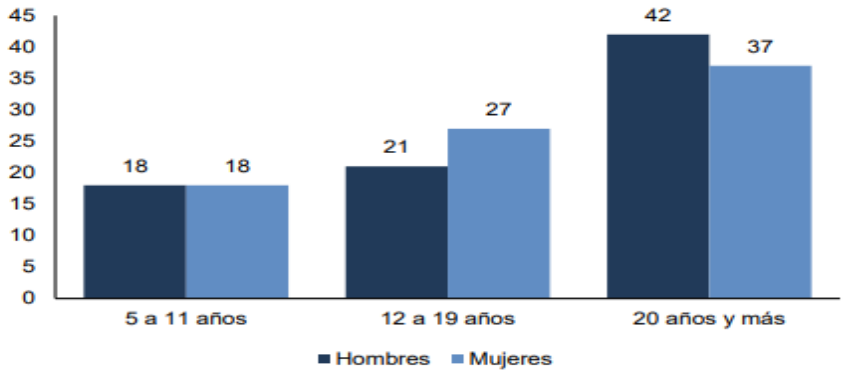
Y no obstante que el síndrome de emaciación mantuvo índices bajos a lo largo del periodo, su prevalencia también decreció de 6.2% en 1988 a 1.6% en 2012. A pesar de un pequeño incremento observado en el 2016.

Pero no es el caso para el sobrepeso, el índice de esta enfermedad que aumentó en la segunda encuesta, de 7.8% en 1988 a 8.8% en 1999, disminuyó a 8.3% en 2006, dando a pensar que estaban funcionando las campañas contra el sobrepeso y la obesidad, sólo para subir a 9.7% en 2012 al 2016, confirmando que los programas y campañas no estaban funcionando.

Es por esto que la obesidad y el sobrepeso infantil en México son un problema grave que produce la muerte de miles de niños en el país, esta situación, como ya comentamos, se da por el tipo de dieta que consumen las familias, es decir el exceso de alimentos hipercalóricos, ricos en grasas, sal y azúcar, dejando de lado las vitaminas, minerales y fibras, así como las actividades físicas y llevando una vida sedentaria.

Dados los datos arrojados por el INEGI Y ENSANUT, en 2018 poco más de una quinta parte (22%) de niñas y niños con menos de 5 años, tiene riesgo de padecer sobrepeso, el grupo de edad que reporta la prevalencia más alta de obesidad es el grupo de 30 a 59 años: 35% de los hombres y 46% de las mujeres la padecen, en las zonas urbanas el sobrepeso en niñas y niños de 5 a 11 años representa 18%, mientras que en las rurales es de 17%.

Gráfica 2. Prevalencia nacional de sobrepeso en la población de 5 años o más por grupos de edad y sexo en 2018.

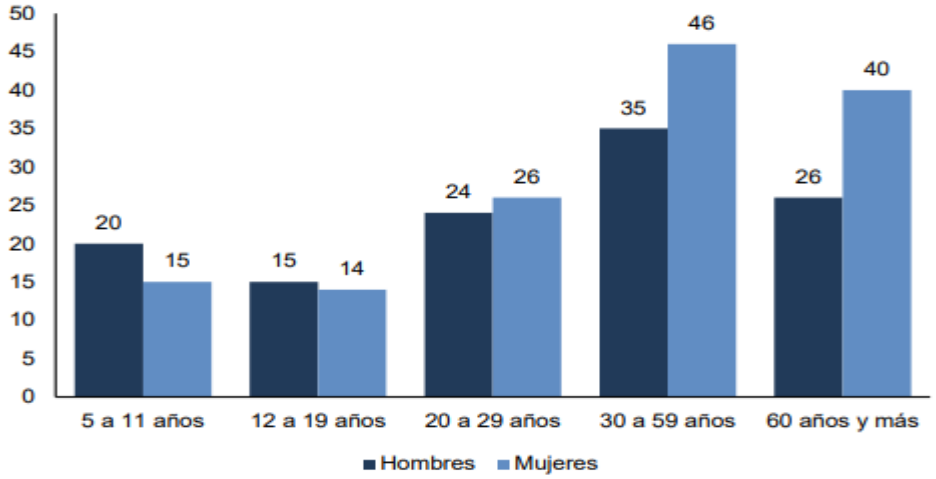


Nota: La prevalencia se refiere a la población con sobrepeso entre la población total de cada grupo de edad multiplicada por cien.

Fuente: Gráfica 2. Prevalencia nacional de sobrepeso en la población de 5 años o más por grupos de edad y sexo. INEGI/INSP.Encuesta Nacional de Salud y Nutrición. Recuperado de: https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2020/EAP_Obesidad20.pdf

La gráfica 2 presenta indicadores de la prevalencia de sobrepeso en 2018, de la población de 5 a 11 años, 18% tiene sobrepeso y va en incremento conforme aumenta la edad; 21% de los hombres de 12 a 19 años y 27% de las mujeres de la misma edad, presentan sobrepeso. En la población de 20 años o más, los hombres 42% tienen mayor aumento que las mujeres 37 %.

Gráfica 3. Prevalencia nacional de obesidad en la población de 5 años o más por grupos de edad y sexo en 2018.



Nota: La prevalencia se refiere a la población con obesidad entre la población total de cada grupo de edad, multiplicada por cien.

Fuente: Gráfica 3. Prevalencia nacional de obesidad en la población de 5 años o más por grupos de edad y sexo. INEGI/INSP.Encuesta Nacional de Salud y Nutrición. Recuperado de: https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2020/EAP_Obesidad20.pdf

La gráfica 3 presenta indicadores de la prevalencia de obesidad en niños de 5 a 11 años 20%, es mayor a la del grupo de hombres de 12 a 19 años 15%, en las mujeres del mismo rango de edades se observa la misma predisposición, aunque con una menor brecha.

En el grupo de mujeres de 20 a 29 años, la prevalencia de obesidad es de 26% y aumenta a 46% en el grupo de 30 a 59 años; en los hombres se observa un aumento menos recalcado al pasar de 24 a 35%. Las mujeres presentan una prevalencia de obesidad más alta con un 40% respecto a los hombres.

Estos datos recabados por la ENSANUT y el INEGI permiten dimensionar el problema de la mala nutrición y apuntan a la gravedad de sus efectos en el crecimiento, desarrollo y salud de los niños a corto y mediano plazo, considerando que también se reflejan en el rendimiento escolar e intelectual y que los afectará en la etapa adulta en lo que concierne al desarrollo de sus capacidades, rendimiento en el trabajo y, en consecuencia, en el ingreso laboral que repercute en el desarrollo social; es por eso la importancia de nutrir bien a toda la población, pero principalmente a los niños que en un futuro serán los adultos que representarán nuestro México.

Y esto ocurre, no obstante que nuestro país se sigue esforzando por alimentar sanamente a su población, y asumir costos derivados de la prevención de enfermedades crónicas alimentarias, sin lugar a dudas la Salud es un concepto que ha sufrido numerosas variaciones a lo largo de la historia, relacionado siempre con la cultura de cada momento. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) “La

salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades"[25], dicha definición entró en vigor en 1948, y si bien ha sufrido numerosas críticas, es hasta el día de hoy la más conocida y aceptada globalmente, por otro lado la salud también es vista desde su enfoque alternativo, ya que en el discurso de Promoción de la Salud que sostiene María del Consuelo Chápela Mendoza dice que la salud "significa propiciar el ejercicio y desarrollo de las capacidades humanas individuales y colectivas mediante la generación de espacios de investigación, reflexión, diálogo, planificación y práctica en relación con problemas de la vida que se vive. Significa reconocer el juego de la persona y los grupos sociales y formular futuros que reflejen el deseo emancipador. Significa generar cambios en las inscripciones de los cuerpos a través de modificar la trayectoria de las inscripciones para que hablen con un lenguaje, insubordinado y justicia social. Significa lograr cambios en los patrones de morbilidad y mortandad para que reflejen una manera distinta de vivir".[26]

Esta situación es lo que orienta la práctica de la Promoción de la Salud que "consiste en proporcionar a los pueblos los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma. Para alcanzar un estado adecuado de bienestar físico, mental y social un individuo o grupo debe ser capaz de identificar y realizar sus aspiraciones, de satisfacer sus necesidades y de cambiar o adaptarse al medio ambiente"[27], es decir no solo es una función de salud pública es una estrategia integral que permite la creación de espacios para buscar la modificación de los estilos de vida a través del aprendizaje anhelando el empoderamiento de la sociedad.

Además, la importancia de la Promoción de la Salud y su relación con las conferencias que buscaban presentar estrategias que permitieran avances positivos para la Promoción de la Salud, de ahí surgen los siguientes cinco pilares:

1. Desarrollar aptitudes personales para la salud.
2. Desarrollar entornos favorables.
3. Reforzar la acción comunitaria.
4. Reorientar los servicios de Salud.
5. Impulsar políticas públicas saludables.

1: El desarrollo de aptitudes personales establece el desarrollo personal y social, aunado a una educación sanitaria, proporción de información y el desarrollo de lo que puede realizar la persona en función de una reacción favorable a su vida. Una vez reforzado lo antes mencionado, la persona o población se encuentra preparada para poder afrontar lesiones y enfermedades crónicas; esto con apoyo de hogares, escuelas, medios de trabajo y una participación comunitaria activa[28].

[25] Alcántara Moreno, G. (2008). La Definición de Salud de la Organización Mundial de la Salud y la interdisciplinariedad. Recuperado 1 junio 2022 de: file:///C:/Users/marlen/Downloads/4%20(1).pdf
[26] Chápela Mendoza, M. (s.f.). Una Utopía emancipadora de Promoción de la Salud. Recuperado 1 junio 2022 de: https://enlacesx.xoc.uam.mx/17/archivos/chapela.pdf
[27] Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud. (s.f.). Recuperado 24 mayo 2022 de: file:///C:/Users/marlen/Downloads/Carta-Ottawa.pdf
[28] Restrepo, Helena E. (2001). Promoción de la Salud: Cómo construir vida saludable. Recuperado 14 diciembre 2021 de: file:///C:/Users/marlen/Downloads/Promocion%20de%20la%20salud%20como%20construir%20vida%20saludable.pdf

2: El desarrollo de entornos favorables considera a una sociedad compleja de manera que no separa a la salud de otros objetivos. Al hablar de un ambiente, también se considera la base socio-ecológica donde la misma sociedad desarrolla sus necesidades, buscando un beneficio a su salud. Para desarrollar estos entornos se busca fomentar el apoyo recíproco entre las personas considerando al medio natural y las comunidades[29].

3: Para el reforzamiento de la acción comunitaria, claramente se busca reforzar y unir a la comunidad para sus propias prioridades tomando decisiones y elaborando propuestas en base a estrategias para un mejor nivel de salud. Esta acción comunitaria se apoya de un desarrollo comunitario utilizando recursos humanos y materiales con lo que la misma comunidad cuenta para independizarse reforzando una participación pública temas sanitarios, para esto se requiere de apoyo financiero[30].

4: La reorientación de los servicios de salud responsabiliza no sólo al sector salud, también involucran a los individuos particulares, grupos comunitarios, y gobierno. Por lo tanto, deben trabajar conjuntamente para un sistema de protección de salud. En cuanto al sector sanitario, presenta un mayor nivel de responsabilidad al proporcionar servicios médicos y clínicos, los cuales deben respetar las necesidades culturales de las comunidades e individuos[31].

A la misma vez deben favorecer las necesidades de las comunidades para una vida más sana creando vías de comunicación entre el sector salud y la comunidad. Esta reorientación también implica una mayor atención a la investigación sanitaria y cambios en la educación y formación profesional, buscando un cambio de actitud y organización en los servicios sanitarios.

5: Impulsar Políticas Públicas Saludables, los programas políticos en todos los sectores y niveles son responsables de la salud, el objetivo es hacerles tomar conciencia de que sus decisiones tienen consecuencias en el medio de la salud. Las políticas desde la Promoción de la Salud buscan combinar enfoques que sean diversos y complementarios en los que se encuentre el sistema tributario, la legislación, las medidas fiscales y los cambios organizativos[32].

Después de haber citado los cinco pilares de Promoción de la Salud, nuestra tesis está basada en el desarrollo de actitudes personales para la salud, ya que nuestro material educativo establece el desarrollo personal y social, que está basado en proporcionar información sobre la alimentación través del juego, buscando el desarrollo de lo que pueden realizar las personas en función de una reacción favorable a su vida. Una vez reforzado lo antes mencionado, la persona o población

[29] Restrepo, Helena E. (2001). Promoción de la Salud: Cómo construir vida saludable. Recuperado 14 diciembre 2021 de: file:///C:/Users/marlen/Downloads/Promocion%20de%20la%20salud%20como%20construir%20vida%20saludable.pdf
[30] Ibidem.
[31] Restrepo, Helena E. (2001). Promoción de la Salud: Cómo construir vida saludable. Recuperado: 14 diciembre 2021 de: file:///C:/Users/marlen/Downloads/Promocion%20de%20la%20salud%20como%20construir%20vida%20saludable.pdf
[32] Ibidem.

se encuentra preparada para poder afrontar, cambiar o modificar sus estilos de vida o erradicando sus habitus, doxas, supuestos ocultos y violencia simbólica evitando enfermedades crónicas-metabólicas, esto con apoyo de los espacios hogares, escuelas, medios de trabajo y una participación comunitaria activa.

Siendo así que la Promoción de la Salud (1986) señala las principales estrategias y los pilares de la Promoción de la Salud, la OMS convocó en Ottawa a una reunión cuyo lema fue “Salud para todos en el año 2000”. En dicha reunión se invitó a los países a participar activamente en la Promoción de la Salud.
Considerando los tres factores que la OMS señala como componentes esenciales de la Promoción de la Salud es importante mencionarlos:

- ✓ “Buena gobernanza sanitaria: requiere que los gobiernos incluyan, dentro de sus acciones, una política sanitaria, la cual debe ser apoyada por la iniciativa privada. Por otro lado, es responsabilidad de cada país diseñar políticas públicas que promuevan la salud, tomando en cuenta las características demográficas, geográficas, sociales y culturales.
- ✓ Educación sanitaria/educación para la salud: Se refiere a la difusión de información que permita que las personas puedan elegir opciones saludables, por ejemplo, respecto a su alimentación y a los servicios de salud que necesitan.
- ✓ Ciudades saludables: Cada ciudad, a través de los servicios públicos y privados de salud, tiene un papel principal en la promoción de la buena salud; por lo que resulta importante llevar a cabo una planeación urbana que permita poner en práctica medidas preventivas”[33].

Nosotras nos enfocamos en la definición de educación sanitaria, porque deseamos que la población que juegue con el material educativo, adquiera conocimientos básicos en cuestiones alimentarias, necesarios para evitar enfermedades crónicas-metabólicas, teniendo un proceso dirigido a promover estilos de vida saludables (hábitos, costumbres, comportamientos, etc.) a partir de las necesidades específicas del individuo, familia o comunidad. Desde este punto de vista, la educación sanitaria comprende un conjunto de actividades educativas desarrolladas en procesos formales e informales, que ejecutan permanentemente educación continua, siendo para nosotras un objetivo de crear menús saludables entorno a un bien colectivo, formando a la población para que pueda contribuir en su salud de manera participativa y responsable, cambiando conductas perjudiciales y consolidando las saludables, por tanto cumplir con nuestro objetivo general que es promover un aprendizaje colectivo que genere procesos de reflexión y pláticas entre los participantes, idealmente niños y adultos juntos, sobre sus habitus, doxas y violencia simbólica en lo que concierne a la alimentación, a través de la adaptación

[33] Parra, E. (2018). *Educación para la Salud. Unidades de Apoyo para el aprendizaje.* CUAED/FES Iztacala-UNAM Recuperado 28 mayo 2022 de: http://132.248.48.64/repositorio/moodle/pluginfile.php/1727/mod_resource/content/6/contenido/index.html

del Monopoly llamado La Aventura de los Alimentos “Aprendamos a Comer Mejor”, siendo un material didáctico, lúdico e informativo.

No obstante, es necesaria una revitalización y renovación de la Promoción de la Salud que refleje las realidades contemporáneas de la región para lograr una mejor equidad en la salud.

Esta acción coordinada conlleva a practicar una política sanitaria que permita una mayor equidad. La política de Promoción de la Salud busca que se eliminen e identifiquen aquellos obstáculos que no permitan políticas favorables para la salud en aquellos medios que no se encuentren meramente involucrados en este sector. El objetivo debe ser conseguir que la opción más saludable sea también la más fácil de hacer para los responsables de la elaboración de los programas.

La Declaración de Alma Ata, se basa en la atención primaria de la salud, considerando la necesidad de una acción urgente por parte de los gobiernos, del desarrollo de la comunidad, del personal de salud y de la comunidad mundial promoviendo y protegiendo la salud mundial de los pueblos; algunos de los puntos que se trataron fueron:

> 1: La Conferencia reitera firmemente que la salud, estado de completo bienestar físico, mental y social, y no sólo la ausencia de enfermedades o afecciones, es un derecho fundamental y que el logro del grado más alto posible de salud es un objetivo social de suma importancia en todo el mundo, cuya realización exige la intervención de muchos otros sectores sociales y económicos, además de la salud.
>
> 2: La gran desigualdad existente en el estado de salud de la población, especialmente entre los países en desarrollo y los desarrollados, así como dentro de cada país social, político y económico inaceptable, por tanto, es motivo de preocupación común para todos los países.
>
> 3: El desarrollo económico y social, basado en un Nuevo Orden Económico Internacional, es de fundamental importancia para lograr el grado máximo de salud para todos y reducir, en el plano de la salud, la brecha entre los países en desarrollo de los países desarrollados. La promoción y protección de la salud del pueblo es indispensable para un desarrollo económico y social sostenido y contribuye a mejorar la calidad de la vida y a alcanzar la paz mundial.
>
> 4: El pueblo tiene el derecho y el deber de participar de manera colectiva e individual en la planificación y aplicación de su atención de salud.
>
> 5: Los gobiernos tienen la obligación de cuidar la salud de sus pueblos, mediante la adopción de medidas sanitarias y sociales adecuadas. Uno de los principales objetivos sociales de los gobiernos, de las organizaciones internacionales es que la comunidad mundial entre en el curso de los próximos decenios, donde todos los pueblos del mundo alcancen en el año 2000 un nivel de salud que les permita llevar una vida social y económicamente productiva. La atención primaria de salud es la clave para alcanzar esa meta como parte del desarrollo conforme al espíritu de la justicia social.
>
> 6: La atención primaria de salud es la asistencia sanitaria esencial basada en métodos y tecnologías, científicamente fundados y socialmente aceptables, puesta al alcance de todos los individuos y familias de la comunidad mediante su plena participación a un costo que la comunidad y el país puedan soportar, en todas y cada una de las etapas de su desarrollo con un espíritu de autorresponsabilidad y autodeterminación. La atención primaria forma parte integrante tanto del sistema nacional de salud, del que constituye la función central y

el núcleo principal, como del desarrollo social y económico global de la comunidad. Representa el primer nivel de contacto de los individuos, la comunidad y la familia con el Sistema Nacional de Salud, llevando lo más cerca posible la atención de salud al lugar donde residen y trabajan las personas y constituye el primer elemento de un proceso permanente de asistencia sanitaria.

7: La atención primaria de salud es a la vez un reflejo y una consecuencia de las condiciones económicas y características socioculturales y políticas del país y de sus comunidades. Se basa en la aplicación de los resultados pertinentes de las investigaciones sociales, biomédicas y sobre servicios de salud y en la experiencia acumulada en materia de salud pública.

1. Se orienta hacia los principales problemas de salud de la comunidad y presta los servicios de promoción, prevención, tratamiento y rehabilitación necesarios para resolver esos problemas.

2. Comprende, las siguientes actividades: la educación sobre los principales problemas de salud y sobre los métodos de prevención y de lucha correspondientes; la promoción del suministro de alimentos y de una nutrición apropiada, un abastecimiento adecuado de agua potable y saneamiento básico; la asistencia materno infantil, con inclusión de la planificación de la familia; la inmunización contra las principales enfermedades infecciosas; la prevención y lucha contra las enfermedades endémicas locales; el tratamiento apropiado de las enfermedades y traumatismos comunes; y el suministro de medicamentos esenciales.

3. Entraña la participación, además del sector sanitario, de todos los sectores y campos de actividad conexos del desarrollo nacional y comunitario, como la agricultura, la zootecnia, la alimentación, la educación, la industria, la vivienda, las comunidades, las obras públicas, las comunicaciones y otros sectores y exige los esfuerzos coordinados de todos esos sectores.

4: Exige y fomenta en grado máximo la participación de la comunidad y la autorresponsabilidad y del individuo en la planificación, la organización, el funcionamiento y el control de la atención primaria de salud, sacando el mayor partido posible de los recursos locales y nacionales además de otros recursos disponibles, y con tal fin desarrollar mediante la educación apropiada para la capacidad de las comunidades para participar.

5: Debe estar asistida por sistemas de envío de casos integrados, funcionales y que se apoyen mutuamente, a fin de llegar al mejoramiento progresivo de la atención sanitaria completa para todos, dando prioridad a los más necesitados.

6. Se basa, tanto en el plano local como en el de referencia y consulta de casos, en personal de salud, con inclusión según proceda, de enfermeras, parteras, médicos, auxiliares y trabajadores de la comunidad, así como de personas que practican medicina tradicional, en la medida que se necesiten, con el adiestramiento debido en lo social y en lo técnico, para trabajar como un equipo de salud y atender las necesidades de salud expresas de la comunidad.
7. Todos los gobiernos deben formular políticas, estrategias y planes de acción nacionales, con objeto de iniciar y mantener la atención primaria de salud como parte de un sistema nacional de salud completo y en coordinación con otros sectores. Para ello, será preciso ejercer la voluntad política para movilizar los recursos del país y utilizar racionalmente los recursos externos disponibles.

8. Todos los países deben cooperar, con espíritu de solidaridad y de servicio, a fin de garantizar la atención primaria de salud para todo el pueblo, ya que el logro de la salud por el pueblo de un país interesa y beneficia directamente a todos los demás países. En este contexto, el informe conjunto OMS/UNICEF (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia)

> sobre atención primaria de salud constituye una base sólida para impulsar el desarrollo y la aplicación de la atención primaria de salud en todo el mundo.
>
> 9. Es posible alcanzar un nivel aceptable de salud para toda la humanidad en el año 2000 mediante una utilización mejor y más completa de los recursos mundiales, de los cuales una parte considerable se destina en la actualidad a armamento y conflictos militares. Una verdadera política de independencia, paz, distensión y desarme podría y debería liberar recursos adicionales que muy bien podrían emplearse para fines pacíficos y en particular para acelerar el desarrollo social y económico asignando una proporción adecuada a la atención primaria de salud en tanto que elemento esencial de dicho desarrollo.[34]

La Conferencia Internacional sobre Atención Primaria de Salud exhorta a la urgente y eficaz acción nacional e internacional a fin de impulsar y poner en práctica la atención primaria de salud en el mundo entero y particularmente en los países en desarrollo, con un espíritu de cooperación técnica y conforme al Nuevo Orden Económico Internacional. La Conferencia insta a los gobiernos, a la OMS y la UNICEF, además de otras organizaciones internacionales, a los organismos multilaterales y bilaterales, a las organizaciones no gubernamentales, a los organismos de financiación, a todo el personal de salud y al conjunto de la comunidad mundial, que apoyen en el plano nacional e internacional el compromiso de promover la atención primaria de salud y de dedicarle mayor apoyo técnico y financiero, sobre todo en países en desarrollo. La Conferencia pide a todas las entidades antedichas a que colaboren en el establecimiento, el desarrollo y el mantenimiento de la atención primaria de salud de conformidad con el espíritu y la letra de la presente Declaración.

En manera de conclusión; La Carta de Ottawa y la de Alma Ata buscan el bienestar del individuo en todos sus aspectos para que puedan tener un buen desarrollo como seres humanos, a pesar de que se consideraba más a la clase alta para estos medios, las demás clases sociales tienen derecho a estas mismas oportunidades y más aún en cuestión de tema de desarrollo, ya que presentan más problemas para poder cubrir sus necesidades básicas causando que hagan a un lado los derechos que les pertenecen y puedan desarrollar sus aptitudes al máximo, por consiguiente creemos que La Promoción de la Salud y una alimentación balanceada de acuerdo a la NOM-043-SSA2-2012 siendo el propósito fundamental de esta “al establecer los criterios generales que unifiquen y den congruencia a la Orientación Alimentaria dirigida a brindar a la población, opciones prácticas con respaldo científico, para la integración de una alimentación correcta que pueda adecuarse a sus necesidades y posibilidades. Así como elementos para brindar información homogénea y consistente, para coadyuvar a promover el mejoramiento del estado de nutrición de la población y a prevenir problemas de salud relacionados con la alimentación. La orientación alimentaria es prioritaria y debe proporcionarse a toda la población, es conveniente que atienda a los intereses del público en general, de los grupos vulnerables en especial y que tome en cuenta a la industria y a otros grupos interesados. Los contenidos de orientación alimentaria se deben basar en la

[34] The Pan American Health Organization Promoting Health in the Americas. DECLARACIÓN DE ALMA-ATA Conferencia Internacional sobre Atención Primaria de Salud, Alma-Ata, URSS, 6-12 de septiembre de 1978. Recuperado 28 mayo 2022 de: https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2012/Alma-Ata-1978Declaracion.pdf

identificación de grupos de riesgo, desde el punto de vista nutricional, la evaluación del estado de nutrición, la prevalencia y magnitud de las enfermedades relacionadas con la nutrición de la población y por último la evaluación de la disponibilidad y capacidad de compra de alimentos, por parte de los diferentes sectores de la población"[35]. Es decir, el objetivo es promover el estado de nutrición de la población, previniendo problemas de salud relacionados con la alimentación.

Aunado a esto "el objetivo de la FAO, es lograr la seguridad alimentaria para todos, garantizar el acceso regular a alimentos suficientes y de buena calidad para una vida sana, y fomentar el desarrollo social y económico".[36]

Ante estas dificultades de salud a causa de los problemas nutricionales que presenta México, el gobierno del entonces Distrito Federal ahora Ciudad de México, realizó diversos programas, campañas e instrumentos gráficos que son útiles para representar la forma ideal de alimentación para los seres humanos que encaminan a la disminución de enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación, como obesidad, sobrepeso, hipertensión y diabetes.

A continuación, describiremos algunas campañas, programas e instrumentos gráficos con más repercusión en la población mexicana.

La campaña "Muévete y Métete en Cintura" fue creada por la Secretaría de Salud del gobierno del Distrito Federal en el año 2008, para enfrentar la prevalencia del sobrepeso y la obesidad, que ya se habían convertido en el principal problema de salud pública en México, representando un factor de riesgo determinante respecto de enfermedades crónicas como diabetes mellitus y males cardiovasculares, ambas primeras causas de muerte en la Ciudad de México.[37]

Esta campaña llevó a cabo acciones de Prevención y Promoción de la Salud, incluyendo la detección, referencia y atención del sobrepeso y la obesidad con planes alimentarios, de ejercicios y tratamiento médico, organizado para promover estilos de vida saludables a través de orientación alimentaria y fomento a la actividad física. En ese periodo, un millón quinientas mil personas se pusieron en movimiento con los activadores físicos de la Secretaría de Salud que se encontraban en las explanadas, parques públicos, ferias de la salud y eventos masivos que se realizaban en todas las delegaciones ahora alcaldías de la CDMX, que además se ofreció a quienes se ejercitan, servicios de nutriólogos y personal especializado para realizar mediciones de talla, peso, índice de masa corporal y brindar planes nutricionales para un mejor resultado.

---

[35] Diario Oficial. Secretaría de Salud. (2013). Norma Oficial Mexicana Nom-043-ssa2-2012, Servicios Básicos de salud. Promoción y Educación para la Salud en Materia Alimentaria.
Criterios Para Brindar Orientación. Recuperado 29 abril 2022 de: https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/138258/NOM-043-servicios-basicos-salud-educacion-alimentaria.pdf

[36] Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (2022). *Hambre e inseguridad alimentaria.* Recuperado 20 de febrero 2022 de: https://www.fao.org/hunger/es/

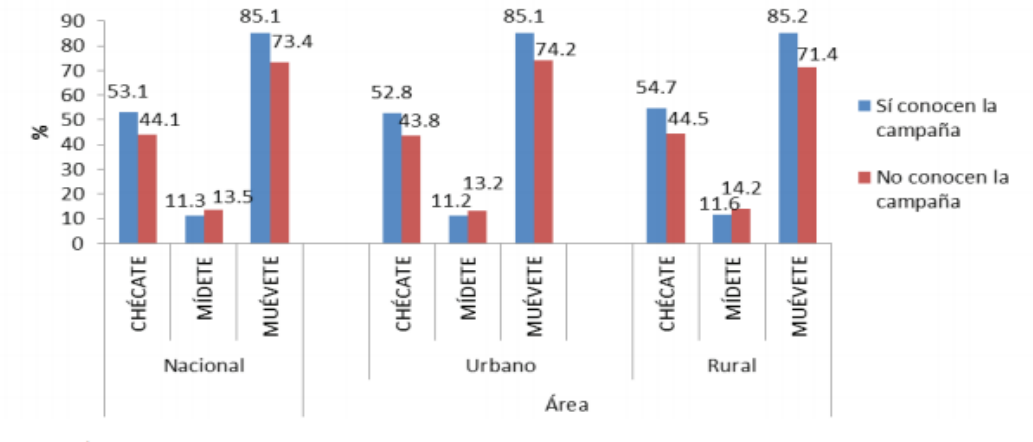
[37] Gaceta Oficial Distrito Federal (2014, octubre 21). Administración Pública del Distrito Federal. *PROGRAMA SECTORIAL 2013-2018.* Recuperado 15 marzo 2017 de: http://intranet.dif.cdmx.gob.mx/transparencia/new/art_121/2020/1/_anexos/JU1211A2T20_PROG_SECT_DE_DESA_SOC_CON_EQUI_E_INCL_2013_2018_225.pdf

Esta campaña dio como resultado que “el 11% de los adultos conoce la campaña; 31% tuvo una alta comprensión y 1% no la comprendió en absoluto. Sexo, escolaridad, servicio de salud y sobrepeso u obesidad se asocian con el conocimiento de la campaña; para la comprensión, las características asociadas fueron edad, escolaridad y nivel socioeconómico. Concluyendo que los esfuerzos por controlar la epidemia de sobrepeso, obesidad y diabetes en México sí funcionaron”[38]. Entre la población de la Ciudad de México, la organización de estos eventos lograba reunir a miles de familias, promoviendo juegos creativos, actividades físicas, difundiendo material informativo sobre la importancia del ejercicio, la alimentación sana y formas de combatir las enfermedades antes mencionadas.

Otra campaña fue “Chécate, Mídete y Muévete”, parte de la estrategia nacional contra el sobrepeso, obesidad y diabetes, encaminada a controlar estas enfermedades promoviendo un estilo de vida saludable a través del fomento y la promoción de la activación física y una alimentación saludable. Se buscaba transmitir el mensaje de que cada individuo debe ser responsable de su propio cuidado, a través de tres pilares fundamentales que denominaron: Chécate (peso, circunferencia de cintura, presión arterial, niveles de glucosa), Mídete (consumo de sal, azúcar y grasas) y Muévete (realizar ejercicios con regularidad).

Como resultado se realizó una encuesta de la ENSANUT acerca de la campaña en la cual podemos observar la siguiente gráfica1.

Gráfica 1. Porcentaje de la población que afirmó conocer la campaña y asoció correctamente cada uno de los componentes del eslogan.



Fuente: Gráfica 1. Porcentaje de la población que afirmó conocer o no conocer la campaña, y asoció correctamente cada uno de los componentes del eslogan de la campaña “Chécate, Mídete, Muévete”, por localidad. Recuperado de: https://www.insp.mx/images/stories/2017/Avisos/docs/180315_encuesta_nacional_de_salud_y_nutricion_de_medio_Ca.pdf

[38] Salazar, Araceli. (2018, junio). Conocimiento y nivel de comprensión de la campaña Chécate, Mídete, Muévete en adultos mexicanos. Recuperado de 12 enero 2017: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-36342018000300017

Las respuestas a esta encuesta de la ENSANUT acerca de la campaña mostraron que su eslogan tuvo alto impacto en la población: una gran mayoría sabía de ella y del objetivo de cada una de las frases, y que tanto a nivel nacional como rural tuvo la misma difusión e importancia.

Por otro lado, la campaña llamada “Programa de Nutrición” fue creada por la Secretaría de Salud, el cual tenía como objetivo contribuir y mejorar la calidad de vida de la población que acudía a consulta en el Servicio de Nutrición de los Centros de Salud, a través de la atención nutricional que contemple la prevención, tratamiento, seguimiento y control de los pacientes con enfermedades crónico metabólicas, con especial atención en aquellos que presenten sobrepeso y obesidad.

Considerando el impacto de estas acciones, es evidente que el gobierno debe de invertir en la educación nutricional, para que la población sepa qué es una dieta sana, cómo consumir los alimentos adecuados y la cantidad que conviene de cada uno de ellos, tanto para mejorar la salud de la población como para prevenir que en los próximos 15 o 20 años se generen cargas económicas y sociales abrumadoras a causa de enfermedades que se pueden evitar.

A su vez, el gobierno creó programas enfocados a la prevención y a la educación en materia de la salud como lo son:

El Programa de Comedores Comunitarios, surge en 2009 en el antiguo Distrito Federal ahora Ciudad de México “como una iniciativa gubernamental ante la crisis económica, situación que no ha tenido mejoras presentando un deterioro del poder adquisitivo”[39], ya que 52 millones de personas se encuentran en pobreza multidimensional, por ende se implementó un programa cuyo principal objetivo es fortalecer, consolidar y ampliar los procesos de organización, participación y construcción de la ciudadanía en el ejercicio del derecho a la alimentación, salud, discriminación y economía. Este programa aún continúa, aunque sus objetivos han variado y sus modos de operación han cambiado, ya que ahora los comedores brindan el servicio al público en general y no como lo era en un inicio a población selecta.

Otro programa, llamado Saludarte, realizado conjuntamente por el gobierno de la Ciudad de México y la Secretaría de Educación Pública (SEP), creado en el 2013 y finalizado en el 2018, trabajaba con los alumnos de educación básica públicas, para aportarles información integral sobre nutrición, e inculcarles el autocuidado de la salud y el desarrollo de su expresión artística y su educación ciudadana. El programa se realizaba en 120 escuelas públicas de jornada amplia ubicadas en zonas de medio, bajo y muy bajo índice de desarrollo social de la Ciudad de México. Comprendía la ingesta de una dieta balanceada, lavado de manos, cepillado de

[39] Evaluación Interna Integral (2016). Programa social: Comedores Comunitarios de la Ciudad de México. Recuperado 12 enero 2017 de: http://www.sideso.cdmx.gob.mx/documentos/2018/evaluaciones%20internas/evaluaciones%20integrales/secretarias/sds/Comunitarios.pdf

dientes, activación física y talleres de nutrición y de artes, como danza, teatro, música, canto y artes plásticas, entre otras actividades extraescolares.

Saludarte fue un programa pionero que pudo extenderse y replicarse en todo el país, no sólo por ser "resultado de un ejercicio de planeación estratégica participativa, con respaldo científico, sino por la importancia de los problemas que atacaba y los derechos sociales que pretendía garantizar: a la educación de calidad, a la salud y a la alimentación".[40]

Sin embargo, en 2013, al inicio de la pasada administración, con objeto de generar propuestas para mejorar la calidad de la educación en la Ciudad en todos sus niveles, la Escuela de Administración Pública del Distrito Federal realizó un diagnóstico que identificó los principales problemas educativos en la Ciudad de México, "en el cual se destacaron los problemas más relevantes: 1. Insuficiente calidad educativa en la Educación Básica; 2. Prevalencia de sobrepeso y obesidad en niñas y niños en edad escolar; 3. Infraestructura educativa obsoleta; 4. Insuficiente cobertura de la Educación Media Superior; 5. Falta de calidad en la Educación Inicial; 6. Carencia de Educación en Artes en las escuelas; 7. Insuficiente actividad física y deporte; 8. Analfabetismo; 9. Problemas en la convivencia escolar ("Bullying"); 10. Insuficiente educación para niños indígenas".[41]

De estos problemas identificados, se determinó que eran tres los principales a atender de manera estratégica, a saber: 1. Deficiencias en la calidad de la educación. 2. Alto índice de sobrepeso y obesidad infantil (hábitos alimenticios no saludables) 3. Desigualdad en el acceso a actividades recreativas complementarias (deportivas, artísticas y culturales).

Para atenderlos se propuso a través de la Secretaría de Educación del entonces Distrito Federal (SEDU) el Programa de Servicios Saludarte como una alternativa de intervención pública que ofrecía "un conjunto de bienes y servicios de educación complementaria con el fin primordial de Educar para la Vida".[42]

El programa de Promoción de la Salud y Determinantes Sociales (2013-2018) tenía como fin contribuir al logro de un México Incluyente, así como optimizar los recursos destinados a los diferentes sectores de gobierno que incidía en los determinantes de la salud a través de la coordinación intra e intersectorial y el impulso de políticas públicas a favor de la salud. Se integraba a partir de tres programas que anteriormente venían operando en la Dirección General de Promoción de la Salud (DGPS): Nueva Cultura, Escuela y Salud, Vete Sano, Regresa Sano y un modelo de atención intersectorial de Promoción de la Salud para Población Indígena que operó de manera piloto en el municipio de Chilón, Chiapas.

la Dirección General de Promoción de la Salud proporcionaba información y herramientas necesarias para mejorar los conocimientos, habilidades y

[40]Castro Lebrija, Ernesto. (2018). Secretaria de Educación: Programa Saludarte. Recuperado 24 abril 2019 de: https://data1.educacion.cdmx.gob.mx/programas/programa/saludarte
[41] Ibidem.
[42] Ibidem.

competencias para la vida; generaba opciones para que la población ejerciera un mayor control sobre su propia salud y sobre el ambiente, preparaba a las personas para que afrontaran con mayores recursos las enfermedades, lesiones y sus secuelas, además de utilizar adecuadamente los servicios de salud.

Este programa permitió que tanto la persona como la comunidad pudieran fijarse sus metas una vez que su salud en todos los aspectos y su mismo medio ambiente, se encuentren en una situación favorable que les permitiera desarrollarse.

Por otra parte, el Programa de Entornos y Comunidades Saludables (2013 -2018) proponía acciones integradas de prevención y Promoción de la Salud, en donde se identificaban los Determinantes Sociales de la Salud que influían en la salud, para con ello coadyuvar en la disminución de los principales problemas de salud pública; en la mejora de la salud de la población en las comunidades mediante la promoción de estilos de vida saludables y en la contribución hacia un futuro mejor para las entidades federativas y los municipios, favoreciendo así un mejor desarrollo económico y social desde el nivel local.

El Programa de Alimentación y Actividad Física (2013-2018). buscaba contribuir al mejoramiento de los hábitos alimentarios y de actividad física de la población por medio de la promoción y fomento de estilos de vida saludables en los diferentes entornos, teniendo como imperativo que la salud pública y la atención médica constituían elementos fundamentales para garantizar la protección a la salud. Las acciones que conforman el Programa, tenían en común la educación y orientación alimentaria, entre las que se encontraban:

1. La promoción de la alimentación correcta en diferentes entornos.
2. La promoción de la actividad física en todos los grupos de edad.
3. La implementación de campañas educativas para promover estilos de vida saludables.
4. El fomento de la lactancia materna exclusiva y la alimentación complementaria adecuada.
5. El fomento del rescate de la cultura alimentaria tradicional.
6. El fortalecimiento de las competencias del personal de salud en materia de salud alimentaria.
7. La supervisión y evaluación de las acciones desarrolladas.

Este programa fomenta que “La salud es responsabilidad compartida por lo que es necesaria la concurrencia y coordinación intersectorial, así como la activa participación de la sociedad civil y sector privado, en donde la salud alimentaria en conjunto con la actividad física mejore la calidad de vida. Se espera que, las acciones comunes se conviertan en un fin común en beneficio de las y los mexicanos por medio de la suma de los esfuerzos”.[43]

[43] Secretaría de Salud (2018, julio 27). DGPS-PROGRAMAS 2013-2018. Recuperado 27 julio 2019 de: https://www.gob.mx/salud/documentos/dgps-nuestros-programas.

Por último, es importante rescatar que se dio el banderazo el pasado (10 de Agosto del 2021), “la Secretaría de Salud de la Ciudad en México (SEDESA), arrancó el programa “Salud en tu Vida”, Salud para el Bienestar coordinado por el Gobierno Capitalino en colaboración con el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) y el Instituto de Seguridad y Servicios Sociales para los Trabajadores del Estado (ISSSTE), cuyo propósito es detectar enfermedades crónico-metabólicas como Obesidad, Hipertensión y Diabetes”[44], así como mantener informada a la población sobre el cuidado de la salud, con énfasis en la prevención y control de obesidad, con apoyo de un semáforo de alimentación, el cual consta de la descripción de que alimentos son preferibles, consumibles y moderados, así como dos menús de los cuales son divididos en 1500Kcal (mujeres) y 1800Kcal (hombres), complementándolo con un semáforo de actividad física y coadyuvando en la conformación de comités de salud en las comunidades, brindando el apoyo a los vecinos y mejorar su salud, finalmente proporcionar información sobre donde localizar los módulos y los servicios de salud en tu vida.

A partir de los programas y estrategias antes mencionados podemos decir que el gobierno siempre está en búsqueda de nuevas estrategias para el bienestar de la población de todas las edades, sin embargo, no ha tenido éxito por la falta de participación e interés de los mexicanos, ya que se encuentra rodeada la población por los determinantes sociales de la salud (son las circunstancias en que las personas nacen, crecen, viven, trabajan y envejecen, a su vez, estas condiciones están configuradas por un conjunto más amplio de fuerzas económicas, sociales, normativas y políticas)[45], es decir biológicos, hereditarios, personales, familiares, sociales, ambientales, alimenticios, económicos, laborales, culturales, de valores, educativos, sanitarios y religiosos.

Por otro lado los estilos de vida (se puede considerar como los hábitos, actitudes, conductas, actividades y decisiones de una persona, frente a diversas circunstancias en las que el ser humano se desarrolla en sociedad o mediante su quehacer diario y que son susceptibles de ser modificados)[46], por ejemplo está estrechamente relacionado con nuestro juego didáctico por sus objetivos de crear menús saludables y la práctica habitual de conocer e identificar los alimentos y sus beneficios, que a su vez puedan cubrir las necesidades nutricionales de cada persona.

Ahora bien, la calidad de vida la OMS la define como “la percepción del individuo de su posición en la vida en el contexto de la cultura y sistemas de valores en los que vive y en relación a sus objetivos, expectativas, estándares y preocupaciones. Es

---

[44]Gobierno de la Ciudad de México. (2020). Salud en tu Vida. Recuperado 23 mayo 2020 de: https://salud.cdmx.gob.mx/storage/app/media/SALUD%20EN%20TU%20VIDA%20.pdf

[45] Organización Panamericana de la Salud y Organización Mundial de la Salud. (s.f.). *Determinantes Sociales de la Salud en la Región de las Américas*. Salud en las Américas. Recuperado 25 marzo 2022 de: https://www.paho.org/salud-en-las-americas-2017/uh-determinants-es.html#:~:text=La%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de%20la,la%20vida%20cotidiana%20(%201%20.

[46] Gómez Cruz, Z., Landeros Ramírez, P., Romero Velarde, E., Troyo Sanromán, R. (2016). *Estilos de vida y riesgos para la salud en una población universitaria*. Revista de Salud Pública y Nutrición, Vol. 15. Pp 16. Recuperado 15 abril 2022 de: file:///C:/Users/end%20user/Downloads/spn162c.pdf

un concepto amplio afectado de forma compleja por la salud física de la persona, el estado psicológico, nivel de independencia, relaciones sociales, creencias personales y su relación a características principales del ambiente."[47] Estos determinan e impiden de cierta manera que se involucre la sociedad en los programas, campañas o proyectos que el gobierno implementa, por ejemplo, antes de asistir a algún programa anteponen sus actividades diarias a su salud y por este motivo son fallidos los esfuerzos que éste nos brinda cada nueva administración.

A continuación, mencionaremos las representaciones gráficas de los grupos de alimentos y bebidas para fines de orientación alimentaria:

El Plato del Bien Comer y la Jarra del Buen Beber, ambas se rigen por la NORMA Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2019, Servicios básicos de salud. Promoción y Educación para la Salud en materia de salud alimentaria, que son instrumentos gráficos utilizados como base para una alimentación ideal en los seres humanos. Esto con el objetivo de garantizar una buena alimentación, basada en la distribución de la proteína y nutrientes que permitirán al cuerpo mantenerse sano y fuerte. De este modo le daremos al mismo la energía necesaria para poder lidiar con las actividades físicas cotidianas; además, estos grupos se encuentran organizados por color, para que el espectador pueda y sepa identificarlos sin ninguna dificultad.

El Plato del Bien Comer

Es un "instrumento con propósitos de ayuda gráfica, para ilustrar como promover una dieta saludable, mediante la combinación y variación de los alimentos"[48], es decir, es una guía para quienes no saben cómo seguir una dieta equilibrada (los nutrimentos guarden las proporciones apropiadas entre sí)[49] o cómo regular la ingesta de calorías (medida del contenido de energía de los alimentos, el cuerpo necesita calorías para cumplir con sus funciones, como la respiración, la circulación de la sangre y la actividad física).[50] El plato del bien comer promueve una sana alimentación, donde existen tres grupos de alimentos, el primero frutas y verduras, el segundo cereal y leguminosas, finalmente el tercer grupo se compone por alimentos de origen animal que deben consumirse diariamente.

1. Frutas y verduras (Muchas): Se deben incluir por lo menos cinco porciones de frutas y verduras diariamente en la dieta, lo ideal es que se coman crudas y con cáscara, de esta manera se aprovecha su alto contenido de fibra y

[47] División de Salud Mental Organización Mundial de la Salud. (s.f.) Medición de la Calidad de Vida. Instrumentos de calidad de vida de la organización mundial de la salud. Recuperado 10 junio 2022 de: http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/oms-calidad-01.pdf

[48] Federación Mexicana de Diabetes, A. C. (2017, octubre 10). ¿Cuáles son los beneficios del Plato del Bien Comer? Recuperado 29 abril 2018 de: https://fmdiabetes.org/cuales-son-los-beneficios-del-plato-del-bien-comer/

[49] Diario Oficial. Secretaría de Salud. (2013). Norma Oficial Mexicana nom-043-ssa2-2012, Servicios Básicos de Salud. Promoción y Educación para la Salud en Materia Alimentaria. Criterios para Brindar Orientación. Pp.6. Recuperado 29 abril 2022 de: https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/138258/NOM-043-servicios-basicos-salud-educacion-alimentaria.pdf

[50] Instituto Nacional del Cáncer, (s.f.). Definición Caloría. Recuperado 30 junio 2022 de: https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/caloria.

vitaminas, además se recomienda consumir las de temporada, ya que suelen ser las más frescas y tienen un mejor precio.

2. Cereales y Leguminosas (Suficientes): los cereales contienen la mayor cantidad de carbohidratos utilizados por el cuerpo en forma de energía, por lo tanto, estos son los alimentos esenciales para que el organismo pueda desempeñarse en sus actividades de forma óptima y las leguminosas están entre las mejores fuentes de carbohidratos de absorción lenta ricas en proteínas, fibra dietética, vitaminas y minerales y tiene un contenido bajo en grasas.

3. Alimentos de Origen Animal (Pocos): Este grupo incluye todos los alimentos que son producto de los animales como la leche, queso, yogurt, carnes, huevos, etc. En general son alimentos ricos en grasas y proteínas, su consumo debe ser más controlado.

El plato del bien comer incluye criterios de la buena alimentación como:

- ✓ Completa: La alimentación debe incluir todos los grupos ya mencionados en cada una de las comidas, sobre todo en la cantidad indicada.

- ✓ Equilibrada: se deben guardar las proporciones entre alimentos, alternando los ingredientes en las preparaciones de comida.

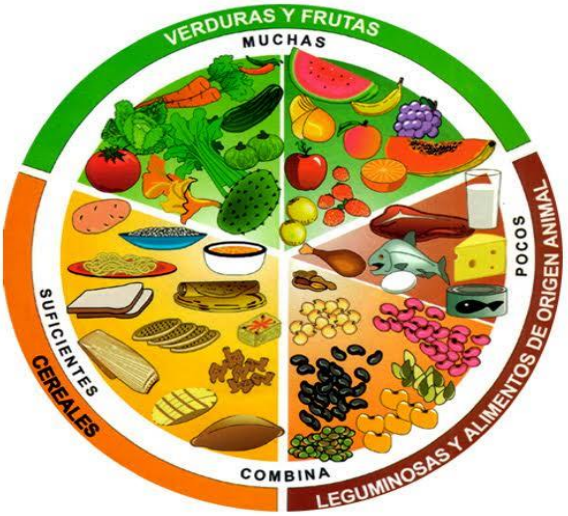
- ✓ Suficiente: deben satisfacer las necesidades nutricionales de cada individuo. Estas necesidades varían según la edad, sexo, nivel de actividad física, estatura y condición fisiológica.

- ✓ Variada: se debe mezclar diferentes tipos de alimentos de cada grupo en cada menú que se prepare.

- ✓ Higiénica: Los alimentos deben ser preparados, servidos e ingeridos con limpieza.

- ✓ Adecuada: El consumo de alimentos debe considerar los hábitos, gustos, costumbres y disponibilidad de los mismos dentro de cada región.

El plato del bien comer



Fuente: Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2019.

La Jarra del Buen beber

“Es una guía informativa que le muestra a la población cuales son las bebidas saludables, la cantidad de líquidos que se recomiendan consumir al día, con el propósito que identifiquen algunas de las bebidas que se ingieren habitualmente, son dañinas para el organismo, indica los líquidos que se deben consumir diariamente en la dieta. Esta señala la importancia de consumir agua sobre otras bebidas, además se divide en seis niveles, cada uno de estos contiene las cantidades que un adulto debe ingerir dentro de su dieta diaria”.[51]

Nivel 1. Agua Potable: Es la bebida más saludable y la que debe consumirse para satisfacer las necesidades del cuerpo. Se recomienda ingerir de 6 a 8 vasos al día.

Nivel 2. Leche Semidescremada: esta debe ser consumida sin azúcar adicionada, para que de ese modo se consuman proteínas de origen animal sin un alto contenido calórico. Se recomienda beber de 0 a 2 vasos al día.

Nivel 3. Café y Té sin Azúcar: Estas infusiones se recomienda consumir de 0 a 4 tazas, ya que estas usualmente proporcionan vitaminas y aminoácidos a la dieta diaria.

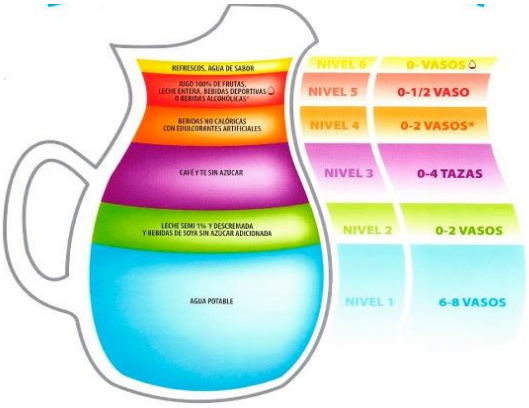
[51] Procuraduría Federal del Consumidor. (2017, noviembre 01) Jarra del buen beber: La importancia de tenerse bien hidratado. Recuperado 25 diciembre 2022. de: htpps://www.gob.mx/profeco/documentos/la-jarra-del-buen-beber-la-importancia-del-matenerte-bien-hidratado?state=pulblished.

Nivel 4. Bebidas no calóricas: Son las bebidas con edulcorantes artificiales como refrescos, agua con adición de vitaminas, bebidas dietéticas y energizantes a base de café o té. Se recomienda ingerir de 0 a 2 vasos.

Nivel 5. Bebidas con alto valor calórico: Son bebidas con valores nutricionales limitados. Aquí se incluyen los jugos de frutas, las bebidas alcohólicas, la leche entera y las bebidas deportivas.

Nivel 6. Bebidas con Azúcares y Bajo Contenido de Nutrimentos: Aquí se incluyen los refrescos y bebidas con azúcar adicionada. Están en los jugos y café con azúcar, no se recomienda su consumo puesto que contiene muchas calorías.

JARRA DEL BUEN BEBER



Fuente: Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012. Jarra del buen beber: La importancia de tenerse bien hidratado. Recuperado 25 diciembre 2022. De: htpps://www.gob.mx/profeco/documentos/la-jarra-del-buen-beber-la-importancia-del-matenerte-bien-hidratado?state=pulblished.

Estos cinco programas, las cuatro campañas y los dos instrumentos gráficos, destacan la importancia de realizar educación nutricional en la población.

Basándonos en todo lo anterior, decidimos hacer una adaptación del tradicional Monopoly a un material didáctico para toda la familia que de alguna manera dé continuidad a dichas acciones para mejorar el estilo de vida y por ende los hábitos alimenticios que tienen las familias mexicanas.

Es importante mencionar que las dos herramientas visuales que diseño la Secretaría de Salud las utilizamos de apoyo en la adaptación del Monopoly, porque consideramos que ambos instrumentos gráficos son una excelente aproximación y fueron los pioneros en nuestro país para dar esa idea a la población de lo que es saludable. Lo que pensamos es que después de todo el tiempo que fue implementado es necesario actualizarlo o incluirlo con algún método pedagógico, por lo que decidimos agregarlo a nuestro material didáctico para que la población desee aprender, jugar y dialogar sobre los hábitos alimenticios saludables.

Como se ha explicado, pretendemos lograrlo a través del juego La Aventura de los Alimentos “Aprendamos a Comer Mejor”. un tríptico, cartel e infografías, que tienen como objetivo promover un aprendizaje colectivo, lúdico y accesible, que genere procesos de reflexión sobre las costumbres y creencias de los niños, que fortalezca la interacción familiar con tiempo de calidad, incremente el interés en esta población que en la actualidad se maneja a través de la tecnología olvidándose por completo de las actividades y cosas tangibles, como son los juegos didácticos, y que a la vez rescate e impulse habilidades alimentarias e higiénicas.

Debemos dejar en claro que alimentación y nutrición no es lo mismo, ya que nutrición es: “la resultante de un conjunto de funciones armónicas y solidarias entre sí, que tienen como finalidad mantener la composición e integridad normal de la materia y conservar la vida”.[52] En esta definición se identifican los 3 tiempos de la Nutrición: alimentación, metabolismo y excreción, están relacionados entre sí y la resultante de ellos es la nutrición.

Alimentación es “Un hecho biológico, natural, un acto repetitivo y voluntario: todos necesitamos comer para vivir. Si bien parece un simple acto que se simplifica en: Alimentarse es incorporar al organismo alimentos que pueden contener o no energía y nutrientes, denota mayor complejidad”.[53] Es decir, todos sentimos la necesidad de comer para subsistir.

Por lo que enfatizamos que nuestra tesis está basada en alimentación, porque no todas las personas se alimentan de igual manera, así varia en los países del mundo, los pueblos, y a través del tiempo, siendo un acto voluntario y complejo, ya que obedece a la influencia de diversos factores. Para comprender la complejidad del evento alimentario y entender por qué la gente come lo que come tenemos que tener en cuenta elementos de diferente carácter, por ejemplo:

- ✓ Biológicos: las necesidades y capacidades del organismo y las características de los alimentos.
- ✓ Ecológicos: las posibilidades y restricciones que impone el ambiente a la producción y distribución de alimentos.
- ✓ Demográficos: la cantidad, composición y costumbres de la población interactuando con factores ecológicos, condicionan la dieta.
- ✓ Tecnológicos: las soluciones prácticas que encuentran las poblaciones para manejar la producción-distribución y consumo de alimentos.

[52] Ortiz, C., Pietribiassi, J. (s/f). Aspectos generales de la alimentación y nutrición. Tecnicatura Superior en Promotores de Salud y Agente Sanitario. Recuperado 25 junio 2022 de: https://ifdcsanluis-slu.infd.edu.ar/sitio/upload/UNIDAD%201%20NUTRICION-1.pdf
[53] Ibidem.

- ✓ Económicos: los circuitos de producción distribución, las cadenas de valor que hacen que los alimentos lleguen a la población.

- ✓ Sociales: de acuerdo a la cultura, tradiciones y costumbres de cada lugar y momentos o tiempos festivos, estas clasificaciones son relativas y propias de cada sociedad, varían en la misma población y cambian con el tiempo.

Tomando en cuenta que recae en considerar a la cultura nutricional como base fundamental para modificar hábitos y preferencias de una población y por lo que ignorar estas relaciones y especificidades es, casi con seguridad, condenar al fracaso cualquier campaña preventiva. Para evitarlo, las políticas de prevención deberán tener en cuenta los principios fundamentales que condicionan las maneras de vivir y conciliar recomendaciones que son generales con apremios que son individuales y colectivos.

Como consecuencia en nuestro país el tema de la alimentación como hemos enfatizado anteriormente su información es simple, dejando de lado el desarrollo humano y social, sin embargo, sólo conocemos algunos materiales didácticos, libros y un cartel, creados con la intención de orientar una alimentación saludable, siendo teóricos prácticos.

A continuación, mencionaremos algunos:

- ✓ Manual cómo mejorar en la escuela la alimentación de niñas, niños y las y los adolescentes:

(México) Elaborado por: Secretaría de Salud (Dirección General de la Promoción de la Salud), Organización Panamericana de la Salud, Mtro. Javier Urbina Soria, Dra. Lucero Rodríguez Cabrera, Dra. Amparo Mayoral Rivera, Lic. Margarita Valverde Armendáriz, Lic. Rebeca López Ruvalcaba, Lic. Araceli Rodríguez Martínez, Lic. Cristina López Aburto, Lic. Claudia Delgado Morales y Lic. Guillermo Enrique García Ibarra.

El manual describe las características de una alimentación recomendable, y brinda recomendaciones alimentarias para las niñas y los niños que asisten a las escuelas de preescolar**,** primaria y secundaria, también propone opciones que permiten aumentar la disponibilidad de alimentos en el ámbito escolar, a partir del cultivo de hortalizas escolares y contribuye a propiciar la participación comunitaria de la resolución los problemas alimenticios.

- ✓ Guía de Orientación Alimentaria:

(México, Jalisco 2003) Instituciones participantes: Secretaría de Salud, Instituto Mexicano del Seguro Social Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado, Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia, Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición “Salvador Zubirán”, Hospital Infantil de México “Federico Gómez”, Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, Coordinación General: Dirección General de Promoción de la Salud.

Secretaría de Salud. Las instituciones participantes agradecen al Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia el apoyo recibido para el diseño e impresión de la Guía.

Esta guía contiene una serie de recomendaciones relacionadas con la alimentación y nutrición adecuada que serán útiles para toda la población que tiene como propósito otorgar al personal comunitario y promotores de salud los conocimientos básicos de alimentación y nutrición que sean de utilidad para fomentar y promover prácticas adecuadas de alimentación en la familia y comunidad.

- ✓ Guía de Alimentación para población mexicana:

(México, 2009) Elaborado por la Secretaría de Salud, Dr. Agustín Lara Esqueda, Lic. Laiza Fuentes Chaparro, Dr. Oscar Velásquez Monroy, Lic. Juan Luis Carrillo Toscano.

Esta guía, ayuda a encontrar los alimentos de acuerdo al grupo al que pertenecen y a sus propiedades, por lo que será más fácil identificarlos con ayuda de su color representativo, la información nutrimental que se encuentra en los alimentos está indicada como el valor promedio del alimento por cada ración y cada uno de los alimentos de cada grupo en la medida casera correspondiente tiene aproximadamente el mismo valor nutrimental, es una guía de fácil de utilizar.

- ✓ ¡Educación para la Salud! Por la educación para la salud de los niños y las niñas de la Ciudad de México:

(México, 2011) Elaborado por el Gobierno del antes Distrito Federal, Secretaría de Educación y Secretaría de Salud.

La estrategia de este libro es promover la salud, el bienestar y una mayor convivencia, tanto con los otros como con el medio ambiente, a partir de la noción el cuidado de uno mismo y del entorno que nos rodea, busca fomentar en los niños, niñas y adolescentes, una alimentación balanceada, una cultura del cuidado de su persona, de manera paralela se pretende ayudar a que, en el entorno familiar, se propicie la transformación, adoptando actitudes en casa. Su utilidad es explorarlo, jugarlo, compartirlo y divertirse.

- ✓ Dieta de la Milpa “Alimentación Saludable y Culturalmente Apropiada”:

(México, 2015) Elaborado por la Secretaría de Salud. La infografía pretende incidir en la autonomía y en la apropiación de la salud en nuestras manos, tanto con los alimentos como con las plantas medicinales. Mediante la dieta de la milpa, se reconocen estos elementos y conocimientos para utilizarlos de tal forma que podamos comer sabroso y nutrirnos sanamente, y además evitar y combatir las epidemias nutricionales que están afectando a nuestro país.

Materiales obtenidos de otros países.

- ✓ Recursos Alimenticios Rurales y Urbanos (Material Educativo CIDE)

(Santiago de Chile, 1993) Material educativo elaborado y editado por el Programa de Educación Popular del Centro de Investigación y Desarrollo de la Educación (CIDE).

Elaborado: Luis Bustos. Asesoría en nutrición, Vivian Piña. Diseño Gráfico, María Isabel Pacheco.

Juego que tiene como objetivo reflexionar y cuestionar algunos hábitos alimenticios e informar y promover el mejor aprovechamiento de recursos alimenticios poco utilizados. El contenido del material son 36 tarjetas semejantes a un dominó.

- ✓ Cuento infantil “El Delicioso Mundo de Nutrilandía”

(Argentina, 1995) Escuela de Nutrición y Dietética. Programa UNI-RIONEGRO Secretaría de Salud Municipal Comunidad de Rionegro. Universidad de Antioquia.

Fue elaborado por: Sandra L. Restrepo Mesa, Marisol Villa Mesa, Gabriela Correa Correa, María Clara Yépez Martínez, Natalia Zuluaga Correa y Diana Patricia Vásquez Torres.

Cuento infantil con el objetivo de enseñar los beneficios de los cuatro grupos alimenticios, donde se busca que el niño interactúe con cada ilustración animada que aparece en el material.

Todos estos materiales revisados para la realización de nuestro material educativo, fueron de gran apoyo, para cumplir con nuestro propósito de hacer una herramienta, que sirva de sostén para las familias, así como intentar brindar una orientación alimentaria que debe ser lo más variada posible, así como las preparaciones deben de tener poca grasa, sal y azúcar e incluir todos los grupos de alimentos basadas en el plato del bien comer y la jarra del buen beber, que sirven como una guía visual, orientada en la combinación de los alimentos y bebidas que se deben consumir a diario.

Recordando que es importante realizar tres comidas principales y una o dos colaciones al día, además elegir por lo menos un alimento de cada uno de los grupos, en cada tiempo de comida e incluir en todas las comidas bebidas y frutas.

Creemos que esta información es necesaria para evitar los problemas alimentarios que más aquejan a la población, como lo son la desnutrición, el sobrepeso, la obesidad y las enfermedades crónicas-metabólicas.

JUSTIFICACIÓN.

La historia de la gastronomía de México es quizá una de las más variadas e interesantes del mundo. A través del tiempo, México ha recibido influencias de muchas culturas y regiones, y su gastronomía ha ido evolucionando a lo largo de los siglos. Es por eso que hablar de alimentos o alimentación es como si entráramos a una cocina donde vamos a sumergirnos en forma imaginaria en un mundo de sensaciones, aromas y degustaciones. Los alimentos están presentes en nuestras vidas y desde hace mucho tiempo, es quizá por esta presencia, que, si apeláramos a nuestra imaginación y nos permitiéramos viajar en el tiempo, podríamos remontarnos a algunas especias que ya no existen y que en nuestra actualidad no conocemos. Antes de adentrarnos a conocer un poco de la historia hablemos primero sobre el territorio mexicano que "abarca largas costas en el Pacífico, en el Atlántico y el Caribe, posee también amplias llanuras, costas tropicales, serranías, altiplanos con clima templado, lagos y lagunas además de desiertos y selvas tropicales".[54]

La gran variedad de terrenos fértiles proporciona una interesante mezcla de productos frescos y propicia el desarrollo de flora y fauna que se han aprovechado para integrarse a las cocinas del país y a la dieta de los mexicanos. Este país es afortunado, y en él se pueden encontrar una gran variedad de frutas frescas, verduras, pescados, mariscos y carne de gran calidad. Aun cuando en México existe una amplia variedad de ingredientes, hay algunos que son un sello característico de la cocina mexicana antigua, ya sea por su sabor, la facilidad de su producción o algunos incluso por motivos culturales y religiosos, estos ingredientes han quedado estampados en la cocina mexicana. Por ejemplo, maíz, frijol, chile y calabaza. Estos ingredientes, hasta el día de hoy siguen siendo la base en muchos platillos de comida mexicana. Ahora vayamos un poquito a la prehistoria con el desarrollo de culturas como la Mexica, Zapoteca, Maya y Mixteca, su cocina incluía varios guisos cotidianos y comidas de temporada que se servían en las principales fiestas en honor a los dioses, ellos tenían varias formas de endulzar los alimentos por medio de mieles de maíz, de maguey, de abeja y de otros vegetales.

"Entre las bebidas consideradas en rituales, destacaban el chocolate y el pulque. Los antiguos mexicanos cocían sus alimentos de diversas maneras; asados, directamente a las brasas y con leña"[55], es importante resaltar que en esta época se inventaron el metate y el molcajete tallados en piedra, dos utensilios indispensables para la realización de sus platillos, "también desarrollaron las plantas que hicieron posible una dieta equilibrada, destacando las más de 40 especies de maíz se dice que el alimento básico de la mayor parte de los pueblos antes de la conquista era la tortilla base de nuestra actual alimentación"[56], sin embargo con la llegada de los españoles durante la etapa virreinal, se introdujeron al país una gran

[54] Blog Superprof. (2021). *Historia de la cocina mexicana y su evolución*. Recuperado 13 febrero 2022 de: https://www.superprof.mx/blog/la-historia-de-la-cocina-mexicana/
[55] Estrada, N. La Alimentación en el México antiguo. Recuperado 13 febrero 2022 de: http://www.cursosinea.conevyt.org.mx/recursos/publicaciones/con_mas_ciencia/001/alimentacion_mex_antiguo.html
[56] Ibidem.

variedad de alimentos y técnicas de cocina europea que modificarían en gran medida la gastronomía del país. La cocina española de aquellos tiempos ya era una mezcla de ingredientes debido a la conquista musulmana. Ingredientes como el arroz, un alimento básico de la gastronomía mexicana provienen directamente de los árabes, así como la canela y la nuez moscada, pero fueron traídos por los españoles a nuestras tierras es evidente el impacto histórico, la conquista resultó en la adición de elementos importantes para la historia de la cocina mexicana.

Gracias a los españoles, se incorporaron alimentos como el arroz, el trigo, la avena, el aceite de olivo, el ajo, orégano, cebollas, cilantro, canela, clavo e introdujeron nuevos animales domesticados como los cerdos, vacas, pollos, cabras y ovejas para producir carne y leche. El queso se convirtió en un producto muy importante. De los nuevos productos que llegaron desde España, el arroz, el café y la caña de azúcar fueron de los más importantes. Estos productos se comenzaron a cultivar en México y transformaron completamente la producción de dulces y bebidas. Gracias a la caña de azúcar tenemos hoy una larga tradición de producción de frutas en almíbar. “En esta época las mujeres de los conventos de la Nueva España fueron quienes les dieron vida a los fogones y transformaron la cocina en un laboratorio de creación, que dio origen a los platillos más emblemáticos como el mole o los chiles en nogada”.[57]Aunque las monjas estaban muy marcadas por el ayuno y la abstinencia, solían darse pequeños permisos cuando se celebraba la entrada de una nueva novicia o la fiesta de algún santo patrono. Por lo que hacían alarde de sus habilidades culinarias, preparando grandes y deliciosos banquetes.

Después del periodo de la conquista, nuestro país experimentó una época de revolución política y social conocida como Independencia. En este momento México nació como la nación que hoy en día conocemos; aunque el conflicto dificultó el uso de ciertos alimentos, la cocina mexicana continuó explorando sus sabores.

La Independencia en México inició en el año 1810 y finalizó en 1821, este periodo también representó uno de los episodios más emblemáticos de la gastronomía mexicana. El movimiento armado que duró más de 10 años provocó una escasez de alimentos y un freno en la creación culinaria; no obstante, al terminar se vivió un nuevo auge gracias a la influencia de otros países.

“Una de las figuras clave fueron las mujeres que acompañaban a los hombres que luchaban, conocidas como adelitas, así los participantes del movimiento disfrutaban de comidas sencillas, pero con mucha sazón, siendo una fuente de creatividad para la elaboración de platillos emblemáticos entre los que se encuentran; el mole de olla, la discada en el norte del país, mole entre otros”.[58]Pero la comida no era la misma para todos. Los indígenas seguían consumiendo frijoles, chile, calabazas y tortillas y una vez por semana consumían algún guisado con carne. En las zonas rurales fue en donde surgió la verdadera comida tradicional mexicana debido a que

[57] Reyes, B. (2022). *Historia de la gastronomía mexicana.* Comida Mexicana: Aprende Instituto. Recuperado 10 enero 2022 de: https://aprende.com/blog/gastronomia/comida-mexicana/historia-de-la-gastronomia-mexicana/
[58] Ibidem.

las posibilidades para conseguir productos fuera de su lugar de origen eran casi imposibles.

A lo largo del siglo XIX el territorio mexicano se llenó de pobladores de diversas nacionalidades, en su mayoría europeas; por lo que se comenzaron a abrir pastelerías, dulcerías, chocolaterías y hoteles que hicieron grandes aportes al México libre. También surgen las siguientes costumbres del ambulantaje gastronómico mexicano, venta de tamales en las esquinas, venta de panes en bicicleta, carritos con camotes, venta de antojitos en la calle, puestos de jugos, fruta de temporada y fondas, también conocidas como figones, estaban alojadas cerca de las pulquerías debido a que estos dos establecimientos fueron destinados a los barrios bajos y los alrededores de la capital, lo que sumó a su mala fama al ser lugares frecuentados de la baja sociedad. Estaban aquellas que se apostaban al aire libre en mesillas improvisadas con carne de dudosa procedencia y otras con apariencia más respetable,[59] pasando a ser los sitios de comida corrida de tipo económico.

Las características de las fondas en México son lugares sencillos, cuya cocinera usualmente suele ser una o varias mujeres. La comida es de tipo económico, aunque sus platillos suelen ser elaboradas recetas de gastronomía mexicana.

“Una de sus cualidades casi irrevocable es el hecho de que el servicio de comida se hace en tres tiempos: primero se ofrece una sopa aguada, en un segundo tiempo una seca (generalmente arroz), y el tercer tiempo se trata de un platillo completo”.[60]
Estas costumbres siguen siendo parte del día a día y la cultura mexicana.
En el extranjero, la comida mexicana se vuelve popular, pero a menudo los platos tradicionales mexicanos sufren modificaciones para ser mostrados agradablemente a los gustos de turistas extranjeros.

Este nuevo fenómeno hizo que se asociara la cocina mexicana a ciertos platos que alcanzaron fama internacional, ejemplo de ello son los tacos. “En 2010, la gastronomía mexicana fue declarada Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad por la UNESCO”.[61] Un reconocimiento para una cocina amplia y diversa, gracias a esta distinción, la gastronomía mexicana está tomando una enorme importancia y los ojos de todo el mundo están volteando a los platillos mexicanos, ya que forma parte de un legado y de un patrimonio riquísimo de miles de años de cocina de las diferentes regiones del país.

En manera de síntesis cuando se dice que una alimentación debe ser variada se hace referencia a los alimentos que son saludables. Es decir, frutas y verduras,

[59] Et al. (2021, diciembre 28). *Qué se comía en una fonda de México en tiempos de Porfirio Díaz*. Infobae. Recuperado 30 mayo 2022 de: https://www.infobae.com/america/mexico/2021/12/29/que-se-comia-en-una-fonda-de-mexico-en-tiempos-de-porfirio-diaz/
[60] Et al. (s/f). *¿DE DÓNDE VIENEN LAS DELICIOSAS Y TRADICIONALES FONDAS?* MXCITY. Recuperado 30 mayo 2022 de: https://mxcity.mx/2015/02/de-donde-vienen-las-deliciosas-y-tradicionales-fondas/
[61] UNESCO. (2021). *La cocina tradicional mexicana: Una cultura comunitaria, ancestral y viva y el paradigma de Michoacán*. Recuperado 20 abril 2022 de: https://ich.unesco.org/es/RL/la-cocina-tradicional-mexicana-una-cultura-comunitaria-ancestral-y-viva-y-el-paradigma-de-michoacn-00400

cereales preferiblemente integrales, legumbres, pescado, etc. Esto no significa que de manera excepcional no se pueda comer algo que se sale de estos parámetros. Pero si hablamos estrictamente de la importancia de alimentarse bien, los alimentos elegidos deben ser saludables.

En otras palabras, para alimentarse bien lo que se debe cambiar es la concepción que tenemos de la alimentación. El objetivo no es alcanzar un peso determinado o un canon de belleza establecido, sino aprender a proporcionar a nuestro cuerpo todos los nutrientes que necesita para que pueda funcionar correctamente y mantener a raya la aparición de enfermedades y dolencias.

En nuestro país se pueden encontrar muchos locales o puestos ambulantes que venden comida rápida, incluso algunos se tratan de franquicias que se han establecido en la mayoría de países, como es el caso de hamburguesas, pizzerías, pollo frito, entre otras, donde las personas son atraídas por ofertas y descuentos que promocionan sus productos, los cuales se convierten en la única alternativa que encuentran dentro de su vida acelerada. Pero no comprenden las graves consecuencias que esta decisión les traerá en un futuro nada lejano. Por ejemplo: Una pizza es una de las comidas más populares en esos establecimientos, aporta una gran cantidad de calorías, pero poquísimos nutrientes. Además, tiene altas cantidades de sal y otros aditivos para que resulte más apetitosa. Sin embargo, lo que las personas no terminan de entender, es que el consumo frecuente de estos alimentos acarrea una serie de problemas que pueden ser enfermedades crónicas-metabólicas como son: la diabetes, la hipertensión, el sobrepeso y la obesidad.

Actualmente se sabe más que antes de las causas de la desnutrición y la obesidad, de las acciones que se pueden llevar a cabo para mejorar el estado nutricional y de los efectos que dichas intervenciones tienen en la población, sin embargo, este conocimiento no suele aplicarse, las personas no llevan a cabo las acciones necesarias para su salud. Entre otros factores, el ritmo de vida tan acelerado que prevalece hoy en día ha provocado que la gente busque opciones de comida rápida o coma con mayor frecuencia fuera de la casa, consuma antojitos y platos preparados con grasa excesiva, sin guardar las proporciones adecuadas entre los grupos de los alimentos, con esto dándose a notar que se ha perdido el hábito de llevar a cabo acciones para mejorar la salud.

No es su culpa, sino las determinantes sociales, lo que determina que esas situaciones se den y así vivan las personas, como lo son su cultura, habitus y doxas. Abogando por el respeto de los derechos ciudadanos a una alimentación y a las condiciones básicas de vida saludable y buscando generar condiciones que conduzcan a la sociedad a las acciones que requiere para su bienestar.

Ningún programa o campaña deja de incluir entre sus objetivos a la educación nutricional de la población como medio esencial de la Prevención y la Promoción de la Salud. Sin embargo, el problema surge cuando se obtienen resultados, ya que

deben de tener continuidad que no siempre está garantizada por falta de recursos u otras prioridades.

¿Qué hacer? La respuesta requiere un enfoque multidisciplinario que haga posible cruzar, compartir, enriquecer información y conocimientos científicos de varias disciplinas. Para nosotras, futuras Promotoras de la Salud, el material didáctico que presentamos es una adaptación del tradicional Monopoly, diseño teórico–práctico, empleando el juego como componente educativo, obteniendo una herramienta irremplazable de enseñanza-aprendizaje, útil para cualquier persona, ya que para los niños jugar es una necesidad de recreación y los adultos no son tan diferentes en este sentido.

También se busca que el juego ayude a reflexionar sobre el plato del bien comer y la jarra del buen beber que son guía visual para orientar la combinación de los alimentos que se deben consumir todos los días, que incluya el conjunto de nutrimentos que la persona necesita de acuerdo con su edad, actividad física, trabajo, sexo y estado de salud en las cantidades necesarias. Los aspectos lúdicos ayudan al aprendizaje, además que contribuyen a la construcción de conocimientos, y son más cercanos a ellos.

Primero con una alimentación adecuada, que es importante para crecer más, y fortalecer los músculos y así ser más fuertes y flexibles, se tengan nutrientes suficientes para realizar diversas actividades corporales, como producir proteínas, generar anticuerpos y defensas, es decir, se tendrá una mejor salud.

También, para evitar enfermedades como desnutrición u obesidad es necesario aprender a comer raciones adecuadas y a combinar los alimentos de desayuno, comida y cena, de manera que incluyan al menos uno de cada uno de los tres grupos esenciales: El primero, de verduras y frutas que aportan agua, fibra, vitaminas y minerales al cuerpo, el segundo, de cereales y tubérculos que aportan la energía que necesitamos para desarrollar nuestras actividades diarias, y el tercero, de leguminosas y alimentos de origen animal que aportan principalmente proteínas, hierro, grasas y vitaminas necesarias para formar y restaurar tejidos.

Adicionalmente el agua, que constituye entre 60% y 70% del peso corporal de los humanos es elemento vital para el funcionamiento del organismo, forma parte de células, órganos, tejidos y líquidos corporales y es componente principal de la sangre, que participa en los procesos de ingestión y digestión de alimentos, su absorción, metabolismo y excreción. Consumirla todos los días en cantidades suficientes es parte de una sana alimentación para tener un cuerpo sano.

También es fundamental para crecer sanamente es indispensable que cada día las personas tomen suficiente agua, realicen actividades físicas y se alimenten bien por lo menos tres veces al día con una buena combinación de alimentos. Para que no sea costosa lo ideal es que incluya alimentos de temporada y tener en cuenta que, en la publicidad de muchos productos, sus empaques llamativos no hacen más nutritivo el alimento, pero sí más caro.

Las costumbres en materia de alimentación son parte del habitus de familias y comunidades, que suele estar contaminado por la violencia simbólica de la

propaganda que hacen los medios de productos procesados y alimentos poco sanos.

Lograr que el dinero destinado a la comida alcance para una alimentación saludable requiere reflexionar y tomar decisiones para comprar solamente lo que realmente se necesita, tener presente que es posible sustituir unos alimentos con otros: elegir entre una variedad de frutas y vegetales, emplear leche en vez de queso, sustituir un tipo de carne con otro o bien reemplazarla con huevo, combinaciones de leguminosas o cereales y verduras. También es parte del habitus el papel social de la alimentación que, además de su función nutritiva es punto de reunión en torno a las comidas y una oportunidad para platicar, estar juntos y lograr una mayor integración familiar, con amigos y vecinos. Y también sentirse satisfechos con lo que se come y gustosos de pensar y actuar de manera saludable y no solamente por la ingesta, sino porque se alimentan correctamente.

Las elecciones y el gasto de las familias en alimentación se pueden enmarcar en las categorías de habitus y doxas que Bourdieu ofrece para el análisis sociológico. Como lo explica este autor, el concepto de habitus "refiere a un sistema de disposiciones duraderas, que funcionan, por un lado, como esquemas de valoraciones, percepciones y acciones de los sujetos que las interiorizan desde lo social y, por otro, como principio que genera y estructura las representaciones y prácticas socioculturales".[62] Aquí, entonces, el ejemplo de habitus alimentario es que los platillos estén acompañados de una bebida gaseosa, que no es lo más saludable en las familias mexicanas.

Diversos factores de orden político, económico y sociocultural inciden en el habitus de las familias que se expresa en sus valoraciones, influidas por el lugar donde viven (vegetación, clima, etc.), la disponibilidad de alimentos y la accesibilidad económica, así como por los hábitos y costumbres del lugar (comunidad, región, o país), que en gran medida definen desde la manera en que se seleccionan y preparan los alimentos, hasta la forma cómo se consumen. Como, por ejemplo, comer poco pescado y mucha carne roja.

Por esta razón nos oponemos a la perspectiva que se tiene de los niños como sujetos pasivos que, al no poder tomar sus propias decisiones, quisieran convertirse sólo en consumidores para comprar todo lo que los medios de comunicación ofrecen a través de la publicidad de alimentos chatarra, enganchándolos con obsequios o premios (juguetes, objetos de colección, productos a mitad de precio etc.), y como seres sin autonomía, porque las ausencias de los padres les roban confianza y seguridad.

Aunque seguramente habrá muchos niños en estas situaciones, nosotros pensamos qué dada la oportunidad de mayor convivencia en torno a temas interesantes, pueden sentirse seguros y se puede activar su potencial propositivo, para tener algo que decir sobre sus vidas. De ser así, ya no necesariamente creerán todo lo que los medios de comunicación les presentan y tendrán mayor conocimiento para poder discernir entre lo que se les vende, y mencionarles a sus

[62] Tolstói, L. (2008). Pierre Bourdieu: "Concepto de habitus". [Entrada blog/videoblog]. Recuperado 11 enero 2022 de: https://aquileana.wordpress.com/2008/05/22/pierre-bourdieu-concepto-de-habitus/

padres qué les gustaría comer y qué no, desde la perspectiva de la alimentación saludable.

Asimismo, las creencias y opiniones de la sociedad, son las doxas de las familias que la constituyen. Bourdieu las explica como los esquemas cotidianos, habituales, casi automáticos, no reflexionados, que se admiten como naturales, y por tanto no cuestionados. Son parte del "habitus colectivo" que predomina en un determinado periodo de tiempo en una sociedad específica. Son el sustento irreflexivo de las acciones de los actores en sociedad.

"Las doxas pueden cambiar, y la velocidad de sus cambios depende del grado de apertura de la sociedad al influjo externo. Por lo mismo el cambio es mucho más lento en sociedades conservadoras",[63] que en aquellas donde la necesidad y la apertura mental los facilita. Esto puede verse, por ejemplo, en la influencia que, los datos alarmantes sobre obesidad, han tenido en la generación de programas escolares para mejorar la alimentación, así como en la que ejercen los niños que participan en esos programas, al transmitir lo que aprenden a sus padres y alentarlos a emprender esfuerzos para comer mejor.

Lo anterior apunta a la intención del material didáctico: es, que los niños, los amigos, vecinos y padres aprendan a tomar la decisión de elegir alimentos nutritivos, que sepan que son buenos para ellos y que pueden platicarlo con su familia para que no se sientan obligados a comer alimentos no deseados, y para que se esfuercen por proporcionarles alimentos sanos. Y en conjunto, tomen decisiones sobre una alimentación saludable y a la vez tengan control sobre su ingesta, peso, talla, presión arterial, glucosa en sangre, etc.

Esta es una manera de vencer la violencia simbólica implicada en el hecho de que los padres deciden lo que van a comer los niños, sin conciencia de que muchas de sus elecciones provienen de la violencia que ejerce la publicidad. Puede ser que los padres cocinen alimentos que son del agrado de los niños a su vista o paladar, o que constantemente se inclinen por alimentos baratos y no nutritivos, por lo que el juego puede ser significativo para que los padres reflexionen y pongan especial cuidado en la alimentación de los niños observando sus preferencias, atendiendo a sus nuevos aprendizajes y teniendo en mente que la comida que consumen es factor principal de su salud.

Es importante el proceso de enseñanza- aprendizaje que permita un intercambio y análisis de información, buscando desarrollar habilidades y cambiar actitudes, con el propósito de inducir comportamientos para cuidar nuestra salud nutricional, por tal motivo es importante mencionar que la "Promoción de la Salud es el proceso que permite fortalecer los conocimientos, aptitudes y actitudes de las personas para participar corresponsablemente en el cuidado de su salud y para optar por estilos de vida saludable, facilitando el logro y la conservación de un adecuado estado de salud individual y colectiva mediante actividades de participación social".[64]

---

[63] Bourdieu, P. y Eagleton, T. *Doxa y vida cotidiana: una entrevista*. Pp.294-309. Recuperado 15 diciembre 2021 de: http://www.ram-wan.net/restrepo/poder/doxa-bourdieu.pdf

[64] Marco Normativo CNDH. (2013, enero 22). Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación. Recuperado 23 abril 2022 de: https://www.cndh.org.mx/DocTR/2016/JUR/A70/01/JUR-20170331-NOR37.pdf

Esta es la razón de basarnos en la primera estrategia de la Promoción de la Salud, porque se vincula con nuestro objetivo al centrarse en el desarrollo de aptitudes personales que favorece el desarrollo personal y social, mediante información y nuevos conocimientos que perfeccionan las aptitudes indispensables para la vida. A través de procesos familiares que fortalecen el tejido social.

Como menciona La Carta de Ottawa, en esta estrategia es esencial proporcionar medios para que, a lo largo de su vida, la población se prepare para las diferentes etapas de la misma.

Desde esta perspectiva el juego incrementa las opciones disponibles para que la población adquiera aprendizajes que le permitan ejercer un mayor control sobre su alimentación y su salud. Participar en el material puede ayudar de manera asertiva, segura y autónoma a conocer más de los alimentos, aprender a elegirlos y tomar consciencia de su papel en prevenir enfermedades como sobrepeso y obesidad.

El enfoque teórico de la propuesta se apoya en los postulados de Bourdieu y de la Carta de Ottawa que orientaron su diseño y se expresa en el cartel y el tríptico que acompañan al juego, con información clara y precisa sobre la alimentación y sus beneficios. Como es evidente, su aspecto práctico lo cubre el propio material didáctico desarrollado para que sea lúdico, accesible al nivel de desarrollo cognitivo de los niños, familias, amigos, vecinos, entre otros, ofreciendo propiciar un aprendizaje colectivo que genere reflexiones en los jugadores en torno a sus creencias sobre los alimentos (doxas) y las condiciones de su entorno que influyen en la elección de lo que comen (habitus).

Pensamos que esto puede ser posible con el apoyo de las escuelas, los hogares, lugares de trabajo, ámbitos comunitarios y organizaciones de diversos tipos que se interesen en la difusión del bien comer.

Tenemos claro que el contexto en el que se encuentran los sujetos en un país de inmensa inequidad, donde la ley no se cumple y la discriminación es rampante**,** donde millones de personas no tienen los recursos necesarios para una alimentación como la del plato del bien comer, agrava los riesgos para la salud, pues no depende de ellos el ser sano u obesos sino de la sociedad donde les tocó vivir, ya que el gobierno no asume su responsabilidad de garantizar una alimentación y menos una alimentación sana, como lo establece la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos en el artículo 4°: “Toda persona tiene derecho a la alimentación nutritiva, suficiente y de calidad. El estado lo garantizará. (Adicionado mediante decreto publicado en el Diario Oficial de la Federación el 13 de octubre de 2011)”.[65]

En los hechos un gran porcentaje de la población no puede ejercer su derecho de acceder a los elementos esenciales para subsistir, ya que en México es cosa común el sinfín de atropellos que viven los ciudadanos contra las condiciones que les permitirían ejercer sus derechos: empleos y salarios dignos y oportunidades para desarrollarse. Lo mismo ocurre con la aplicación del artículo 27°. En él se establece que ''El desarrollo rural integral y sustentable a que se refiere el párrafo anterior

[65]Carbonell, M. (2014) Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos. Pp 9 Edit. Porrúa, México.

también tendrá entre sus fines que el Estado garantice el abasto suficiente y oportuno de los alimentos básicos que la ley establezca".[66]

Esto significa que el Estado no respeta ningún instrumento jurídico puesto que al violar un derecho quebrantan varios que se encuentran intercalados y de ahí la necesidad de una Promoción de la Salud que busca generar acciones políticas, a partir de escuchar a la ciudadanía y reflexionar con ella, con la finalidad de poner en práctica las herramientas necesarias para ir construyendo de manera colectiva ambientes más favorables y lograr una empatía entre los individuos y el Estado. A pesar de que existen ya programas y campañas creadas por parte del Estado, seguimos viviendo en un país que en vez de crecer va decayendo en todos los ámbitos. Buscamos promover una toma de conciencia que haga que las comunidades demanden y enjuicien a quienes no han cumplido con la Constitución utilizando como medio de difusión un material didáctico y lúdico que les informe.

Nosotras comenzamos desde lo más concreto, a pesar de ser una adaptación del Monopoly, creemos que el material educativo es ideal para fortalecer la interacción familiar en torno a una actividad lúdica que pueden compartir y que les aportará aprendizajes para su bienestar; pretendemos alentar a los padres a superar condiciones que pudieran haber limitado su convivencia o dirigido sus elecciones equivocadas de alimentos, que puede generar ocasiones para tiempo de calidad, incrementar el interés en el juego, y propiciar que la familia adquiera patrones alimentarios saludables, esto nos alentó a proponer e incluir un calendario de frutas y verduras de temporada, para apoyar la economía mexicana y que a continuación anexaremos:

[66] Carbonell, M. (2014) Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos. Pp 30 Edit. Porrúa, México.

Calendario de Frutas y Verduras de Temporada.



Estos son algunas de las características que tienen los alimentos de temporada:

- ✓ “Conservan y mantienen sus propiedades nutricionales intactas. Se mantiene su aporte de vitaminas, minerales y otros nutrientes esenciales.
- ✓ Al igual que conservan sus beneficios nutricionales también mantienen sus cualidades, es decir: textura, apariencia y sabor mucho más intenso.
- ✓ Son alimentos más saludables, ya que han crecido de forma natural en los árboles o en el suelo sin necesidad de usar productos que favorezcan su rápido desarrollo al haber sido recolectados en su momento justo de maduración.

Por otro lado, no solo podemos hablar de ventajas y beneficios en cuanto a su consumo, sino también de otras ventajas colaterales:

- ✓ Precios más económicos y baratos al haber crecido de forma natural.
- ✓ Favorecemos la diversidad de los cultivos, así como del mantenimiento de una agricultura tradicional y local.
- ✓ Al haber sido cultivados sin aditivos ni pesticidas cuidamos el medio ambiente, ya que ahorramos en emisiones de CO2 (Dióxido de Carbono)".[67]

EL objetivo de realizar este calendario es facilitar que decidan saludablemente el uso de frutas y verduras de temporada, además del apoyo a su economía, ya que es complicado llevar a cabo una alimentación económica y balanceada.

Nos parece de gran importancia mencionar el recetario de alimentos escolares calientes, dirigido por la Dirección General del Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia CDMX, donde hace referencia que "Los hábitos alimenticios comienzan los primeros años de vida, iniciando con la lactancia materna y posteriormente se van adaptando a la dinámica familiar por tal razón les presentamos las siguientes recomendaciones: Consumir frutas y verduras de diferentes colores todos los días, se recomienda comer la fruta entera en lugar de jugo, la bebida recomendada para niños es el agua natural sin azúcar ni saborizantes añadidos, consumir cereales integrales, incluir verduras en todas las comidas, cocinar al vapor o hervir en lugar de freír, limitar el consumo de alimentos y bebidas con alto contenido de azúcar (refrescos, golosinas, bebidas de frutas y verduras), fomentar destrezas culinarias de acuerdo a la edad y aptitudes de cada niño, procurar comer en familia (mínimo tres veces por semana), evitando distracciones y realizar actividad física en familia".[68]

La siguiente imagen se destaca en el recetario de alimentos escolares calientes, siendo de gran importancia el cómo se debe representar el plato en base a las porciones.

[67] Pérez, C. (2008-2019). Ventajas de consumir alimentos de temporada. Natursan: Revista de salud y bienestar. Recuperado 20 marzo 2021 de: https://www.natursan.net/ventajas-de-consumir-alimentos-de-temporada/

[68] Dirección General del Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia Ciudad de México. Recuperado 2 mayo 2022 de: file:///C:/Users/marlen/Downloads/RECETARIO%20COMPLETO%20PREESCOLAR%20MATUTINO%20GAMA%20DE%20COLOR%202021.pdf



Fuente: Dirección General del Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia Ciudad de México. Consultado en: file:///C:/Users/marlen/Downloads/RECETARIO%20COMPLETO%20PREESCOLAR%20MATUTINO%20GAMA%20DE%20COLOR%202021.pdf

En manera de reflexión podemos decir que el calendario y el recetario son materiales visuales que nos apoyan en las características físicas del alimento que impresionan y estimulan los sentidos llevándonos a la aceptación o rechazo del alimento: la vista, el olor, el gusto, la consistencia, la temperatura, el ruido al consumirlo, el tacto, la forma. Por ejemplo: los condimentos que se agregan a las comidas resaltan y modifican el sabor y el olor de las preparaciones. La presentación y decoración de un plato acaparan a nuestra vista incitándonos a probar los alimentos.

OBJETIVO GENERAL

Promover un aprendizaje colectivo que genere procesos de reflexión y pláticas entre los participantes, idealmente niños y adultos, sobre sus habitus, doxas y violencia simbólica en lo que concierne a la alimentación, a través de la adaptación del Monopoly llamado La Aventura de los Alimentos “Aprendamos a Comer Mejor”, siendo un material didáctico, lúdico e informativo, compuesto por un tríptico, cartel e infografías.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

- Promover una enseñanza lúdica que aporte a los niños conocimientos e información básica, sobre los alimentos que consumen.
- Fortalecer la interacción familiar, y generar en niños y padres un interés compartido por la buena alimentación y la salud, a través del material didáctico.
- Propiciar el interés de los niños por el juego y lo que aprenden jugando.
- Contribuir al cambio de conductas alimentarias en un proceso de aprendizaje a través del juego, cartel, tríptico e infografías.

PRODUCTO (MATERIAL EDUCATIVO)

La Aventura de los Alimentos “Aprendamos a Comer Mejor”, es el nombre del material didáctico que es una adaptación del tradicional Monopoly, diseñado para las comunidades escolares, hogares y diversos lugares o sitios dónde se desee fomentar la corresponsabilidad en la resolución de los problemas alimentarios, complementar la enseñanza y el aprendizaje sobre alimentación, además de promover la participación en el ámbito familiar.

En este marco, se busca promover un aprendizaje sobre la alimentación balanceada para desarrollar la noción dentro de la familia en la alimentación saludable, el crecimiento y desarrollo infantil saludables, fortalecer la dinámica familiar al integrar a todos sus miembros y en segunda instancia contrarrestar la obesidad y el sobrepeso mediante recomendaciones básicas, para lograr el cambio de hábitos alimenticios con el apoyo de los instrumentos del plato del bien comer y la jarra del buen beber, con alimentos de temporada, es decir, contribuir a la toma de decisiones y a la modificación voluntaria de sus estilos de vida, tomando en cuenta las causas que son el verdadero origen de esas enfermedades, como el que los niños sean sedentarios porque, pasan muchas horas frente a la televisión, los videojuegos, el celular, la computadora y sin el fomento a la actividad física, así como la poca accesibilidad económica que existe en nuestro país para llevar el alimento a casa.

Justamente, La Aventura de los alimentos “Aprendamos a Comer Mejor”, también tiene el objetivo de discernir las doxas o creencias inconscientes que determinan la manera como los sujetos actúan, así como los habitus o ideas que se producen a partir del lugar donde el sujeto se desenvuelve. Estás son influencias principales en la construcción de sus capitales culturales, cada vez más caracterizados por la inclinación al consumismo que la sociedad transmite, lo cual en nuestro tema es particularmente preocupante por el bombardeo de la comida chatarra, siendo indiferente al riesgo que implica para la salud.

Para trabajar con este material educativo damos una explicación previa de los materiales visuales que son el plato del bien comer y la jarra del buen beber que son expresados en unas infografías.

Plato del bien Comer; clasifica a los alimentos en tres grandes grupos, conforme a los nutrimentos que más contienen:

Grupo 1: Que incluye frutas y verduras como fuente principal de vitaminas, minerales y fibra es recomendable comerlas crudas o poco cocidas, si es posible con cáscara y consumir al menos cinco frutas y verduras.

Grupo 2: Compuesto de cereales y tubérculos como fuentes principales de carbohidratos y vitaminas que proporcionan la mayor parte de la energía para estar sanos, este grupo es la base de la alimentación, es recomendable consumirlos integrales en todas las comidas y consumir de cinco porciones al día.

Grupo 3: Que consiste en leguminosas y alimentos de origen animal que representan la fuente principal de proteínas y minerales en la dieta, la carne proporciona hierro y vitamina B12 que son esenciales para prevenir anemia.

Se aporta la representación gráfica del plato con la clasificación de los grupos de alimentos y orientaciones sobre su variedad, cómo combinarlos y en qué proporción se deben consumir, tomando en cuenta las características y necesidades de los mexicanos, para favorecer una alimentación correcta. También se explica la Jarra del Buen Beber que tiene como meta mostrar a los mexicanos la cantidad de vasos que según el tipo de bebida se deben consumir durante el día.

Se clasifican por tipo de bebida con números de 1 a 6, de lo más a lo menos saludable:

1)agua potable natural 2) leche semi y descremada y bebidas de soya sin azúcar adicionada, 3) café y té sin azúcar, 4) bebidas no calóricas con edulcorantes artificiales, 5) jugos de frutas, leche entera, bebidas alcohólicas o deportivas, y 6) refrescos y aguas de sabor.

A continuación, incluimos cuatro ejemplos de combinaciones alimentarias, de los cuales dos son saludables (color verde) y dos no recomendables (color rojo).

			Hamburguesa con ensalada de verduras crudas y agua de frutas.
			Huevo a la mexicana y vaso de agua.
			Pizza con papas a la francesa y refresco.
			Carne con espagueti y refresco de sabor.

No obstante que el Plato de Bien Comer y la Jarra del Buen Beber no cubren todos los conocimientos necesarios para mejorar los hábitos alimenticios de las familias, sin embargo, es un buen punto de partida que permite abordar aspectos económicos, sociales, culturales, políticos y ambientales que son muy importantes.

El tríptico y el cartel que apoyan al juego, están pensados para difundir información específica sobre la alimentación, incluyendo alimentos que son propios de México y bebidas, comer en familia, alimentos de temporada, beneficios del bien comer y los beneficios que aportará la convivencia familiar.

Es específico mencionar que los colores que se encuentran en el material didáctico, están pensados para que sean atractivos para el ser humano, ya que el color es un elemento de la visión, porque la población responde a los objetos de colores brillantes, es decir "son capaces de entender el color en su dimensión abstracta y esto aumenta la posibilidad de que alcancen los objetivos propuestos, utilizando la relación intuitiva de los colores".[69]

Es por esto que la paleta de colores que manejamos es primarios y secundarios, ya que son los más llamativos, a continuación, mostraremos la lista de los utilizados en el tablero y una pequeña descripción:

- ✓ **AZUL**: Se asocia con el dominio de la razón, es un estabilizador, que crea una sensación de paz, confianza y calma.
- ✓ **ROJO**: Es un color que nos pone alerta, por lo que se interpreta como energía, poder, emoción e invita a la reflexión.
- ✓ **VERDE**: Proporciona una sensación de tranquilidad y seguridad, por ende, mejora la eficiencia y concentración.
- ✓ **AMARILLO**: Está asociado al intelecto y alegría; asimismo, es un color que estimula las funciones mentales.
- ✓ **NARANJA:** Está asociado a la estimulación de los procesos mentales y para el trabajo en equipo.
- ✓ **MORADO:** Provoca imaginación, diversión y emoción al momento de aprender.
- ✓ **ROSA:** Está estrechamente conectado con la niñez, la imaginación y el aprendizaje**.**
- ✓ **GRIS:** Asociado al intelecto, funciones mentales y dominio de la razón.

Por lo tanto, buscamos utilizar estos colores de manera simple, clara y consistente para facilitar la lectura y ubicación rápida de los contenidos e información básica en nuestro material educativo, para mejorar la enseñanza y aprendizaje.

[69] Acuña, M. (2017, marzo 24). Psicología del color: Estímulos para aprender en ambientes virtuales. [Entrada blog]. Recuperado 15 abril 2022 de: https://www.evirtualplus.com/psicologia-del-color-en-ambientes-virtuales/#:~:text=Psicolog%C3%ADa%20del%20color%3A%20Est%C3%ADmulos%20para%20aprender%20en%20ambientes%20virtuales,-porMarit%20Acu%C3%B1a&text=Cuando%20estamos%20elaborando%20nuestros%20cursos,el%20refuerzo%20y%20la%20motivaci%C3%B3n.

Ahora bien, el tablero que incluye el material educativo está compuesto por:

- ✓ 22 títulos de propiedades los cuales consideramos que son los más representativos de la República mexicana, siendo elegidos aleatoriamente.
- ✓ 15 tarjetas de tradiciones y costumbres que se le asigno este título, porque es el conjunto de creencias y experiencias que se heredan de generación en generación y pueden ser modificables, por lo que nosotras buscamos que se tome la decisión de transformar su alimentación a partir del juego.
- ✓ 15 tarjetas de realidades que se le estipulo este título, ya que la información que contiene cada tarjeta es concreta, sustentable, por investigaciones que busca aportar conocimientos útiles para su vida diaria.

En el centro del tablero se encuentra las imágenes representativas del plato del bien comer y la jarra del buen beber, para organizar los menús que se tiene que crear para fines del juego.

Es importante resaltar que un aporte significativo fue que un sinodal nos refirió modificar el contenido de la información que se encuentra en el juego, es decir que sea un lenguaje adecuado a la población que va dirigida (niños, adolescentes, jóvenes y adultos).

DESCRIPCIÓN DEL JUEGO.

Este trabajo profesional de Promoción de la Salud, tiene como sustento teórico, metodológico y técnico la corriente alternativa de Promoción de la Salud, la cual "hace énfasis en la estrategia del desarrollo de aptitudes personales, que tiene como intención que los jugadores interactúen con el resto de su familia y aprendan a través del método llamado modelo constructivista de enseñanza-aprendizaje",[70]que se refiere como teoría psicológica de la enseñanza-aprendizaje es decir, "cómo aprendemos, la forma en que tanto los individuos como los grupos construyen ideas acerca de cómo funciona el mundo. Es opuesto al positivismo o empirismo, en el sentido de que éste sostiene que el conocimiento es universal y permanece, por lo que el sentido del aprendizaje radica en descubrir este conocimiento verdadero",[71] por ejemplo, la forma de alimentarse saludablemente a través del juego, además de generar menús a partir de la información que tiene el tablero y si es necesario con el apoyo del tríptico, cartel e infografías intentamos lograr que exista un proceso de enseñanza-aprendizaje.

Muchas familias justifican la falta de nutrientes en su alimentación por la falta de recursos monetarios y por la alza económica en los alimentos, por ende buscamos elaborar este juego, en el cual incluiremos alimentos que se encuentran en los instrumentos propios del plato del bien comer y la jarra del buen beber, que se encuentran en el olvido, por la gran mayoría de los mexicanos, así también podemos mencionar que existe una carencia de materiales elaborados con esta concepción, pues al realizarlo nosotras, procuraremos dar un paso gigantesco en la toma de decisiones a esta problemática.

Por tal motivo, buscamos con este juego promover un aprendizaje colectivo con apoyo de un tríptico, cartel e infografías, que contiene la información veraz y precisa sobre el plato del bien comer, los grupos alimenticios y la jarra de buen beber, generando procesos de reflexión sobre sus habitus y doxas, así como rescatar la interacción familiar con tiempo de calidad, ya que en la actualidad la familia tiene diversas actividades que limitan el tiempo entre ellos, por ende descuidan su alimentación y educación.

[70]Soler, E. (2006) Constructivismo, Innovación y Enseñanza Efectiva. Venezuela. Pp 9. Edit. Equinoccio, Universidad Simón Bolivar. Recuperado 10 febrero 2020 de: https://books.google.com.mx/books?id=m271PqM-mswC&pg=PA39&dq=modelo+constructivista+de+ense%C3%B1anza-aprendizaje&hl=es&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=modelo%20constructivista%20de%20ense%C3%B1anza-aprendizaje&f=false

[71] Gavidia Catalán, V., Rodes Sala, M. y Carratalá Beguer, A. (1993). *Educación para la salud: Una propuesta fundamentada desde el campo de la docencia*. Enseñanza de las Ciencias. Pp. 291. Recuperado 21 enero 2022 de: file:///C:/Users/end%20user/Downloads/21268-Texto%20del%20art%C3%ADculo-93547-1-10-20071030.pdf

Materiales que incluye el material educativo:

1 tablero / 6 figuras de objetos de cocina / 22 tarjetas de títulos de propiedades por Estado de la República / 15 tarjetas de tradiciones y costumbres / 15 tarjetas de realidades / 1 paquete de dinero La Aventura de los Alimentos “Aprendamos a Comer Mejor” / 68 figuras de alimentos representativos del plato de bien comer y 7 figuras representativas de la jarra del buen beber / 2 dados / 44 piezas representativas de fondas, lista de precios de alimentos, tríptico, cartel e infografías.

Objetivo del juego

Lograr ser el participante más creativo en la manera de realizar sus menús, con ayuda del plato del bien comer y la jarra del buen beber, así como ser el participante más rico en fondas, alimentos y dinero. El jugador que no quede en la quiebra y que tenga más menús, es el que gana.

Antes del juego

Antes de comenzar, los jugadores ponen el límite del juego. Los límites pueden ser dos:

1). Juego largo: Termina hasta que todos los jugadores, menos uno quede en quiebra y tenga más menús.

2). Poner un tiempo de juego (por ejemplo, dos horas).

Después de elegir el límite del juego:

a). Cada jugador elige una figura, con la que se representará todo el tiempo que dure el juego y la pone en la casilla de SALIDA, se colocan las figuras representativas de alimentos en el centro del tablero y se toman todas las cartas marcadas como **TRADICIONES Y COSTUMBRES** y las marcadas como **REALIDADES** y se colocan boca abajo en el lugar que se especifica en el tablero.

b). Cada jugador recibe $1700 (2 billetes $500, 1 billete de $200, 4 billetes de $100, 1 billete de $50, 1 billete de $20, 2 billetes de $10, 1 billete de $5 y 5 billetes $1 y una lista de precios para poder comprar alimentos y poder crear sus menús.

c). Se elige a una persona para que sea el banco, que será el encargado de verificar que los menús creados sean correctos y así puedan comprar fondas. El jugador que asuma el cargo, deberá cuidar no revolver sus pertenencias (títulos de propiedad de Estados, dinero, alimentos y fondas).

Operación del juego:

- ✓ Cada jugador tirará los dados, quien obtenga el número más alto será el que inicie el juego.
- ✓ Cada participante en su turno, tirará los dos dados y avanzará el número de casillas que le marquen. Cuando termine, el turno pasará al jugador de la izquierda. Las figuras de objetos de cocina irán avanzando por las casillas de los distintos Estados de la República, siempre en sentido de la flecha de la casilla de SALIDA.

- ✓ Desde que inicia el juego puedes comenzar a comprar los Estados de la República.
- ✓ Al inicio del juego se encuentra la casilla salida, al finalizar la primera vuelta cobrarás al banco $200 pesos.
- ✓ Para crear tus menús debes caer en la casilla CREA TU MENÚ.
- ✓ Si en un mismo turno, el jugador tira los dados y los dos caen en el mismo número (DOBLES), el jugador avanzará normalmente, pero tendrá un turno extra.

En cada turno el jugador podrá caer en:

- ✓ Un Estado de la República. Si el jugador cae en un Estado podrá comprarlo si no tiene dueño. Pero si tiene dueño deberá pagar la renta dependiendo de la situación en la que se encuentre la propiedad. Recuerda que si adquieres todo el grupo del mismo color se duplica el valor de la renta. (Para saber más sobre el pago de alquiler consultar tarjeta de Título de Propiedad).
- ✓ REALIDADES Y TRADICIONES Y COSTUMBRES. Si el participante cae en una casilla marcada con estas opciones, deberá tomar del tablero una de las cartas según corresponda y seguir las instrucciones que indique las tarjetas. (al terminar de leer las indicaciones, colocarlas debajo de las tarjetas.)
- ✓ La casilla de CREA TU MENÚ. Para poder crear un menú antes tuviste que haber adquirido una propiedad. Si caes en esta casilla puedes comprar tus alimentos por piezas para crearlos. (Consultar lista de precios).
- ✓ La casilla de CORRER. Cobra al banco $100.
- ✓ La casilla VIDA SEDENTARIA. Pierdes 3 turnos y te vas a vida (sedentaria).
- ✓ La casilla CAMINAR. Avanza tres casillas.
- ✓ La casilla DIVIÉRTETE AL AIRE LIBRE. Avanza una casilla y el banco te regala los ingredientes de tu elección para crear un menú y tu fonda.
- ✓ La casilla de la BICICLETA. Avanza a (salida) y cobra $200.
- ✓ La casilla de REFRESCO 2 LTS. Si cae en esta casilla se le tiene que pagar $200 al banco y retroceder 2 casillas.

Los jugadores podrán comprar propiedades desde la primera vuelta.

Para poder comprar fondas deberán crear sus menús, incluyendo los tres grupos del plato del bien comer y la jarra del buen beber (puedes utilizar las infografías).

Los participantes darán varias vueltas al tablero y así se irá desarrollando el juego.

Los jugadores sólo podrán pedir dinero prestado al banco, hipotecando sus propiedades. Ningún jugador puede pedir prestado o prestar a otro.

Materiales que incluye el juego La Aventura de los Alimentos “Aprendamos a Comer Mejor”.

Tablero.



Billetes


La Aventura de los alimentos
APRENDAMOS A COMER MEJOR
$500
Quinientos Frutiramas
AB8701905
El abuso en el uso de este producto puede dejarlo pobre


La Aventura de los alimentos
APRENDAMOS A COMER MEJOR
$200
Doscientos Frutiramas
AB8701905


La Aventura de los alimentos
APRENDAMOS A COMER MEJOR
$100
Cien Frutiramas
AB8701905
El abuso en el uso de este producto puede dejarlo pobre


La Aventura de los alimentos
APRENDAMOS A COMER MEJOR
$50
Cincuenta Frutiramas
AB8701905
El abuso en el uso de este producto puede dejarlo pobre


La Aventura de los alimentos
APRENDAMOS A COMER MEJOR
$20
Veinte Frutiramas
AB8701905
El abuso en el uso de este producto puede dejarlo pobre


La Aventura de los alimentos
APRENDAMOS A COMER MEJOR
$10
Diez Frutiramas
AB8701905
El abuso en el uso de este producto puede dejarlo pobre


La Aventura de los alimentos
APRENDAMOS A COMER MEJOR
$5
Cinco Frutiramas
AB8701905
El abuso en el uso de este producto puede dejarlo pobre


La Aventura de los alimentos
APRENDAMOS A COMER MEJOR
$1
Un Frutirama
AB8701905
El abuso en el uso de este producto puede dejarlo pobre

Tarjetas Tradiciones y Costumbres



TRADICIONES Y COSTUMBRES

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN TIENE EL MISMO SIGNIFICADO.

FALSO REGALA A CADA JUGADOR $10.

TRADICIONES Y COSTUMBRES

EL CONSUMO DE TÉ ES DAÑINO PARA LA SALUD.

FALSO: REGALE DOS ALIMENTOS A CADA PARTICIPANTE.

TRADICIONES Y COSTUMBRES

TODAS LAS PERSONAS NECESITAN COMER IGUAL.

FALSO: SE LE IMPONE UNA MULTA PAGUE AL BANCO $40.

TRADICIONES Y COSTUMBRES

ES DAÑINO CONSUMIR AZÚCAR EN LA DIETA, YA QUE ESTA PROVOCA DIABETES.

FALSO: REGALA UN MENÚ Y UNA FONDA AL INTEGRANTE DE TU IZQUIERDA.

TRADICIONES Y COSTUMBRES

LA SALUD ES INDEPENDIENTE DE LA ALIMENTACIÓN.

FALSO: EL BANCO LE EXIGE UN PAGO DE $50.

TRADICIONES Y COSTUMBRES

NO ES NECESARIO QUE EL NIÑO CONSUMA LECHE O DERIVADOS TODOS LOS DÍAS.

FALSO: EN LA SIGUIENTE RONDA NO PUEDE COMPRAR ALIMENTOS.

TRADICIONES Y COSTUMBRES

COMER MUCHO ES IGUAL A COMER BIEN.

FALSO: VAYA DIRECTAMENTE A SEDENTARISMO.

TRADICIONES Y COSTUMBRES

LOS NIÑOS NUNCA DEBEN CONSUMIR CARNES ROJAS.

FALSO: AVANZA A REFRESCO DE 2 LTS. Y PAGUE LA MULTA.

TRADICIONES Y COSTUMBRES

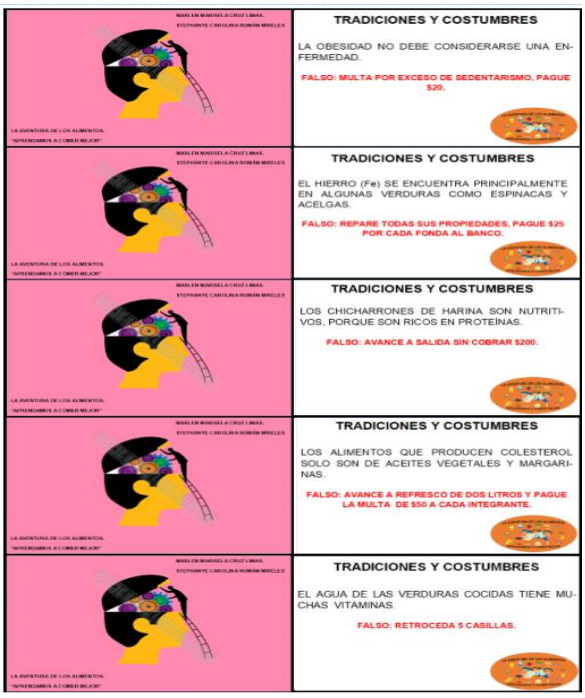
CONSUMIR ALIMENTOS CON MUCHA GRASA DA SUFICIENTE ENERGÍA

FALSO: RETROCEDA 3 CASILLAS.

TRADICIONES Y COSTUMBRES

LAS VITAMINAS TE HACEN ENGORDAR.

FALSO: REGALE UNA PROPIEDAD AL JUGADOR QUE SE ENCUENTRE A TU DERECHA.



TRADICIONES Y COSTUMBRES

LA OBESIDAD NO DEBE CONSIDERARSE UNA ENFERMEDAD.

FALSO: MULTA POR EXCESO DE SEDENTARISMO, PAGUE $20.

TRADICIONES Y COSTUMBRES

EL HIERRO (Fe) SE ENCUENTRA PRINCIPALMENTE EN ALGUNAS VERDURAS COMO ESPINACAS Y ACELGAS.

FALSO: REPARE TODAS SUS PROPIEDADES, PAGUE $25 POR CADA FONDA AL BANCO.

TRADICIONES Y COSTUMBRES

LOS CHICHARRONES DE HARINA SON NUTRITIVOS, PORQUE SON RICOS EN PROTEÍNAS.

FALSO: AVANCE A SALIDA SIN COBRAR $200.

TRADICIONES Y COSTUMBRES

LOS ALIMENTOS QUE PRODUCEN COLESTEROL SOLO SON DE ACEITES VEGETALES Y MARGARINAS.

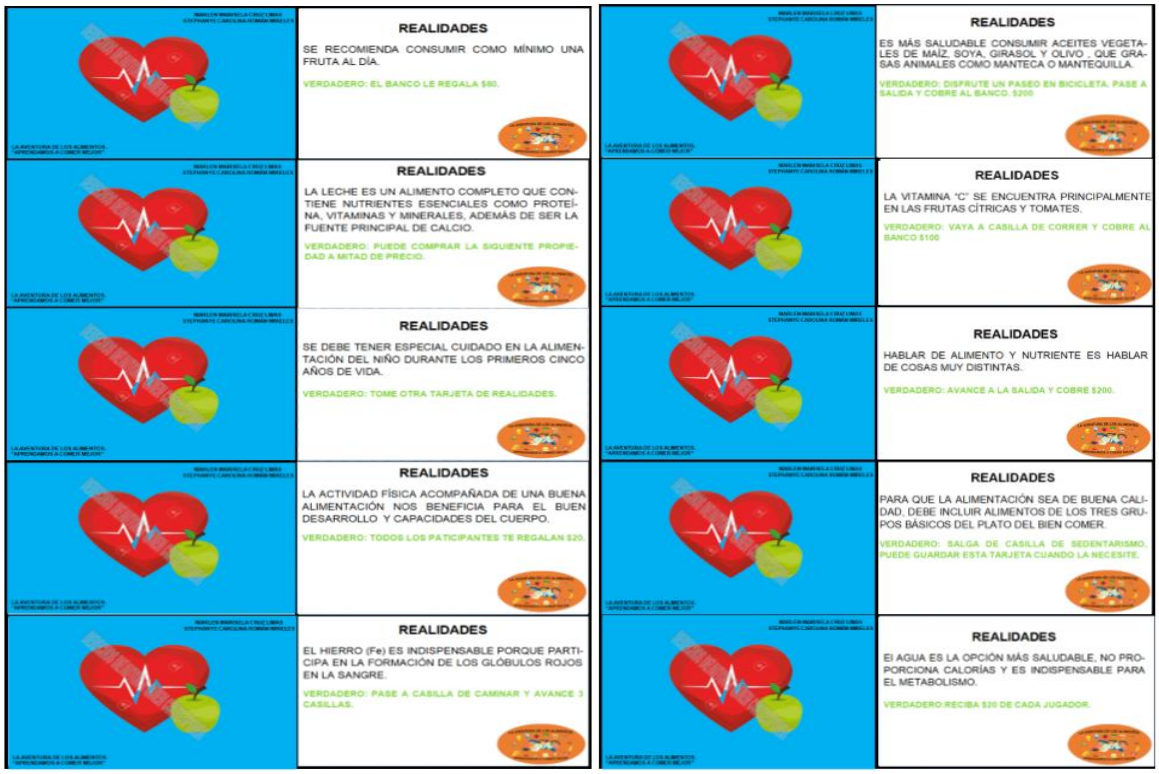
FALSO: AVANCE A REFRESCO DE DOS LITROS Y PAGUE LA MULTA DE $50 A CADA INTEGRANTE.

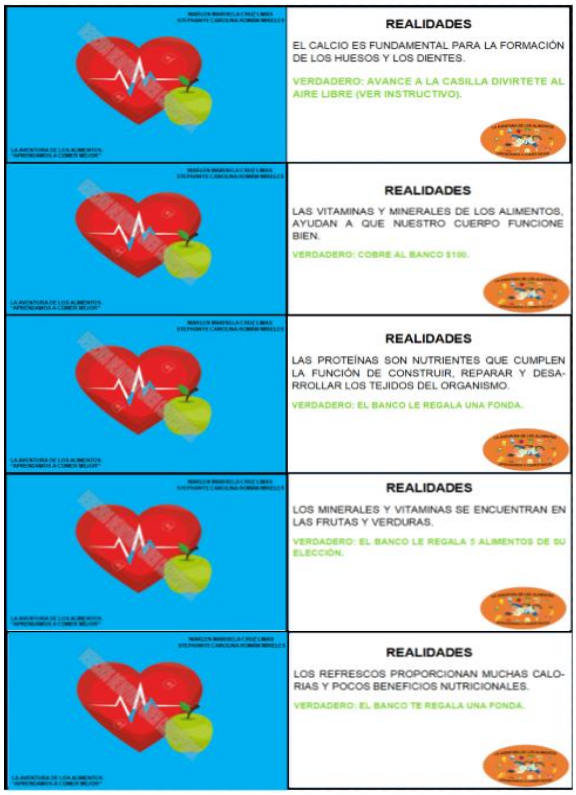
TRADICIONES Y COSTUMBRES

EL AGUA DE LAS VERDURAS COCIDAS TIENE MUCHAS VITAMINAS.

FALSO: RETROCEDA 5 CASILLAS.

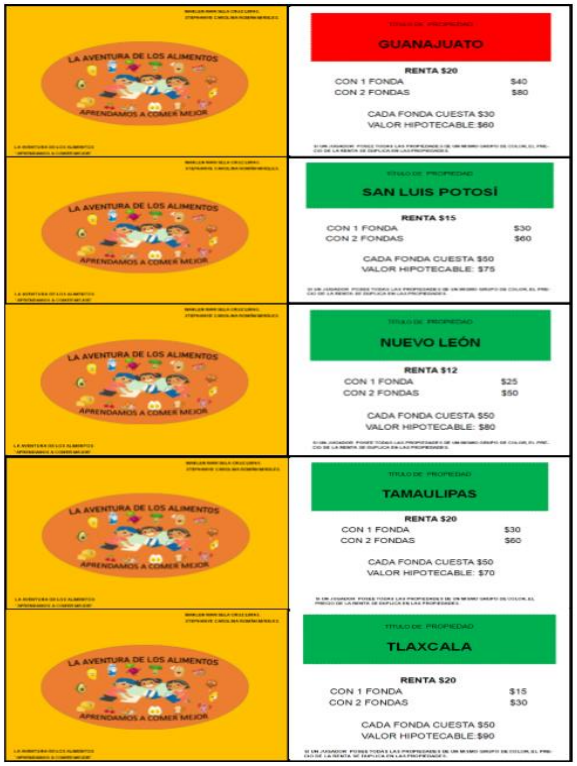
Tarjetas Realidades

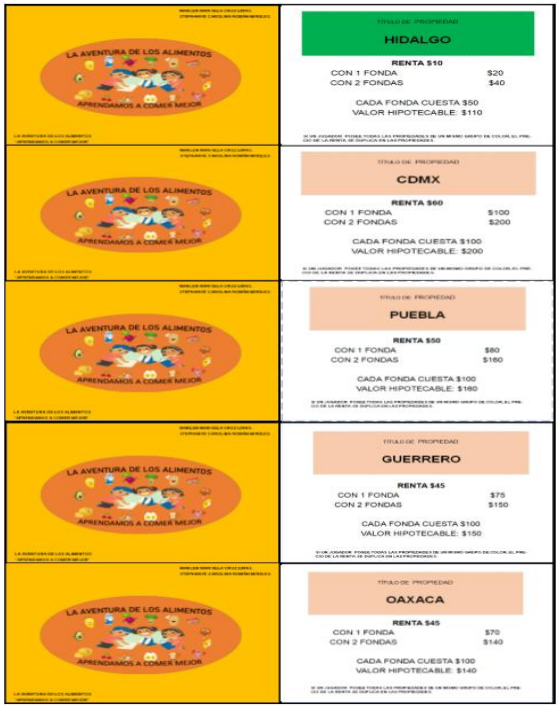




Títulos de Propiedad.










LA AVENTURA DE LOS ALIMENTOS
APRENDAMOS A COMER MEJOR
TÍTULO DE PROPIEDAD
SONORA
RENTA $45
CON 1 FONDA $62
CON 2 FONDAS $120
CADA FONDA CUESTA $80
VALOR HIPOTECABLE: $90
LA AVENTURA DE LOS ALIMENTOS
APRENDAMOS A COMER MEJOR
TÍTULO DE PROPIEDAD
CHIHUAHUA
RENTA $25
CON 1 FONDA $45
CON 2 FONDAS $90
CADA FONDA CUESTA $80
VALOR HIPOTECABLE: $105

Lista de Precios.













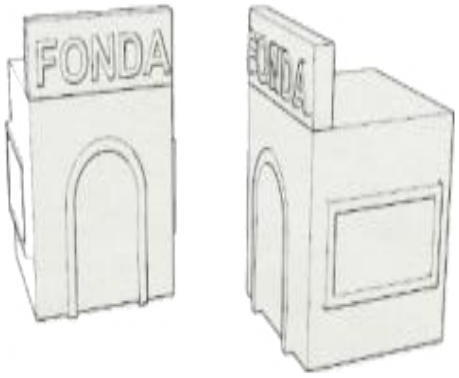
Figuras que representan a los jugadores.



Figuras para crear los menús saludables.



Diseño de Fonda



Fondas color verde y azul



Diseño de dados



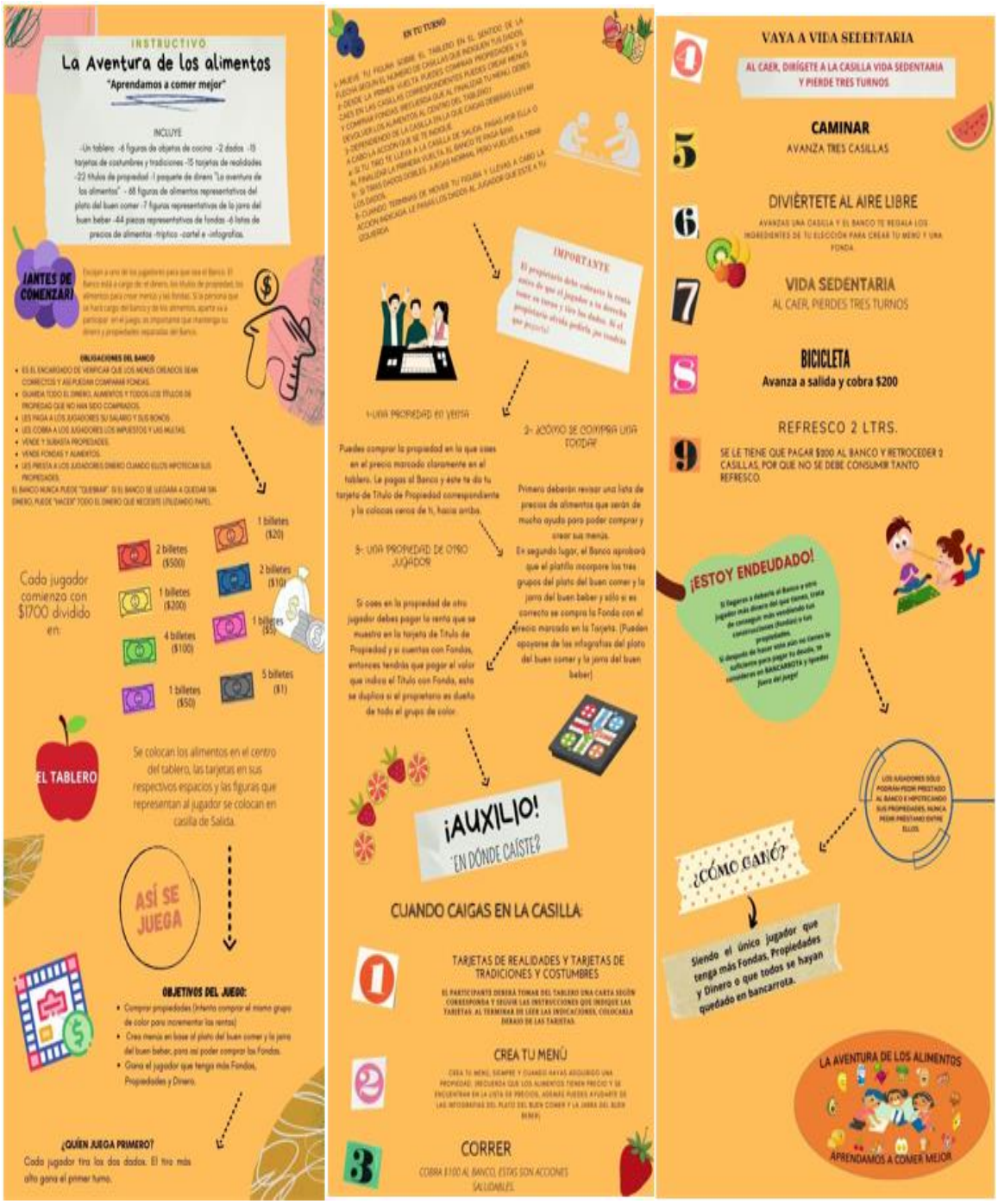
Dados color naranja



Diseño de presentación



Instructivo.



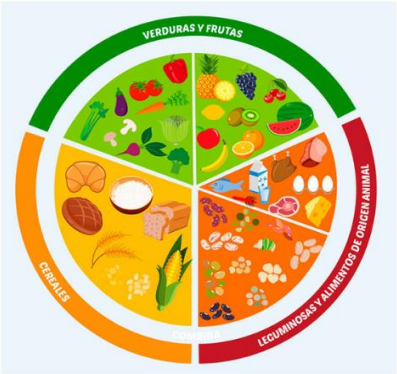
Cartel

LA AVENTURA DE LOS ALIMENTOS
"APRENDAMOS A COMER MEJOR"

APRENDIENDO A ELEGIR COMER BIEN.

¿Quieres fortalecer la interacción familiar?

¿Quieres propiciar el interés de los niños por el juego y lo que aprenden jugando?







UACM
Universidad Autónoma de la Ciudad de México
Nada humano me es ajeno

Elaborado : Marlen Marisela Cruz Limas / Stephanye Carolina Román Mireles

PLATO DEL BIEN COMER. GUÍA DE ALIMENTACIÓN.10 DE ABRIL DE 2019[CONSULTADO:25/11/2021]. DISPONIBLE EN: HTTPS://WWW.GOB.MX/SIAP/ARTICULOS/EL-PLATO-DEL-BIEN-COMER
UNAM. JARRA DEL BUEN BEBER. LA IMPORTANCIA DE LA HIDRATACIÓN.[CONSULTADO:16/10/2021]. DISPONIBLE EN: HTTPS://WWW.PERSONAL.UNAM.MX/DOCS/CENDI/JARRA-BUEN-COMER.PDF

Tríptico.


LA AVENTURA DE LOS ALIMENTOS
"APRENDAMOS A COMER MEJOR"
LA AVENTURA DE LOS ALIMENTOS
APRENDAMOS A COMER MEJOR
"APRENDIENDO A ELEGIR COMER BIEN , PARA VIVIR"
"APRENDAMOS A COMER MEJOR"
Universidad Autónoma de la Ciudad de México.
Nada humano me es ajeno
UACM
Universidad Autónoma de la Ciudad de México
Nada humano me es ajeno
Elaborado : Marlen Marisela Cruz Limas / Stephanye Carolina Román Mireles
PLATO DEL BIEN COMER. GUÍA DE ALIMENTACIÓN.10 DE ABRIL DE 2019[CONSULTADO:25/11/2021]. DISPONIBLE EN: HTTPS://WWW.GOB.MX/SIAP/ARTICULOS/EL-PLATO-DEL-BIEN-COMER
UNAM. JARRA DEL BUEN BEBER. LA IMPORTANCIA DE LA HIDRATACIÓN. [CONSULTADO:16/10/2021]. DISPONIBLE EN: HTTPS://WWW.PERSONAL.UNAM.MX/DOCS/CENDI/JARRA-BUEN-COMER.PDF
¿HABÍAS PENSADO QUE?
FORTALECER LA INTERACCIÓN FAMILIAR Y GENERAR EN NIÑOS Y PADRES UN INTERÉS COMPARTIDO POR LA BUENA ALIMENTACIÓN, ASÍ COMO
DEDICARLES TIEMPO ES IMPORTANTE PARA SU FUTURO.
HAY QUE ENSEÑARLE A LOS NIÑOS A ELEGIR QUÉ MEDIOS DE COMUNICACIÓN VER.
ES IMPORTANTE CONOCER EL CALENDARIO DE FRUTAS Y VERDURAS
Porque consumir alimentos de temporada genera beneficios en el ámbito económico, social y nutricional.
PLATO DEL BIEN COMER
SE CLASIFICAN:
FRUTAS Y VERDURAS
LEGUMINOSAS Y ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL
CEREALES
¿QUÉ BENEFICIO TIENE ALIMENTARNOS, CORRECTAMENTE Y CONOCER EL CALENDARIO DE FRUTAS Y VERDUAS ?
.EL CEREBRO FUNCIONARÁ MUY BIEN.
.FORTALECERÁ EL SISTEMA INMUNE.
AYUDARÁ AL SISTEMA DIGESTIVO
·AYUDARÁ A CRECER FUERTE Y SANO.
·.BRINDARÁ ENERGÍA PARA QUE SE REALICEN MUCHAS ACTIVIDADES COMO: JUGAR , CORRER, APRENDER ENTRE OTRAS.
PREVENDRÁ ENFERMEDADES COMO: OBESIDAD, SOBREPESO, GRIPE, HIPERTENSIÓN Y DIABETES.
BENEFICIOS DE CONSUMIR VERDURAS DE TEMPORADA
-APOYA A LA ECONOMÍA FAMILIAR.
-SON ALIMENTOS MÁS SALUDABLES.
-CONSERVA Y MANTIENEN SUS PROPIEDADES NUTRICIONALES.
-APOYO AL COMERCIO LOCAL.
CALENDARIO DE FRUTAS Y VERDURAS
ENERO
FEBRERO
MARZO
ABRIL
MAYO
JUNIO
JULIO
AGOSTO
SEPTIEMBRE
OCTUBRE
NOVIEMBRE
DICIEMBRE
¿SABÍAS QUE?
BEBIENDO AGUA TODOS LOS DÍAS. CONSUMIENDO ALIMENTOS DE MANERA CORRECTA, A LA MISMA HORA
CINCO VECES AL DÍA.
AYUDA A CUBRIR LA NECESIDAD QUE REQUIERE NUESTRO CUERPO, PARA QUE SE DESARROLLE Y CREZCA DE LA MEJOR FORMA Y ASÍ NO PRODUCIRLE DAÑO A NINGÚN ÓRGANO.
6 a 8 vasos
0 a 2 vasos
0 a 4 tazas
0 a 2 vasos
0 a 1/2 vaso
0 vasos

Infografía Plato del Bien Comer.

LA AVENTURA DE LOS ALIMENTOS.

"APRENDAMOS A COMER MEJOR"



Material didáctico diseñado para las comunidades escolares, hogares y donde se desee fomentar la enseñanza y el aprendizaje sobre la alimentación saludable , nutritiva y la participación.

Conoce los tres grupos del plato del bien comer y haz deliciosas combinaciones.



VERDURAS Y FRUTAS

Te proporciona fibra para una buena digestión, vitaminas y minerales para el buen funcionamiento de tu cuerpo.

- Primavera: nopal, calabacitas, coliflor, ejotes.
- Verano: calabacitas, coliflor, uvas.
- Otoño: col, guayaba, jitomates, fresa, jícama.
- Invierno: alcachofas, col, coliflor, sandias.

Cereales y tubérculos

Fuente principal de hidratos de carbono que se convierte en energía para que puedas realizar tus actividades diarias, también son fuente importante de fibra. amaranto, la quinoa, arroz salvaje y alforfón.

- Cereales: maíz, trigo, centeno, cebada, avena y arroz.
- Alimentos derivados de cereales: tortilla, pan, bollos, galletas, pasta.
- Tubérculos: papa, camote.

Alimentos de origen animal y leguminosas

Te proporcionan principalmente proteínas necesarias para el crecimiento y desarrollo, para la formación y reparación de tejidos como los músculos, heridas y hormonas.

- Leguminosas: garbanzo, frijol, soya, lenteja, alubia, haba.
- Alimentos de origen animal: pescado, mariscos, aves. productos lácteos (queso, crema, leche, mantequilla y yogurt), huevo, res, cordero, cabrito, cerdo y embutidos.

Elaborado : Marlen Marisela Cruz Limas / Stephanye Carolina Román Mireles

UACM
Universidad Autónoma de la Ciudad de México
Nada humano me es ajeno

Referencias

Plato del Bien Comer. Guía de Alimentación.10 de Abril de 2019[Consultado:25/11/2021]. Disponible en: https://www.gob.mx/siap/articulos/el-plato-del-bien-comer

Plato del Bien Comer. La Guía Alimentaria de México. [Consultado en: 25/11/2021]. Disponible en: https://www.personal.unam.mx/Docs/Cendi/Plato-del-Bien-Comer.pdf

Infografía Jarra del Buen Beber.

LA AVENTURA DE LOS ALIMENTOS.

"APRENDAMOS A COMER MEJOR"



Material didáctico diseñado para las comunidades escolares, hogares y donde se desee fomentar la enseñanza y el aprendizaje sobre la alimentación saludable, nutritiva y la participación.

¿Sabías que tu organismo pierde agua a través de la orina, el sudor y la respiración?

Conoce LA JARRA DEL BUEN BEBER, la clasificación de las bebidas en seis niveles de acuerdo con su contenido energético y valor nutritivo, así como los beneficios y riesgos para la salud.

La jarra del buen beber



Fuente: Infografía internet

Nivel 1: El agua es la opción más saludable, no proporciona calorías es indispensable para el metabolismo, incluye algunos minerales esenciales como magnesio y calcio no, tiene efectos perjudiciales para la salud cuando se ingiere adecuadamente.

Nivel 2: La leche es un alimento completo que contiene nutrientes esenciales como proteínas, vitaminas y minerales, además de ser la fuente principal de calcio, la leche de soya es una opción para los de baja tolerancia a la lactosa.

Nivel 3: Té y café:
El Té proporciona antioxidantes y micronutrientes y el café en cantidades moderadas (dos a tres tazas diarias) se asocia a beneficios en la salud como una menor propensión al ALZHEIMER. debes de cuidar las calorías en caso de agregar azúcar y crema.

Nivel 4: Incluye los refrescos de dieta, así como bebidas sin calorías a base de café y té. No aportan calorías, tampoco nutren y no se recomienda a niños.

Nivel 5: Los refrescos deben limitarse por su alto valor calórico, se sugiere no exceder medio vaso al día.

Nivel 6: Los refrescos proporcionan excesivas calorías y pocos beneficios nutricionales, se recomienda consumirlos ocasionalmente.

Es preferible optar por el agua natural, puedes ingerir otros tipos de bebidas con moderación, cuidando las cantidades que consumes al día, sobre todo si contienen azúcares. Apégate lo más posible a las cantidades sugeridas por la jarra del buen beber

Elaborado : Marlen Marisela Cruz Limas / Stephanye Carolina Román Mireles

UACM
Universidad Autónoma de la Ciudad de México

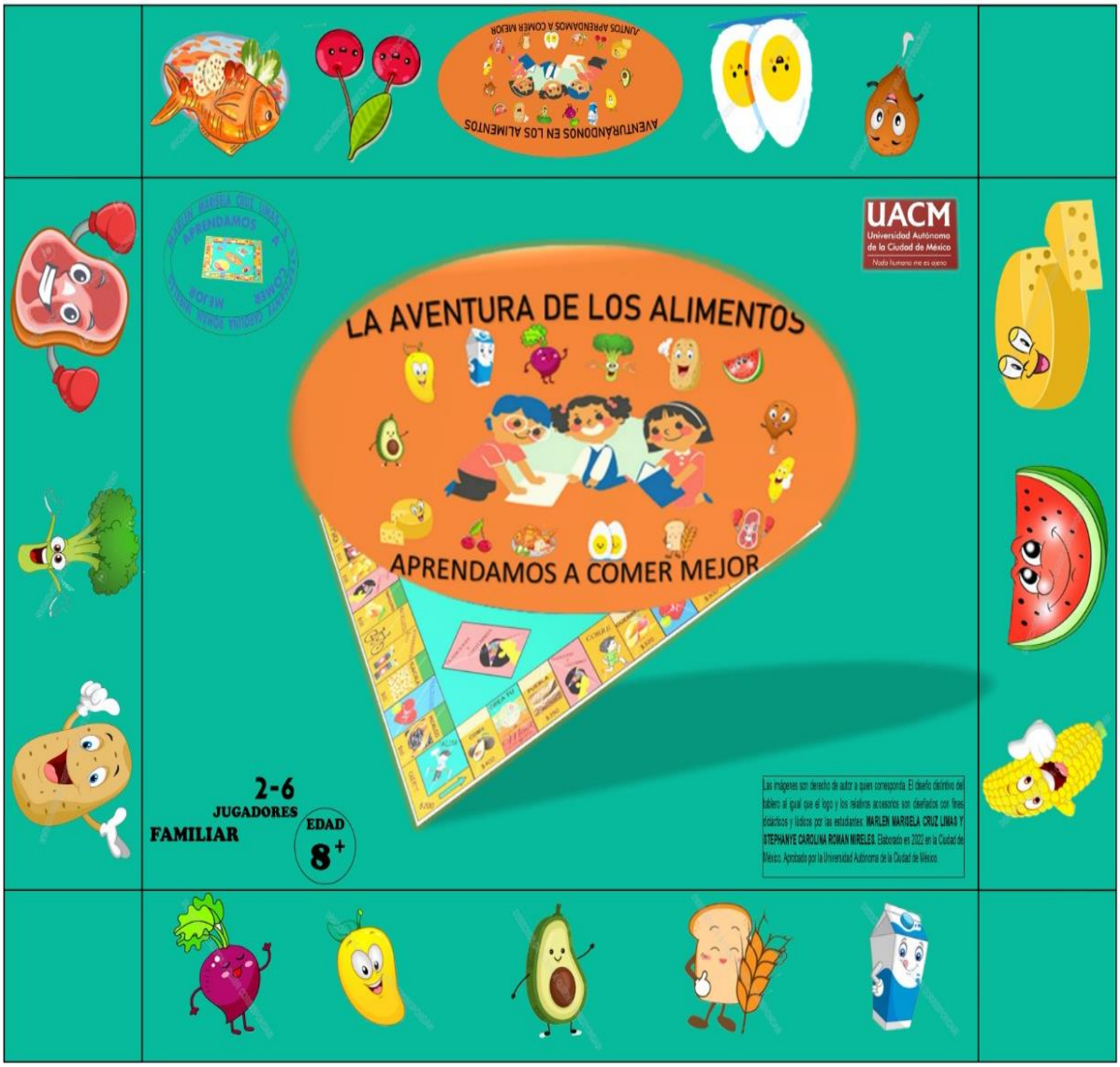
Referencias

Jarra del buen beber. La importancia de mantenerse bien hidratado. 01 de noviembre de 2017. [Consultado 25/12/2021]. Disponible en: https://www.gob.mx/profeco/documentos/la-jarra-del-buen-beber-la-importancia-de-mantenerte-bien-hidratado?state=published

DESCRIPCIÓN DE LA CAJA.

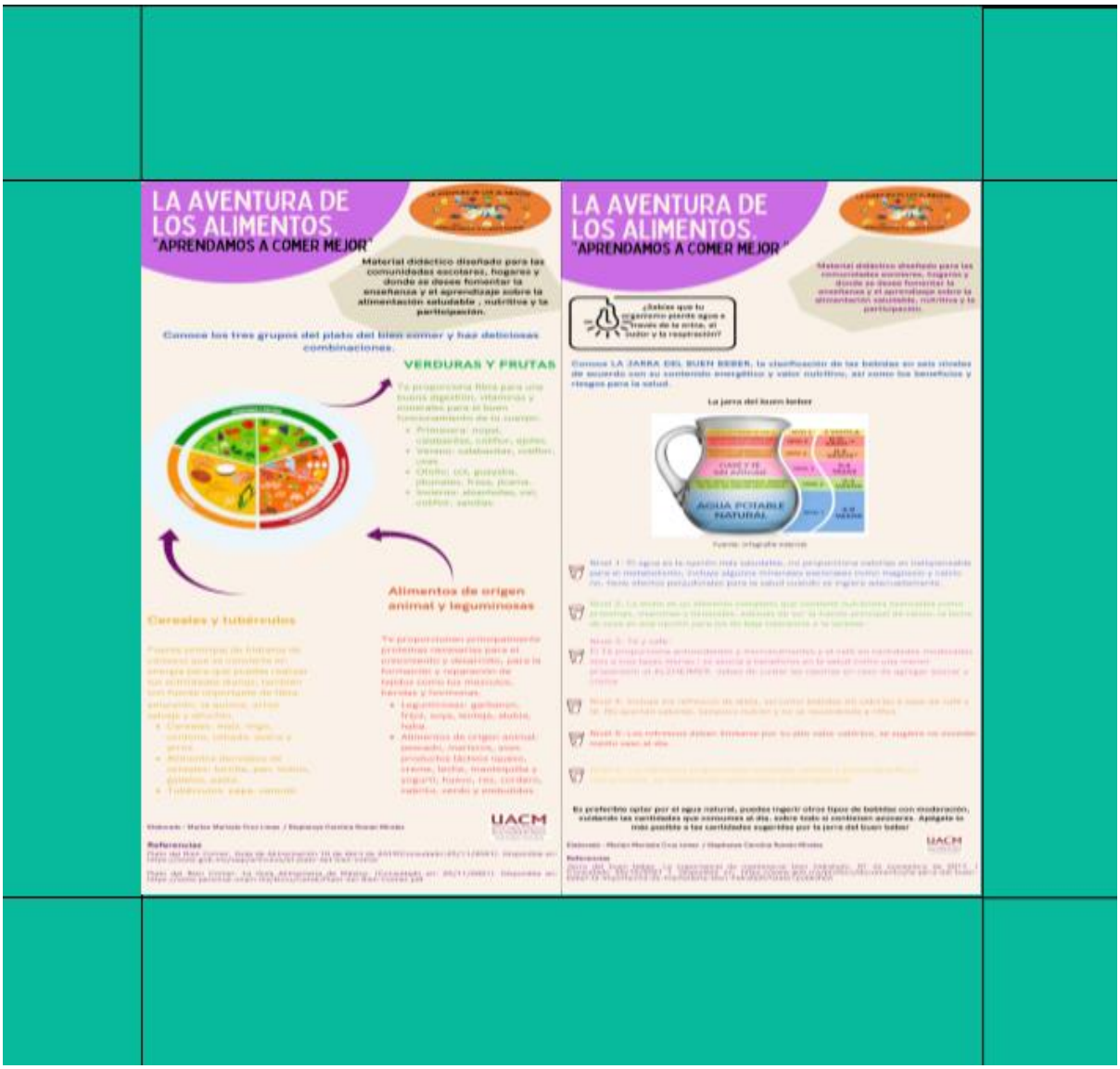
FRONTAL

El diseño de nuestra caja en la parte frontal podemos encontrar el logo representativo del material educativo en la parte central, en la parte baja superior se encuentra el rango de edad para el que está pensado el juego, a un costado podemos ver la leyenda de que todas las imágenes cuentan con la marca de agua respetando el derecho de autor, posteriormente en la parte superior derecho está el logo que representa la Universidad Autónoma de la Ciudad de México, de igual manera podemos observar un logo el cual hace mención de nuestros nombres y finalmente todos los pliegues cuentan con alimentos animados y un logo con un eslogan distinto que aunque cuenta con las misma características que el logo principal su finalidad es hacerlo más atractivo.



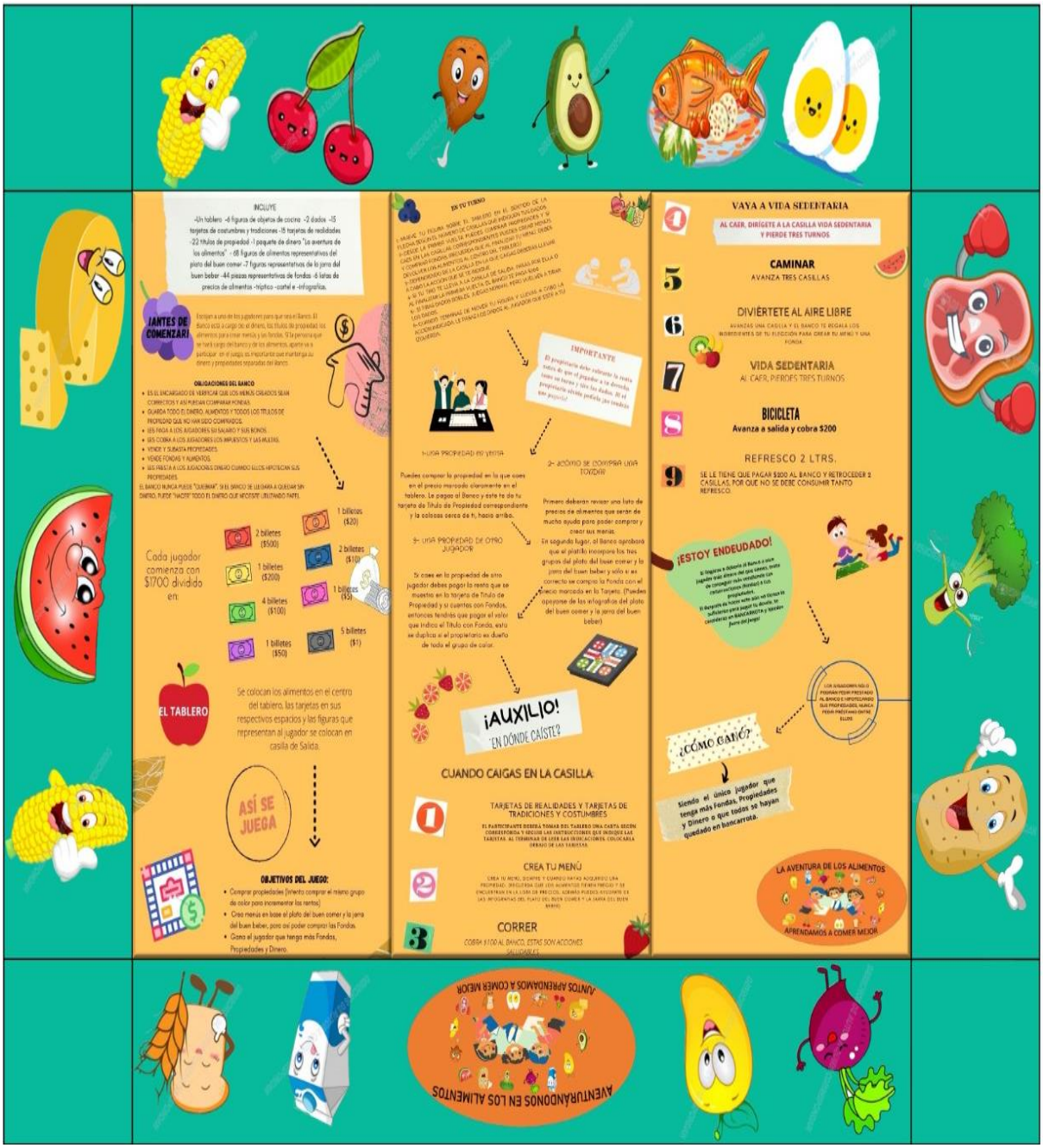
INTERNA

En la parte interior están insertadas las infografías representativas del plato del bien comer y la jarra del buen beber, buscando que los participantes puedan observarlas mejor y poder utilizarlas cuando las requiera al momento de realizar sus menús saludables y divertidos.



TRASERA

En la parte trasera decidimos colocar el instructivo, con la finalidad de ser más visible y de buen tamaño para su fácil lectura y finalmente en los pliegues colocamos todos los alimentos representativos y un logo con un eslogan distinto, aunque cuenta con las mismas características que el logo principal su finalidad es hacerlo más atractivo.



FORMAS DE OPERACIÓN DEL MATERIAL EDUCATIVO

Descripción clara del uso y de los espacios de aplicación del material.

El material didáctico, es una herramienta que nosotras adaptamos del Monopoly para que la población genere un conocimiento más amplio y que tomen decisiones acerca de la alimentación, que es un tema muy amplio y complejo, es por esto que queremos fomentar en los niños que pronto serán el futuro de nuestro país y ejemplo de otras generaciones, para que se vayan erradicando esas enfermedades crónicas metabólicas que se desarrollan en los seres humanos por la falta de los correctos hábitos alimenticios.

El propósito de este material educativo es generar una cultura de autocuidado responsable en el núcleo familiar, a través del juego, ya que contribuye a conocer y reconocer la manera adecuada de crear menús saludables.

Nosotras pretendemos que con la aplicación del juego La Aventura de los Alimentos “Aprendamos a Comer Mejor”, se adquieran conocimientos sobre los alimentos que realmente nutren y empiecen las tomas de decisiones para hacer a un lado la comida chatarra o evitarla, ya que no generan ningún aporte nutricional, aun cuando los medios de comunicación nos bombardean con todo el marketing de alimentos altamente procesados que solo nos llevan al desarrollo de esas enfermedades que nos han puesto en primer lugar de obesidad y diabetes infantil; queremos que a través de un juego divertido aprendan lo que es crear un menú saludable y no sólo comer por alimentarnos.

Este material educativo esta propuesto para que sea familiar, aunque con un rango de edad a partir de los 8 años, se tomó esta decisión, porque el juego implica leer, restar, sumar y los niños con menor edad aun no, cuentan con estos conocimientos.

Nos gustaría replicar este juego en los espacios de aplicación para jugar este material didáctico, en todos aquellos lugares donde sea posible brindar ese conocimiento; por ejemplo, Escuelas, Bibliotecas, Hogares, Centros de Salud, Hospitales, Parques, Centros Comunitarios, entre otros que tengan un espacio adecuado para abrir el tablero y comenzar el juego de conocimientos y a su vez se aplique en su vida cotidiana, pero sobre todo fomentemos la relación entre familia, amigos o compañeros, buscando mejorar esta herramienta y adecuándola cada vez más a las representaciones sociales de la población.

Nuestro objetivo principal es que el juego La Aventura de los Alimentos “Aprendamos a Comer Mejor” sea didáctico, lúdico y sobre todo sea un proceso educativo para los niños, padres, amigos, vecinos y juntos generen esa empatía con el conocimiento de la alimentación saludable.

RESULTADOS

El material educativo La Aventura de los Alimentos" Aprendamos a Comer Mejor", se basa en objetivos de aprendizajes derivados de la necesidad y las características que observamos en la población como creencias, valores, doxas, hábitus y violencia simbólica, así como las prioridades que la gente le da a su alimentación, ya que en la infancia adoptamos hábitos, pero si no son los mejores, está en nosotros cambiarlos.

Por lo que aplicamos el material didáctico de manera aleatoria, de este modo buscábamos fortalecer el material educativo a través de la retroalimentación que nos arrojaron las cinco familias en esta prueba piloto, para saber si se lograba su aceptación y se cumplían los objetivos tanto del juego como de nuestra tesis, para lograrlo realizamos un cuestionario (véase en anexo 1) que fue aplicado a cada participante, con la finalidad de conocer qué tan viable y funcional era el juego.

Familia 1: Se integró con cuatro adultos y los resultados fueron aceptables en general del juego, pero les causó dificultad el manejo de tantas monedas, porque eran pequeñas y al momento de manipularlas era tardado, pero es importante resaltar que el aprendizaje obtenido fue aceptable en manera de resumen mencionaron que evitaran ciertos alimentos y agregaran a su vida diaria la distribución adecuada del plato del bien comer en sus menús.

Familia 2: Se integró con un adulto y dos niñas, los resultados fueron aceptables en general de todo el juego, porque al finalizar comentaron que ahora buscaran evitar ciertos alimentos y agregar el consumo de agua, pero les causó dificultad leer el instructivo por el tamaño de la letra.

Familia 3: Se integró con dos adultos y dos niños, los resultados fueron que la gastronomía es diversa en México y que aplicaran en su alimentación realizar más menús, pero propusieron que se anexará una calculadora para que les facilitara el conteo de dinero a la hora de comprar los alimentos.

Familia 4: Se integró con tres adultos y dos niños, los resultados fueron admisibles, porque aprendieron a formar alimentos con frutas y carnes y eliminar bebidas azucaradas, aunque criticaron la cantidad excesiva de dinero, además propusieron anexar una libreta y un lápiz para que facilitaran las cuentas a la hora de comprar los alimentos.

Familia 5: Se integró con tres adultos y un niño, los resultados fueron aprobados, pero observaron que en el tablero se tenían que diferenciar las casillas de realidades, tradiciones y costumbres y de los Estados de la República, puesto que les era complicado identificarlos, los conocimientos conseguidos fueron explicarles a sus hijos los beneficios de los alimentos y a mezclarlos para obtener una alimentación saludable.

A manera de resumen, podemos decir que nuestro objetivo general que es el promover un aprendizaje colectivo que genere procesos de reflexión y pláticas entre los participantes, idealmente niños y adultos, sobre sus habitus, doxas y violencia simbólica y así como nuestros objetivos específicos que hacen mención a promover una enseñanza lúdica que aporte a los niños conocimientos e información básica,

sobre los alimentos que consumen, fortalecer la interacción familiar, propiciar el interés de los niños por el juego y lo que aprenden jugando y contribuir al cambio de conductas alimentarias en un proceso de aprendizaje a través del juego, cartel, tríptico e infografías.

Estos se cumplieron porque generó procesos de reflexión y pláticas entre los participantes, idealmente entre los niños y adultos sobre la alimentación, dándoles conocimientos básicos, sobre los alimentos que consumen.

Por otra parte, pudimos observar que existió una reflexión y un cuestionamiento acerca de algunos hábitos alimenticios que tienen en la vida cotidiana, así también hubo la motivación y la estimulación de los padres hacia los niños para crear mejores menús saludables, se logró el proceso de interacción entre los participantes mientras transcurría el juego y los conocimientos de alimentación, a través de sus conductas saludables.

No podemos olvidar que lo más importante de jugar con el material educativo fue favorecer la retroalimentación y el diálogo, porque pudimos hacer modificaciones en el juego para hacerlo más fácil, práctico y entendible. Con esto seguir haciendo el intercambio de menús saludables en los distintos espacios donde se aplicó la prueba piloto y se generó un ambiente de confianza y respeto en los participantes.

En conclusión hay que ver la alimentación saludable como un estilo de vida y no hay que asociar la palabra dieta con pasar hambre, no hay alimentos buenos ni malos, todos los alimentos que se consumen en moderación pueden ser parte de una dieta saludable, no es necesario comprar alimentos sin grasa o dietéticos, ya que no son necesariamente bajos en calorías, algunos le añaden azúcar para remplazar la grasa, crear menús es divertido y da como resultado un aprendizaje familiar, pon atención a tu cuerpo y a lo que comes.

CONCLUSIÓN

Uno de los mayores desafíos con los que nos enfrentamos para realizar actividades de promoción de la salud, con la intención de modificar los estilos de vida, fue diseñar un material didáctico adecuado a la población que se requiere impactar, por el alto costo que implica producir un material educativo, para cada región y tipo de población que habita en México, a pesar de los obstáculos nuestra propuesta pretende incidir en la autonomía y en la apropiación de elegir el alimento a consumir, debemos resaltar que el organismo necesita alimentarse para vivir. Los nutrientes que obtiene de los alimentos le permiten funcionar correctamente y hacer frente a las actividades diarias. Pero el papel de la alimentación va mucho más allá de una correcta alimentación a la hora de promover la salud física y mental, prevenir las enfermedades y en general, mejorar la calidad de vida.

Una alimentación adecuada es la que nos proporciona los requerimientos que necesita el organismo, en cuanto a energía y nutrientes, para cubrir sus necesidades y para que pueda funcionar correctamente. No existe una dieta universal adecuada, sino que debe adaptarse a cada persona atendiendo a sus características personales, su cultura y su estilo de vida: una dieta equilibrada no será la misma para un niño que para un adulto o una embarazada, ni para una persona que practica habitualmente deporte o para una persona sedentaria.

Mediante las infografías del plato del bien comer y la jarra del buen beber, a pesar de que nosotros creemos que son instrumentos que globalizan los alimentos haciendo a un lado las zonas rurales de las urbanas, reconocemos que estos instrumentos y saberes sí, son utilizados correctamente e identificables con los alimentos de cada zona, podemos comer sabroso y nutrirnos sanamente, además evitar y combatir las epidemias nutricionales que están afectando nuestro país, ya que la base de estos instrumentos son el balance de una alimentación diaria.

Como bien dice el dicho, a buen entendedor, pocas palabras, con esto nos referimos a la creencia popular que encontramos en las familias mexicanas que el equivalente a una alimentación sana y equilibrada está en la variedad de los alimentos. Es el clásico “comer de todo”.

Por lo general, dicha variedad se utiliza como excusa para introducir alimentos que se alejan de ser opciones saludables. Hay que tener en cuenta que además de las grasas trans y del alto contenido en azúcares, existen multitud de añadidos que también resultan perjudiciales para nuestra salud. Como, por ejemplo, los conservantes y estabilizantes o el cada vez más popular potenciador del sabor.

Gracias a todo lo anterior podemos decir que México es un país multicultural donde existen diversas variedades de alimentos, que durante el paso de los años han sufrido transformación de pasar a ser comidas muy saludables a comidas con poco aporte nutricional y grasas saturadas.

Por otro lado, el gobierno de la Ciudad de México, en cada nueva gubernatura tiene presente los programas y estrategias de alimentación, activación física y prevención de enfermedades, para todas las edades y que la población tenga los recursos necesarios para conservar la salud. Además, a fin de perseguir el objetivo de que en México disminuya la población con sobrepeso, obesidad y enfermedades crónico-metabólicas.

De esta manera la Promoción de la Salud, es una corriente alternativa, que señala la buena gobernanza sanitaria, educación sanitaria y ciudades saludables, pero también como lo dice la Carta de Ottawa que se basa en cinco estrategias fundamentales y tiene como objetivo que los individuos reconozcan su principal fuente de salud, capacitar a la gente, sus familias y amigos es primordial, la población debe entender que la comunidad es parte fundamental de las condiciones de vida y el bienestar en general que son factores esenciales en materia de salud.

Es por esta razón en particular que al momento de crear el juego llamado La Aventura de los Alimentos “Aprendamos a Comer Mejor” y basándonos en un cartel, un tríptico y unas infografías nos estamos centrando en la estrategia orientada al desarrollo de las aptitudes personales, ya que a través de nuestras herramientas educativas e informativas antes mencionadas, buscamos que los participantes desarrollen sus habilidades para reconocer la imposición de significados y la violencia simbólica que culturalmente se produce como parte de las doxas y habitus compartidos en el entorno social.

Ayudar a que los niños desarrollen habilidades y estrategias que les permitan controlar su alimentación a partir de una mejor información y en conjunto con su ámbito familiar empiecen a modificar sus hábitos alimenticios según su ámbito económico, social y cultural, mediante información nutricional buscamos que el material didáctico aporte los conocimientos necesarios y mejore la salud de cada individuo que tenga acceso al juego y puedan finalmente decidir sobre el tipo de alimentos que les conviene consumir y cuáles eliminar de su preferencia.

Planteamos la tesis como un instrumento didáctico que promueva la enseñanza lúdica que aporte grandes conocimientos alimentarios en niños, que marque su vida y se desarrollen infantes con alto conocimiento alimentario que lo transmitan a las siguientes generaciones y contribuyan al cambio de conductas alimentarias a través del proceso de aprendizaje del juego y sus hábitos saludables sean mejor. Un niño con malos hábitos alimentarios no estará bien nutrido y no recibirá los aportes necesarios para su crecimiento y desarrollo, lo cual nos lleva a tener mayor probabilidad de enfermedades crónicas-metabólicas.

Todos estos materiales revisados para la realización de nuestro material educativo, fueron de gran apoyo, para cumplir con nuestro propósito de hacer una herramienta, que sirva de apoyo para las familias.

Lo anterior plantea, que debemos incorporar hechos de la vida diaria, así mismo deben tener en cuenta las diferencias de aprendizaje y el significado de sus experiencias anteriores.

Es por esto que el material educativo se sometió a prueba, evaluando su capacidad de comprensión, aceptabilidad, identificación y motivación, por lo que se aplicó a cinco familias, de las cuales obtuvimos buenas propuestas y críticas sobre el juego, el resultado nos permitió realizar los reajustes necesarios para su mejor comprensión y manipulación de éste, por ende, no correr el riesgo de defraudar a la población, ya que fue importante su participación en este proceso.

Podemos finalizar que para tener mejores resultados en intervenciones nutricionales es necesario diseñar estrategias educativo-comunicativas acorde con la cultura local, ya que México es un país con gran diversidad de alimentos accesibles y de calidad, también somos privilegiados de contar con una gran diversidad culinaria que ha logrado hacer cambios en la cocina mexicana siendo más variable y rica.

AGRADECIMIENTOS:

A la Universidad Autónoma de la Ciudad de México, por el crecimiento académico y profesional que nos brindó desde el inicio hasta el final.

Al Maestro José Luis Fernández Silva por apoyarnos y brindarnos conocimientos extraordinarios en la realización de nuestro instrumento a titularnos Jugar y aprender a alimentarnos desde la perspectiva de la Promoción de la Salud: Material Educativo La Aventura de los Alimentos. “Aprendamos a Comer Mejor”.

A nuestros sínodos; Carlos Bravo, José Antonio Navarro y Aída Sandoval Montaño por sus aportaciones y observaciones en este material educativo.

Al Ingeniero en Mecatrónica Julio Cesar Ávila Velázquez por su aportación en el diseño de la adaptación del Monopoly tradicional al material educativo La Aventura de los Alimentos. “Aprendamos a Comer Mejor”.

A las familias que participaron en la prueba piloto del material educativo La Aventura de los Alimentos. “Aprendamos a Comer Mejor”.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Carbonell, M. (2014) Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos. Pp 9,- 10. Edit. Porrúa, México
- Encuesta Nacional de Nutrición (ENSANUT). (2016). Gráfica de comparación de la prevalencia nacional de bajo peso, baja talla, emaciación y sobrepeso en menores de 5 años de la ENN 1988, ENN 1999, ENSANUT 2006, ENSANUT 2012, ENSANUT 2016. Pp.8. México
- Programa de Educación Popular del Centro de Investigación y Desarrollo de la Educación (CIDE). (1993). *Recursos Alimenticios Rurales y Urbanos (Material Educativo CIDE)*. Santiago de Chile.
- Restrepo, S., Villa, M., Correa, G., Yépez, M., Zuluaga, N., Vásquez, D. (1995). *Cuento infantil "El Delicioso Mundo de Nutrilandía"*. Argentina. Pp. 18. Edit. Compromiso Rionegro.
- Secretaría de Educación y Secretaría de Salud. (2011). *¡Educación para la Salud! Por la educación para la salud de los niños y las niñas de la Ciudad de México.* México. Pp.76. 1ra. Edición, impreso y hecho en México.
- Secretaria de Salud, OPS, Urbina, J., Rodríguez, L., Mayoral, A., Valverde, M., López, C., Delgado, C., García, G. (). *Manual cómo mejorar en la escuela la alimentación de niñas, niños y las y los adolescentes.* México. Pp.154. Edit. Project Concern International.
- Secretaria de Salud, IMSS, ISSSTE, SNDIF, INCMyN, HIMFG, FNUI, CDPS (2003). *Guía de Orientación Alimentaria*. México.
- Secretaría de Salud, Lara, A., Fuentes, C., Velásquez, O., Carrillo, J. (2009). *Guía de Alimentación para población mexicana.* México. Pp.49. Edit. Becton Dickinson de México.

REFERENCIAS ELECTRÓNICAS

- Acuña, M. (2017). Psicología del color: Estímulos para aprender en ambientes virtuales. [Entrada blog]. Recuperado 15 abril 2022 de: https://www.evirtualplus.com/psicologia-del-color-en-ambientes-virtuales/#:~:text=Psicolog%C3%ADa%20del%20color%3A%20Est%C3%ADmulos%20para%20aprender%20en%20ambientes%20virtuales,-porMarit%20Acu%C3%B1a&text=Cuando%20estamos%20elaborando%20nuestros%20cursos,el%20refuerzo%20y%20la%20motivaci%C3%B3n.
- Alcántara Moreno, G. (2008). La Definición de Salud de la Organización Mundial de la Salud y la interdisciplinariedad. Recuperado: 1 julio 2022 de: file:///C:/Users/marlen/Downloads/4%20(1).pdf
- Anatomía y Fisiología del Aparato Digestivo. (s.f.). Recuperado 15 junio 2022 de: file:///C:/Users/end%20user/Downloads/aparato_digestivo.pdf
- Bourdieu, P. y Eagleton, T. *Doxa y vida cotidiana: una entrevista*. Pp.294-309. Recuperado 15 diciembre 2021 de: http://www.ram-wan.net/restrepo/poder/doxa-bourdieu.pdf

- Blog Superprof. (2021). Historia de la cocina mexicana y su evolución. Recuperado 13 febrero 2022 de: https://www.superprof.mx/blog/la-historia-de-la-cocina-mexicana/
- Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud. (s.f.). Recuperado: 24 mayo 2022 de: file:///C:/Users/marlen/Downloads/Carta-Ottawa.pdf
- Carrillo, Balam-ha. (2016) Salud y Nutrición. La buena nutrición es la base del crecimiento y desarrollo de niños, niñas y adolescentes ya que previene enfermedades y favorece un mejor estado de salud. *Unicef México*. Recuperado https://www.unicef.org/mexico/salud-y-nutrici%C3%B3n
- Cabrera, E. (2019). *Catástrofe alimentaria en México*. Recuperado 6 mayo 2021, de https://www.iis.unam.mx/blog/catastrofe-alimentaria-en-mexico/
- Castillo, F. (2017). La obesidad es más letal que el narcotráfico en América Latina, dice la FAO. CC NEWS, Cultura Colectiva: Inspiramos ideas, movemos mundos. Recuperado de: https://news.culturacolectiva.com/noticias/obesidad-mata-a-mas-personas-que-el-narco/
- Castro Lebrija, E. (2018). Secretaría de Educación: Programa Saludarte. Recuperado 24 abril 2019 de: https://data1.educacion.cdmx.gob.mx/programas/programa/saludarte
- Chapela Mendoza, M. (s.f.). Una Utopía emancipadora de promoción de la salud. Recuperado: 1 junio2022 de: https://enlacesx.xoc.uam.mx/17/archivos/chapela.pdf
- Cervantes, L., Ramírez, G., Núñez, A. Ruiz, L. (2015). *Recetas para la escuela y el hogar*. México. Edit. DGME/SEP. Recuperado 20 mayo 2022 de: https://educacionbasica.sep.gob.mx/multimedia/RSC/BASICA/Documento/201611/201611-3-RSC-zixAj6b2Oe-recetas_para_la_escuela_ok.pdf
- Diario Oficial. Promoción y Educación para la Salud en Materia Alimentaria.
- Criterios para Brindar Orientación. Recuperado 29 abril 2022 de: https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/138258/NOM-043-servicios-basicos-salud-educacion-alimentaria.pdf
- Secretaría de Salud. (2013). NORMA OFICIAL MEXICANA NOM-043-SSA2-2012, SERVICIOS BASICOS DE SALUD.
- Dirección General del Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia Ciudad de México. Recuperado 2 de mayo 2022 de: file:///C:/Users/marlen/Downloads/RECETARIO%20COMPLETO%20PREESCOLAR%20MATUTINO%20GAMA%20DE%20COLOR%202021.pdf
- División de Salud Mental Organización Mundial de la Salud. (s.f.) Medición de la Calidad de Vida. Instrumentos de calidad de vida de la organización mundial de la salud. Recuperado 10 junio 2022 de: http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/oms-calidad-01.pdf
- Estrada, N. La Alimentación en el México antiguo. Recuperado 13 febrero 2022 de:

http://www.cursosinea.conevyt.org.mx/recursos/publicaciones/con_mas_ciencia/001/alimentacion_mex_antiguo.html

- Fernández López, M. (2016). Hipertensión Arterial Sistémica. Educación para la Salud. Recuperado 28 junio 2022 de https://www.epsnutricion.com.mx/dctos/Hipertension_arterial_sistemica.pdf
- Flores y Escalante, J. (2021). *Qué se comía en una fonda de México en tiempos de Porfirio Díaz*. Infobae. Recuperado 30 mayo 2022 de: https://www.infobae.com/america/mexico/2021/12/29/que-se-comia-en-una-fonda-de-mexico-en-tiempos-de-porfirio-diaz/
- *¿DE DONDE VIENEN LAS DELICIOSAS Y TRADICIONALES FONDAS?* MXCITY. (s/f). Recuperado 30 mayo 2022 de: https://mxcity.mx/2015/02/de-donde-vienen-las-deliciosas-y-tradicionales-fondas/
- Evaluación Interna Integral (2016). Programa social: Comedores Comunitarios de la Ciudad de México. Recuperado 12 enero 2017 de: http://www.sideso.cdmx.gob.mx/documentos/2018/evaluaciones%20internas/evaluaciones%20integrales/secretarias/sds/Comunitarios.pdf
- FAO. (2013). ¿Qué es la Educación Alimentaria y Nutricional? *Red Icean. Red de Información, Comunicación y Educación Alimentaria y Nutricional para América Latina y el Caribe. Fortaleciendo capacidades en educación alimentaria y nutricional.* Recuperado de: http://www.fao.org/red-icean/acerca-de-la-red-icean/que-es-la-educacion-alimentaria-y-nutricional/es/
- Federación Mexicana de Diabetes, A. C. (2017). ¿Cuáles son los beneficios del Plato del Bien Comer? Recuperado 29 abril 2018 de: https://fmdiabetes.org/cuales-son-los-beneficios-del-plato-del-bien-comer/
- Gaceta Oficial Distrito Federal (2014). Administración Pública del Distrito Federal. *PROGRAMA SECTORIAL 2013-2018.* Recuperado 15 marzo 2017 de: http://intranet.dif.cdmx.gob.mx/transparencia/new/art_121/2020/1/_anexos/JU1211A2T20_PROG_SECT_DE_DESA_SOC_CON_EQUI_E_INCL_2013_2018_225.pdf
- Gavidia Catalán, V., Rodes Sala, M. y Carratalá Beguer, A. (1993). Educación para la salud: Una propuesta fundamentada desde el campo de la docencia. Enseñanza de las Ciencias. Pp. 291. Recuperado 21 enero 2022 de: file:///C:/Users/end%20user/Downloads/21268-Texto%20del%20art%C3%ADculo-93547-1-10-20071030.pdf
- Gobierno de la Ciudad de México. (2020). Salud en tu Vida. Recuperado 23 mayo 2020 de: https://salud.cdmx.gob.mx/storage/app/media/SALUD%20EN%20TU%20VIDA%20.pdf
- Gómez Cruz, Z., Landeros Ramírez, P., Romero Velarde, E., Troyo Sanromán, R. (2016). Estilos de vida y riesgos para la salud en una

población universitaria. Revista de Salud Pública y Nutrición, Vol. 15. Pp. 16. Recuperado 15 abril 2022 de: file:///C:/Users/end%20user/Downloads/spn162c.pdf

- Grupo de Educación Nutricional y de Sensibilización del Consumidor FAO, División de Nutrición y Protección del Consumidor, Departamento de Agricultura y Protección del Consumidor. La importancia de la Educación Nutricional. Recuperado 12 enero 2022 de: www.fao.org/ag/humannutrition/3177902a54ce633a9507824a8e1165d4ae1d92.pdf
- Instituto Nacional del Cáncer, s.f., definición desnutrición. Recuperado 30 junio 2022 de: https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/desnutricion
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). (2020). Comunicado de Prensa. *Estadísticas a Propósito del día mundial contra la Obesidad (12 de noviembre)*. Recuperado de: https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2020/EAP_Obesidad20.pdf
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). (2020). Comunicado de Prensa. *Estadísticas a Propósito del día mundial contra la Obesidad (12 de noviembre)*. Recuperado de: https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2020/EAP_Obesidad20.pdf
- Marco Normativo CNDH. (s.f.) (2013). *Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, SERVICIOS Básicos de Salud, Promoción y Educación para la Salud en Materia Alimentaria. Criterios para Brindar Orientación*. Recuperado 23 abril 2022 de https://www.cndh.org.mx/DocTR/2016/JUR/A70/01/JUR-20170331-NOR37.pdf
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. Patrimonio Cultural Inmaterial. (s.f.). Recuperado 21 mayo 2022 de: https://ich.unesco.org/es/RL/la-cocina-tradicional-mexicana-una-cultura-comunitaria-ancestral-y-viva-y-el-paradigma-de-michoacn-00400
- Organización Panamericana de la Salud y Organización Mundial de la Salud. (s.f.). Determinantes Sociales de la Salud en la Región de las Américas. Salud en las Américas. Recuperado 25 marzo 2022 de: https://www.paho.org/salud-en-las-americas-2017/uh-determinants-es.html#:~:text=La%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de%20la,la%20vida%20cotidiana%20(%201%20.rganización Panamericana de la Salud. (2020). Las funciones esenciales de la salud pública en las Américas. Una Renovación para el Siglo XXI. Recuperado 17 octubre 2020, de https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/53125/9789275322659_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (2022). *Hambre e inseguridad alimentaria.* Recuperado 20 de febrero 2022 de: https://www.fao.org/hunger/es/
- Ortiz, C., Pietribiassi, J. (s/f). Aspectos generales de la alimentación y nutrición. Tecnicatura Superior en Promotores de Salud y Agente Sanitario. Recuperado 25 junio 2022 de: https://ifdcsanluis-slu.infd.edu.ar/sitio/upload/UNIDAD%201%20NUTRICION-1.pdf
- Parra, E. (2018). Educación para la Salud. Unidades de Apoyo para el aprendizaje. CUAED/FES Iztacala-UNAM Recuperado 28 mayo 2022 de http://132.248.48.64/repositorio/moodle/pluginfile.php/1727/mod_resource/content/6/contenido/index.html
- Pérez Díaz, I. (2016). Diabetes Mellitus. Gaceta Médica de México pp. 51 Recuperado 15 marzo 2022 de: file:///C:/Users/end%20user/Downloads/GMM_152_2016_S1_050-055.pdf
- Pérez, C. (2008-2019). Ventajas de consumir alimentos de temporada. Natursan: Revista de salud y bienestar. Recuperado 20 marzo 2021 de: https://www.natursan.net/ventajas-de-consumir-alimentos-de-temporada/
- Procuraduría Federal del Consumidor. (2017) Jarra del buen beber: La importancia de tenerse bien hidratado. Recuperado 25 diciembre 2022. de: htpps://www.gob.mx/profeco/documentos/la-jarra-del-buen-beber-la-importancia-del-matenerte-bien-hidratado?state=pulblished.
- Restrepo, H. (2001). Promoción de la Salud: Cómo construir vida saludable. Pp.293. Recuperado: 14 diciembre 2021 de: file:///C:/Users/marlen/Downloads/Promocion%20de%20la%20salud%20como%20construir%20vida%20saludable.pdf
- Salazar, A. (2018). Conocimiento y nivel de comprensión de la campaña Chécate, Mídete, Muévete en adultos mexicanos. Recuperado de: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-36342018000300017
- Sánchez, R. (2007) La teoría de los campos de Bourdieu, como esquema teórico de análisis del proceso de graduación en posgrado. *Revista Electrónica de investigación Educativa. (Vol.9, N°.1)* 1-22. Recuperado: https://www.redalyc.org/pdf/155/15590108.pdf
- Secretaría de Marina. (s.f.). Sobrepeso “comer es un placer, saber comer es un arte” Dirección General Adjunta De Sanidad Naval. Recuperado 2 julio 2022 https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/1013/sobrepeso.pdf
- Secretaría de Salud, Boletín Epidemiología. (2010). Obesidad en México. Sistema Nacional de Vigilancia Epidemiológica. Recuperado 1 julio 2022 de: https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/13056/sem43.pdf
- Secretaria de Salud. (2015). *Promoción de la Salud*. Recuperado 2 abril 2022, de: https://www.gob.mx/salud/articulos/promocion-de-la-salud-9799

- Secretaría de Salud. (2015). *Dieta de la Milpa "Alimentación Saludable y Culturalmente Apropiada". [Infografía].* México. Recuperado 13 noviembre 2022 de: https://www.gob.mx/salud/acciones-y-programas/la-dieta-de-la-milpa-298617
- Stephens, P. (2014). ¿Cuántas frutas y vegetales hay que comer al día? BBC News Mundo. Recuperado 30 mayo 2022 de: bbc.com/mundo/noticias/2014/04/140401_salud_consumo_frutas_dia_gtg#:~:text=La%20recomendación%20de%20la%20OMS, la%20OMS%20indican%20que%20sí.
- The Pan American Health Organization Promoting Health in the Americas. DECLARACION DE ALMA-ATA Conferencia Internacional sobre Atención Primaria de Salud, Alma-Ata, URSS, 6-12 de septiembre de 1978. Recuperado de: https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2012/Alma-Ata-1978Declaracion.pdf.
- Tolstói, L. (2008). Pierre Bourdieu: "Concepto de habitus". [Entrada blog/videoblog]. Recuperado 11 enero 2022 de: https://aquileana.wordpress.com/2008/05/22/pierre-bourdieu-concepto-de-habitus/
- Universidad de Guanajuato (2018). Unidad Didáctica 1: Conceptos y Antecedentes de la Promoción de la Salud [Entrada blog]. Recuperado de https://blogs.ugto.mx/enfermeriaenlinea/unidad-didactica-1-conceptos-y-antecedentes-de-la-promocion-de-la-salud/
- UNESCO. (2021). *La cocina tradicional mexicana: Una cultura comunitaria, ancestral y viva y el paradigma de Michoacán*. Recuperado 20 abril 2022 de: https://ich.unesco.org/es/RL/la-cocina-tradicional-mexicana-una-cultura-comunitaria-ancestral-y-viva-y-el-paradigma-de-michoacn-00400
- Soler, E. (2006) Constructivismo, Innovación y Enseñanza Efectiva. Venezuela. Pp. 9. Edit. Equinoccio, Universidad Simón Bolívar. Recuperado 10 febrero 2020 de: https://books.google.com.mx/books?id=m271PqM-mswC&pg=PA39&dq=modelo+constructivista+de+ense%C3%B1anza-aprendizaje&hl=es&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=modelo%20constructivista%20de%20ense%C3%B1anza-aprendizaje&f=false

Anexos

CUESTIONARIO PARA EVALUACIÓN DEL MATERIAL EDUCATIVO LA AVENTURA DE LOS ALIMENTOS "APRENDAMOS A COMER MEJOR"

Estimado participante:

El presente cuestionario tiene como propósito recabar información sobre la adaptación del juego de mesa. La aventura de los alimentos "aprendamos a comer mejor", tiene por objeto la realización de un trabajo de investigación. No es necesario colocar su nombre, solo es de interés académico los datos que pueda aportar de manera sincera. Conteste una serie de preguntas con un **(X)** según sea su respuesta.

1. ¿Considera que el juego promueve una enseñanza?
SÍ NO
2. ¿Considera que las instrucciones del juego son fáciles de entender?
SÍ NO
3. ¿Considera que el juego da información sobre los alimentos?
SÍ NO
4. ¿Considera que el juego fortalece la interacción familiar?
SÍ NO
5. ¿Considera que el juego los apoya para crear menús saludables?
SÍ NO
6. ¿Considera que el juego los apoya para crear una bebida saludable?
SÍ NO
7. ¿Cree que los materiales como cartel, infografía y tríptico sirven de apoyo, para crear una alimentación saludable?
SÍ NO
8. ¿Considera que jugando los niños aprenden sobre la alimentación saludable?
SÍ NO
9. ¿Considera que el juego puede contribuir al cambio de conductas alimentarias?
SÍ NO
10. Le resultó divertido el juego.
SÍ NO
11. ¿El tiempo que llevó jugarlo es razonable?
SÍ NO
12. ¿Considera que el juego sea solo para?

Población General Población Especifica

13. El juego le generó algún conocimiento para su vida diaria, indique cual.

14. ¿Cree que le hace falta algo al juego para ser más claro?

15. ¿Le gusto el juego?
SÍ NO
16. Finalmente, ¿le gustaría volver a jugar?
SÍ NO

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN.

CUESTIONARIOS APLICADOS

UACM
Universidad Autónoma de la Ciudad de México

CUESTIONARIO PARA EVALUACIÓN DEL MATERIAL EDUCATIVO LA AVENTURA DE LOS ALIMENTOS "APRENDAMOS A COMER MEJOR"

Estimado participante:

El presente cuestionario tiene como propósito recabar información sobre la adaptación del juego de mesa. La aventura de los alimentos "aprendamos a comer mejor", tiene por objeto la realización de un trabajo de investigación. No es necesario colocar su nombre, solo es de interés académico los datos que pueda aportar de manera sincera. Conteste una serie de preguntas con un **(X)** según sea su respuesta.

1. ¿Considera que el juego promueve una enseñanza?
   X SI NO
2. ¿Considera que las instrucciones del juego son fáciles de entender?
   X SI NO
3. ¿Considera que el juego da información sobre los alimentos?
   X SI NO
4. ¿Considera que el juego fortalece la interacción familiar?
   X SI NO
5. ¿Considera que el juego los apoya para crear menús saludables?
   X SI NO
6. ¿Considera que el juego los apoya para crear una bebida saludable?
   X SI NO
7. ¿Cree que los materiales como cartel, infografía y tríptico sirven de apoyo, para crear una alimentación saludable?
   X SI NO
8. ¿Considera que jugando los niños aprenden sobre la alimentación saludable?
   X SI NO
9. ¿Considera que el juego puede contribuir al cambio de conductas alimentarias?
   X SI NO
10. Le resultó divertido el juego.
    X SI NO
11. ¿El tiempo que llevó jugarlo es razonable?
    X SI NO
12. ¿Considera que el juego sea solo para?
    ~~Población General~~ Población Especifica
13. El juego le generó algún conocimiento para su vida diaria, indique cual.
    Si, Aprender a combinar alimentos en el desayuno.
14. ¿Cree que le hace falta algo al juego para ser más claro?
    Si, manejo de monedas.
15. ¿Le gusto el juego?
    X SI NO
16. Finalmente, ¿le gustaría volver a jugar?
    X SI NO

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN.

UACM
Universidad Autónoma de la Ciudad de México

CUESTIONARIO PARA EVALUACIÓN DEL MATERIAL EDUCATIVO LA AVENTURA DE LOS ALIMENTOS "APRENDAMOS A COMER MEJOR"

Estimado participante:

El presente cuestionario tiene como propósito recabar información sobre la adaptación del juego de mesa. La aventura de los alimentos "aprendamos a comer mejor", tiene por objeto la realización de un trabajo de investigación. No es necesario colocar su nombre, solo es de interés académico los datos que pueda aportar de manera sincera. Conteste una serie de preguntas con un **(X)** según sea su respuesta.

1. ¿Considera que el juego promueve una enseñanza?
   (SÍ) NO
2. ¿Considera que las instrucciones del juego son fáciles de entender?
   (SÍ) NO
3. ¿Considera que el juego da información sobre los alimentos?
   (SÍ) NO
4. ¿Considera que el juego fortalece la interacción familiar?
   (SÍ) NO
5. ¿Considera que el juego los apoya para crear menús saludables?
   (SÍ) NO
6. ¿Considera que el juego los apoya para crear una bebida saludable?
   (SÍ) NO
7. ¿Cree que los materiales como cartel, infografía y tríptico sirven de apoyo, para crear una alimentación saludable?
   (SÍ) NO
8. ¿Considera que jugando los niños aprenden sobre la alimentación saludable?
   (SÍ) NO
9. ¿Considera que el juego puede contribuir al cambio de conductas alimentarias?
   (SÍ) NO
10. Le resultó divertido el juego.
    (SÍ) NO
11. ¿El tiempo que llevó jugarlo es razonable?
    (SÍ) NO
12. ¿Considera que el juego sea solo para?
    (Población General) Población Especifica
13. El juego le generó algún conocimiento para su vida diaria, indique cual.
    Debo Consumir mas Verduras
14. ¿Cree que le hace falta algo al juego para ser más claro?
    Son muchas Monedas las que dan
15. ¿Le gusto el juego?
    (SÍ) NO
16. Finalmente, ¿le gustaría volver a jugar?
    (SÍ) NO

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN.

UACM
Universidad Autónoma de la Ciudad de México

CUESTIONARIO PARA EVALUACIÓN DEL MATERIAL EDUCATIVO LA AVENTURA DE LOS ALIMENTOS "APRENDAMOS A COMER MEJOR"

Estimado participante:

El presente cuestionario tiene como propósito recabar información sobre la adaptación del juego de mesa. La aventura de los alimentos "aprendamos a comer mejor", tiene por objeto la realización de un trabajo de investigación. No es necesario colocar su nombre, solo es de interés académico los datos que pueda aportar de manera sincera. Conteste una serie de preguntas con un **(X)** según sea su respuesta.

1. ¿Considera que el juego promueve una enseñanza?
   SI X NO
2. ¿Considera que las instrucciones del juego son fáciles de entender?
   SI X NO
3. ¿Considera que el juego da información sobre los alimentos?
   SI X NO
4. ¿Considera que el juego fortalece la interacción familiar?
   SI X NO
5. ¿Considera que el juego los apoya para crear menús saludables?
   SI X NO
6. ¿Considera que el juego los apoya para crear una bebida saludable?
   SI X NO
7. ¿Cree que los materiales como cartel, infografía y tríptico sirven de apoyo, para crear una alimentación saludable?
   SI X NO
8. ¿Considera que jugando los niños aprenden sobre la alimentación saludable?
   SI X NO
9. ¿Considera que el juego puede contribuir al cambio de conductas alimentarias?
   SI X NO
10. Le resultó divertido el juego.
    SI X NO
11. ¿El tiempo que llevó jugarlo es razonable?
    SI X NO
12. ¿Considera que el juego sea solo para?

    Población General X Población Especifica

13. El juego le generó algún conocimiento para su vida diaria, indique cual.

    Sirva debo beber coca

14. ¿Cree que le hace falta algo al juego para ser más claro?

    que se-han mejor billetes que monedas

15. ¿Le gusto el juego?
    SI X NO
16. Finalmente, ¿le gustaría volver a jugar?
    SI X NO

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN.

UACM
Universidad Autónoma de la Ciudad de México

CUESTIONARIO PARA EVALUACIÓN DEL MATERIAL EDUCATIVO LA AVENTURA DE LOS ALIMENTOS "APRENDAMOS A COMER MEJOR"

Estimado participante:

El presente cuestionario tiene como propósito recabar información sobre la adaptación del juego de mesa. La aventura de los alimentos "aprendamos a comer mejor", tiene por objeto la realización de un trabajo de investigación. No es necesario colocar su nombre, solo es de interés académico los datos que pueda aportar de manera sincera. Conteste una serie de preguntas con un **(X)** según sea su respuesta.

1. ¿Considera que el juego promueve una enseñanza?
   X SI NO
2. ¿Considera que las instrucciones del juego son fáciles de entender?
   X SI NO
3. ¿Considera que el juego da información sobre los alimentos?
   X SI NO
4. ¿Considera que el juego fortalece la interacción familiar?
   X SI NO
5. ¿Considera que el juego los apoya para crear menús saludables?
   X SI NO
6. ¿Considera que el juego los apoya para crear una bebida saludable?
   X SI NO
7. ¿Cree que los materiales como cartel, infografía y tríptico sirven de apoyo, para crear una alimentación saludable?
   X SI NO
8. ¿Considera que jugando los niños aprenden sobre la alimentación saludable?
   X SI NO
9. ¿Considera que el juego puede contribuir al cambio de conductas alimentarias?
   X SI NO
10. Le resultó divertido el juego.
    X SI NO
11. ¿El tiempo que llevó jugarlo es razonable?
    X SI NO
12. ¿Considera que el juego sea solo para?

    Población General ~~Población Específica~~

13. El juego le generó algún conocimiento para su vida diaria, indique cual.

    Si que no consuma chetos

14. ¿Cree que le hace falta algo al juego para ser más claro?

    Que no den tantas monedas

15. ¿Le gusto el juego?
    X SI NO
16. Finalmente, ¿le gustaría volver a jugar?
    X SI NO

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN.

UACM
Universidad Autónoma de la Ciudad de México

CUESTIONARIO PARA EVALUACIÓN DEL MATERIAL EDUCATIVO LA AVENTURA DE LOS ALIMENTOS "APRENDAMOS A COMER MEJOR"

Estimado participante:

El presente cuestionario tiene como propósito recabar información sobre la adaptación del juego de mesa. La aventura de los alimentos "aprendamos a comer mejor", tiene por objeto la realización de un trabajo de investigación. No es necesario colocar su nombre, solo es de interés académico los datos que pueda aportar de manera sincera. Conteste una serie de preguntas con un **(X)** según sea su respuesta.

1. ¿Considera que el juego promueve una enseñanza?
   SI X NO
2. ¿Considera que las instrucciones del juego son fáciles de entender?
   SÍ NO X
3. ¿Considera que el juego da información sobre los alimentos?
   SI X NO
4. ¿Considera que el juego fortalece la interacción familiar?
   SI X NO
5. ¿Considera que el juego los apoya para crear menús saludables?
   SI X NO
6. ¿Considera que el juego los apoya para crear una bebida saludable?
   SI X NO
7. ¿Cree que los materiales como cartel, infografía y tríptico sirven de apoyo, para crear una alimentación saludable?
   SI X NO
8. ¿Considera que jugando los niños aprenden sobre la alimentación saludable?
   SI X NO
9. ¿Considera que el juego puede contribuir al cambio de conductas alimentarias?
   SI X NO
10. Le resultó divertido el juego.
    SI X NO
11. ¿El tiempo que llevó jugarlo es razonable?
    SI X NO
12. ¿Considera que el juego sea solo para?
    ~~Población General~~ Población Especifica
13. El juego le generó algún conocimiento para su vida diaria, indique cual.

    SI DEBO CONSUMIR MÁS AGUA

14. ¿Cree que le hace falta algo al juego para ser más claro?

    SI, EL INSTRUCTIVO NO SE ENTIENDE

15. ¿Le gusto el juego?
    SI X NO
16. Finalmente, ¿le gustaría volver a jugar?
    SI X NO

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN.

UACM
Universidad Autónoma de la Ciudad de México

CUESTIONARIO PARA EVALUACIÓN DEL MATERIAL EDUCATIVO LA AVENTURA DE LOS ALIMENTOS "APRENDAMOS A COMER MEJOR"

Estimado participante:

El presente cuestionario tiene como propósito recabar información sobre la adaptación del juego de mesa. La aventura de los alimentos "aprendamos a comer mejor", tiene por objeto la realización de un trabajo de investigación. No es necesario colocar su nombre, solo es de interés académico los datos que pueda aportar de manera sincera. Conteste una serie de preguntas con un **(X)** según sea su respuesta.

1. ¿Considera que el juego promueve una enseñanza?
   SI NO
2. ¿Considera que las instrucciones del juego son fáciles de entender?
   SÍ NO → estan revueltas.
3. ¿Considera que el juego da información sobre los alimentos?
   SI NO
4. ¿Considera que el juego fortalece la interacción familiar?
   SI NO
5. ¿Considera que el juego los apoya para crear menús saludables?
   SI NO
6. ¿Considera que el juego los apoya para crear una bebida saludable?
   SI NO
7. ¿Cree que los materiales como cartel, infografía y tríptico sirven de apoyo, para crear una alimentación saludable?
   SI NO
8. ¿Considera que jugando los niños aprenden sobre la alimentación saludable?
   SI NO
9. ¿Considera que el juego puede contribuir al cambio de conductas alimentarias?
   SI NO
10. Le resultó divertido el juego.
    SI NO
11. ¿El tiempo que llevó jugarlo es razonable?
    SI NO
12. ¿Considera que el juego sea solo para?
    Población General Población Especifica
13. El juego le generó algún conocimiento para su vida diaria, indique cual.
    Consumir menos carnes.
14. ¿Cree que le hace falta algo al juego para ser más claro?
    Que sea más claro el instructivo.
15. ¿Le gusto el juego?
    SI NO
16. Finalmente, ¿le gustaría volver a jugar?
    SI NO

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN.

UACM
Universidad Autónoma de la Ciudad de México

CUESTIONARIO PARA EVALUACIÓN DEL MATERIAL EDUCATIVO LA AVENTURA DE LOS ALIMENTOS "APRENDAMOS A COMER MEJOR"

Estimado participante:

El presente cuestionario tiene como propósito recabar información sobre la adaptación del juego de mesa. La aventura de los alimentos "aprendamos a comer mejor", tiene por objeto la realización de un trabajo de investigación. No es necesario colocar su nombre, solo es de interés académico los datos que pueda aportar de manera sincera. Conteste una serie de preguntas con un **(X)** según sea su respuesta.

1. ¿Considera que el juego promueve una enseñanza?
   SI NO
2. ¿Considera que las instrucciones del juego son fáciles de entender?
   SI NO
3. ¿Considera que el juego da información sobre los alimentos?
   SI NO
4. ¿Considera que el juego fortalece la interacción familiar?
   SI NO
5. ¿Considera que el juego los apoya para crear menús saludables?
   SI NO
6. ¿Considera que el juego los apoya para crear una bebida saludable?
   SI NO
7. ¿Cree que los materiales como cartel, infografía y tríptico sirven de apoyo, para crear una alimentación saludable?
   SI NO
8. ¿Considera que jugando los niños aprenden sobre la alimentación saludable?
   SI NO
9. ¿Considera que el juego puede contribuir al cambio de conductas alimentarias?
   SI NO
10. Le resultó divertido el juego.
    SI NO
11. ¿El tiempo que llevó jugarlo es razonable?
    SI NO
12. ¿Considera que el juego sea solo para?

    Población General Población Especifica

13. El juego le generó algún conocimiento para su vida diaria, indique cual.

    Si consumo mas verduras crezco más

14. ¿Cree que le hace falta algo al juego para ser más claro?

    hacer la letra más grande y ordenado

15. ¿Le gusto el juego?
    SI NO
16. Finalmente, ¿le gustaría volver a jugar?
    SI NO

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN.

UACM
Universidad Autónoma de la Ciudad de México

CUESTIONARIO PARA EVALUACIÓN DEL MATERIAL EDUCATIVO LA AVENTURA DE LOS ALIMENTOS "APRENDAMOS A COMER MEJOR"

Estimado participante:

El presente cuestionario tiene como propósito recabar información sobre la adaptación del juego de mesa. La aventura de los alimentos "aprendamos a comer mejor", tiene por objeto la realización de un trabajo de investigación. No es necesario colocar su nombre, solo es de interés académico los datos que pueda aportar de manera sincera. Conteste una serie de preguntas con un **(X)** según sea su respuesta.

1. ¿Considera que el juego promueve una enseñanza?
   SI NO
2. ¿Considera que las instrucciones del juego son fáciles de entender?
   SI NO
3. ¿Considera que el juego da información sobre los alimentos?
   SI NO
4. ¿Considera que el juego fortalece la interacción familiar?
   SI NO
5. ¿Considera que el juego los apoya para crear menús saludables?
   SI NO
6. ¿Considera que el juego los apoya para crear una bebida saludable?
   SI NO
7. ¿Cree que los materiales como cartel, infografía y tríptico sirven de apoyo, para crear una alimentación saludable?
   SI NO
8. ¿Considera que jugando los niños aprenden sobre la alimentación saludable?
   SI NO
9. ¿Considera que el juego puede contribuir al cambio de conductas alimentarias?
   SI NO
10. Le resultó divertido el juego.
    SI NO
11. ¿El tiempo que llevó jugarlo es razonable?
    SI NO
12. ¿Considera que el juego sea solo para?
    Población General Población Especifica
13. El juego le generó algún conocimiento para su vida diaria, indique cual.
    Saber elaborar un menú
14. ¿Cree que le hace falta algo al juego para ser más claro?
    Incluir una Calculadora
15. ¿Le gusto el juego?
    SI NO
16. Finalmente, ¿le gustaría volver a jugar?
    SI NO

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN.

UACM
Universidad Autónoma de la Ciudad de México

CUESTIONARIO PARA EVALUACIÓN DEL MATERIAL EDUCATIVO LA AVENTURA DE LOS ALIMENTOS "APRENDAMOS A COMER MEJOR"

Estimado participante:

El presente cuestionario tiene como propósito recabar información sobre la adaptación del juego de mesa. La aventura de los alimentos "aprendamos a comer mejor", tiene por objeto la realización de un trabajo de investigación. No es necesario colocar su nombre, solo es de interés académico los datos que pueda aportar de manera sincera. Conteste una serie de preguntas con un **(X)** según sea su respuesta.

1. ¿Considera que el juego promueve una enseñanza?
   SÍ NO
2. ¿Considera que las instrucciones del juego son fáciles de entender?
   SÍ NO
3. ¿Considera que el juego da información sobre los alimentos?
   SÍ NO
4. ¿Considera que el juego fortalece la interacción familiar?
   SÍ NO
5. ¿Considera que el juego los apoya para crear menús saludables?
   SÍ NO
6. ¿Considera que el juego los apoya para crear una bebida saludable?
   SÍ NO
7. ¿Cree que los materiales como cartel, infografía y tríptico sirven de apoyo, para crear una alimentación saludable?
   SÍ NO
8. ¿Considera que jugando los niños aprenden sobre la alimentación saludable?
   SÍ NO
9. ¿Considera que el juego puede contribuir al cambio de conductas alimentarias?
   SÍ NO
10. Le resultó divertido el juego.
    SÍ NO
11. ¿El tiempo que llevó jugarlo es razonable?
    SÍ NO
12. ¿Considera que el juego sea solo para?
    Población General Población Especifica
13. El juego le generó algún conocimiento para su vida diaria, indique cual.

Si, No debo consumir grasas

14. ¿Cree que le hace falta algo al juego para ser más claro?

Se necesita una calculadora

15. ¿Le gusto el juego?
    SÍ NO
16. Finalmente, ¿le gustaría volver a jugar?
    SÍ NO

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN.

UACM
Universidad Autónoma de la Ciudad de México

CUESTIONARIO PARA EVALUACIÓN DEL MATERIAL EDUCATIVO LA AVENTURA DE LOS ALIMENTOS "APRENDAMOS A COMER MEJOR"

Estimado participante:

El presente cuestionario tiene como propósito recabar información sobre la adaptación del juego de mesa. La aventura de los alimentos "aprendamos a comer mejor", tiene por objeto la realización de un trabajo de investigación. No es necesario colocar su nombre, solo es de interés académico los datos que pueda aportar de manera sincera. Conteste una serie de preguntas con un **(X)** según sea su respuesta.

1. ¿Considera que el juego promueve una enseñanza?
   SI X NO
2. ¿Considera que las instrucciones del juego son fáciles de entender?
   SI X NO
3. ¿Considera que el juego da información sobre los alimentos?
   SI X NO
4. ¿Considera que el juego fortalece la interacción familiar?
   SI X NO
5. ¿Considera que el juego los apoya para crear menús saludables?
   SI X NO
6. ¿Considera que el juego los apoya para crear una bebida saludable?
   SI X NO
7. ¿Cree que los materiales como cartel, infografía y tríptico sirven de apoyo, para crear una alimentación saludable?
   SI X NO
8. ¿Considera que jugando los niños aprenden sobre la alimentación saludable?
   SI X NO
9. ¿Considera que el juego puede contribuir al cambio de conductas alimentarias?
   SI X NO
10. Le resultó divertido el juego.
    SI X NO
11. ¿El tiempo que llevó jugarlo es razonable?
    SI X NO
12. ¿Considera que el juego sea solo para?

    Población General X Población Especifica

13. El juego le generó algún conocimiento para su vida diaria, indique cual.

    Combinar los Alimentos

14. ¿Cree que le hace falta algo al juego para ser más claro?

    Se necesita una Calculadora

15. ¿Le gusto el juego?
    SI X NO
16. Finalmente, ¿le gustaría volver a jugar?
    SI X NO

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN.

UACM
Universidad Autónoma de la Ciudad de México

CUESTIONARIO PARA EVALUACIÓN DEL MATERIAL EDUCATIVO LA AVENTURA DE LOS ALIMENTOS "APRENDAMOS A COMER MEJOR"

Estimado participante:

El presente cuestionario tiene como propósito recabar información sobre la adaptación del juego de mesa. La aventura de los alimentos "aprendamos a comer mejor", tiene por objeto la realización de un trabajo de investigación. No es necesario colocar su nombre, solo es de interés académico los datos que pueda aportar de manera sincera. Conteste una serie de preguntas con un **(X)** según sea su respuesta.

1. ¿Considera que el juego promueve una enseñanza?
   SI NO
2. ¿Considera que las instrucciones del juego son fáciles de entender?
   SI NO
3. ¿Considera que el juego da información sobre los alimentos?
   SI NO
4. ¿Considera que el juego fortalece la interacción familiar?
   SI NO
5. ¿Considera que el juego los apoya para crear menús saludables?
   SI NO
6. ¿Considera que el juego los apoya para crear una bebida saludable?
   SI NO
7. ¿Cree que los materiales como cartel, infografía y tríptico sirven de apoyo, para crear una alimentación saludable?
   SI NO
8. ¿Considera que jugando los niños aprenden sobre la alimentación saludable?
   SI NO
9. ¿Considera que el juego puede contribuir al cambio de conductas alimentarias?
   SI NO
10. Le resultó divertido el juego.
    SI NO
11. ¿El tiempo que llevó jugarlo es razonable?
    SI NO
12. ¿Considera que el juego sea solo para?

Conc Población General Población Especifica

13. El juego le generó algún conocimiento para su vida diaria, indique cual.

Conocer la gastronomia de México

14. ¿Cree que le hace falta algo al juego para ser más claro?

poner una calculadora

15. ¿Le gusto el juego?
    SI NO
16. Finalmente, ¿le gustaría volver a jugar?
    SI NO

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN.

UACM
Universidad Autónoma de la Ciudad de México

CUESTIONARIO PARA EVALUACIÓN DEL MATERIAL EDUCATIVO LA AVENTURA DE LOS ALIMENTOS "APRENDAMOS A COMER MEJOR"

Estimado participante:

El presente cuestionario tiene como propósito recabar información sobre la adaptación del juego de mesa. La aventura de los alimentos "aprendamos a comer mejor", tiene por objeto la realización de un trabajo de investigación. No es necesario colocar su nombre, solo es de interés académico los datos que pueda aportar de manera sincera. Conteste una serie de preguntas con un **(X)** según sea su respuesta.

1. ¿Considera que el juego promueve una enseñanza?
   SI X NO
2. ¿Considera que las instrucciones del juego son fáciles de entender?
   SI X NO
3. ¿Considera que el juego da información sobre los alimentos?
   SI X NO
4. ¿Considera que el juego fortalece la interacción familiar?
   SI X NO
5. ¿Considera que el juego los apoya para crear menús saludables?
   SI X NO
6. ¿Considera que el juego los apoya para crear una bebida saludable?
   SI X NO
7. ¿Cree que los materiales como cartel, infografía y tríptico sirven de apoyo, para crear una alimentación saludable?
   SI X NO
8. ¿Considera que jugando los niños aprenden sobre la alimentación saludable?
   SI X NO
9. ¿Considera que el juego puede contribuir al cambio de conductas alimentarias?
   SI X NO
10. Le resultó divertido el juego.
    SI X NO
11. ¿El tiempo que llevó jugarlo es razonable?
    SI X NO
12. ¿Considera que el juego sea solo para?
    Población General X Población Especifica
13. El juego le generó algún conocimiento para su vida diaria, indique cual.
    SI FORMAR MENUS CON FRUTAS Y CARNE
14. ¿Cree que le hace falta algo al juego para ser más claro?
    HAY DEMASIADAS MONEDAS Y NO SE PUED HACER CUENTAS
15. ¿Le gusto el juego?
    SI X NO
16. Finalmente, ¿le gustaría volver a jugar?
    SI X NO

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN.

UACM
Universidad Autónoma de la Ciudad de México

CUESTIONARIO PARA EVALUACIÓN DEL MATERIAL EDUCATIVO LA AVENTURA DE LOS ALIMENTOS "APRENDAMOS A COMER MEJOR"

Estimado participante:

El presente cuestionario tiene como propósito recabar información sobre la adaptación del juego de mesa. La aventura de los alimentos "aprendamos a comer mejor", tiene por objeto la realización de un trabajo de investigación. No es necesario colocar su nombre, solo es de interés académico los datos que pueda aportar de manera sincera. Conteste una serie de preguntas con un **(X)** según sea su respuesta.

1. ¿Considera que el juego promueve una enseñanza?
   SI X NO
2. ¿Considera que las instrucciones del juego son fáciles de entender?
   SI X NO
3. ¿Considera que el juego da información sobre los alimentos?
   SI X NO
4. ¿Considera que el juego fortalece la interacción familiar?
   SI X NO
5. ¿Considera que el juego los apoya para crear menús saludables?
   SI X NO
6. ¿Considera que el juego los apoya para crear una bebida saludable?
   SI X NO
7. ¿Cree que los materiales como cartel, infografía y tríptico sirven de apoyo, para crear una alimentación saludable?
   SI X NO
8. ¿Considera que jugando los niños aprenden sobre la alimentación saludable?
   SI X NO
9. ¿Considera que el juego puede contribuir al cambio de conductas alimentarias?
   SI X NO
10. Le resultó divertido el juego.
    SI X NO
11. ¿El tiempo que llevó jugarlo es razonable?
    SI X NO
12. ¿Considera que el juego sea solo para?

    Población General X Población Específica

13. El juego le generó algún conocimiento para su vida diaria, indique cual.

    Si consumir más Agua y hacer ejercicio

14. ¿Cree que le hace falta algo al juego para ser más claro?

    Una libreta para facilitar las cuentas

15. ¿Le gusto el juego?
    SI X NO
16. Finalmente, ¿le gustaría volver a jugar?
    SI X NO

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN.

UACM
Universidad Autónoma de la Ciudad de México

CUESTIONARIO PARA EVALUACIÓN DEL MATERIAL EDUCATIVO LA AVENTURA DE LOS ALIMENTOS "APRENDAMOS A COMER MEJOR"

Estimado participante:

El presente cuestionario tiene como propósito recabar información sobre la adaptación del juego de mesa. La aventura de los alimentos "aprendamos a comer mejor", tiene por objeto la realización de un trabajo de investigación. No es necesario colocar su nombre, solo es de interés académico los datos que pueda aportar de manera sincera. Conteste una serie de preguntas con un **(X)** según sea su respuesta.

1. ¿Considera que el juego promueve una enseñanza?
   SI X NO
2. ¿Considera que las instrucciones del juego son fáciles de entender?
   SI X NO
3. ¿Considera que el juego da información sobre los alimentos?
   SI X NO
4. ¿Considera que el juego fortalece la interacción familiar?
   SI X NO
5. ¿Considera que el juego los apoya para crear menús saludables?
   SI X NO
6. ¿Considera que el juego los apoya para crear una bebida saludable?
   SI X NO
7. ¿Cree que los materiales como cartel, infografía y tríptico sirven de apoyo, para crear una alimentación saludable?
   SI X NO
8. ¿Considera que jugando los niños aprenden sobre la alimentación saludable?
   SI X NO
9. ¿Considera que el juego puede contribuir al cambio de conductas alimentarias?
   SI X NO
10. Le resultó divertido el juego.
    SI X NO
11. ¿El tiempo que llevó jugarlo es razonable?
    SI X NO
12. ¿Considera que el juego sea solo para?

    Población General X Población Específica

13. El juego le generó algún conocimiento para su vida diaria, indique cual.

    no consumir tanta Azucar

14. ¿Cree que le hace falta algo al juego para ser más claro?

    Solo Quitar tantas monedas porque es confuso

15. ¿Le gusto el juego?
    SI X NO
16. Finalmente, ¿le gustaría volver a jugar?
    SI X NO

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN.

UACM
Universidad Autónoma de la Ciudad de México
Nada humano me es ajeno

CUESTIONARIO PARA EVALUACIÓN DEL MATERIAL EDUCATIVO LA AVENTURA DE LOS ALIMENTOS "APRENDAMOS A COMER MEJOR"

Estimado participante:

El presente cuestionario tiene como propósito recabar información sobre la adaptación del juego de mesa. La aventura de los alimentos "aprendamos a comer mejor", tiene por objeto la realización de un trabajo de investigación. No es necesario colocar su nombre, solo es de interés académico los datos que pueda aportar de manera sincera. Conteste una serie de preguntas con un **(X)** según sea su respuesta.

1. ¿Considera que el juego promueve una enseñanza?
   SÍ NO
2. ¿Considera que las instrucciones del juego son fáciles de entender?
   SÍ NO
3. ¿Considera que el juego da información sobre los alimentos?
   SÍ NO
4. ¿Considera que el juego fortalece la interacción familiar?
   SÍ NO
5. ¿Considera que el juego los apoya para crear menús saludables?
   SÍ NO
6. ¿Considera que el juego los apoya para crear una bebida saludable?
   SÍ NO
7. ¿Cree que los materiales como cartel, infografía y tríptico sirven de apoyo, para crear una alimentación saludable?
   SÍ NO
8. ¿Considera que jugando los niños aprenden sobre la alimentación saludable?
   SÍ NO
9. ¿Considera que el juego puede contribuir al cambio de conductas alimentarias?
   SÍ NO
10. Le resultó divertido el juego.
    SÍ NO
11. ¿El tiempo que llevó jugarlo es razonable?
    SÍ NO
12. ¿Considera que el juego sea solo para?
    Población General Población Especifica
13. El juego le generó algún conocimiento para su vida diaria, indique cual.

    No tomas bebidas con azucar

14. ¿Cree que le hace falta algo al juego para ser más claro?

    Puede una tabla con lápiz para hacer las cuentas.

15. ¿Le gusto el juego?
    SÍ NO
16. Finalmente, ¿le gustaría volver a jugar?
    SÍ NO

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN.

UACM
Universidad Autónoma de la Ciudad de México

CUESTIONARIO PARA EVALUACIÓN DEL MATERIAL EDUCATIVO LA AVENTURA DE LOS ALIMENTOS "APRENDAMOS A COMER MEJOR"

Estimado participante:

El presente cuestionario tiene como propósito recabar información sobre la adaptación del juego de mesa. La aventura de los alimentos "aprendamos a comer mejor", tiene por objeto la realización de un trabajo de investigación. No es necesario colocar su nombre, solo es de interés académico los datos que pueda aportar de manera sincera. Conteste una serie de preguntas con un **(X)** según sea su respuesta.

1. ¿Considera que el juego promueve una enseñanza?
   SÍ NO
2. ¿Considera que las instrucciones del juego son fáciles de entender?
   SÍ NO
3. ¿Considera que el juego da información sobre los alimentos?
   SÍ NO
4. ¿Considera que el juego fortalece la interacción familiar?
   SÍ NO
5. ¿Considera que el juego los apoya para crear menús saludables?
   SÍ NO
6. ¿Considera que el juego los apoya para crear una bebida saludable?
   SÍ NO
7. ¿Cree que los materiales como cartel, infografía y tríptico sirven de apoyo, para crear una alimentación saludable?
   SÍ NO
8. ¿Considera que jugando los niños aprenden sobre la alimentación saludable?
   SÍ NO
9. ¿Considera que el juego puede contribuir al cambio de conductas alimentarias?
   SÍ NO
10. Le resultó divertido el juego.
    SÍ NO
11. ¿El tiempo que llevó jugarlo es razonable?
    SÍ NO
12. ¿Considera que el juego sea solo para?

    Población General Población Especifica

13. El juego le generó algún conocimiento para su vida diaria, indique cual.

    Consumir frutas y verduras

14. ¿Cree que le hace falta algo al juego para ser más claro?

    Una libreta y quitar dinero de encantes

15. ¿Le gusto el juego?
    SÍ NO
16. Finalmente, ¿le gustaría volver a jugar?
    SÍ NO

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN.

UACM
Universidad Autónoma de la Ciudad de México
Nada humano me es ajeno

CUESTIONARIO PARA EVALUACIÓN DEL MATERIAL EDUCATIVO LA AVENTURA DE LOS ALIMENTOS "APRENDAMOS A COMER MEJOR"

Estimado participante:

El presente cuestionario tiene como propósito recabar información sobre la adaptación del juego de mesa. La aventura de los alimentos "aprendamos a comer mejor", tiene por objeto la realización de un trabajo de investigación. No es necesario colocar su nombre, solo es de interés académico los datos que pueda aportar de manera sincera. Conteste una serie de preguntas con un **(X)** según sea su respuesta.

1. ¿Considera que el juego promueve una enseñanza?
   SI X NO
2. ¿Considera que las instrucciones del juego son fáciles de entender?
   SI X NO
3. ¿Considera que el juego da información sobre los alimentos?
   SI X NO
4. ¿Considera que el juego fortalece la interacción familiar?
   SI X NO
5. ¿Considera que el juego los apoya para crear menús saludables?
   SI X NO
6. ¿Considera que el juego los apoya para crear una bebida saludable?
   SI X NO
7. ¿Cree que los materiales como cartel, infografía y tríptico sirven de apoyo, para crear una alimentación saludable?
   SI X NO
8. ¿Considera que jugando los niños aprenden sobre la alimentación saludable?
   SI X NO
9. ¿Considera que el juego puede contribuir al cambio de conductas alimentarias?
   SI X NO
10. Le resultó divertido el juego.
    SI X NO
11. ¿El tiempo que llevó jugarlo es razonable?
    SI X NO
12. ¿Considera que el juego sea solo para?

    Población General X Población Especifica

13. El juego le generó algún conocimiento para su vida diaria, indique cual.
    Aprendí a que debemos mezclar todos los alimentos para darles una buena alimentacion a los niños, adultos y a todos
14. ¿Cree que le hace falta algo al juego para ser más claro?
    Poner en el tablero colores distintos
15. ¿Le gusto el juego?
    SI X NO
16. Finalmente, ¿le gustaría volver a jugar?
    SI X NO

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN.

UACM
Universidad Autónoma de la Ciudad de México
Nuevo Humanismo mx es aquí

CUESTIONARIO PARA EVALUACIÓN DEL MATERIAL EDUCATIVO LA AVENTURA DE LOS ALIMENTOS "APRENDAMOS A COMER MEJOR"

Estimado participante:

El presente cuestionario tiene como propósito recabar información sobre la adaptación del juego de mesa. La aventura de los alimentos "aprendamos a comer mejor", tiene por objeto la realización de un trabajo de investigación. No es necesario colocar su nombre, solo es de interés académico los datos que pueda aportar de manera sincera. Conteste una serie de preguntas con un **(X)** según sea su respuesta.

1. ¿Considera que el juego promueve una enseñanza?
   X SI NO
2. ¿Considera que las instrucciones del juego son fáciles de entender?
   X SI NO
3. ¿Considera que el juego da información sobre los alimentos?
   X SI NO
4. ¿Considera que el juego fortalece la interacción familiar?
   X SI NO
5. ¿Considera que el juego los apoya para crear menús saludables?
   X SI NO
6. ¿Considera que el juego los apoya para crear una bebida saludable?
   X SI NO
7. ¿Cree que los materiales como cartel, infografía y tríptico sirven de apoyo, para crear una alimentación saludable?
   X SI NO
8. ¿Considera que jugando los niños aprenden sobre la alimentación saludable?
   X SI NO
9. ¿Considera que el juego puede contribuir al cambio de conductas alimentarias?
   X SI NO
10. Le resultó divertido el juego.
   X SI NO
11. ¿El tiempo que llevó jugarlo es razonable?
   X SI NO
12. ¿Considera que el juego sea solo para?

   Población General X Población Especifica

13. El juego le generó algún conocimiento para su vida diaria, indique cual.
   Si, explicarles a mis hijos los beneficios de los alimentos.

14. ¿Cree que le hace falta algo al juego para ser más claro?
   Que se distingan las tarjetas en el tablero

15. ¿Le gusto el juego?
   X SI NO
16. Finalmente, ¿le gustaría volver a jugar?
   X SI NO

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN.

UACM
Universidad Autónoma de la Ciudad de México

CUESTIONARIO PARA EVALUACIÓN DEL MATERIAL EDUCATIVO LA AVENTURA DE LOS ALIMENTOS "APRENDAMOS A COMER MEJOR"

Estimado participante:

El presente cuestionario tiene como propósito recabar información sobre la adaptación del juego de mesa. La aventura de los alimentos "aprendamos a comer mejor", tiene por objeto la realización de un trabajo de investigación. No es necesario colocar su nombre, solo es de interés académico los datos que pueda aportar de manera sincera. Conteste una serie de preguntas con un **(X)** según sea su respuesta.

1. ¿Considera que el juego promueve una enseñanza?
   X SÍ NO
2. ¿Considera que las instrucciones del juego son fáciles de entender?
   SÍ X NO
3. ¿Considera que el juego da información sobre los alimentos?
   X SÍ NO
4. ¿Considera que el juego fortalece la interacción familiar?
   X SÍ NO
5. ¿Considera que el juego los apoya para crear menús saludables?
   X SÍ NO
6. ¿Considera que el juego los apoya para crear una bebida saludable?
   X SÍ NO
7. ¿Cree que los materiales como cartel, infografía y tríptico sirven de apoyo, para crear una alimentación saludable?
   X SÍ NO
8. ¿Considera que jugando los niños aprenden sobre la alimentación saludable?
   X SÍ NO
9. ¿Considera que el juego puede contribuir al cambio de conductas alimentarias?
   X SÍ NO
10. Le resultó divertido el juego.
    X SÍ NO
11. ¿El tiempo que llevó jugarlo es razonable?
    X SÍ NO
12. ¿Considera que el juego sea solo para?

    X Población General Población Especifica

13. El juego le generó algún conocimiento para su vida diaria, indique cual.

que las papas hacen daño

14. ¿Cree que le hace falta algo al juego para ser más claro?

en el tablero se tienen que diferenciar las castillas de Realidades y tradiciones y costumbres de los Estados de la República

15. ¿Le gusto el juego?
    X SÍ NO
16. Finalmente, ¿le gustaría volver a jugar?
    X SÍ NO

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN.

UACM
Universidad Autónoma de la Ciudad de México

CUESTIONARIO PARA EVALUACIÓN DEL MATERIAL EDUCATIVO LA AVENTURA DE LOS ALIMENTOS "APRENDAMOS A COMER MEJOR"

Estimado participante:

El presente cuestionario tiene como propósito recabar información sobre la adaptación del juego de mesa. La aventura de los alimentos "aprendamos a comer mejor", tiene por objeto la realización de un trabajo de investigación. No es necesario colocar su nombre, solo es de interés académico los datos que pueda aportar de manera sincera. Conteste una serie de preguntas con un **(X)** según sea su respuesta.

1. ¿Considera que el juego promueve una enseñanza?
   X SI NO
2. ¿Considera que las instrucciones del juego son fáciles de entender?
   X SI NO
3. ¿Considera que el juego da información sobre los alimentos?
   X SI NO
4. ¿Considera que el juego fortalece la interacción familiar?
   X SI NO
5. ¿Considera que el juego los apoya para crear menús saludables?
   X SI NO
6. ¿Considera que el juego los apoya para crear una bebida saludable?
   X SI NO
7. ¿Cree que los materiales como cartel, infografía y tríptico sirven de apoyo, para crear una alimentación saludable?
   X SI NO
8. ¿Considera que jugando los niños aprenden sobre la alimentación saludable?
   X SI NO
9. ¿Considera que el juego puede contribuir al cambio de conductas alimentarias?
   X SI NO
10. Le resultó divertido el juego.
    X SI NO
11. ¿El tiempo que llevó jugarlo es razonable?
    X SI NO
12. ¿Considera que el juego sea solo para?

    X Población General Población Especifica

13. El juego le generó algún conocimiento para su vida diaria, indique cual.

PREPARAR ALIMENTOS NUTRITIVOS Y BEBER BEBIDAS SIN MUCHA AZUCAR

14. ¿Cree que le hace falta algo al juego para ser más claro?

EL TABLERO ME CONFUNDIO PORQUE LE FALTARON COLOR PARA DIFERECIAR

15. ¿Le gusto el juego?
    X SI NO
16. Finalmente, ¿le gustaría volver a jugar?
    X SI NO

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN.