



Instituto Nacional de Salud Pública Escuela de Salud Pública de México

**Fortalecimiento de la implementación del componente de orientación
alimentaria del programa de desayunos escolares fríos del DIF Estado de
México.**

PROYECTO TERMINAL

Para obtener el grado de:

Maestra en Salud Pública

Con área de concentración en Nutrición

Presenta

L. en N. y D. Luz Elena Ortiz Armenta

Correo electrónico: lucy_88_3@hotmail.com

Celular: 777 5133762

Director: M. en N. Lucia Cuevas Nasu
Profesor/Investigador en Ciencias
Médicas
Centro de Investigación en Nutrición y
Salud
Instituto Nacional de Salud Pública

Asesor: MSP Araceli Apolonia Salazar
Coronel
Profesor/Investigador
Centro de Investigación en Nutrición y
Salud
Instituto Nacional de Salud Pública

Cuernavaca, Morelos. Agosto del 2014

Agradecimientos

Señor encomendaste mi vida a dos grandes seres que se encargaron de colocarles alas a todos y cada uno de mis sueños moldearon mis ideales y cimentaron mi vida en los valores más imprescindibles: la responsabilidad, el amor y la lucha constante. Gracias ma y pa
Por ser mis compañeros de aventuras y apoyo constante; por no dejarme caer cuando las fuerzas había abandonado mi cuerpo, por darme esos pequeños seres que se han convertido en mi razón de lucha. Gracias Pau y Mario

Por ser mi compañero, mi amigo y mi novio; por acompañarme a lo largo de esta aventura y alentarme cuando las cosas no estaban del todo bien, por darme fuerzas y ser mi apoyo. Gracias
Amor

Hoy una meta más está cumplida, la cual me ha permitido continuar con mi proceso de aprendizaje gracias a esos guías que siempre apoyaron este proceso, han contribuido con su tiempo y sus conocimientos que llevaré conmigo. Gracias Lucía y Araceli

¿Cómo pagar a todos tanto?, ¿Cómo decir a tantos todo?

Si también tengo amigos, que se volvieron casi hermanos. Gracias Dany, Pau y Mario

¿Cómo decir una palabra y que no falte nada?

Como decir y que todos entiendan, que del fondo del alma

Me brota esta palabra: GRACIAS

Instituto Nacional de Salud Pública has dejado tanto en mi vida, el servicio social fue el primer paso y hoy el ciclo de la maestría llega a su fin.

Índice

1. Introducción	4
2. Antecedentes	6
A. Programas de asistencia alimentaria en México.....	6
B. Surgimiento del sistema para el desarrollo Integral de la Familia (DIF)	6
C. Desarrollo de la Estrategia Integral de Asistencia Social Alimentaria.....	7
D. Programa de Desayunos Escolares.....	7
E. Componentes del programa de desayunos escolares fríos a nivel nacional y en el estado de México.....	8
F. Orientación alimentaria en el programa desayuno escolar frío a nivel nacional	9
3. Marco teórico.....	10
A. Generalidades	10
B. Educación nutricional.....	10
C. Orientación alimentaria	11
D. Promoción de la salud	12
E. Teoría pedagógica constructivista.....	14
4. Planteamiento del problema	19
5. Justificación	20
6. Objetivos	21
7. Material y métodos.....	22
A. Diseño de estudio.....	22
B. Tipo de intervención	22
C. Población objetivo.....	22
D. Descripción de la intervención	23
8. Análisis de factibilidad.....	27
A. Factibilidad legal.....	27
B. Factibilidad técnica.....	27
C. Factibilidad social	28
9. Consideraciones éticas.....	29
10. Resultados y discusión	29
A. Resultados	29
B. Discusión	84
11. Conclusiones.....	87

12.	Recomendaciones	88
A.	Intervención	88
B.	Programa.....	89
13.	Limitaciones del estudio.....	91
14.	Bibliografía	92
15.	Anexos	98

1. Introducción

En nuestro país se lleva a cabo desde 1929 la implementación del programa de desayunos escolares, con la finalidad de contribuir en el estado de nutrición de la población que es beneficiaria; hoy en día la institución que se encuentra a cargo de la ejecución del programa es el sistema para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF), quien es responsable de la Estrategia Integral de Asistencia Social Alimentaria (EIASA) a la que pertenece el programa, el cual desde 1997 se encuentra descentralizado permitiendo que cada estado se haga cargo de la operación por medio de reglas de operación que establecen^{1,2}.

Los lineamientos de la EIASA son la base para la coordinación y conducción del programa, estableciendo lineamientos programáticos para su operación; estructurando el programa de desayunos escolares por medio de apoyo alimentario acompañado de acciones de orientación alimentaria, aseguramiento de la calidad y desarrollo comunitario^{1, 2,3}.

La orientación alimentaria es considerada como un instrumento que permite mejorar el estado de nutrición de la población a la que se dirigen las acciones que se pueden centrar en la educación y la comunicación⁴ y tiene relevancia al tratarse de una intervención de tipo preventiva y correctiva por lo que se vuelve necesaria su inclusión en el proceso para otorgar asistencia social alimentaria. En nuestro país la orientación alimentaria se encuentra definida en la NOM-043 en la cual se determinan criterios para brindarla⁵.

Se ha evidenciado en diversos estudios que los programas de alimentación escolar que solo brindan apoyo alimentario son más efectivos en lograr retención escolar que en obtener beneficios nutricionales en sus beneficiarios. En contraste se ha documentado que programas que incluyen componentes de orientación alimentaria tienen efectos positivos y son de suma importancia para lograr el mejoramiento del estado nutricional de los sujetos favorecidos con dichos programas^{6, 7, 8,9}.

El componente de orientación alimentaria del sistema DIF a nivel nacional especifica su accionar en los lineamientos de la EIASA². Aunque en el caso del DIF en el Estado de México (DIFEM) la operatividad no es específica al no encontrarse definida en las reglas de operación del programa.

Por ello al carecer de una estrategia clara y estructurada para llevar a cabo la implementación de orientación alimentaria, el presente trabajo plantea una propuesta para fortalecer la implementación del componente de orientación alimentaria del programa de desayunos escolares fríos del DIF Estado de México, mediante la incorporación de un componente pedagógico.

El documento que se presenta se encuentra conformado por un recuento histórico que nos contextualiza el programa de desayunos escolares fríos a nivel nacional y del Estado de México así como los componentes que lo conforman resaltando el de orientación alimentaria; de igual manera se presenta el sustento pedagógico para la propuesta de intervención planteada brindando un panorama del abordaje implementado. Además de plasmar los objetivos del estudio y describir los métodos utilizados para alcanzarlos, se describe de manera detallada las conclusiones y recomendaciones al programa de desayunos escolares fríos del DIF en el estado de México, derivadas de todo el trabajo, considerando, desde luego, las limitaciones que presentó el estudio.

2. Antecedentes

A. Programas de asistencia alimentaria en México

Los programas y políticas de nutrición comienzan al término de la revolución con programas como el de desayunos escolares surgido en 1929, del cual se hacía cargo la Asociación de Protección a la Infancia que tenía la finalidad de ofrecer desayunos escolares a los niños que asistieran a esta institución, siendo el precedente del programa de desayunos escolares^{1,2}. A partir de ese momento diversas instituciones se hicieron cargo de la asistencia social dirigida a la población infantil y a otros sectores considerados vulnerables. Con el propósito de reunir en un solo organismo la responsabilidad de coordinar los programas gubernamentales de asistencia social y de manera general medidas a favor del bienestar de las familias mexicanas, por decreto presidencial, se dio la creación del Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF)^{2,3}.

B. Surgimiento del sistema para el desarrollo Integral de la Familia (DIF)

En 1977 se crea el Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF) institución que se hace cargo desde ese momento del programa de desayunos escolares de manera centralizada, hasta 1997. La centralización no permitía que se consideraran las diferencias de consumo, hábitos y cultura alimentaria de las entidades federativas de nuestro país, por lo que se da un cambio en el esquema de operación para solventar dichas problemáticas, quedando el DIF como órgano responsable de la coordinación y normatividad de operación de sus programas alimentarios. A partir de ese momento los sistemas estatales se hicieron cargo de la operación del programa². Cabe destacar que a partir de 1983 el sistema DIF incorpora acciones de orientación alimentaria a los programas a su cargo, pasando con ello a ser programas integrales de atención a la población³.

C. Desarrollo de la Estrategia Integral de Asistencia Social Alimentaria

En 2001 el sistema DIF desarrolla la Estrategia Integral de Asistencia Social Alimentaria (EIASA) conformada por cuatro programas: 1) desayunos escolares, 2) atención a menores de 5 años en riesgo no escolarizados; 3) asistencia alimentaria a sujetos vulnerables y 4) asistencia alimentaria a familias en desamparo; con acciones de acompañamiento en materia de orientación alimentaria, aseguramiento de la calidad y desarrollo comunitario^{10, 11}. Los lineamientos de la EIASA son la base para la coordinación y conducción de los cuatro programas, estableciendo lineamientos programáticos para la operación de los mismos; sin embargo, a partir del 2001 cada estado genera sus propias reglas de operación para la implementación de cada programa, tomando como base los lineamientos emitidos por el Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia^{1, 2, 3}.

A nivel nacional los lineamientos de la EIASA determinan los criterios de calidad nutricia de los apoyos alimentarios; así como especificaciones acerca de las acciones complementarias de participación social y orientación alimentaria, esta última debiéndose dirigir primordialmente a los beneficiarios de los programas alimentarios y al personal responsable de la operación³.

D. Programa de Desayunos Escolares

Siendo el programa de desayunos escolares parte de la EIASA su objetivo es la promoción de una alimentación correcta en población escolar primaria, sujeta de asistencia social, mediante la entrega de desayunos fríos, calientes o comidas, diseñados con base en los criterios de calidad nutricia, y acompañados de acciones de orientación alimentaria y de desarrollo comunitario².

El programa de desayunos escolares tiene dos modalidades; desayuno frío y desayuno caliente; hoy en día la cobertura de ambas vertientes a nivel nacional es de 12.2% y en el estado de México de 13.5%^{2, 12}.

La conformación del apoyo alimentario de ambas vertientes se encuentra basado en los criterios de calidad nutricia contenidos en los lineamientos de la EIASA, integrándose de la siguiente manera:

Desayuno caliente	Desayuno frío
Leche descremada o semidescremada sin saborizantes ni azúcar añadida	
<ul style="list-style-type: none"> • Plato fuerte con inclusión verduras, cereales integrales, y leguminosas o alimentos de origen animal (pollo, carne, pescado, huevo). • Fruta preferentemente fresca, o deshidratada, o seca 	<ul style="list-style-type: none"> • Cereales integrales • Fruta preferentemente fresca, o deshidratada, o seca.

Fuente: Libro blanco EIASA, específicamente la evolución del programa de desayunos escolares

En el caso del estado de México las vertientes que se manejan son desayuno caliente, y desayuno frío y raciones vespertinas; este último consiste en la entrega del mismo apoyo alimentario que solo difiere del horario de la entrega, es decir el desayuno frío para los niños que asisten a la escuela en el turno matutino y las raciones vespertinas para quienes asisten al turno vespertino¹³.

E. Componentes del programa de desayunos escolares fríos a nivel nacional y en el estado de México

El programa de desayunos escolares se estructura por medio de apoyo alimentario acompañado de acciones de orientación alimentaria, aseguramiento de la calidad y desarrollo comunitario³. Al darse la descentralización del DIF, cada estado genera sus reglas de operación para cada programa, por lo que en el caso del estado de México el programa de desayuno frío se encuentra normado por las reglas de operación del programa de desarrollo social de desayunos escolares fríos y raciones vespertinas del estado de México, estableciendo la composición del apoyo alimentario para el cual se especifican los criterios de calidad nutricia; participación social por medio de comités conformados para el control y vigilancia del mismo y, por el fomento de la práctica de buenos hábitos alimentarios, de convivencia y de higiene, entre los beneficiarios definidos como niños de nivel preescolar y primaria diagnosticados con desnutrición o riesgo, que asisten a planteles escolares públicos

preferentemente de comunidades marginadas; buscando contribuir a la mejora del estado de nutrición de la población beneficiaria¹³.

F. Orientación alimentaria en el programa desayuno escolar frío a nivel nacional

Para desarrollar el componente de orientación alimentaria en los programas de la EIASA, en el año 2004 se implementó la Estrategia Nacional de Orientación Alimentaria con el fin de proporcionar conocimientos prácticos a los beneficiarios para contribuir a mejorar su estado de nutrición y su calidad de vida³.

El componente de orientación alimentaria a nivel nacional especifica su accionar durante el proceso del diseño de los menús al identificar los problemas de alimentación y nutrición, así como la selección de los alimentos que conforman el apoyo alimentario y el fomento de hábitos generado durante la participación social, contemplando la realización de acciones formativas para la selección, preparación y consumo de alimentos, dirigidas prioritariamente a la población beneficiaria².

En el caso específico del DIF en el estado de México (DIFEM), el componente de orientación alimentaria se encuentra contenido en el objetivo específico del fomento de la práctica de buenos hábitos alimentarios, de convivencia y de higiene; planteando de manera general el establecimiento de un promotor del sistema municipal para el Desarrollo Integral de la Familia encargado de la supervisión de pláticas para cumplir con la operación del componente de orientación alimentaria³.

¹³.

El patrón que han seguido las políticas y programas de nutrición en México es similar a las experiencias del resto del mundo, dando respuesta a las diversas crisis vividas que han repercutido en la seguridad alimentaria y la nutrición; partiendo de programas asistenciales hasta llegar a los integrales de coordinación intersectorial,

siendo los enfocados a mejorar el estado de nutrición de grupos vulnerables los de mayor historia en nuestro país^{14, 15}.

3. Marco teórico

A. Generalidades

Un adecuado estado de nutrición es vital no solo para el desarrollo y mantenimiento de las funciones biológicas de un individuo, sino también para el desarrollo económico de una sociedad. Siendo los alimentos importantes e indispensables para la vida de los seres humanos, lográndose a partir de estos ya sea el mantenimiento de la salud o la aparición de enfermedades; considerando el factor económico como el que permite tener acceso a los alimentos, existe otro elemento que interviene a favor o en contra de la salud y son los hábitos alimentarios¹⁶.

La alimentación en la edad escolar tiene como objetivo primordial lograr un estado nutritivo óptimo, mantener un ritmo de desarrollo apropiado y tener una progresiva madurez psicosocial; diversas enfermedades que afectan en la edad adulta pueden tener su origen en la infancia, por lo que es de vital importancia mantener en esta etapa un especial cuidado en el aspecto alimenticio de los menores con el fin de poder asegurar un óptimo desarrollo físico y mental^{17, 18}.

B. Educación nutricional

La alimentación y por ende la educación nutricional son primordiales en la salud de los individuos; teniendo el segundo como objetivo fundamental la búsqueda de actitudes y hábitos que deriven en un consumo de alimentos nutritivos¹⁹. Siendo la educación nutricional muy importante en el logro de la transformación de conductas alimentarias indebidas, proporcionando conocimientos que permitan establecer la práctica de una alimentación correcta de manera continua y no solo haciendo

énfasis en el aumento de conocimientos en la materia por medio de la transmisión de información, sino por medio de modificaciones en los hábitos alimentarios.

La educación nutricional se define como el proceso de enseñanza aprendizaje que permite, a través del intercambio y análisis de información, sobre la alimentación y nutrición, el poder desarrollar habilidades y modificar actitudes, con el propósito de inducir comportamientos para cuidar la salud alimentaria individual y colectiva²⁰; por lo anterior la educación nutricional utiliza como herramienta a la orientación alimentaria a fin de llegar a la adopción de estilos de alimentación saludables.

C. Orientación alimentaria

La orientación alimentaria es considerada una herramienta que permite mejorar el estado de nutrición combinando acciones de educación y comunicación, con el fin de llegar a una modificación voluntaria de prácticas no adecuadas de alimentación que influyen en la calidad de vida de las personas⁴.

La orientación alimentaria se encuentra definida de acuerdo a la NOM-043 como el “conjunto de acciones que proporcionan información básica, científicamente validada y sistematizada, tendiente a desarrollar habilidades, actitudes y prácticas relacionadas con los alimentos y la alimentación para favorecer la adopción de una dieta correcta a nivel individual, familiar o colectivo, tomando en cuenta las condiciones económicas, geográficas, culturales y sociales”⁵.

La relevancia de la orientación alimentaria radica en que se trata de una intervención preventiva y correctiva, considerando que si se lleva a cabo una apropiada planeación e implementación, puede no solo prevenir problemas de salud relacionados con la alimentación, sino, además servir como herramienta en la disminución de la desnutrición y deficiencias de micronutrientes¹⁶. Por lo que es necesario que la orientación alimentaria forme parte del proceso para otorgar asistencia social alimentaria dentro del programa de desayunos escolares fríos,

desde el momento del diseño de los menús y la composición de los apoyos alimentarios con “calidad nutricia”, hasta que los insumos son consumidos por los beneficiarios³.

La EIASA contempla a la Estrategia Nacional de Orientación Alimentaria que considera a la orientación alimentaria como el medio para proporcionar a los beneficiarios de los programas conocimientos teórico-prácticos que les permita llevar a cabo la elección de una alimentación correcta, adecuándose a su cultura alimentaria y a la disponibilidad de alimentos de su comunidad¹⁶.

La adopción de estilos de vida saludables, es un proceso interactivo que es más fácil consolidar de manera temprana, y que permite desarrollar conocimientos, hábitos y habilidades para el mejoramiento de la calidad de vida. Es importante señalar que esto requiere de estrategias educativas que proporcionen a los niños y niñas experiencias significativas que aseguren la conducta responsable de manera individual, colectiva y la adopción de estilos de vida cada vez más saludables²¹.

D. Promoción de la salud

Los estilos de vida saludables llevan a la adopción de una conducta de promoción de la salud; definiendo a esta de acuerdo a la carta de Ottawa, como proceso de capacitación de la comunidad para actuar en la mejoría de su calidad de vida y de salud, incluso un mayor control sobre ese proceso²²; considerando todos los factores que influyen en esta. Se consideran tres mecanismos relacionados con las personas por las que es posible la promoción de la salud: el autocuidado, la ayuda mutua y los entornos sanos que favorecen la salud. Además de tener cinco componentes interrelacionados tales como: la construcción de políticas públicas saludables, la creación de entornos o ambientes favorables, el fortalecimiento de la acción comunitaria y la participación social, el desarrollo de habilidades personales para el fomento de la salud y la reorientación de los servicios de salud²³.

Las acciones propuestas que promueven la aplicación de la promoción de la salud van seguidas de la aplicación de estas de manera adecuada a la vida cotidiana, proceso que es posible por la educación para la salud.

E. Educación para la salud

La educación para la salud es la combinación de actividades de información y educación que lleve a una situación en la que las personas sepan cómo alcanzar niveles óptimos y busquen ayuda cuando lo necesiten¹⁷; abarcando aspectos como promoción de una alimentación correcta, un lugar para vivir adecuado, el fomento de la actividad física, así como la ampliación de la cultura sobre la salud; debiendo considerar los aspectos sociales y culturales con el fin de buscar actitudes y hábitos que permitan tomar decisiones a partir de lo integrado mediante el proceso educativo^{19,24}. Requiriendo de sustentos teóricos metodológicos acordes a las características de las personas y del empleo de recursos didácticos que promuevan la participación y faciliten el proceso de enseñanza-aprendizaje, mismo que se construye a través de las experiencias personales pudiendo ser duradero si es significativo²⁴. Considerando que la educación para la salud no se trata únicamente de ofrecer información, sino de buscar capacitar a los individuos con el objetivo de que puedan llevar a cabo elecciones que les permitan mejorar su calidad de vida²⁵.

El objetivo primordial de la educación para la salud es el diseño de programas de intervención destinados a la modificación de creencias, costumbres y hábitos no saludables, además de promover, proteger y fomentar la salud de los individuos a los que se dirigen las diversas acciones¹⁷. Se requiere basar la planeación de intervenciones educativas con un sustento pedagógico integral, centrado en el desarrollo relacionado con los procesos educativos de aprendizaje.

F. Teoría pedagógica constructivista

El constructivismo ha fungido como soporte, en gran medida para los trabajos del ámbito de la didáctica de las ciencias; haciendo énfasis en el supuesto que el alumno construye su conocimiento por medio de procesos cognitivos cambiantes y múltiples de manera individual y social²⁶.

La creación y modificación de pensamientos e ideas es constante siendo influenciada por el contexto sociocultural en que se encuentra inmerso quien está aprendiendo, tomando del mundo la información y construyendo su propia versión, partiendo de su conocimientos previo. Siendo el papel de quien enseña el facilitar la construcción de ideas a quien está realizando el aprendizaje, logrando que al construir uno mismo la solución a una problemática la actividad se vuelve significativa siendo autorregulada produciendo mayor satisfacción²⁷.

Los principios de acción del constructivismo son: la participación activa de todos los que aprenden, conformación de una comunidad de y para el aprendizaje y una relación democrática y horizontal entre los participantes. Teniendo como características esenciales:

- Quien aprende se mantiene activo, siendo el mismo quien procesa e integra nueva información a su experiencia previa de aprendizaje.
- Se reúnen perspectivas múltiples de quienes interactúan para lograr el conocimiento, así como del medio ambiente cultural y social.
- Una construcción social de un aprendizaje por medio de la colaboración y cooperación.
- El control del proceso de aprendizaje está encaminado hacia quienes están aprendiendo.
- Se procura un ambiente autentico con experiencias de la vida real y en base al contexto en el que se sitúa.
- La interacción con otras personas para la resolución de ciertos problemas permite que lo aprendido se pueda llevar a situaciones de la vida cotidiana²⁷.

Es necesario destacar en este punto, la aportación realizada por Jean Piaget en este campo con su teoría genética del desarrollo intelectual centrada en el análisis que hace acerca de la evolución de las estructuras cognitivas a lo largo del desarrollo del ser humano otorgándole un papel activo en la construcción del conocimiento; para lo cual estableció la existencia de 4 estadios del desarrollo del individuo con una estructura intelectual específica²⁸:

Tabla 1. Etapas del desarrollo cognoscitivo de Piaget

Etapa	Edad aproximada	Características
Sensoriomotriz	0 a 2 años	Empieza a hacer uso de la imitación, la memoria y el pensamiento. Empieza a reconocer que los objetos no dejan de existir cuando están ocultos. Cambia de las acciones reflejas a actividades dirigidas hacia metas
Preoperacional	2 a 7 años	Desarrollo de manera gradual el uso del lenguaje y la habilidad para pensar en forma simbólica. Es capaz de pensar las operaciones en forma lógica y en una dirección. Tiene dificultades para considerar el punto de vista de otra persona.
Operacional concreta	7 a 11 años	Es capaz de resolver problemas concretos (tangibles) en forma lógica. Comprender las leyes de la conservación y es capaz de clasificar y establecer series. Entiende la reversibilidad.
Operacional formal	11 años en adelante	Es capaz de resolver problemas abstractos en forma lógica. Su pensamiento se vuelve más científico. Desarrolla intereses por aspectos sociales y por la identidad.

Fuente: Sanchiz-Ruiz ML. Modelos de orientación e intervención psicopedagógica. Universitat Jaume; 2008.

Específicamente para este trabajo se retoma esta teoría constructivista para dar sustento a la propuesta y fortalecer la implementación del componente de orientación alimentaria del programa de desayunos escolares fríos del DIF en el estado de México (Figura 1). Es importante resaltar que dado la edad de los escolares con los que se trabajara es fundamental tener en cuenta la manera en que aprenden por ejemplo: los sujetos desarrollan juegos imaginativos o también conocido como simbólicos, que se caracterizan por la simulación de situaciones, objetos y personajes que no están presentes en el momento del juego; los beneficios que el juego simbólico aporta al desarrollo de los niños en general son, la comprensión y asimilación del entorno que les rodea, poder aprender y practicar conocimientos los roles determinados en el mundo adulto, el desarrollo del lenguaje y el fomento de la imaginación y creatividad²⁸. El mundo es comprendido a partir de la percepción que tiene de las cosas; existe insensibilidad a la contradicción, hay pensamiento muy ligado a los indicios perceptivos y razonamiento intuitivo, por lo que se sitúa todavía en un criterio de pre-causalidad²⁹.

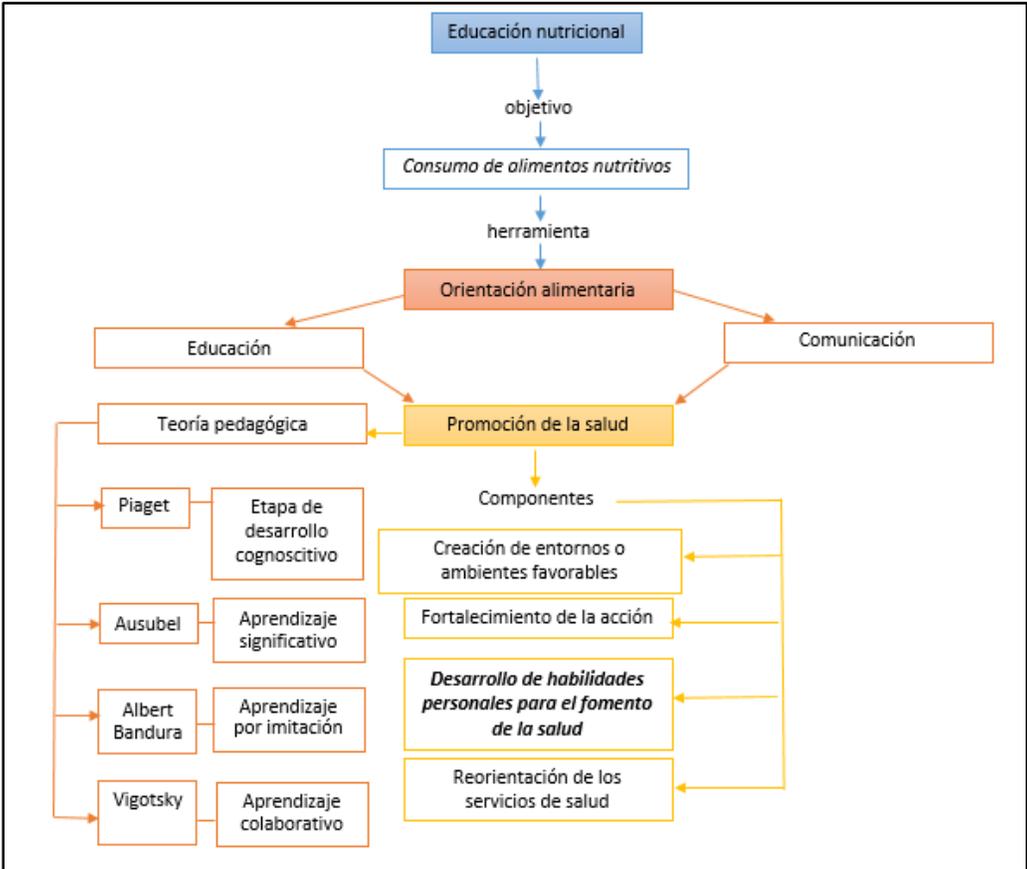
Para poder darse la adquisición de conocimientos se plantean diversas teorías que buscan definir la manera en la que es posible que se dé el conocimiento; como lo menciona Ausubel en su planteamiento de la teoría del aprendizaje significativo como un mecanismo mediante el cual los individuos relacionan los conceptos e ideas que poseen sobre un determinado tema con nueva información, adquiriendo un significado y siendo integradas a los conocimientos previos³⁰. El aprendizaje significativo, es realizado en tres fases considerando que para la fase inicial la información se percibe como si estuviera formada por piezas, el conocimiento en esta fase es de tipo declarativo, es decir, de datos, hechos, conceptos y principios; por lo que se tiende a memorizar o interpretar en la medida de lo posible estas piezas haciendo uso de los conocimientos previos; en la fase intermedia el conocimiento aprendido se vuelve aplicable a otros contextos siendo de tipo procedimental, refiriéndose a la ejecución de procedimientos, estrategias, técnicas, habilidades, destrezas y métodos; y por último en la fase terminal se da integralidad pudiendo relacionarse conocimientos previos con los nuevos que pueden ser

utilizados en el contexto real, siendo de tipo actitudinal hacia las experiencias vividas durante el aprendizaje. Siendo el aprendizaje un continuo, donde la transición entre las fases es gradual más que inmediata³¹.

Otro aspecto importante que se debe considerar al trabajar con niños de esa edad es el aprendizaje social como lo plantea Albert Bandura, la imitación se ha considerado como un medio de aprendizaje que hace posible que el individuo logre gran parte de su socialización³². Dependiendo de las conductas del ambiente así como de factores personales como la motivación, atención y retención; siendo importantes las experiencias a imitar para afrontar determinados aprendizajes pudiendo aprender a rechazar ciertas situaciones, por lo que al observar modelos de características similares en edad, sexo, nivel de habilidad, etc.; los niños se sienten más capaces de enfrentarse a la tarea de aprendizaje cuando observan un modelo de la misma edad que ellos³³.

Adicionalmente Vigotsky también plantea que existe un nexo entre la interacción social y el desarrollo cognitivo del individuo, siendo posible el logro de un nuevo conocimiento cuando un individuo logra la realización o resolución de una tarea con el apoyo de un compañero y luego es capaz de hacerlo de manera independiente lo que indica que lo ha podido incorporar a sus conocimientos; el valor pedagógico bajo esta premisa reside en que cada miembro se siente igualmente importante y valioso en el desarrollo de tareas³⁴.

Figura 1. Esquema de los diferentes elementos que influyen en la orientación alimentaria enfatizando en el componente del Desarrollo de Habilidades personales para el fomento de la salud



4. Planteamiento del problema

La orientación alimentaria en nuestro país se considera que está centrada en acciones de educación para la salud; aunque en esencia lo implementado en los programas de asistencia alimentaria históricamente han buscado primordialmente la transmisión de conocimientos, no contemplando la modificación de hábitos y costumbres indeseables, así como la promoción y fortalecimiento de los deseables; por lo que en su accionar no llega al objetivo último que debería perseguir³⁵.

En nuestro país se han hecho esfuerzos por orientar a la población sobre una correcta dieta individual y familiar, requiriendo la utilización de información verídica, sencilla y fácil de comprender y aplicar en materia de alimentación; dichos esfuerzos no han sido homogeneizados sobre todo en lo perteneciente a los programas de asistencia alimentaria³⁵ dentro de los cuales se encuentra el programa de desayunos escolares fríos perteneciente a la Estrategia Integral de Asistencia Social Alimentaria del sistema para el Desarrollo Integral de la Familia.

Se ha evidenciado en diversos estudios que los programas de alimentación escolar que solo brindan apoyo alimentario son más efectivos en lograr retención escolar que en obtener beneficios nutricionales en sus beneficiarios³⁶. En contraste se ha documentado que programas que incluyen componentes de orientación alimentaria tienen efectos positivos y son de suma importancia para lograr el mejoramiento del estado nutricional de los sujetos favorecidos con dichos programas^{6, 7, 8,9}.

En este sentido el programa de desayunos escolares en el estado de México está obligado a realizar acciones de orientación alimentaria, con fundamento en la estrategia nacional EIASA. La manera como debe llevarse a cabo es a través del cumplimiento del objetivo del fomento de la práctica de buenos hábitos alimentarios, de convivencia y de higiene, sin embargo, su aplicación y desarrollo no es claro. La orientación alimentaria debe permear todos los procesos de la operación del

programa, teniendo como objetivo principal la promoción de una alimentación correcta que permita contribuir a la formación de hábitos saludables^{4, 16, 37}.

Al carecer de una estrategia clara y estructurada para llevar a cabo la implementación de orientación alimentaria, es conveniente plantear una propuesta para fortalecer la implementación del componente de orientación alimentaria del programa de desayunos escolares fríos del DIF Estado de México.

5. Justificación

En los primeros años de vida los hábitos alimentarios comienzan a formarse, siendo normalmente las preferencias desarrolladas en este periodo las que permanecen con el individuo por el resto de su vida, mismos que pueden ser modificados con el tiempo; por lo que es indispensable enfatizar en la concientización en materia de orientación alimentaria en la población beneficiaria del programa de desayunos escolares fríos a través de información clara y practica para reforzar la formación de hábitos alimentarios saludables; siendo necesario que las acciones sean realizadas de manera eficiente y organizada mediante un buen diseño de las mismas, para lograr un impacto en la población beneficiaria.

La Estrategia Nacional de Orientación Alimentaria (ENOA) es la base que indica el proceder para llevar a cabo el componente de orientación alimentaria dando pautas para planear e implementar acciones de este componente en los programas pertenecientes a la EIASA del cual forma parte el programa de desayunos escolares fríos del DIF³⁷.

En el caso del DIFEM para el programa de desayunos escolares fríos, se limita el quehacer de la implementación de la orientación alimentaria a la utilización de los envases de insumos alimentarios (envases de leche tetra pack, envases flexibles para contener las galletas, fruta seca, etc) como medio para la promoción de una alimentación correcta y a la impartición de pláticas a cargo de los promotores

designados por los sistemas municipales¹³. La entrega de artículos promocionales puede reforzar actividades educativas, pero no sustituirlas, siendo este tipo de intervenciones poco efectivas en el desarrollo de habilidades, actitudes y prácticas relacionadas con los alimentos y la alimentación en la población beneficiaria, ya que, la información por sí misma no modifica hábitos, actitudes o habilidades, requiriéndose el acompañamiento de situaciones y experiencias de vida que promuevan nuevas formas de pensar, decidir o de hacer las cosas.

La entrega de apoyos alimentarios no es suficiente para mejorar el estado de nutrición de la población beneficiaria, se requiere la formación de hábitos saludables en materia de alimentación para lograrlo³⁷.

La EIASA establece un modelo de orientación alimentaria propuesto para los programas alimentarios que la conforman; en el caso del DIFEM en sus reglas de operación para llevar a cabo la implementación del componente no se ve reflejado en acciones específicas que indiquen un mecanismo definido para solventarlo, motivo por el que se propone este proyecto terminal con la finalidad de generar una propuesta para fortalecer la implementación del componente de orientación alimentaria del programa de desayunos escolares fríos del DIF Estado de México.

6. Objetivos

General:

- Contribuir en el mejoramiento de la implementación del componente de orientación alimentaria del programa de desayunos escolares fríos del DIF en el estado de México dirigida a la población beneficiaria entre 6 y 8 años de edad.

Específicos:

- Describir y analizar el componente de orientación alimentaria del programa de desayunos escolares.

- Mejorar la implementación de las acciones de orientación alimentaria mediante la incorporación de un componente pedagógico.
- Emitir recomendaciones con la finalidad de que la orientación alimentaria sea efectiva.

7. Material y métodos

A. Diseño de estudio

Este estudio se encuentra inmerso en el tipo de proyecto terminal correspondiente a la evaluación de un programa, teniendo como fin monitorear una de sus estrategias, en este caso del programa de desayunos escolares fríos del sistema para el Desarrollo Integral de la Familia del Estado de México. La intención de la propuesta de intervención es fortalecer las acciones del componente de orientación alimentaria del programa mediante la incorporación de un componente pedagógico.

B. Tipo de intervención

Intervención educativa por contener estrategias con una planeación de actividades que se relacionan entre sí para fortalecer la implementación del componente de orientación alimentaria del programa de desayunos escolares fríos del DIF del Estado de México enfocado en este trabajo a escolares de primer y segundo grado.

C. Población objetivo

La población objetivo de la intervención propuesta para este trabajo son los niños y niñas de 6 a 8 años de edad, de 1º y 2º grado de primaria beneficiarios del programa de desayunos escolares fríos del DIF del Estado de México.

- Criterios de inclusión

Niños y niñas beneficiarios del programa de desayunos escolares fríos que tengan algún grado de desnutrición y asistan a escuelas públicas en el turno matutino en comunidades marginadas de zonas indígenas, rurales y urbanas; como lo establece el programa.

D. Descripción de la intervención

- **Etapa 1.** Revisión del componente de orientación alimentaria del programa de desayunos escolares fríos del DIFEM

Para la descripción y análisis del componente de orientación alimentaria del programa de desayunos escolares fríos del DIFEM se llevó a cabo la revisión de los lineamientos de la EIASA haciendo énfasis en las actividades que corresponden a los sistemas estatales del DIF; de igual manera se examinó la ENOA y el manual para el diseño e implementación de acciones de orientación alimentaria en los programas alimentarios del DIF y por último se inspeccionaron las reglas de operación del programa de desarrollo social de desayunos escolares fríos y raciones vespertinas del DIFEM, poniendo especial atención a la información correspondiente al componente de orientación alimentaria que para el caso de las reglas de operación del programa se denomina fomento de la práctica de buenos hábitos alimentarios, de convivencia y de higiene, identificando un foco rojo en la implementación del componente al no encontrarse explícito el proceder que se lleva a cabo para solventar la implementación de las acciones de orientación alimentaria.

- **Etapa 2.** Propuesta para reforzar la implementación de las acciones de orientación alimentaria mediante la incorporación de un componente pedagógico

Para la búsqueda del mejoramiento de la implementación de las acciones de orientación alimentaria mediante la incorporación de un componente pedagógico se consideraron las aproximaciones teóricas del constructivismo: aprendizaje significativo, aprendizaje por imitación y aprendizaje colaborativo.

Se abarcó la orientación alimentaria desde dos vertientes: de educación y comunicación (Figura 1), considerando para la primera una división de educación formal para el cual se considerarán contenidos con conocimientos declarativos e

informal con conocimientos de tipo procedimental y actitudinal; y para la segunda la comunicación masiva.

En el caso de la vertiente de **educación**, se contó con 8 temas principales que fueron repartidos en 8 sesiones, teniendo un enfoque particular en la selección de alimentos, consumo de los alimentos, lavado de manos y el fomento e importancia de la actividad física.

La etapa de **selección de los alimentos** tuvo un énfasis particular en la identificación de los alimentos que integran los grupos de El Plato del bien comer (verduras y frutas de la región y de la temporada, cereales, leguminosas y alimentos de origen animal) y el conocimiento de los beneficios del consumo para la salud de cada uno de los grupos. En el caso del **consumo de alimentos** se abordaron contenidos relacionados a la ingesta de agua simple, alimentación variada, y consumo moderado de sal y azúcar. La sesión de **higiene** estuvo enfocada en el lavado de manos. Por último se trabajó con la promoción y beneficios de realizar **actividad física** de manera regular para el fomento de la buena salud.

Las sesiones se dividieron de la siguiente manera:

Etapa	Sesión	Tema
Selección	Grupos de alimentos	Verduras y frutas
	Grupos de alimentos	Cereales
	Grupos de alimentos	Leguminosas y alimentos de origen animal
Consumo	Agua simple	Consumo de agua simple
	Alimentación variada	Alimentación variada
	Consumo de sal y azúcar	Consumo moderado de sal y azúcar
Higiene	Lavado de manos	Lavado de manos

Actividad física	Actividad física	Promoción de la práctica de actividad física
------------------	------------------	--

Se realizaron cartas descriptivas detallando las actividades planteadas, considerando los siguientes elementos:

- Tema
- Duración de la sesión
- Responsable de la sesión
- Objetivo específico del tema
- Actividades a desarrollar
- Material de apoyo
- Herramienta de evaluación, por medio de un pre-test y un post-test con los cuales se planea determinar el cambio de conocimientos de los participantes generado por la sesión.
- Bibliografía (en caso de contar)
- Descripción de la actividad: Sesiones teórico-prácticas cada una de ellas abordándose bajo la siguiente estructura:
 - 1) Actividad detonante: con la que se busca motivar a los participantes para que de manera activa construyan su conocimiento partiendo de información y experiencias previas
 - 2) Retroalimentación: que permitirá aclarar la información asegurándose de que todos los participantes hayan comprendido la información pudiendo vincular los conocimientos nuevos con los previos, y finalmente
 - 3) La práctica: es una actividad que ayuda a reforzar la información, poniendo en práctica lo aprendido en la sesión.

En el caso de la vertiente de **comunicación masiva**, se diseñaron mensajes de audio referentes a los 8 temas: verduras y frutas, cereales, leguminosas y alimentos de origen animal, consumo de agua simple, alimentación variada, consumo moderado de sal y azúcar, lavado de manos, y promoción de la práctica de actividad

física con el fin de funcionar como reforzadores para cada una de las sesiones. Para los mensajes de audio se diseñaron los guiones literarios y técnicos de cada sesión, bajo la estructura de diálogo entre dos personajes infantiles³³ para poder generar empatía entre los participantes de las sesiones y el resto de la comunidad académica, ya que, los mensajes serán reproducidos a los participantes en un primer momento al concluir la sesión correspondiente y posteriormente a toda la institución educativa al comenzar las labores por las mañanas, debido a que el programa opera con un esquema de repartición del apoyo alimentario que se realiza 15 minutos antes o 15 minutos después de comenzar las clases¹³; contando cada guion con puntos sobresalientes de cada sesión asegurándose de no dejar nada fuera, atendiendo un tiempo y un orden, el lenguaje dista de ser técnico y se centra en frases cortas para que sean más fáciles de entender por el oyente.

- **Etapa 3.** Recomendaciones con el objetivo de fortalecer las acciones de orientación alimentaria del programa de desayunos escolares fríos.

En este sentido se hará énfasis en recomendaciones concernientes al programa de desayunos escolares de manera general, acerca de la funcionalidad, de la implementación apegada de la propuesta planteada en este proyecto terminal en las cartas descriptivas, respetando tiempos y actividades al tener una razón de ser en el sustento pedagógico a utilizar, con el fin de que la orientación alimentaria del programa de desayunos escolares fríos sea efectiva.

8. Análisis de factibilidad

A. Factibilidad legal

La intervención planteada tiene como base legal:

- Ley general de Salud³⁸.
- Ley de asistencia social³⁹.
- Ley para la protección de los derechos de las niñas, niños y adolescentes⁴⁰.
- Norma Oficial Mexicana NOM-169-SSA1-1998, Para la Asistencia Social Alimentaria a Grupos de Riesgo⁴¹.
- Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2005, Servicios Básicos de Salud. Promoción y Adecuación para la Salud en Materia Alimentaria. Criterios para Brindar Orientación⁵.
- Los Lineamientos de la Estrategia Integral de Asistencia Social Alimentaria 2012³.
- Estrategia Nacional de Orientación Alimentaria^{4, 16}.
- Reglas de operación del programa de desarrollo social de desayunos escolares fríos y raciones vespertinas del DIFEM¹³.

B. Factibilidad técnica

La implementación de esta intervención enfocada en el componente de orientación alimentaria requiere de disponibilidad de recursos humanos por parte del sistema para el Desarrollo Integral de la Familia del Estado de México con formación en nutrición, mismos que deberán recibir capacitación para llevar a cabo de manera adecuada las sesiones.

Se requiere de infraestructura como servicios de agua y luz esenciales para la puesta en marcha de actividades de algunas sesiones; así como disponibilidad de material y espacios, entre los que destacan aquellos que deben ser llevados por el promotor que fungirá como facilitador en las sesiones como lo son: guiñoles de niño y niña, lápices, hojas, crayones, colores, franelógrafo, imágenes de cereales (maíz,

avena, trigo, amaranto, arroz, sorgo, mijo, sopa de pasta, pan, tortilla, galleta, alegría, atole, arroz guisado), seguros, plumones, papel craft o cartulina, tijeras, cinta adhesiva, cartel de pasos del lavado de manos de la Secretaría de Salud y pelotas.

Por otro lado es indispensable la disponibilidad de sistemas de audio en las instituciones educativas beneficiarias del programa en donde se lleve a cabo la intervención que permita llevar a cabo la transmisión de los mensajes de audio como se encuentran programados.

C. Factibilidad social

La orientación alimentaria al ser considerada una herramienta para mejorar el estado de nutrición de la población a la que se dirigen las acciones requiere ser incluida en el proceso del otorgamiento de asistencia social alimentaria, al contar con evidencia que indica que incluir componentes de orientación alimentaria en un programa tiene efectos positivos y permiten lograr el mejoramiento del estado nutricional de los sujetos favorecidos con dichos programas.

La importancia de la implementación de acciones de orientación alimentaria radica en la búsqueda del desarrollo de habilidades, actitudes y prácticas relacionadas con los alimentos y la alimentación, con el fin de adoptar un estilo de vida saludable en los niños beneficiarios del programa de desayunos escolares fríos del DIFEM, al ser más fácil de consolidar de manera temprana empleando estrategias educativas que permitan proporcionar a los niños y niñas experiencias significativas.

9. Consideraciones éticas

El presente documento es una propuesta de intervención para fortalecer una de las estrategias del Programa de Desayunos Escolares fríos que ofrece el DIF del Estado de México, por lo que se registró ante las comisiones de ética y de investigación del Instituto Nacional de Salud Pública para su aprobación y seguimiento.

10. Resultados y discusión

A. Resultados

Esta sección presenta los resultados obtenidos de esta propuesta con la finalidad de dar respuesta a los objetivos planteados. En primera instancia se describe un análisis de información de gabinete que da cuenta de la ausencia de información por parte del DIFEM para la implementación del componente de orientación alimentaria, aún y con que cuentan con estrategias y normativas para llevarla a cabo. Posteriormente, se propone la reestructuración y fortalecimiento de la implementación de las acciones de orientación alimentaria a través de la incorporación de un componente pedagógico y por último, se emiten recomendaciones para lograr la efectividad del componente.

Primera parte: Análisis del componente de orientación alimentaria del DIFEM

Para cubrir el primer objetivo se realizó una revisión del componente de orientación alimentaria del programa de desayunos escolares fríos del DIF del Estado de México a través de documentos normativos que son la base para los mecanismos de acción que deben llevar a cabo los sistemas estatales del DIF mismos que adaptan en sus reglas de operación.

En el cuadro 1 se muestra la información obtenida del análisis de los Lineamientos de la Estrategia Integral de Asistencia Social Alimentaria (EIASA), la Estrategia

Nacional de Orientación Alimentaria (ENOA), el Manual e implementación de acciones de orientación alimentaria en los programas alimentarios del DIF y las Reglas de operación del programa de desarrollo social de desayunos escolares fríos y raciones vespertinas del DIFEM.

Los *Lineamientos de la Estrategia Integral de Asistencia Social Alimentaria* y la *Estrategia Nacional de Orientación Alimentaria* son documentos de observancia nacional y son los únicos que establecen una finalidad para el componente de orientación alimentaria para el programa de desayunos escolares fríos, siendo ésta el promover estilos de vida saludables y auxiliar a la población atendida para elegir una dieta correcta y, con ello, contribuir a mejorar su calidad de vida.

Con respecto a los temas en los que se fundamenta la orientación alimentaria los *Lineamientos de la EIASA* considera como puntos medulares la alimentación correcta y la promoción de la actividad física; para la *ENOA* se busca la promoción de los tres grupos de alimentos del Plato del Bien Comer, el fomento para que la alimentación sea variada y suficiente, la promoción del consumo de verduras y frutas en la comunidad y el impulso del consumo de leguminosas; el *Manual para el diseño e implementación de acciones de orientación alimentaria en los programas alimentarios del DIF* es más específico indicando temas que engloban una alimentación correcta y actividad física enmarcados en tres enfoques de selección, preparación y consumo, indicándose para el primero los siguientes temas: alimentos de los 3 grupos, alimentos con bajo contenido de grasa, azúcar y/o sodio, variedad de verduras y frutas, consumo de agua simple, variedad de leguminosas, cereales integrales, alimentos regionales; para el segundo higiene de alimentos, técnicas culinarias saludables para platillos y bebidas, preferir tortilla entre los cereales, inclusión de verdura en el platillo y combinación de cereal-leguminosa; y para el tercero porciones adecuadas, lavado de manos, tiempos de comida, participación y entornos saludables; y por último *las Reglas de operación del programa de desarrollo social de desayunos escolares fríos y raciones vespertinas del DIFEM* no cuenta con dicha información.

En el caso concreto de las acciones enmarcadas como parte de la orientación alimentaria los *Lineamientos de la EIASA*, la *ENOA* y el *Manual para el diseño e implementación de acciones de orientación alimentaria en los programas alimentarios del DIF*, consideran a la Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2005, Servicios Básicos de Salud. Promoción y Adecuación para la Salud en Materia Alimentaria. Criterios para Brindar Orientación, como sustento de dichas acciones; mientras que para el caso de las *Reglas de operación del programa de desarrollo social de desayunos escolares fríos y raciones vespertinas del DIFEM* no se encuentra definida la base.

Los *Lineamientos de la EIASA* son el único documento que indica el objetivo perseguido con el trabajo del componente al ser este el brindar opciones prácticas en la selección, preparación y consumo de alimentos a través de acciones formativas y participativas con perspectiva familiar y comunitaria, de género, regional y de apoyo a la seguridad alimentaria, para promover la integración de una alimentación correcta en los beneficiarios de la EIASA.

En el caso de la implementación que se debe seguir, los *Lineamientos de la EIASA* destacan que esta se debe de dar desde el diseño del menú y la composición de los apoyos alimentarios, hasta el consumo de los insumos; el *Manual para el diseño e implementación de acciones de orientación alimentaria en los programas alimentarios del DIF* señala que esta se dará por medio de la elaboración de material didáctico de orientación alimentaria y definiendo el papel del orientador alimentario.

Para la planeación de acciones, los *Lineamientos de la EIASA* indican que se parte de la identificación de los problemas de la comunidad relacionados con la alimentación y la nutrición y el *Manual para el diseño e implementación de acciones de orientación alimentaria en los programas alimentarios del DIF* especificando este rubro por medio de la identificación de la población objetivo, identificación de la situación alimentaria, determinación del contenido y elaboración de las cartas

descriptivas (población objetivo, tema, objetivos del tema, tipo de actividad a desarrollar y su descripción, material de apoyo, duración de la actividad, responsable de la actividad y herramientas de evaluación), uso de técnicas didácticas en las sesiones de orientación alimentaria y elaboración del cronograma.

Como parte del enfoque para abordar las acciones consideradas para la implementación de acciones de orientación alimentaria tanto los *Lineamientos de la EIASA* como el *Manual para el diseño e implementación de acciones de orientación alimentaria en los programas alimentarios del DIF* se centran en la selección, preparación y consumo de alimentos; que el primero enmarca que se debe dirigir hacia los beneficiarios y el personal responsable de la operación del programa. En las acciones específicas para ser llevadas a cabo, la *ENOA* las enfoca a la utilización de los envases de los insumos alimentarios como medios para la promoción de una alimentación correcta y a la capacitación de los responsables del manejo de los insumos con base en los criterios de calidad nutricia e higiene.

Las perspectivas de intervención para abordar la orientación alimentaria en el caso de los *Lineamientos de la EIASA* y la *ENOA* consideran las relacionadas con el aspecto familiar y comunitario, regional, de género y de contribución a la seguridad alimentaria, siendo elementos en los que centran la planeación de las acciones que deben ser llevadas a cabo.

En materia de evaluación de las acciones de orientación alimentaria implementadas el único documento que lo considera es el *Manual para el diseño e implementación de acciones de orientación alimentaria en los programas alimentarios del DIF* al especificar que se debe reunir información cuantitativa y cualitativa, analizar la información recopilada, elaborar conclusiones a partir del análisis y plantear soluciones a los problemas o deficiencias encontradas; así como el esquema que se debe seguir al determinar para cada tema que se debe hacer, la importancia de hacerlo y el cómo se debe hacer.

Como personal encargado de la implementación de las acciones del componente de orientación alimentaria el *Manual para el diseño e implementación de acciones de orientación alimentaria en los programas alimentarios del DIF* determina que el promotor comunitario se encargará de dicha tarea, de igual manera para las *Reglas de operación del programa de desarrollo social de desayunos escolares fríos y raciones vespertinas del DIFEM* al determinar que es el promotor del sistema municipal del DIF el encargado. Y por último las *Reglas de operación del programa de desarrollo social de desayunos escolares fríos y raciones vespertinas del DIFEM* señalan como un objetivo específico del programa el fomento de la práctica de buenos hábitos alimentarios, de convivencia y de higiene, entre los menores, siendo el único elemento relacionado a la implementación del componente de orientación alimentaria de manera estatal.

Cuadro 1. Revisión de Documentos Normativos con enfoque hacia la impartición de orientación alimentaria

Documento	Finalidad	Basados en:	Base	Objetivo	Implementación
Lineamientos de la Estrategia Integral de Asistencia Social Alimentaria	Promover estilos de vida saludables	Alimentación correcta y en la promoción de la actividad física	Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2005, Servicios Básicos de Salud. Promoción y Adecuación para la Salud en Materia Alimentaria. Criterios para Brindar Orientación.	Brindar opciones prácticas en la selección, preparación y consumo de alimentos a través de acciones formativas y participativas con perspectiva familiar y comunitaria, de género, regional y de apoyo a la seguridad alimentaria, para promover la integración de una alimentación correcta en los beneficiarios de la EIASA.	Desde el diseño del menú y la composición de los apoyos alimentarios, hasta el consumo de los insumos.
Estrategia Nacional de Orientación Alimentaria	Auxiliar a la población atendida para elegir una dieta correcta y contribuir a mejorar su calidad de vida	Promoción de los tres grupos de alimentos del Plato del Bien Comer, fomentar que la alimentación sea variada y suficiente, promoción de consumo de verduras y frutas en la comunidad e impulso del consumo de leguminosas.	Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2005, Servicios Básicos de Salud. Promoción y Adecuación para la Salud en Materia Alimentaria. Criterios para Brindar Orientación.		
Manual para el diseño e implementación de acciones de orientación alimentaria en los programas alimentarios del DIF		Selección: alimentos de los 3 grupos, alimentos con bajo contenido de grasa, azúcar y/o sodio, variedad de verduras y frutas, consumo de agua simple, variedad de leguminosas, cereales integrales, alimentos regionales. Preparación: higiene de alimentos, técnicas culinarias saludables para platillos y bebidas, preferir tortilla entre los cereales, inclusión de verdura en el platillo y combinación de cereal-leguminosa. Consumo: porciones adecuadas, lavado de manos, tiempos de comida, participación y entornos saludables.	Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2005, Servicios Básicos de Salud. Promoción y Adecuación para la Salud en Materia Alimentaria. Criterios para Brindar Orientación.		Elaboración de material didáctico de orientación alimentaria y papel del orientador alimentario.
Reglas de operación del programa de desarrollo social de desayunos escolares fríos y raciones vespertinas del DIFEM					

Documento	Planeación de acciones	Enfoque	Dirigida a:	Acciones	Perspectiva de intervención	Evaluación	Esquema
Lineamientos de la Estrategia Integral de Asistencia Social Alimentaria	Identificación de los problemas de la comunidad relacionados con la alimentación y la nutrición.	Selección, preparación y consumo de alimentos.	Beneficiarios, personal responsable de la operación del programa.		Familiar y comunitaria, regional, de género y de apoyo a la seguridad alimentaria		
Estrategia Nacional de Orientación Alimentaria				Utilización de los envases de los insumos alimentarios como medios para la promoción de una alimentación correcta y capacitación de los responsables del manejo de los insumos con base en los criterios de calidad nutricia e higiene.	Familiar y comunitaria, regional, de género y de contribución a la seguridad alimentaria		
Manual para el diseño e implementación de acciones de orientación alimentaria en los programas alimentarios del DIF	Identificación de la población objetivo, identificación de la situación alimentaria, determinación del contenido y elaboración de las cartas descriptivas (población objetivo, tema, objetivos del tema, tipo de actividad a desarrollar y su descripción, material de apoyo, duración de la actividad, responsable de la actividad y herramientas de evaluación), uso de técnicas didácticas en las sesiones de orientación alimentaria y elaboración del cronograma.	Selección, preparación y consumo de alimentos.				Reunir información cuantitativa y cualitativa, analizar la información recopilada, elaborar conclusiones a partir del análisis y plantear soluciones a los problemas o deficiencias encontradas.	Que se debe hacer, importancia de hacerlo y cómo hacerlo.
Reglas de operación del programa de desarrollo social de desayunos escolares fríos y raciones vespertinas del DIFEM							

Documento	Encargado	Objetivo específico del programa
Lineamientos de la Estrategia Integral de Asistencia Social Alimentaria		
Estrategia Nacional de Orientación Alimentaria		
Manual para el diseño e implementación de acciones de orientación alimentaria en los programas alimentarios del DIF	Promotor comunitario	
Reglas de operación del programa de desarrollo social de desayunos escolares fríos y raciones vespertinas del DIFEM	El promotor del sistema municipal DIF	Fomentar la práctica de buenos hábitos alimentarios, de convivencia y de higiene, entre los menores

De acuerdo a la revisión y al análisis de la información obtenida a través de esta, se hace pertinente plantear ajustes que permitan fortalecer la implementación del componente de orientación alimentaria del programa de desayunos escolares fríos del DIF Estado de México al no contar de manera local con un sustento normativo y metodológico para llevar a cabo acciones que solventen la ejecución del mismo componente, planteándose en el presente trabajo la incorporación de un componente pedagógico considerando como sustento teórico aproximaciones del constructivismo.

Segunda parte: Reestructuración del componente de orientación alimentaria del DIFEM

Para dar cumplimiento al segundo objetivo que se planteó en esta propuesta se estructuraron cartas descriptivas que abarcan la orientación alimentaria desde las vertientes de educación y comunicación considerando temas de selección y consumo de alimentos, lavado de manos y el fomento e importancia de la actividad física, todos ellos elementos indispensables de la orientación alimentaria. Para la

elaboración de las sesiones se consideró la siguiente estructura: una actividad detonante al inicio, seguida de una retroalimentación y al final una actividad práctica; además, como una propuesta de herramienta de evaluación de conocimiento, se proponen pre-test y post-test de cada una de las sesiones, (estas evaluaciones pueden verse en el Anexo 1).

A manera de resumen, el siguiente cuadro muestra los elementos más destacados de cada sesión de trabajo, resaltando las diversas actividades detonantes y la actividad práctica, así como el verbo de acción utilizado para incidir en la formación de conocimiento significativo:

SESION	OBJETIVO DE LA SESIÓN	VERBO (CONOCIMIENTO O COMPRENSIÓN)	VERBO (APLICACIÓN O ANÁLISIS)	ACTIVIDAD DETONANTE	ACTIVIDAD PRÁCTICA RELACIONADA
Verduras y frutas	El alumno identificará los beneficios para su salud del consumo de verduras y frutas, enfatizando en aquellas que son de la región y de temporada.		Identificar	“Lo mágico de las verduras y frutas”	Desfile de verduras y frutas
Cereales	El alumno identificará diversos cereales y sus características particulares, enfatizando en los alimentos derivados de estos.	Identificar		Fanelógrafo	¡Reorganizando el Fanelógrafo!
Leguminosas y alimentos de origen animal	El alumno relacionará alimentos pertenecientes al grupo de las leguminosas y alimentos de origen animal con los beneficios de su consumo para la salud.		Relacionar	Juego Veo, Veo	Juego de leguminosas, alimentos de origen animal y sus beneficios
Consumo de agua simple	El alumno incorporará a sus conocimientos los beneficios del consumo de agua simple.		Incorporar	Cuento “Roco, el cocodrilo poeta que sabía todo sobre el agua”	Aconsejando
Alimentación variada	El alumno identificará alimentos de diversos grupos que le permitan tener una alimentación variada.		Identificar	Veamos un video	Construyendo mi plato
Consumo moderado de sal y azúcar	El alumno identificará posibles daños a la salud producidos por el consumo en exceso de sal y azúcar añadidos a sus alimentos.		Identificar	Ni muy dulce, ni muy salado	¿Qué podemos hacer?
Lavado de manos	El alumno reforzará por medio de la técnica correcta de lavado de manos sus hábitos de higiene para el cuidado de su salud.		Reforzar	Un elefante se lava las manos	Lavándonos las manos
Promoción de la práctica de actividad física	El alumno relacionará la práctica de actividad física con actividades realizadas cotidianamente que la pueden fomentar.		Relacionar	Mi muñeco de cuerda no se quiere mover	Rally de actividad física

Diseño de las cartas descriptivas de las ocho sesiones propuestas.

PRESENTACIÓN: El presente documento tiene como propósito brindar herramientas de orientación alimentaria a los promotores y al personal del programa de desayunos escolares fríos para coadyuvar en mejorar la implementación del componente de fomento de buenas prácticas de alimentación, higiene y convivencia en el sistema para el Desarrollo Integral de la Familia del Estado de México (DIFEM). Se plantean dichas acciones de orientación alimentaria incorporando un componente pedagógico basado en la teoría constructivista (conocimientos de tipo declarativo, procedimental y actitudinal). La orientación alimentaria es una herramienta de intervención preventiva y correctiva que permite mejorar el estado de nutrición combinando acciones de educación y comunicación que proporcionan información básica que busca desarrollar habilidades, actitudes y prácticas correctas relacionadas con los alimentos y la alimentación que influyen en la calidad de vida de las personas^{1,2,3}.

Los estilos de vida saludables llevan a la adopción de procesos que capacitan a los individuos para actuar en la mejoría de su calidad de vida y de salud, siendo posibles por la combinación de actividades de información y educación que permiten tomar decisiones a partir de lo integrado en el proceso educativo^{4,5,6,7}.

El contenido de este taller de orientación alimentaria se impartirá en ocho sesiones que tendrán énfasis en la selección, consumo e higiene de los alimentos, lavado de manos y el fomento e importancia de la actividad física. Para la selección de alimentos los participantes identificarán los alimentos que integran los grupos de El Plato del bien comer y conocerán los beneficios del consumo para su salud, haciendo especial énfasis en incluir productos de la región y de temporada. En el caso del consumo de alimentos

¹ Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia. Estrategia Nacional de Orientación Alimentaria. México; 2008.

² Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación. México: Diario Oficial de la Federación; 2012.

³ Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia. Estrategia Nacional de Orientación Alimentaria. México; 2005.

⁴ Rivera-Barragán M. La educación en nutrición, hacia una perspectiva social en México. Rev Cubana Salud Pública. 2007; 33(1).

⁵ Organización Mundial de la Salud. (1986). Carta de Otawa para la promoción de la Salud. Disponible en <http://www.paho.org/spanish/hpp/ottawachartersp.pdf> Recuperado el 16 de junio de 2014.

⁶ Macías A, Gordillo L, Camacho E. Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. Rev. chil. nutr. 2012; 39(3): 40-43.

⁷ Colomer, C., Promoción de la salud y cambio social. Editorial Masson. España, 2001, pp.61

se abordarán contenidos relacionados a la ingesta de agua simple, alimentación variada y consumo moderado de sal y azúcar. La sesión de higiene estará enfocada en el lavado de manos. Por último se trabajará con la promoción y beneficios de realizar actividad física de manera regular para el fomento de la buena salud.

OBJETIVO GENERAL: Los alumnos de las escuelas beneficiarias por el programa de desayunos escolares conozcan, incrementen e integren conocimientos sobre prácticas adecuadas de alimentación, higiene y actividad física, para el mejoramiento de su calidad de vida.

CONTENIDO TEMÁTICO:

1. Verduras y frutas
2. Cereales
3. Leguminosas y alimentos de origen animal
4. Consumo de agua simple
5. Alimentación variada
6. Consumo moderado de sal y azúcar
7. Lavado de manos
8. Promoción de la práctica de actividad física

METODOLOGÍA DIDÁCTICA: Las sesiones serán teórico-prácticas, cada una de ellas se abordará bajo la siguiente estructura: 1) Actividad detonante: con la que se buscará motivar a los participantes para que de manera activa construyan su conocimiento partiendo de información y experiencias previas 2) Retroalimentación: permitirá aclarar la información asegurándose de que todos los participantes hayan comprendido la información pudiendo vincular los conocimientos nuevos con los previos, y finalmente 3) La práctica: es una actividad que ayuda a reforzar la información, poniendo en práctica lo aprendido en la sesión.

Carta descriptiva-Programa detallado	
Sesión 1 verduras y frutas	
Duración: 1 hora	
Responsable de la sesión: Promotor del sistema municipal del DIF (como sugerencia se espera que la sesión sea impartida por un especialista en el área de nutrición)	
Objetivo específico del tema: El alumno identificará los beneficios para su salud del consumo de verduras y frutas, enfatizando en aquellas que son de la región y de temporada.	

Tema: Verduras y frutas			
Actividad	Material de apoyo	Herramienta de evaluación	Bibliografía
1. Presentación general			
2. Presentación de la sesión			
3. Aplicación de pre-test	Lápices	Cuestionario 1 Verduras y frutas	
4. Actividad detonante: "Lo mágico de las verduras y frutas"	Guiñoles de niño y niña*		
5. Retroalimentación			
6. Práctica: Desfile de verduras y frutas	hojas, crayones, colores		
7. Aplicación de post-test	Lápices	Cuestionario 1 Verduras y frutas	

*Los guiñoles pueden realizarse con guantes de tela y material que permita elaborar el rostro de un niño y una niña así como sus manos, considerando al dedo índice para la cabeza y los dedos medio y pulgar para los brazos (existen comercialmente cabezas y manos para elaborarlos); o bien se pueden emplear muñecos o imágenes respetando la figura de un niño y una niña.

Descripción de la actividad:

- 1. Presentación general:** El facilitador se presentará mencionando que es promotor del programa de desayunos escolares fríos del DIFEM, mencionará

su nombre y su formación profesional de manera breve. Indicará a los participantes que se trata de un curso de 8 sesiones que se impartirán a lo largo del ciclo escolar en las cuales se hablará de temas de alimentación, higiene y actividad física.

2. **Presentación de la sesión:** El facilitador mencionará que el primer tema de las ocho sesiones será verduras y frutas, haciendo especial énfasis en identificar las verduras y frutas de su comunidad y las que se cosechan en diferentes temporadas del año. El facilitador deberá resaltar los beneficios del consumo de las verduras y frutas para ayudar a mejorar la salud de los niños.
3. **Aplicación de pre-test:** El facilitador informará a los participantes que antes de comenzar con las actividades deberán responder dos preguntas relacionadas con el tema de la sesión. El facilitador indicará que no existen respuestas buenas o malas ni tampoco implicará una calificación, solo se busca identificar con que conocimientos cuentan los escolares en ese primer momento (Ver Anexo 1)
4. **Actividad detonante:** El facilitador pedirá a los escolares coloquen sus sillas en forma de media luna, de tal manera que todos puedan observar la actividad denominada “*Lo mágico de las verduras y frutas*”. Una vez organizados el facilitador mencionará que durante la sesión todos los participantes deberán guardar silencio, levantar la mano para pedir la palabra o responder a las preguntas, etc.
 - a. El facilitador iniciará la presentación utilizando los guiñoles de niño y niña (que pueden ser sustituidos por muñecos o imágenes de un niño y una niña) quienes realizarán a los niños las siguientes preguntas permitiendo que con cada una los niños puedan compartir sus respuestas: ¿Qué verduras conocen? (el facilitador esperará algunas respuestas), ¿Qué frutas conocen? (el facilitador esperará algunas respuestas), ¿Qué verduras y frutas has visto en tu comunidad? El facilitador podrá ayudar a los participantes indagando en los diferentes lugares de su comunidad donde pueden encontrar verduras o frutas

(en las tiendas, los mercados, en los campos, en su patio). ¿Qué verduras y frutas piensan ustedes que se pueden comer en septiembre el día de la independencia, en noviembre con el día de muertos, en diciembre con las posadas, en marzo con la primavera, en abril el día del niño, en mayo el día de las madres, en julio con el fin de curso? (El facilitador indagará por cada uno de los meses del año para conocer la diversidad de verduras y frutas durante todo el año). El facilitador podrá apoyarse de fiestas de la comunidad y/o festividades populares anuales. Por último, el facilitador preguntará sobre los beneficios del consumo de verduras y frutas, ayudándose de la siguiente pregunta ¿Por qué es bueno para nuestra salud comer verduras y frutas?, esperando que los niños y niñas den sus respuestas. (El facilitador deberá asegurarse que los niños entienden el concepto de beneficio al utilizar el término *bueno para la salud*, el objetivo es que el grupo reconozca los beneficios del consumo de verduras y frutas).

5. **Retroalimentación:** El facilitador mencionará alguna otra verdura o fruta de la región que no haya sido nombrada durante la dinámica anterior, mencionando el nombre y características que permitan que los niños la identifiquen. El facilitador deberá indicar que dentro de los beneficios del consumo de verduras y frutas se encuentra su contribución para tener una vida saludable, al proteger de enfermedades, dar energía para poder aprender y jugar más; además de promover el crecimiento y desarrollo adecuado; así como la prevención de enfermedades. Se deberá destacar la importancia de consumir productos de su comunidad y de la temporada (mes) al ser productos que se consiguen más fácilmente y que poseen características especiales para cada temporada del año.
Al finalizar el facilitador recomendará a los participantes consumir verduras y frutas de manera regular indicándoles que son un buen alimento que pueden consumir durante el recreo y en su casa.
6. **Práctica:** La actividad práctica consistirá en un “*Desfile de verduras y frutas*”:

- a. El facilitador indicará el inicio de otra actividad denominada *El desfile de frutas y verduras* para lo cual llevará a cabo la formación de equipos con tres integrantes, una vez organizados los equipos se les proporcionará a los participantes hojas, colores y/o crayones; el facilitador solicitará a los integrantes de los equipos se pongan de acuerdo para dibujar verduras o frutas que tengan algo en común entre ellas como el color, la temporada o el tamaño utilizando preferentemente las que son de la región.
 - b. Una vez terminados los dibujos el facilitador proporcionará seguros que permitirán que cada niño se coloque en el pecho el dibujo realizado, indicará que cada equipo desfilará por separado mientras los miembros de los demás equipos intentarán adivinar la verdura o fruta del dibujo de los compañeros que desfilan; el facilitador indicará que después de desfilarse deberán presentarse indicando el nombre de la verdura o fruta que dibujaron, y algunas características, puede ser: una cualidad, si es un producto de su comunidad o de la temporada y/o un beneficio que traiga para la salud el consumo en general de las verduras y frutas.
 - c. El facilitador solicitará que al finalizar cada equipo los demás niños por medio de aplausos reconozcan el esfuerzo del equipo.
7. **Aplicación de post-test:** Por último el facilitador dará por concluida la sesión y aplicará el post-test que constará de dos preguntas, mismas que se aplicaron al comienzo de la sesión, haciendo énfasis en que no se trata de un examen y que el fin es determinar los conocimientos adquiridos durante la sesión. Finalmente agradecerá el tiempo y la colaboración de los participantes (Ver Anexo 1)

Al terminar la sesión del día se deberá transmitir el mensaje de audio, que servirá como reforzador del conocimiento que acaban de adquirir, buscando que los participantes se familiaricen con el contenido del mensaje.

Posteriormente, se requiere que los mensajes de audio sean transmitidos al comienzo de las actividades escolares al ser el tiempo planteado para llevar a cabo la entrega de los desayunos escolares fríos, durante el mes posterior de la sesión correspondiente a los participantes y al resto de la comunidad académica. La transmisión podrá ser llevada a cabo con el equipo de audio con que cuente la institución educativa.

Mensaje reforzador de la sesión 1 Verduras y frutas	
Guion técnico	Guion literario
PP: sonido del video juego de Mario Bross	Ana: Hola Pablo, tu sabes ¿por qué es bueno comer verduras y frutas?
PP1: Risas de niños en un patio de escuela	Pablo: Si Ana, a mí me han dicho que nos ayudan a no enfermarnos, a crecer sanos y fuertes y a poner más atención en las clases.
PP2: una pelota botando y niños riendo	Ana: Yo no sabía eso, ahora comeré más manzanas y zanahorias del huerto de mi casa
PP3: el sonido de aplausos	Pablo: ¡Claro!, pero también debes comer de distintas verduras y frutas como pepinos, jitomates, lechugas, jícamas, plátanos ¡de todos los colores y sabores!
PP4: Risas de niños en un patio de escuela	Ana: Que bueno que me lo dices Pablo
PP5: sonido del video juego de Mario Bross	Pablo: también recuerda Ana que cuando las verduras o frutas son de la comunidad o de temporada se consiguen más fácilmente. Y no olvides lavarlas muy bien antes de comerlas

Carta descriptiva-Programa detallado	
Sesión 2 Cereales	
Duración: 1 hora	
Responsable de la sesión: Promotor del sistema municipal del DIF (como sugerencia se espera que la sesión sea impartida por un especialista en el área de nutrición)	
Objetivo específico del tema: El alumno identificará diversos cereales y sus características particulares, enfatizando en los alimentos derivados de estos.	

Tema: Cereales			
Actividad	Material de apoyo	Herramienta de evaluación	Bibliografía
1. Presentación general			
2. Presentación de la sesión			
3. Aplicación de pre-test	Lápices	Cuestionario 2 Cereales	
4. Actividad detonante: Franelógrafo	Franelógrafo Imágenes de cereales maíz, avena, trigo, amaranto, arroz, sorgo, mijo Imágenes de alimentos sopa de pasta, pan, tortilla, galleta, alegría, atole, arroz guisado		
5. Retroalimentación			

6. Práctica ¡Reorganizando el Franelógrafo!	Franelógrafo Imágenes de cereales maíz, avena, trigo, amaranto, arroz, sorgo, mijo Imágenes de alimentos sopa de pasta, pan, tortilla, galleta, alegría, atole, arroz guisado		
7. Aplicación post test	Lápices	Cuestionario 2 Cereales	

Descripción de la actividad:

1. **Presentación general:** El facilitador iniciará la sesión presentándose nuevamente recordándoles que viene por parte del DIFEM, mencionando su nombre y su formación profesional; de manera breve. Recordándoles la visita anterior en la cual se hablo acerca de las verduras y frutas, así como los beneficios que tiene su consumo para la salud.
2. **Presentación de la sesión:** El facilitador mencionará que el tema de esa sesión son los cereales, enfatizando en sus características particulares que les permitan poder identificarlos haciendo énfasis en los alimentos derivados de estos.
3. **Aplicación de pre-test:** El facilitador indicará a los niños y niñas que antes de comenzar con las actividades planeadas deberán contestar dos preguntas relacionadas con el tema de la sesión. El facilitador mencionará que no existen respuestas buenas o malas ni tampoco implica una calificación, solo desea saber con qué conocimientos cuentan los participantes sobre el tema de la sesión. (Ver Anexo 1)

4. **Actividad detonante:** El facilitador indicará a los niños que deberán construir un “*Franelógrafo*” en el cual deberán relacionar diversos cereales (maíz, avena, trigo, amaranto, arroz, sorgo, mijo) con los alimentos que se elaboran a partir de ellos (sopa de pasta, pan, tortilla, galleta, alegría, atole, arroz guisado).
 - a. El facilitador pedirá a los niños que por turnos tomen una imagen de un alimento e intenten relacionarlo con la ilustración del cereal que se encontrará previamente adherida al Franelógrafo. El facilitador solicitará que cuando tomen una pieza ésta deberá ser mostrada al resto del grupo dando el nombre y una característica particular que él observe del alimento, buscará colocar la pieza en su lugar correspondiente. El facilitador seguirá la misma dinámica con el resto de los participantes hasta que ya no haya más ilustraciones para colocar.
5. **Retroalimentación:** El facilitador mencionará los cereales que fueron utilizados en el Franelógrafo y mencionará sus diversas características particulares; de igual manera indicará si existiera algún alimento que no correspondiera al cereal con el que se le relaciono. El facilitador destacará para el caso del maíz que se encuentra formado por granos de color amarillo y con él se pueden hacer tortillas; la semilla de la avena es pequeña y tiene una dura cascara con ella se puede hacer atole; el trigo es una espiga de color amarillo con la cual se puede hacer pan; el amaranto es pequeño y con él se elaboran las alegrías; el arroz es una semilla blanca y alargada con él se puede elaborar arroz con leche; las semillas del sorgo son redondas de color negro, rojizo y amarillento, con ellas se puede elaborar harina para hacer panes o galletas; el mijo es una semilla pequeña y redonda de color amarillo que puede ser cocinado como la sopa de arroz.
6. **Práctica:** La actividad práctica será denominada *¡Reorganizando el franelografo!*

- a. El facilitador indicara al grupo la dinámica que deberán seguir, mencionando que como en la actividad anterior se seguirá un orden por turnos.
 - b. El facilitador en esta ocasión indicará a los participantes que después de haber comentado acerca de los alimentos que no fueron colocados en relación al cereal que corresponde en el Fanelógrafo en esta ocasión deben buscar reorganizarlo de manera que cada alimento se encuentre con su cereal y pedirá a los participantes que aporten otras preparaciones relacionadas con los cereales utilizados en la actividad.
 - c. El facilitador dará por concluida la actividad cuando todos los cereales estén relacionados con sus respectivos alimentos y/o preparaciones.
7. **Aplicación de pos-test:** El facilitador concluirá la sesión con la aplicación del post-test que constará de dos preguntas, mismas que se aplicaron al comienzo de la sesión, recordándoles que no se trata de ningún tipo de examen y que el fin es determinar los conocimientos adquiridos durante la sesión. Finalmente agradecerá el tiempo y la colaboración de los participantes. (Ver Anexo 1)

Al terminar la sesión del día se deberá transmitir el mensaje de audio, que servirá como reforzador del conocimiento que acaban de adquirir, buscando que los participantes se familiaricen con el contenido del mensaje.

Posteriormente, se requiere que los mensajes de audio sean transmitidos al comienzo de las actividades escolares al ser el tiempo planteado para llevar a cabo la entrega de los desayunos escolares fríos, durante el mes posterior de la sesión correspondiente a los participantes y al resto de la comunidad académica. La transmisión podrá ser llevada a cabo con el equipo de audio con que cuente la institución educativa.

Mensaje reforzador de la sesión 2 Cereales	
Guion técnico	Guion literario
PP: sonido del video juego de Mario Bross	Ana: Hola Pablo, ¿sabías que los cereales no son los de cajita que nos dan a veces en el desayuno?
PP1: una caja de cereal de desayuno siendo agitada	Pablo: Claro Ana, algunos cereales son el maíz, el trigo, la avena, el amaranto, el arroz, el sorgo y el mijo
PP2: granos de maíz y arroz cayendo en un plato	Ana: Pero... y esos ¿dónde los comemos?
PP3: sonido de una tortillería	Pablo: ¡ah!, pues en la tortilla, la sopa de pasta, el arroz, la alegría, el pan, las galletas, en casi todos los alimentos que consumes en casa
PP4: sonido de viento	Ana: Todos los días aprendemos cosas nuevas
PP5: sonido del video juego de Mario Bross	Pablo: Así es Ana, así que ahora ya sabes en que alimentos comemos los cereales

Carta descriptiva-Programa detallado	
Sesión 3 Leguminosas y alimentos de origen animal	
Duración: 1 hora	
Responsable de la sesión: Promotor del sistema municipal del DIF (como sugerencia se espera que la sesión sea impartida por un especialista en el área de nutrición)	
Objetivo específico del tema: El alumno relacionará alimentos pertenecientes al grupo de las leguminosas y alimentos de origen animal con los beneficios de su consumo para la salud.	

Tema: Leguminosas y alimentos de origen animal			
Actividad	Material de apoyo	Herramienta de evaluación	Bibliografía
1. Presentación general			
2. Presentación de la sesión			
3. Aplicación de pre-test	Lápices	Cuestionario 3 Leguminosas y alimentos de origen animal	
4. Actividad detonante: Juego Veo, Veo	Hojas blancas Colores		
5. Retroalimentación	Tarjetas con ilustraciones de leguminosas y alimentos de origen animal		

6. Práctica: Juego de leguminosas, alimentos de origen animal y sus beneficios	Dibujos del juego Veo, Veo Seguros		
7. Aplicación de post-test	Lápices	Cuestionario 3 Leguminosas y alimentos de origen animal	

Descripción de la actividad:

1. **Presentación general:** El facilitador iniciará la sesión presentándose nuevamente recordándoles que viene por parte del DIFEM, mencionando su nombre y su formación profesional; de manera breve.
2. **Presentación de la sesión:** El facilitador mencionará que el tercer tema que se abordará corresponde a las leguminosas y alimentos de origen animal, haciendo énfasis en los que se encuentran en su comunidad. El facilitador buscará resaltar los beneficios del consumo de las leguminosas y alimentos de origen animal para ayudar a mejorar su salud.
3. **Aplicación de pre-test:** El facilitador informará a los participantes que antes de comenzar con las actividades deberán contestar tres preguntas relacionadas con el tema de la sesión. El facilitador indicará que no existen respuestas buenas o malas ni tampoco implicará una calificación, solo se busca identificar con que conocimientos cuentan acerca del tema. (Ver Anexo 1)
4. **Actividad detonante:** El facilitador indicará a los participantes que como primera actividad jugarán un juego llamado “Veo, Veo”:
 - a. El facilitador dará dos hojas a cada niño, indicándoles que deberán utilizarlas para dibujar en una de ellas una leguminosa que conozcan y en la otra un alimento de origen animal, sin importar si se repiten con los dibujos de otros compañeros.

- b. El facilitador pedirá a los participantes cuando terminen sus dibujos se sienten en el piso con ambos dibujos formando un círculo.
 - c. El facilitador pedirá a un voluntario que comience el juego “*Veo, veo*” para lo que tendrá que decir *veo, veo* seguido del nombre de uno de los dibujos del compañero del lado derecho, si adivina que es el dibujo podrá decir alguna característica o beneficio de ese alimento, en caso de no saber otro compañero podrá decir la respuesta. Si no adivina la figura de su compañero el turno será para el siguiente participante del lado derecho y así sucesivamente hasta que todos hayan participado.
 - d. El juego terminará cuando al menos cada uno de los participantes logre identificar una leguminosa o un alimento de origen animal y en conjunto logren mencionar al menos 3 beneficios del consumo de estos alimentos.
5. **Retroalimentación:** El facilitador indicará primero las leguminosas mencionadas por los niños, para lo cual llevará tarjetas en tamaño media carta con la ilustración y el nombre de las leguminosas (alubia, frijol, garbanzo, haba, lenteja, alverjón), posteriormente mencionará los alimentos de origen animal que fueron referidos en la actividad anterior contando de igual manera con tarjetas que contengan la ilustración y el nombre de algunos alimentos de origen animal (leche, queso, yogur, carne, pescado, pollo, atún, huevo), después de mencionarlas hará que las tarjetas sean compartidas entre el grupo. Mientras los niños observan las tarjetas el facilitador hará énfasis en los beneficios que los niños refirieron, pero sobre todo destacará que tanto para las leguminosas como los alimentos de origen animal tienen una participación muy importante en la formación de músculo y la estructura del cuerpo, y que también proporcionan energía. Además, podrá hacer énfasis de otros beneficios de cada alimento: las leguminosas ayudan a la digestión, mejoran el funcionamiento del cerebro y ayudan al correcto funcionamiento de casi todo el cuerpo; y los alimentos de origen animal contribuyen al crecimiento y sano desarrollo del cerebro, en el caso de los

lácteos (leche, queso, yogurt) proporcionan calcio que ayuda en el crecimiento adecuado de los huesos y a tener dientes más fuertes.

6. **Práctica:** La actividad práctica será llevada a cabo por medio del “*Juego de leguminosas, alimentos de origen animal y sus beneficios*”:

- a. El facilitador dividirá al grupo en dos equipos, un equipo representará al grupo de las leguminosas y el otro al de los alimentos de origen animal.
- b. Una vez divididos cada niño tomará uno de los dibujos realizados en la actividad anterior dependiendo el grupo al que pertenece y lo colocará en su pecho con ayuda de seguros.
- c. El facilitador procederá a decirles que al momento de su indicación deberán formar equipos como él lo mencione es decir; jugarán hacer mezclas de leguminosas y alimentos de origen animal: si dice dos leguminosas y un alimento de origen animal, los niños se agruparán de esa manera o viceversa, con todas las posibles combinaciones que el facilitador quiera.
- d. Los niños que queden sin equipo en cada mezcla deberán mencionar un beneficio del consumo de estos alimentos. Se continuará con el juego por espacio de 15 minutos.

7. **Aplicación de post-test:** El facilitador dará por concluida la sesión con la aplicación del post-test que constará de tres preguntas, mismas que fueron aplicadas en el pre-test, enfatizando a los participantes que no se trata de ningún tipo de examen. El facilitador agradecerá el tiempo y la colaboración de todos. (Ver Anexo 1)

Al terminar la sesión del día se deberá transmitir el mensaje de audio, que servirá como reforzador del conocimiento que acaban de adquirir, buscando que los participantes se familiaricen con el contenido del mensaje.

Posteriormente, se requiere que los mensajes de audio sean transmitidos al comienzo de las actividades escolares al ser el tiempo planteado para llevar a cabo

la entrega de los desayunos escolares fríos, durante el mes posterior de la sesión correspondiente a los participantes y al resto de la comunidad académica. La transmisión podrá ser llevada a cabo con el equipo de audio con que cuente la institución educativa.

Mensaje reforzador de la sesión 3 Leguminosas y alimentos de origen animal	
Guion técnico	Guion literario
PP: sonido del video juego de Mario Bross	Ana: Hola Pablo (voz angustiada)
PP1: sonido de personas caminando en un pasillo	Pablo: ¿Qué pasa Ana, te notó muy preocupada?
PP2: sonido de nave espacial	Ana: Lo que pasa es que mi mamá me llevó al centro de salud y le dijeron que tenía que comer leguminosas, pero yo no sé qué son, ¡suenan como muy raro!
PP3: sonido de semillas de frijol, leguminosas, habas y lentejas cayendo en un plato	Pablo: ¡hay Ana!, no sabes lo que son las leguminosas, pero las comes todos los días en casa
PP4: sonido de platos y cubiertos siendo puestos en una mesa	Ana: Claro que no Pablo, yo nunca he comido nada con ese nombre
PP5: sonido de comida siendo servida en un plato	Pablo: ¿A poco no has comido frijoles?, o ¿lentejas?, ¿alubias y habas?, ¿o que tal garbanzos?
PP6: sonido de una cuchara chocando con un plato	Ana: Sí claro que si los he comido, pero apoco esos son leguminosas
PP7: sonido de una gallina cacaraqueando	Pablo: Así es Ana, esas son las leguminosas y al igual los alimentos de origen animal como el pollo, la leche, la carne, el pescado y el huevo nos dan energía y nos ayudan a formar músculo
PP 8: sonido del video juego de Mario Bross	Ana: Que bueno que me lo dices Pablo, ahora ya le puedo decir a mi mamá que me dé más leguminosas

Carta descriptiva-Programa detallado	
Sesión 4 Consumo de agua simple	
Duración: 1 hora	
Responsable de la sesión: Promotor del sistema municipal del DIF (como sugerencia se espera que la sesión sea impartida por un especialista en el área de nutrición)	
Objetivo específico del tema: El alumno incorporará a sus conocimientos los beneficios del consumo de agua simple.	

Tema: Consumo de agua simple			
Actividad	Material de apoyo	Herramienta de evaluación	Bibliografía
1. Presentación general			
2. Presentación de la sesión			
3. Aplicación de pre-test	Lápices	Cuestionario	
4. Actividad detonante: Cuento "Roco, el cocodrilo poeta que sabía todo sobre el agua"		4 Consumo de agua simple	Martínez C. (2013). Roco el cocodrilo poeta que sabía todo sobre el agua [versión electrónica]. México: Secretaría de Educación Pública. Recuperado el 20 de mayo de 2014 de: http://educacion.tamaulipas.gob.mx/wp-content/uploads/2014/06/Fichero_Vida_Saludable.pdf
5. Retroalimentación			
6. Práctica: Aconsejando		Plumones Colores Crayones	

		Papel craft o cartulina Tijeras	
7. Aplicación de post-test	Lápices	Cuestionario 4 Consumo de agua simple	

Descripción de la actividad:

1. **Presentación general:** El facilitador iniciará la sesión presentándose nuevamente recordándoles que viene por parte del DIFEM, mencionando su nombre y su formación profesional; de manera breve.
2. **Presentación de la sesión:** El facilitador mencionará que el cuarto tema que se abordará corresponde al consumo de agua simple, haciendo énfasis en los beneficios y la importancia para la salud.
3. **Aplicación de pre-test:** El facilitador informará a los participantes que antes de comenzar con las actividades deberán responder tres preguntas relacionadas con el tema de la sesión. El facilitador indicará que no existen respuestas buenas o malas ni tampoco implicará una calificación, solo se busca identificar con que conocimientos cuentan los escolares en ese primer momento. (Ver Anexo 1)
4. **Actividad detonante:** El facilitador pedirá a los escolares coloquen sus sillas en forma de media luna, de tal manera que todos puedan escuchar la lectura del cuento *“Roco, el cocodrilo poeta que sabía todo sobre el agua”*
 - a. El facilitador iniciará la lectura del cuento:

Había una vez un cocodrilo poeta llamado Roco. Roco no era como todos los cocodrilos; él era un cocodrilo muy sabio, sobre todo cuando se trataba de hablar sobre el agua. Le encantaba el agua y sabía mucho acerca de ella.

También le gustaba pasear de una orilla a otra del río, tratando de encontrar nuevos amigos y platicándoles lo importante que es tomar agua simple.

Un día, Roco se encontraba nadando muy contento, cuando vio que un pájaro se acercaba, lentamente, a tomar agua del río.

Roco se acercó y le dijo:

– Hola, ¿cómo te llamas? Yo soy Roco y me sentiré feliz si me dices que el agua amas.

– Hola, soy Jonás. Iba de paseo, pero empecé a sentirme mal. Verás, vengo volando desde muy lejos y estoy muy cansado, tengo mucho calor y la boca seca.

– ¡Ay, Jonás!, no digas más... Me parece que deshidratado estás.

– ¿Que estoy qué?

– Deshidratado... Déjame explicar. Tu cuerpo necesita agua para bien funcionar y saludable estar. Cuando a tu cuerpo agua le falta, la deshidratación lo asalta. ¿Sabías que más de la mitad de tu cuerpo, por agua está formado?

– No, no lo sabía. Cuéntame más.

– Cuando el agua que tomas no es suficiente, tu cuerpo lo resiente. Débil, cansado y sin energía te sientes. Tienes sed, boca seca y ¡hasta se te pueden picar los dientes!

Te pones de malas y ¡puedes tener problemas para concentrarte y mover las alas!

– Oye, nunca lo había pensado así. La verdad es que a veces se me olvida tomar agua y dejo pasar mucho tiempo antes de volver a tomarla.

– No es necesario sediento estar, para agua simple tomar. Toma traguitos a lo largo del día y te sentirás lleno de energía. A nuestro cuerpo el agua muchos nutrimentos lleva y nos limpia de lo que no sirve como una manguera. Es por ella que nuestra piel está suave y humectada, y nuestro cuerpo mantiene una temperatura adecuada. Después de comer, un buche de agua que pasea por la boca y se escupe, la caries puede evitar.

– Roco, en verdad sabes mucho sobre el agua.

– Jonás, he inventado un poema que seguro aprenderás: “Agua simple es lo mejor, dame agua por favor. Me hace sentir muy bien, para así rendir al 100”.

– Muchas gracias, Roco. Después de tomar agua ya me siento mucho mejor y puedo continuar mi camino. Recordaré siempre ese poema para que no se me olvide tomar agua. Llevaré conmigo una cantimplora con agua simple.

– Adiós, amigo. Gracias por compartir este rato conmigo. Y si quieres sano estar, no lo debes olvidar: ¡agua simple hay que tomar!

– ¡Adiós, Roco! Y muchas gracias por haberme enseñado lo importante que es tomar agua simple.

– ¡Oh, qué gran día... me llena de alegría! – pensó Roco mientras miraba a Jonás volar y nadaba de un lado a otro del río...– ¡No hay nada mejor que a los amigos ayudar, y su salud cuidar!

b. El facilitador dará por concluido el cuento

5. **Retroalimentación:** El facilitador realizará las siguientes preguntas permitiendo que con cada una de ellas los niños compartan sus respuestas
¿De qué se trató el cuento? ¿Qué hace el agua cuando pasa por el cuerpo?
¿Para qué sirve tomar agua simple? ¿Por qué es importante beberla?. El facilitador mencionará que el agua simple es la mejor bebida para tomar todos los días para mantenerse hidratados con lo cual evitarán sentirse débiles, cansados y sin energía, además que al tomar agua simple ayudarán a que su cuerpo elimine sustancias que no necesita, además de que a lo largo del día el cuerpo pierde agua y es necesario reponerla; siendo importante tomar traguitos de agua a lo largo del día debiendo evitar los jugos y refrescos para evitar el sobrepeso.

6. **Práctica:** La actividad práctica “*Aconsejando*” consistirá:

a. El facilitador indicará el inicio de otra actividad denominada “*Aconsejando*” para lo cual llevará a cabo la formación de equipos con cuatro integrantes, una vez organizados los equipos se les proporcionará a los participantes plumones, colores, crayones, papel craft o cartulina y tijeras; el facilitador solicitará a los integrantes de los equipos se pongan de acuerdo para dibujar un cartel en el que plasmen un consejo que les puedan brindar al resto de sus compañeros para promover el consumo de agua simple.

b. Al terminar el cartel cada equipo con ayuda del facilitador explicarán su cartel y comentarán a sus compañeros de que trata y qué consejo es el que ellos dan, sin importar si se repite entre otros equipos.

7. **Aplicación de post-test:** Por último el facilitador dará por concluida la sesión y aplicará el post-test que constará de tres preguntas, mismas que se

aplicaron al comienzo de la sesión, haciendo énfasis en que no se trata de un examen y que el fin es determinar los conocimientos adquiridos durante la sesión. Finalmente agradecerá el tiempo y la colaboración de los participantes. (Ver Anexo 1)

Al terminar la sesión del día se deberá transmitir el mensaje de audio, que servirá como reforzador del conocimiento que acaban de adquirir, buscando que los participantes se familiaricen con el contenido del mensaje.

Posteriormente, se requiere que los mensajes de audio sean transmitidos al comienzo de las actividades escolares al ser el tiempo planteado para llevar a cabo la entrega de los desayunos escolares fríos, durante el mes posterior de la sesión correspondiente a los participantes y al resto de la comunidad académica. La transmisión podrá ser llevada a cabo con el equipo de audio con que cuente la institución educativa.

Mensaje reforzador de la sesión 4 Consumo de agua simple	
Guion técnico	Guion literario
PP: sonido del video juego de Mario Bross	Ana: Hola Pablo (Cansada)
PP1: sonido de una campana de escuela sonando	Pablo: Hola Ana, te ves débil, ¿estas cansada?
PP2: sonido de niños corriendo	Ana: Si Pablo y no sé por qué siento mi boca seca
PP3: sonido risas de niños	Pablo: ¿Has tomado agua durante el día?
PP4: sonido de agua cayendo dentro de un vaso	Ana: Pues temprano me tomé un jugo y hace rato me estaba tomando un refresco
PP5: sonido de un niño tomando agua	Pablo: Ahí está el problema Ana, creo que estás deshidratada
PP6: sonido de un silbato	Ana: ¿Qué estoy qué?
PP7: sonido de una pelota botando	Pablo: Déjame explicarte. Tu cuerpo necesita agua para bien funcionar y saludable estar. Cuando a tu cuerpo agua le falta, la deshidratación lo asalta.
PP8: sonido de risas de niños	Ana: No sabía eso Pablo, cuéntame un poco más

PP9: sonido de un niño tomando agua	Pablo: Cuando el agua que tomas no es suficiente, tu cuerpo lo resiente. Débil, cansado y sin energía te sientes.
PP10: sonido de una campana de escuela sonando	Ana: Y ¿qué puedo hacer para no sentirme así?
PP11: sonido de una puerta abriéndose	Pablo: Toma traguitos de agua a lo largo del día y te sentirás llena de energía, evita tomar jugos y refrescos, así podrás evitar el sobrepeso
PP 12: sonido del video juego de Mario Bross	Ana: Muchas gracias Pablo por haberme enseñado lo importante que es tomar agua simple.

Carta descriptiva-Programa detallado	
Sesión 5 Alimentación variada	
Duración: 1 hora	
Responsable de la sesión: Promotor del sistema municipal del DIF (como sugerencia se espera que la sesión sea impartida por un especialista en el área de nutrición)	
Objetivo específico del tema: El alumno identificará alimentos de diversos grupos que le permitan tener una alimentación variada.	

Tema: Alimentación variada			
Actividad	Material de apoyo	Herramienta de evaluación	Bibliografía
1. Presentación general			
2. Presentación de la sesión			
3. Aplicación de pre-test	Lápices	Cuestionario 5 Alimentación variada	
4. Actividad detonante: Veamos un video	Hojas Colores		Adaptado de: Chécate, mídete, muévete (25 de noviembre de 2013). Plato del bien comer [Video]. Recuperado el 7 de agosto de 2014 de: https://www.youtube.com/watch?v=TEgsFfZMy5c
5. Retroalimentación			
6. Práctica: Construyendo mi plato	Dibujo de la actividad "Veamos un video"		

7. Aplicación de post-test	Lápices	Cuestionario 5 Alimentación variada	
----------------------------	---------	--	--

Descripción de la actividad:

1. **Presentación general:** El facilitador iniciará la sesión presentándose nuevamente recordándoles que viene por parte del DIFEM, mencionando su nombre y su formación profesional; de manera breve.
2. **Presentación de la sesión:** El facilitador mencionará que el quinto tema que se abordará es alimentación variada.
3. **Aplicación de pre-test:** El facilitador informará a los participantes que antes de comenzar con las actividades deberán responder dos preguntas relacionadas con el tema de la sesión. El facilitador indicará que no existen respuestas buenas o malas ni tampoco implicará una calificación, solo se busca identificar con que conocimientos cuentan los escolares en ese primer momento. (Ver Anexo 1)
4. **Actividad detonante:** El facilitador comenzará la actividad “*Veamos un video*”:
 - a. El facilitador indicará el comienzo de la actividad *Veamos un video* que tiene como tema la alimentación variada.
 - b. En caso de no contar con los medios para reproducir el video, el facilitador contará la historia a manera de narración.

-Niña: Mi vecino Pepe es un súper héroe, con su fuerza supera las misiones más increíbles, con su mente resuelve las pruebas más peliagudas, con su entusiasmo esta siempre dispuesto a ayudar a los demás...pero ¿Cómo le hace Pepe para estar tan sano, fuerte y feliz?

-Pepe: fácil, yo siempre como bien y de colores.

-Niña: ¿Cómo que de colores?

-Pepe: ¡Claro!, imagina que tu plato lo puedes dividir en tres colores: verde, amarillo y rojo. Los del grupo verde son las verduras y frutas: lechuga, zanahoria, jitomate, uvas, manzana, plátano me ayudan a

estar sano, a que no me enferme y a que mi mente esté lista para aprender. Los del grupo amarillo que son cereales como la tortilla, las pastas, los panes, el arroz sirven para que mi cuerpo este fuerte y crezca como debe de ser. Y los del grupo rojo que son leguminosas y alimentos de origen animal como las carnes, queso, pollo, huevo, frijoles, habas, lentejas me dan energía para jugar y divertirme.

-Niña: ¡ah!, y el chiste es ¿comer de colores en cada comida?

-Pepe: aja, por ejemplo un plátano, un mollete y agua.

-Niña: o también sopa de verduras, pescado, tortillas y agua natural.

-Pepe: y para cenar quesadillas, jitomate rebanado y agua.

-Niña: mmm entonces ¿ese es tu gran secreto para ser un súper héroe?

-Pepe: si, pero para ser un súper súper héroe mí secreto es: estar moviendo siempre el esqueleto.

-Niña: ¿Cómo es eso?

-Pepe: como cuando corro de un lugar a otro.

-Niña: o como cuando ayudas a mamá a barrer

-Pepe: si, o como cuando atravieso pasadizos en búsqueda de tesoros perdidos.

-Niña: ¿Comer de colores y mover el esqueleto? Eso es divertido, yo también quiero ser una ¡súper heroína!

-Pepe: puedes empezar contando cosas, por ejemplo te reto a que cuentes ¿cuántos escalones hay para subir a tu salón? ¿Cuántos colores puedes encontrar en tu desayuno? ¿Cuántos juguetes guardas en un minuto? ¿Cuántos limones tienes que echar a la limonada para que sepa rica? ¿Cuántos saltos tienes que dar para cruzar tu cuarto?

-Niña: es fácil y divertido.

-Pepe: yo crezco sano, fuerte y feliz ¿y tú?

-Niña: yo también.

- c. Una vez que concluya el video o la narración del facilitador, este les repartirá una hoja a cada niño en la cual les indicará que deberán dibujar un alimento que hayan consumido el día anterior.
5. **Retroalimentación:** El facilitador destacará aspectos importantes que fueron vistos en el video al mencionar que el grupo de verduras y frutas está conformado por alimentos como: la lechuga, la zanahoria, el jitomate, el plátano, las uvas y la manzana (es el grupo de color verde); en el grupo de cereales podemos encontrar la tortilla, las pastas, los panes y el arroz (es el grupo amarillo); y el grupo de alimentos de origen animal y leguminosas como carnes, queso, frijoles, lentejas, pollo, huevo (es el grupo rojo). El facilitador indicará que en cada tiempo de comida es decir en el desayuno, la comida y la cena debemos incluir un alimento de cada grupo y debe ser variada al incluir diferentes alimentos de los tres grupos del plato del bien comer en cada comida como por ejemplo: en el desayuno puedes tomar un vaso de leche, comer frijoles acompañados de tortillas y una manzana; en la tarde puedes comer una sopa de estrellas, una ensalada de atún con jitomate y chicharos, agua simple y de postre una guayaba; y en la cena puedes comer quesadillas de queso con rebanadas de jitomate y un vaso de leche. El facilitador señalará que para poder prevenir enfermedades y llevar una vida sana estas condiciones deben estar acompañadas del consumo de agua simple y de la práctica de actividad física de manera regular.
6. **Práctica:** La actividad práctica “*Construyendo mi plato*” consistirá:
 - a. El facilitador indicará el inicio de otra actividad denominada “*Construyendo mi plato*” para lo cual pedirá que se integren equipos de seis niños y niñas.
 - b. Una vez que los equipos estén integrados el facilitador pedirá que los dibujos que realizaron al concluir el video o la narración los utilicen para conformar ya sea un desayuno, una comida o una cena que incluya un alimento de cada grupo.
 - c. Una vez que cada equipo haya terminado procederá a pegarlo para poder compartirlo con el resto de sus compañeros.

7. **Aplicación de post-test:** Por último el facilitador dará por concluida la sesión y aplicará el post-test que constará de dos preguntas, mismas que se aplicaron al comienzo de la sesión, haciendo énfasis en que no se trata de un examen y que el fin es determinar los conocimientos adquiridos durante la sesión. Finalmente agradecerá el tiempo y la colaboración de los participantes. (Ver Anexo 1)

Al terminar la sesión del día se deberá transmitir el mensaje de audio, que servirá como reforzador del conocimiento que acaban de adquirir, buscando que los participantes se familiaricen con el contenido del mensaje.

Posteriormente, se requiere que los mensajes de audio sean transmitidos al comienzo de las actividades escolares al ser el tiempo planteado para llevar a cabo la entrega de los desayunos escolares fríos, durante el mes posterior de la sesión correspondiente a los participantes y al resto de la comunidad académica. La transmisión podrá ser llevada a cabo con el equipo de audio con que cuente la institución educativa.

Mensaje reforzador de la sesión 5 Alimentación variada	
Guion técnico	Guion literario
PP: sonido del video juego de Mario Bros	Ana: Hola Pablo, oye ¿tú sabes cómo puedo hacer para comer bien?
PP2: sonido de un niño corriendo	Pablo: Si Ana, mi mamá dice que debo comer de los tres grupos del plato del bien comer
PP3: sonido de una risa de niño	Ana: ¿Qué es el plato del bien comer Pablo?
PP4: sonido de un plato siendo colocado en una mesa	Pablo: Es una figura de un plato que nos indica que debemos combinar los alimentos que comemos en el día
PP5: sonido de niños hablando	Ana: ¿Y cómo los debemos combinar?
PP6: sonido de un niño aplaudiendo	Pablo: Nunca debes olvidar que para sano y fuerte estar verduras y frutas, leguminosas y alimentos de origen animal y los cereales en nuestro plato no deben de faltar.

PP7: sonido de una campana de escuela	Ana: ¡Qué fácil es Pablo!
PP8: sonido del video juego de Mario Bross	Pablo: ¡y también debemos agua simple tomar y un poco de actividad física todos los días practicar!

Carta descriptiva-Programa detallado	
Sesión 6 Consumo moderado de sal y azúcar	
Duración: 1 hora	
Responsable de la sesión: Promotor del sistema municipal del DIF (como sugerencia se espera que la sesión sea impartida por un especialista en el área de nutrición)	
Objetivo específico del tema: El alumno identificará posibles daños a la salud producidos por el consumo en exceso de sal y azúcar añadidos a sus alimentos.	

Tema: Consumo moderado de sal y azúcar			
Actividad	Material de apoyo	Herramienta de evaluación	Bibliografía
1. Presentación general			
2. Presentación de la sesión			
3. Aplicación de pre-test	Lápices	Cuestionario 6 Consumo moderado de sal y azúcar	
4. Actividad detonante: “Ni muy dulce, ni muy salado”	Imagen 1 Salero Imagen 2 Terrón de azúcar		
5. Retroalimentación			
6. Práctica: “¿Qué podemos hacer?”	Imagen de un salero Imagen de un terrón de azúcar Imagen de un niño tomando agua simple Imagen de un niño comiendo una manzana		

	<p>imagen con un refresco tachado haciendo referencia a prohibición</p> <p>imagen de un vaso con leche natural</p> <p>Imagen de dulces tachada haciendo referencia a prohibición</p> <p>Imagen de un plato con cereal y una mano con una cuchara con azúcar a punto de ser añadida al plato tachada</p> <p>Imagen de una mesa en la que haya un salero tachado</p> <p>Imagen de un producto enlatado tachado</p> <p>Imagen de una bolsa de papas fritas tachada</p>		
7. Aplicación de post-test	Lápices	Cuestionario 6	Consumo moderado de sal y azúcar

Descripción de la actividad:

1. **Presentación general:** El facilitador iniciará la sesión presentándose nuevamente recordándoles que viene por parte del DIFEM, mencionando su nombre y su formación profesional; de manera breve.
2. **Presentación de la sesión:** El facilitador mencionará que el sexto tema que se abordará corresponde al consumo moderado de sal y azúcar.
3. **Aplicación de pre-test:** El facilitador informará a los participantes que antes de comenzar con las actividades deberán responder tres preguntas relacionadas con el tema de la sesión. El facilitador indicará que no existen

respuestas buenas o malas ni tampoco implicará una calificación, solo se busca identificar con que conocimientos cuentan los escolares en ese primer momento. (Ver anexo 1)

4. **Actividad detonante:** El facilitador pedirá a los escolares que para comenzar con la actividad denominada “*Ni muy dulce ni muy salado*” deberán observar dos imágenes que el facilitador colocará al frente del grupo; la primera contendrá la figura de un salero y la segunda de un terrón de azúcar.
 - a. El facilitador detonará la discusión con los participantes al hacerles varios cuestionamientos sobre las imágenes que acaba de presentar: ¿Qué es lo que ven en las imágenes? (el facilitador esperará la participación de algunos niños), ¿En sus casas colocan el salero en la mesa? (el facilitador esperará la participación de algunos niños), ¿quiénes suelen agregar más sal a los alimentos que ya están listos para comer? (el facilitador esperará la participación de algunos niños), ¿A qué alimentos les gusta agregar sal? (el facilitador esperará la participación de algunos niños). ¿Utilizan azúcar todos los días? (el facilitador esperará la participación de algunos niños), ¿a qué alimentos les gusta agregarles azúcar? (el facilitador esperará la participación de algunos niños), ¿Consideran que el consumo de mucha sal y azúcar es bueno o malo para la salud? y por último ¿Por qué lo piensan?
5. **Retroalimentación:** El facilitador indicará que tanto la sal como el azúcar son consumidas diariamente por todos nosotros para dar sabor a nuestras comidas y bebidas, el problema que existe con el consumo de sal y azúcar es la cantidad, por lo que su consumo debe ser moderado, considerando que el azúcar la consumimos en bebidas endulzadas como refrescos, jugos y otros alimentos que llevan azúcar en su preparación así como productos preparados entre las que se encuentran mermeladas, caramelos, chocolates y bebidas que nosotros mismos endulzamos; se retomarán ideas que los participantes hayan indicado como puntos negativos del consumo de azúcar pudiendo producir caries, sobrepeso u obesidad que puede llevar a padecer

enfermedades cuando son adultos por lo que no se debe abusar de su consumo. Además que la sal no solo la consumimos al agregarla del salero, también existen alimentos que contienen grandes cantidades como lo son: los productos enlatados, jamón y salchicha; el consumo excesivo de sal puede producir una mayor cantidad de sangre lo que hace que el corazón trabaje más, también puede aumentar la cantidad de líquido en el cuerpo pudiéndose hinchar las manos, los pies, los tobillos u otras partes del cuerpo. El facilitador enfatizará el hecho de que a pesar de que los sabores dulces y salados son muy atractivos a nuestro paladar, su consumo en exceso puede causar serios problemas a nuestra salud.

6. **Práctica:** La actividad práctica consistirá en “¿Qué podemos hacer?”
- a. El facilitador indicará el inicio de otra actividad para lo cual utilizará las imágenes del salero y el terrón de azúcar que pegará en una de las paredes del salón.
 - b. El facilitador mostrará a los participantes otras tarjetas con imágenes (un niño tomando agua simple, un niño comiendo una manzana, una imagen con un refresco tachado haciendo referencia a prohibición, un vaso con leche natural, una imagen de dulces tachada haciendo referencia a prohibición, una imagen de un plato con cereal y una mano con una cuchara con azúcar a punto de ser añadida al plato tachada, una mesa en la que haya un salero tachado, una imagen de un producto enlatado tachado y una imagen de una bolsa de papas fritas tachada).
 - c. Una vez que todos los participantes hayan observado las imágenes el facilitador formará nueve equipos; a cada equipo le dará una de las imágenes e indicará que entre todo el equipo deberán dialogar para saber si se trata de una acción para disminuir el consumo de sal o de azúcar.
 - d. Cuando los miembros de cada equipo se hayan puesto de acuerdo el facilitador les indicará que deben pegar la imagen del lado del salero

o del lado del terrón de azúcar de acuerdo a la imagen, si esta indica una acción para disminuir el consumo de sal o azúcar.

- e. Si el facilitador se da cuenta que una de las imágenes no corresponde a una acción para disminuir el consumo de sal o azúcar, el facilitador preguntará al equipo el motivo por el que consideran que la imagen debe ir ahí, pudiendo retomar lo comentado en la retroalimentación, buscando que sea el mismo equipo quien corrija el lugar de la imagen.

7. **Aplicación de post-test:** Por último el facilitador dará por concluida la sesión y aplicará el post-test que constará de tres preguntas, mismas que se aplicaron al comienzo de la sesión, haciendo énfasis en que no se trata de un examen y que el fin es determinar los conocimientos adquiridos durante la sesión. Finalmente agradecerá el tiempo y la colaboración de los participantes. (Ver Anexo 1)

Al terminar la sesión del día se deberá transmitir el mensaje de audio, que servirá como reforzador del conocimiento que acaban de adquirir, buscando que los participantes se familiaricen con el contenido del mensaje.

Posteriormente, se requiere que los mensajes de audio sean transmitidos al comienzo de las actividades escolares al ser el tiempo planteado para llevar a cabo la entrega de los desayunos escolares fríos, durante el mes posterior de la sesión correspondiente a los participantes y al resto de la comunidad académica. La transmisión podrá ser llevada a cabo con el equipo de audio con que cuente la institución educativa.

Mensaje reforzador de la sesión 6 Consumo moderado de sal y azúcar	
Guion técnico	Guion literario
PP: sonido del video juego de Mario Bross	Ana: Hola Pablo, ¿tú sabes por qué no debemos comer tantas cosas dulces o saladas?
PP2: sonido de una pelota botando	Pablo: Si Ana, porque a pesar de que los alimentos dulces o salados nos gustan, si los comemos mucho nos podemos enfermar.
PP3: sonido de un silbato	Ana: Sigo sin entender Pablo
PP4: sonido de la risa de un niño	Pablo: Mira Ana, si tu comes en exceso alimentos que tienen mucha azúcar te puedes enfermar
PP5: sonido de un niño corriendo	Ana: ¿Y pasa lo mismos con la sal?
PP6: sonido de una campana de escuela sonando	Pablo: Claro Ana, si tú le pones más sal a la comida que prepara tu mamá tu corazón trabaja más
PP7: sonido del video juego de Mario Bross	Ana: Muy bien Pablo ahora sé que aunque me gusten mucho los alimentos dulces y salados no debo comer demasiados

Carta descriptiva-Programa detallado	
Sesión 7 Lavado de manos	
Duración: 1 hora	
Responsable de la sesión: Promotor del sistema municipal del DIF (como sugerencia se espera que la sesión sea impartida por un especialista en el área de nutrición)	
Objetivo específico del tema: El alumno reforzará por medio de la técnica correcta de lavado de manos sus hábitos de higiene para el cuidado de su salud.	

Tema: Lavado de manos			
Actividad	Material de apoyo	Herramienta de evaluación	Bibliografía
1. Presentación general			
2. Presentación de la sesión			
3. Aplicación de pre-test	Lápices	Cuestionario 7 Lavado de manos	
4. Actividad detonante: Todos los niños nos lavamos las manos			
5. Retroalimentación			
6. Práctica: Lavándonos las manos	Agua Jabón líquido (jabón de pasta en trozos) Papel desechable Cartel de pasos del lavado de		

	manos de la Secretaría de Salud		
7. Aplicación de post-test	Lápices	Cuestionario 7 Lavado de manos	

Descripción de la actividad:

1. **Presentación general:** El facilitador iniciará la sesión presentándose nuevamente recordándoles que viene por parte del DIFEM, mencionando su nombre y su formación profesional; de manera breve.
2. **Presentación de la sesión:** El facilitador mencionará que el séptimo tema corresponde a la técnica adecuada del lavado de manos destacando su importancia para evitar enfermedades.
3. **Aplicación de pre-test:** El facilitador informará a los participantes que antes de comenzar con las actividades deberán responder dos preguntas relacionadas con el tema de la sesión. El facilitador indicará que no existen respuestas buenas o malas ni tampoco implicará una calificación, solo se busca identificar con que conocimientos cuentan los escolares en ese primer momento. (Ver Anexo 1)
4. **Actividad detonante:** El facilitador indicará el inicio de la actividad llamada *“Todos los niños nos lavamos las manos”*:
 - a. El facilitador pedirá a los participantes que formen un círculo y se sienten.
 - b. El facilitador pedirá a los participantes que piensen un momento en el que deben lavarse las manos.
 - c. Una vez que los niños y niñas estén listos, el facilitador indicará que para dar inicio todos cantarán la canción *todos los niños nos lavamos las manos* y el niño que se encuentre del lado derecho del facilitador comenzará diciendo el momento que pensó en el cual se debe lavar las manos (pudiendo ser: antes de ir al baño, después de ir al baño,

antes de comer, después de comer, después de viajar en transporte público, después de toser, después de estornudar, después de sonarse la nariz, después de utilizar un pañuelo, después de ir a un hospital), una vez que lo haga todos los participantes continuarán cantando *para no enfermarnos más*, de nuevo comenzará el grupo la canción en esta ocasión el niño que dirá el momento que pensó para lavarse las manos será el que se encuentre sentado del lado derecho del niño que tuvo el turno anterior (no importa que los momentos se repitan)

d. La actividad concluirá cuando todos los niños hayan dicho el momento que pensaron.

5. **Retroalimentación:** El facilitador retomará los motivos que los participantes indicaron sobre el por qué se deben lavar las manos, destacando que a lo largo del día se está en contacto con gérmenes que son quienes nos enfermamos y muchas de las cosas que tocamos durante el día los tienen aunque no los podemos ver pero eso no significa que no estén ahí esperando a enfermarnos, ya que, cuando tienes gérmenes en las manos puedes pasárselos a otras personas sin saberlo o tú mismo por lo que tener las manos limpias es la mejor forma de evitar enfermarse; además que los mejores momentos para lavarse las manos es cuando estás sucias, antes de comer o de ayudar a mamá a cocinar, antes y después de ir al baño, después de sonarte la nariz o toser, después de tocar animales o mascotas, después de jugar en el parque o en la escuela, después de visitar a un amigo o familiar que este enfermo y después de viajar en transporte público. El facilitador concluirá la retroalimentación recordándoles a los participantes que no importa si es en casa o en la escuela siempre deben lavarse las manos.

6. **Práctica:** La actividad práctica denominada *“Lavándonos las manos”* consistirá:

a. El facilitador indicará el inicio de otra actividad denominada *“Lavándonos las manos”*, mencionando que ahora que ya saben

cuándo y por qué deben lavarse las manos es importante saber cómo se debe hacer para lo cual les mostrará el cartel del lavado de manos de la Secretaría de Salud. El facilitador indicará que el primer paso es usar jabón de preferencia líquido pero si no se tiene se puede utilizar jabón de pasta es trozos pequeños, el segundo paso consiste en tallar enérgicamente las palmas, el dorso y entre los dedos, el tercer paso consiste en lavarlas por lo menos veinte segundos sin olvidar las muñecas, el cuarto paso es enjuagar completamente las manos, el quinto paso es secarse las manos con papel desechable y el sexto paso es cerrar la llave del agua y abrir la puerta del baño con el mismo papel que se secó las manos, después tirarlo en el bote de la basura.

- b. El facilitador organizará al grupo para llevarlo a los baños de la institución para lo cual solicitará que lo hagan de manera ordenada, de acuerdo a las instalaciones con que se cuente se pedirá a los participantes que se formen a fin de que quede un niño frente a cada lavabo que pueda ser utilizado y los demás compañeros formados detrás de ellos. El facilitador colocará en un lugar visible el cartel de pasos del lavado de manos.
- c. El facilitador pedirá que todos los participantes que se encuentran frente al lavabo sigan los pasos conjuntamente tal y como lo indica el cartel. Una vez que terminen será el turno de los que se encuentran formados detrás de los primeros continuando con la dinámica hasta que todos los niños hayan participado.

- 7. **Aplicación de post-test:** Por último el facilitador dará por concluida la sesión y aplicará el post-test que constará de dos preguntas, mismas que se aplicaron al comienzo de la sesión, haciendo énfasis en que no se trata de un examen y que el fin es determinar los conocimientos adquiridos durante la sesión. Finalmente agradecerá el tiempo y la colaboración de los participantes.

Al terminar la sesión del día se deberá transmitir el mensaje de audio, que servirá como reforzador del conocimiento que acaban de adquirir, buscando que los participantes se familiaricen con el contenido del mensaje.

Posteriormente, se requiere que los mensajes de audio sean transmitidos al comienzo de las actividades escolares al ser el tiempo planteado para llevar a cabo la entrega de los desayunos escolares fríos, durante el mes posterior de la sesión correspondiente a los participantes y al resto de la comunidad académica. La transmisión podrá ser llevada a cabo con el equipo de audio con que cuente la institución educativa.

Mensaje reforzador de la sesión 7 Lavado de manos	
Guion técnico	Guion literario
PP: sonido del video juego de Mario Bross	Pablo: Ana, ¿no te vas a lavar las manos? estuvimos jugando en la tierra
PP2: sonido de agua corriendo	Ana: Pero si me las lave en la mañana
PP3: sonido de la risa de un niño	Pablo: ¿No sabes que es importante tener las manos limpias?
PP4: sonido de niños corriendo	Ana: ¿Por qué debo lavarlas?
PP5: sonido de una pelota botando	Pablo: Por qué a lo largo del día estamos en contacto con gérmenes que son quienes nos enferman y muchas de las cosas que tocamos durante el día los tienen aunque no los podamos ver están ahí esperando a enfermarnos
PP6: sonido de una llave de agua siendo abierta	Ana: ¿Cuándo debo lavarme las manos?
PP7: sonido de una olla de presión funcionando	Pablo: En todo momento: cuando están sucias, antes de comer o de ayudar a mamá a cocinar, antes y después de ir al baño, después de sonarte la nariz o toser...
PP8: sonido de un ladrido de perro	Ana: entonces también cuando juego con mi perro, cuando juego en el parque o la escuela, cuando me subo al camión para ir a la escuela
PP9: sonido del video juego de Mario Bross	Pablo: Así es Ana, no importa si es en casa o en la escuela siempre debemos lavarnos las manos

Carta descriptiva-Programa detallado	
Sesión 8 Promoción de la práctica de actividad física	
Duración: 1 hora	
Responsable de la sesión: Promotor del sistema municipal del DIF (como sugerencia se espera que la sesión sea impartida por un profesor o especialista en educación física)	
Objetivo específico del tema: El alumno relacionará la práctica de actividad física con actividades realizadas cotidianamente que la pueden fomentar.	

Tema: Promoción de la práctica de actividad física			
Actividad	Material de apoyo	Herramienta de evaluación	Bibliografía
1. Presentación general			
2. Presentación de la sesión			
3. Aplicación de pre-test	Lápices	Cuestionario 8 Promoción de la práctica de actividad física	
4. Actividad detonante: Mi muñeco de cuerda no se quiere mover	Pelota, papeles		Adaptación de: Dirección de Desarrollo de la Gestión e Innovación Educativa de la Subsecretaría de Educación Básica de la Secretaría de Educación Pública a través del Programa Escuela y Salud. (2010). Guía de activación física [versión electrónica] Recuperado el 7 de agosto de 2014 de:

			http://activate.gob.mx/Documentos/02_Guia_Activacion_Primeria.pdf
5. Retroalimentación			
6. Práctica: Rally de actividad física	Cuerda para saltar Pelota Bolsa 10 pelotas pequeñas		
7. Aplicación de post-test	Lápices	Cuestionario 8 Promoción de la práctica de actividad física	

Descripción de la actividad:

1. **Presentación general:** El facilitador iniciará la sesión presentándose nuevamente recordándoles que viene por parte del DIFEM, mencionando su nombre y su formación profesional; de manera breve.
2. **Presentación de la sesión:** El facilitador mencionará que el tema de esa sesión es la promoción de la práctica de actividad física.
3. **Aplicación de pre-test:** El facilitador indicará a los niños y niñas que antes de comenzar con las actividades planeadas deberán contestar tres preguntas relacionadas con el tema de la sesión. El facilitador mencionará que no existen respuestas buenas o malas ni tampoco implica una calificación, solo desea saber con qué conocimientos cuentan los participantes sobre el tema de la sesión.
4. **Actividad detonante:** El facilitador pedirá a los escolares que se coloquen de pie formando un círculo, para dar comienzo a la actividad denominada *“Mi muñeco de cuerda no se quiere mover”*:

- a. El facilitador indicará que una vez organizados les pasará una pelota que deberá seguir de niño en niño, la pelota tendrá pegado un papel que indicará una actividad (caminar hacia el escritorio, dar dos saltos, marchar, cambiar de lugar con el compañero, abrir la puerta, bailar, botar la pelota mientras camina alrededor de sus compañeros) que deberá ser realizada por el niño que tenga la pelota en sus manos al momento de terminar la canción *mi muñeco de cuerda no se quiere mover, es un poco perezoso pero lo tendrá que hacer, le doy cras, cras, cras*. Una vez que haya sido hecha la acción el facilitador procederá a cambiar el papel y la pelota volverá a recorrer el grupo mientras la canción de mi muñeco de cuerda no se quiere mover procurando cantar la canción un poco más rápido que la ocasión anterior; de igual manera una vez que termine la canción el niño que tenga la pelota procederá a realizar la acción indicada. Se continuará con la actividad hasta que el facilitador ya no tenga más acciones que pegar en la pelota.
5. **Retroalimentación:** El facilitador comentará a los participantes que la práctica de la actividad física es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo, es decir al dormir, leer o ver televisión, algunos ejemplos de actividad física son caminar, correr, bailar, andar en bicicleta, trabajar en la huerta o el jardín, saltar la cuerda, jugar durante el recreo, pasear al perro, ir a la tienda, subir escaleras o ayudar en los quehaceres de la casa; y dentro de los beneficios que se tiene al realizarla esta la prevención de sobrepeso y obesidad, se favorece el crecimiento de huesos y músculos; se mejora la salud, el ánimo y el rendimiento escolar.
6. **Práctica:** La actividad práctica consistirá en un *“Rally de actividad física”*
 - a. El facilitador indicará el inicio de otra actividad para lo que formará dos equipos con los participantes, indicando que las actividades serán realizadas por turno.

- b. El Rally constará de tres estaciones que se encontrarán con una separación mínima de dos metros (según las condiciones con que se cuente), en la primera estación habrá una cuerda para saltar, para lo que el niño en turno deberá dar 10 saltos para poder pasar a la siguiente estación.
 - c. En la segunda estación habrá una pelota que deberán botar 10 veces para poder pasar a la siguiente estación.
 - d. En la tercera estación deberán llenar una bolsa con 10 pelotas pequeñas que tendrán que llevar hasta el escritorio. Una vez que el participante que tiene el turno llegue al escritorio que será la meta podrá comenzar el rally su compañero de equipo al que le corresponde.
 - e. La actividad concluirá cuando todos los niños hayan concluido el rally.
7. **Aplicación de post-test:** Por último el facilitador dará por concluida la sesión y aplicará el post-test que constará de tres preguntas, mismas que se aplicaron al comienzo de la sesión, haciendo énfasis en que no se trata de un examen y que el fin es determinar los conocimientos adquiridos durante la sesión. Finalmente agradecerá el tiempo y la colaboración de los participantes e indicará que es la última sesión del curso. (Ver Anexo 1)

Al terminar la sesión del día se deberá transmitir el mensaje de audio, que servirá como reforzador del conocimiento que acaban de adquirir, buscando que los participantes se familiaricen con el contenido del mensaje.

Posteriormente, se requiere que los mensajes de audio sean transmitidos al comienzo de las actividades escolares al ser el tiempo planteado para llevar a cabo la entrega de los desayunos escolares fríos, durante el mes posterior de la sesión correspondiente a los participantes y al resto de la comunidad académica. La transmisión podrá ser llevada a cabo con el equipo de audio con que cuente la institución educativa.

Mensaje reforzador de la sesión 8 Promoción de la práctica de actividad física

Guion técnico	Guion literario
PP: sonido del video juego de Mario Bross	Ana: Hola Pablo ¿tú sabes por qué es bueno hacer actividad física?
PP2: sonido de niños corriendo	Pablo: En la casa y en la escuela me han dicho que si quiero mejorar mi salud, mi ánimo y mis calificaciones actividad física yo debo practicar.
PP3: sonido de la risa de un niño	Ana: Pero... ¿y qué es la actividad física?
PP4: sonido de una tele siendo encendida	Pablo: ¡Cuando estas en movimiento! Es cuando tu cuerpo hace trabajar a tus músculos y te hace sudar y ponerte muy contento
PP5: sonido de un silbato	Ana: ¿Cómo cuando ayudo a mi mamá en la casa? o ¿Cuándo subo la escalera para llegar a mi salón?
PP6: sonido de una pelota botando	Pablo: Así es Ana, el caminar, correr, bailar, nadar o trabajar en la huerta o el jardín también es actividad física
PP7: sonido del video juego de Mario Bross	Ana: ¡Entonces hagámoslo ya, si fuertes y sanos queremos estar!

B. Discusión

Pensar en reforzar el componente de orientación alimentaria del programa de desayunos escolares fríos del DIFEM responde al constante cambio de situaciones que ponen en riesgo la salud y el bienestar de los sujetos que son beneficiarios de este programa, demandando nuevos mecanismos de respuesta y realización de acciones y estrategias para contribuir al mejoramiento de su estado nutricional. La desnutrición tiene efectos en el mediano y largo plazo en el rendimiento escolar, el desarrollo de capacidades, rendimiento en el trabajo, y el ingreso laboral en los adultos reflejándose en desventajas de por vida en el desarrollo de capacidades que permiten tener un adecuado nivel de vida.

Actualmente el problema de salud pública que tiene mayor prevalencia en los niños escolares es el sobrepeso y la obesidad que de acuerdo a información de la ENSANUT 2012 registro una prevalencia de 34.4%, por lo que en el caso de un programa enfocado a combatir la desnutrición por medio de la repartición de apoyo alimentario no acompañado de acciones que permitan llevar a cabo el desarrollo de habilidades, actitudes y prácticas relacionadas con la alimentación puede llevarnos a que esta prevalencia aumente. Buscar promover una adecuada alimentación y la práctica de actividad física no únicamente tiene impacto en la desnutrición, de igual manera incide en el sobrepeso y obesidad, ya que, el problema central de ambas afecciones son los hábitos alimentarios y el estilo de vida, siendo ambos modificables con la orientación alimentaria que busca su impacto con la implementación de diversas acciones.

Implementar acciones de orientación alimentaria nos lleva a prevenir afecciones futuras que pueda presentar la población, llevándonos a tener un grupo adulto más sano y productivo; todas las actividades y estrategias que se implementen hoy verán sus resultados en la salud de quienes son beneficiarios, pudiendo incidir en prácticas familiares más adecuadas que lleven a una adopción de un estilo de vida más saludable.

La intervención planteada en este documento encuentra fundamentado en su accionar temas encaminados a la alimentación correcta, consumo de agua simple y promoción de actividad física, siendo consistente con lo implementado en el programa *Juego y Comida dan salud a tu vida*⁴² que se enfoca en escolares de 6 a 11 años tomando como estrategia la ingesta de frutas y verduras, el consumo de agua simple y la realización de actividad física; por lo que prioriza la población en la que en el futuro probablemente se puedan presentar consecuencias de la alimentación llevada a cabo en edades tempranas.

Entre las recomendaciones que se llevan a cabo acerca de la intervención se encuentra la capacitación del personal para poder responder a las necesidades de la misma, siendo consistente con lo puesto en marcha en otro estudio al encontrarse como eje medular esta acción que hace del componente de capacitación un elemento central⁴².

La importancia de llevar a cabo acciones de orientación alimentaria en un programa fundamentado en el desayuno de los niños en edad escolar encuentra respuesta al considerar la importancia de este tiempo de comida que se encuentra comprobado que de no llevarse a cabo el niño no puede rendir en la escuela⁴³ y por los procesos de socialización y aprendizaje que tienen lugar en diferentes instancias de la vida escolar⁴⁴. Considerar llevar a cabo la intervención en las escuelas responde al hecho de reconocerlas como el lugar propicio para una intervención, ya que es en ellas donde los niños adquieren conocimientos y desarrollan su potencial, asimismo aprenden a tomar decisiones y adquirir hábitos lo cual es consistente con lo indicado en un estudio de efectividad del programa Promoción de alimentación saludable en estudiantes de escuelas públicas del estado de Sonora; siendo evidenciado en la planeación de la intervención propuesta en este documento⁴⁵.

Existe evidencia que la educación nutricional es una herramienta efectiva y accesible como parte de programas promotores de salud orientados al desarrollo de prácticas alimentarias saludables⁴⁶, por lo que esta intervención retoma a la

orientación alimentaria como herramienta de la educación nutricional para promover estilos de vida saludables. Al llevarse a cabo sesiones teórico – prácticas se ha determinado que se obtienen resultados satisfactorios al evaluarse los conocimientos adquiridos, pudiéndose mostrar altos grados de actitudes positivas hacia la introducción de modificaciones en la dieta considerándose que con una periodicidad se pueden lograr cambios importantes⁴⁷; mismos planteamientos que se han considerado en el diseño de la intervención presentada en este trabajo.

11. Conclusiones

Realizar un diseño de intervención educativa con un sustento pedagógico – metodológico permite poner en práctica elementos del aprendizaje que pueden llevar a que este sea significativo. Aunque este ejercicio permite profundizar en temas que atañen a la salud de la población atendida por un programa de asistencia alimentaria que existe desde 1929, se requiere aplicar la intervención propuesta para reforzar el componente de orientación alimentaria del programa de desayunos escolares fríos del DIFEM para realmente llevar a cabo la valoración de si es útil y efectivo para el objetivo que fue diseñado.

Modificar el estilo de vida, desarrollando habilidades que permitan mejorar la alimentación, la práctica de actividad física, son retos relevantes, para modificar el rumbo de las futuras demandas y reformas de programas que buscan atender una problemática como lo es la desnutrición, teniendo una injerencia a nivel nacional al ser llevado a cabo en todo nuestro país.

Este trabajo presenta una visión parcial dirigida solo a un estrato de la población objetivo que tiene el programa de desayunos escolares fríos del DIF Estado de México. Se espera que la capacitación permita la reflexión de acciones concretas en las que están involucrados los responsables de llevar a cabo la implementación del componente de orientación alimentaria como eje fundamental junto con la entrega del apoyo alimentario y actividades que permitan la participación social en la búsqueda de la modificación voluntaria de prácticas no adecuadas de alimentación que tienen influencia en la calidad de vida de los beneficiarios.

La intervención incluye estrategias basadas en las vertientes de educación y comunicación, utilizando este último como elemento reforzador que permita que las estrategias planteadas sean reforzadas en el contexto grupal, con el apoyo de pares y la dirección de un promotor que facilite la construcción del conocimiento pudiendo llegar a un aprendizaje significativo.

12.Recomendaciones

A. Intervención

- El personal que debe fungir como facilitador de preferencia debe tener formación profesional de nutriólogo a fin de manejar todos los conceptos de manera clara y adecuada para poder esclarecer dudas que pudieran surgir en las sesiones por parte de los participantes.
- El personal que fungirá como facilitador para llevar a cabo el componente de orientación alimentaria de cada sistema municipal del DIFEM deberá ser capacitado a fin de poder resolver dudas acerca de las sesiones, el material y la estructura metodológica que debe ser seguida.
- Se recomienda que el facilitador estudie previamente la sesión, para poder contar con el material solicitado en estas.
- Se debe llevar a cabo la evaluación planteada para poder conocer el grado de cumplimiento de las sesiones.
- Las actividades planteadas deben ser llevadas a cabo como lo indica su estructura metodológica siguiendo el orden indicado para poder lograr un aprendizaje significativo.
- Se debe promover la participación activa durante de las sesiones de los niños y niñas beneficiarios del programa de desayunos escolares.
- Ninguna actividad debe ser modificada u omitida, cada una es importante y necesaria en la formación de los participantes y su aprendizaje al ser parte de un proceso de construcción de conocimiento.
- El propósito de la actividad detonante es construir el conocimiento de los participantes partiendo de la información y experiencias previas, así como del aprendizaje colaborativo que pueda surgir entre ellos por lo que el papel del facilitador debe ser de dirección para organizar y alentar la actividad dejando de lado el papel educativo tradicional.

- La retroalimentación debe ser empleada para asegurarse de que todos los participantes cuenten con la misma información y vinculen los conocimientos nuevos con los que ya tenían.
- La actividad práctica deberá poner de manifiesto el aprendizaje colaborativo implementado durante la actividad detonante, tendrá que ser participativa con la finalidad de conseguir que se pueda dar un aprendizaje por imitación entre los participantes y que este a su vez logre ser significativo en la modificación de prácticas de alimentación que influyen en la calidad de vida de las personas.
- La aplicación de la intervención propuesta es necesaria para valorar su utilidad y efectividad en el logro del objetivo del fortalecimiento de la implementación del componente de orientación alimentaria del programa de desayunos escolares fríos del DIFEM.
- Las sesiones se encuentran planteadas para ser realizadas una vez por mes considerando época de descanso en las escuelas y el recurso humano con que cuenta el Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia estatal y los municipales.
- Los tiempos propuestos deben ser respetados para poder llegar a un aprendizaje significativo.
- Los mensajes de audio deben ser reproducidos al inicio de las labores escolares y cuando se encuentren todos los niños que acuden a la institución educativa, buscando impactar no solo en la población primaria de esta intervención.

B. Programa

- Se debe llevar a cabo una adecuada focalización para atender a la población objetivo del programa de desayunos escolares fríos del DIF del Estado de México, lo que podría permitir que al emplear los recursos solo en el grupo que lo requiere y no abarcando un mayor número de la población escolar, se

podría contar con recursos económicos para poder contar con promotores que tengan formación en nutrición.

- Las reglas de operación del programa de desarrollo social de desayunos escolares fríos y raciones vespertinas del estado de México deben ser explícitas en el accionar de los promotores para llevar a cabo las acciones correspondientes al componente de orientación alimentaria, así como los temas y tiempos que deben ser dedicados a dichas actividades.
- El DIF del Estado de México debe contar con un manual operativo en materia de orientación alimentaria que respete las disposiciones hechas en los Lineamientos de la Estrategia Integral de Asistencia Social Alimentaria para llevar a cabo dicho componente.
- El DIF del Estado de México debe llevar a cabo la capacitación del personal que funge como promotores del programa de desayunos escolares fríos a fin de buscar mejorar los conocimientos y habilidades requeridos para llevar a cabo las acciones de orientación alimentaria.
- La distribución de la asistencia alimentaria se debe encontrar justificada en brindar apoyo para lograr un impacto en el estado de nutrición, más que en una distribución masiva; además que este apoyo alimentario debe encontrarse acompañado de acciones que permitan llevar a cabo orientación alimentaria.
- El programa de desayunos escolares fríos del DIF del Estado de México debe buscar dar respuesta a la problemática de salud pública que hoy se está viviendo.
- Se debe buscar dotar de herramientas a los niños beneficiados del programa que les permita desarrollar adecuados hábitos de alimentación que les permita mejorar su nivel de salud y por ende de vida.
- Se debe reformular la concepción del desayuno bajo los elementos que conforman el apoyo alimentario, al no poder considerarse que estos están cumpliendo con este tiempo de comida.

13. Limitaciones del estudio

La principal fortaleza de esta propuesta de intervención radica en la incorporación de un componente pedagógico al basarse en elementos de la teoría constructivista tratándose de sesiones teórico prácticas abordadas con una estructura que incluyó una actividad detonante, una retroalimentación y una actividad práctica; que se buscan reforzar por medio de mensajes de audio como elementos reforzadores para cada una de las sesiones.

Una limitante en el diseño de la intervención es que al estar dirigida al contexto escolar, no necesariamente tiene impacto en el desarrollo de habilidades, actitudes y prácticas relacionadas con los alimentos y la alimentación en el contexto extraescolar; así como el grupo de edad para el que se planearon las sesiones representa solo una parte de la población a la que se dirige el programa de desayunos escolares por lo que se vuelve pertinente proponer intervenciones en los grupos de edad que no fueron considerados en esta propuesta de intervención. De igual manera se propone que en futuras planeaciones de intervenciones se considere trabajar en conjunto con las madres y los niños beneficiarios, al ser las primeras las encargadas de la alimentación en el hogar y por ende del niño o niña.

14. Bibliografía

1. Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social. Informe de evolución histórica de la situación nutricional de la población y los programas de alimentación, nutrición y abasto en México. 2009.
2. Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia. Libro blanco EIASA, específicamente la evolución del programa de desayunos escolares. 2012.
3. Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia. Lineamientos de la Estrategia Integral de Asistencia Social Alimentaria. México; 2012.
4. Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia. Estrategia Nacional de Orientación Alimentaria. México; 2008.
5. Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación. México: Diario Oficial de la Federación; 2012.
6. Shamah- Levy T, Vázquez-Reseno C. Evaluación del impacto de la orientación alimentaria en escolares a través de la vigilancia nutricional. Bol Med Hosp Infant Mex 1998; 55(6): 314-322.
7. Mastrapa C, León L, Almenares A, Borjas D, Tarragó E. Impacto del Programa de orientación nutricional para madres de niños bajo peso al nacer. Correo Científico Médico de Holguín 2010; 14(2).
8. Medina-Pasos A, Chel-Guerrero LA, Nieto-Montenegro S, Betancur-Ancona D, Cason K, Castellanos-Ruelas AF. Diseño y evaluación de una intervención de orientación alimentaria en un grupo de migrantes de retorno a Yucatán, México. Nutr. clín. diet. hosp. 2010; 30(3):13-20.

9. Hoyos-Ruiz G, Hoyos-Nuño LC, Castro-Pineda PI, Chávez-Valenzuela ME, Ogarrio-Perkins CE. Actividad física y orientación nutricional para niños con sobrepeso y obesidad. *Biotecnia* 2013; XV (3): 51-55.
10. Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia del Distrito Federal. Evaluación 2013 al programa desayunos escolares, sistematización de los ejercicios de evaluación interna realizados con anterioridad. México DF; 2013.
11. Chávez-Villasana A, Ávila-Curiel A. Complementariedad y articulación entre los programas gubernamentales de nutrición y de abasto. Instituto Nacional Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán 2007.
12. Shamah-Levy T, Morales-Ruán MC, Mundo-Rosas V, Villalpando-Hernández S, Martínez-Domínguez J, Rivera-Dommarco J. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012. Resultados por entidad federativa, Estado de México. Cuernavaca, México: Instituto Nacional de Salud Pública, 2013. Encuesta nacional de salud y nutrición. Resultados por entidad federativa 2012.
13. Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia del Estado de México. Reglas de operación del programa de desarrollo social de desayunos escolares fríos y raciones vespertinas. *Gaceta de Gobierno del estado de México*; 2013.
14. Barquera S, Rivera-Dommarco J, Gasca-García A. Políticas y programas de alimentación y nutrición en México. *Salud Pública Mex* 2001; 43:464-477.
15. González-de Cossío T, Rivera-Dommarco J, López-Acevedo G, Rubio-Soto GM. Nutrición y pobreza. Política pública basada en evidencia. *Salud Pública Mex* 2009; 51 supl. 4: S677-S678
16. Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia. Estrategia Nacional de Orientación Alimentaria. México; 2005.

17. Macias A, Gordillo L, Camacho E. Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. *Revista chilena de nutrición*. 2012; 39(3), 40-43.
18. González-Hermida A, Vila-Díaz J, Guerra-Cabrera C, Quintero-Rodríguez O, Dorta-Figueroa M, Pacheco J. Nutritional condition of school age children. *Clinic, anthropo-medical and alimentary assessment. MediSur* . 2010; 8(2): 15-22.
19. Rivera-Barragán M. La educación en nutrición, hacia una perspectiva social en México. *Rev Cubana Salud Pública*. 2007; 33(1).
20. Domper A, Zacarías I, Olivares S, Hertrampf E. Evaluation of a nutrition information program. *Rev. chil. nutr*. 2003; 30(1): 43-51.
21. Ministerio de Educación y deportes. Formación de hábitos alimentarios y de estilos de vida saludables.
22. Organización Mundial de la Salud. (1986). Carta de Ottawa para la promoción de la Salud. Disponible en <http://www.paho.org/spanish/hpp/ottawachartersp.pdf>
Recuperado el 1 de mayo de 2014
23. Giraldo-Osorio A, Toro-Rosero MY, Macías-Ladino AM, Valencia-Garcés CA, Palacio-Rodríguez S. La promoción de la salud como estrategia para el fomento de estilos de vida saludables. *Hacia promoc. Salud*. 2010, 15(1): 128-143.
24. Colomer, C., Promoción de la salud y cambio social. Editorial Masson. España, 2001, pp.61
25. Gavidia Catalán Valentín. La transversalidad y la escuela promotora de salud. *Rev. Esp. Salud Publica*. 2001,75(6): 505-516.

26. Martínez-Nicolás M. Visión constructivista dinámica para la enseñanza de las ciencias. *Enseñanza de las ciencias*.2003: 43-55.
27. Soler E. *Constructivismo, innovación y enseñanza efectiva*. Editorial equinoccio. Venezuela, 2006.
28. Pecci MC, Herrero T, López M, Mozos A. *El juego infantil y su metodología*. McGraw-Hill Interamericana de España. 2010, Madrid.
29. Sanchiz-Ruiz ML. *Modelos de orientación e intervención psicopedagógica*. Universitat Jaume; 2008.
30. Ausubel, D. P. Novak, J. D., Hanesian, H. “Psicología educativa. Un punto de vista cognoscitivo”. Trías Ed., México.1983.
31. Barriga-Arceo F, Hernández-Rojas G. *Estrategias docentes para un aprendizaje significativo*. Mc Graw Hill.
32. Variables que influyen en la imitación voluntaria y el aprendizaje imitativo. *Revista latinoamericana de psicología*. 1974, 6 (3): 363-379.
33. Zubiaur M. Algunas consideraciones sobre la utilización del modelado en la adquisición de habilidades motrices en niños. *Revista de psicología del deporte*. 2005, 4(1): 85-97.
34. Vigotsky L. *El desarrollo de los procesos psicológicos superiores*. Ed. Grijalbo, Barcelona. 1996. pp 133-135.
35. Bourges H, Casanueva E, Curán E, Kaufer M, Morales J, Pérez A, Toussaint G. *Pautas para la orientación alimentaria en México*. Ilsi de México. 2002, México.

36. Mancilla LP. Algunas consideraciones teóricas de la asistencia social alimentaria y de la evaluación de programas. *Perspect Nutr Humana*. 2010;12:177-190
37. Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia. Manual para el diseño e implementación de acciones de orientación alimentaria en los programas alimentarios DIF. México, 2013
38. Cámara de diputados del H. Congreso de la Unión. Ley General de Salud; 2014.
39. Cámara de diputados del H. Congreso de la Unión. Ley de Asistencia Social; 2013.
40. Cámara de diputados del H. Congreso de la Unión. Ley para la protección de los derechos de las niñas, niños y adolescentes; 2014.
41. Norma Oficial Mexicana NOM-169-SSA1-1998, Para la Asistencia Social Alimentaria a Grupos de Riesgo. México; 1999.
42. Centro de Estudios Educativos. La problemática de salud pública, su multicausalidad y la capacidad de Juego y Comida dan Salud a tu vida: elementos para tomar decisiones estratégicas; 2011.
43. Burgos N. Alimentación y nutrición en edad escolar. *Revista digital universitaria*. 2007; 8 (4): 1-7
44. Paiggio L, Rolón M, Macedra G, Dupra S. Alimentación escolar: ¿asistencia o educación?Espacio, tiempo y organización del cuidado infantil *Novedades Educativas*. 2013; 274: 37-42
45. Quizán T, Anaya C, Esparza J, Orozco ME, Espinoza A, Bolaños A. Efectividad del programa Promoción de una alimentación saludable en estudiantes de escuelas públicas del estado de Sonora. *Estudios sociales*. 2013; 21 (42): 175-203

46. Angeleri MA, Gonzalez I, Ghioldi MM, Petrelli L. Educación Alimentaria Nutricional (EAN) en colegios: Evaluación de la efectividad de una intervención educativa. 2008.

47. Téllez M, Orzáez MT. Una experiencia de educación nutricional en la escuela. OFFARM. 2003; 22 (6): 70-76

15. Anexos

Anexo 1

Cuestionario 1 Verduras y frutas

Pre-test y post-test

Datos de identificación	
Lugar: _____	Fecha: _____ Grado: _____
Nombre (opcional) _____	Sexo: (Masc) (Fem) Edad: _____
Nombre de la escuela: _____	

Instrucciones: Lee las siguientes preguntas y marca la o las respuestas que consideres correcta.

Nota: No existen respuestas buenas o malas ni tampoco implica una calificación.

1. ¿Qué verduras y frutas has comido de tu comunidad?

Verduras		Frutas	
<input type="radio"/> chayote	<input type="radio"/> jitomate	<input type="radio"/> mango	<input type="radio"/> naranja
<input type="radio"/> brócoli	<input type="radio"/> tomate	<input type="radio"/> plátano	<input type="radio"/> guayaba
<input type="radio"/> zanahoria	<input type="radio"/> acelga	<input type="radio"/> papaya	<input type="radio"/> melón
<input type="radio"/> calabaza	<input type="radio"/> chile	<input type="radio"/> fresa	<input type="radio"/> sandía
<input type="radio"/> lechuga	<input type="radio"/> otro _____	<input type="radio"/> ciruela	<input type="radio"/> otro _____

2. ¿Por qué es bueno comer verduras y frutas?

- | | |
|--|--|
| <input type="radio"/> Contribuyen a tener una vida saludable | <input type="radio"/> Formación de musculo |
| <input type="radio"/> Dan super poderes | <input type="radio"/> Promueven mi crecimiento y desarrollo adecuado |
| <input type="radio"/> Previenen enfermedades | <input type="radio"/> Crecimiento adecuado de huesos |
| <input type="radio"/> Protegen de enfermedades | <input type="radio"/> Dan energía para aprender y jugar |

Cuestionario 2 Cereales

Pre-test y post-test

Datos de identificación			
Lugar: _____	Fecha: _____	Grado: _____	
Nombre (opcional) _____	Sexo: (Masc) (Fem)	Edad: _____	
Nombre de la escuela: _____			

Instrucciones: Lee con atención las siguientes preguntas y realiza lo que se te pide.

Nota: No existen respuestas buenas o malas ni tampoco implica una calificación.

1. De las siguientes opciones selecciona la que señale una característica particular de los cereales mencionados

Maíz	<input type="radio"/> Granos de color amarillo	Avena	<input type="radio"/> Color verde	Trigo	<input type="radio"/> Espiga amarilla	Mijo	<input type="radio"/> Semilla pequeña y alargada
	<input type="radio"/> Redondo		<input type="radio"/> Semilla pequeña		<input type="radio"/> Formado por granos		<input type="radio"/> Semilla pequeña y redonda
	<input type="radio"/> Semilla Alargada		<input type="radio"/> Sabor salado		<input type="radio"/> Semillas redondas		<input type="radio"/> Semilla pequeña y café
Amaranto	<input type="radio"/> Color azul	Arroz	<input type="radio"/> Semilla blanca alargada	Sorgo	<input type="radio"/> Semilla alargada		
	<input type="radio"/> Redondo y grande		<input type="radio"/> Espiga café		<input type="radio"/> Semilla redonda		
	<input type="radio"/> Pequeño		<input type="radio"/> Semillas cafés		<input type="radio"/> Semilla blanca		

2. Relaciona el cereal con el producto que se obtiene de este

__ Maíz	A) Panes o galletas
__ Amaranto	B) Pan
__ Mijo	C) Arroz con leche
__ Avena	D) Alegría
__ Arroz	E) Atole
__ Trigo	F) Sopa de pasta
__ Sorgo	G) Tortilla

Cuestionario 3 Leguminosas y alimentos de origen animal

Pre-test y post-test

Datos de identificación

Lugar: _____ Fecha: _____ Grado: _____

Nombre (opcional) _____ Sexo: (Masc) (Fem) Edad: _____

Nombre de la escuela: _____

Instrucciones: Lee con atención las siguientes preguntas y realiza lo que se te pide.

Nota: No existen respuestas buenas o malas ni tampoco implica una calificación.

1. De la siguiente lista subraya ¿qué alimentos son leguminosas?

- | | |
|--------------------------------|---------------------------------|
| <input type="radio"/> lechuga | <input type="radio"/> frijoles |
| <input type="radio"/> pollo | <input type="radio"/> leche |
| <input type="radio"/> fresa | <input type="radio"/> garbanzos |
| <input type="radio"/> lentejas | <input type="radio"/> queso |
| <input type="radio"/> alubias | <input type="radio"/> aguacate |
| <input type="radio"/> papa | <input type="radio"/> haba |

2. De la siguiente lista subraya ¿qué alimentos son de origen animal?

- | | |
|-------------------------------|---------------------------------|
| <input type="radio"/> lechuga | <input type="radio"/> frijoles |
| <input type="radio"/> pollo | <input type="radio"/> leche |
| <input type="radio"/> fresa | <input type="radio"/> garbanzos |
| <input type="radio"/> atún | <input type="radio"/> queso |
| <input type="radio"/> alubias | <input type="radio"/> aguacate |
| <input type="radio"/> papa | <input type="radio"/> haba |

3. De la siguiente lista subraya S ¿Para qué te ayuda comer leguminosas y alimentos de origen animal?

- | | |
|--|--|
| <input type="radio"/> Tener una vida saludable | <input type="radio"/> Forman músculo |
| <input type="radio"/> Dan súper poderes | <input type="radio"/> Hacen que crezca y me desarrolle |
| <input type="radio"/> Previenen enfermedades | <input type="radio"/> Mis huesos crecen |

Cuestionario 4 Consumo de agua simple

Pre-test y post-test

Datos de identificación

Lugar: _____ Fecha: _____ Grado: _____

Nombre (opcional) _____ Sexo: (Masc) (Fem) Edad: _____

Nombre de la escuela: _____

Instrucciones: Lee las siguientes preguntas y marca la o las respuestas que consideres correcta.

Nota: No existen respuestas buenas o malas ni tampoco implica una calificación.

1. De las siguientes bebidas ¿Cuál es mejor tomar todos los días?

- | | |
|-----------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="radio"/> Jugos | <input type="radio"/> Café |
| <input type="radio"/> Refrescos | <input type="radio"/> Te |
| <input type="radio"/> Agua simple | <input type="radio"/> Agua de frutas |

2. ¿Por qué es bueno tomar agua simple?

- | | |
|---|---|
| <input type="radio"/> No es bueno tomar agua simple | <input type="radio"/> Para bajar de peso |
| <input type="radio"/> Para mantenerse hidratado | <input type="radio"/> Para no sentirse cansado, débil y sin energía |

3. ¿Qué podrías hacer para tomar más agua simple?

- | | |
|--|---|
| <input type="radio"/> Tomar más refresco y jugos | <input type="radio"/> Decirles a tus papás que no compren refresco para acompañar la comida |
| <input type="radio"/> Llevar una botella de agua de casa | <input type="radio"/> Tener un diario para registrar cuantos vasos de agua simple tomó al día |

Cuestionario 5 Alimentación variada

Pre-test y post-test

Datos de identificación

Lugar: _____ Fecha: _____ Grado: _____

Nombre (opcional) _____ Sexo: (Masc) (Fem) Edad: _____

Nombre de la escuela: _____

Instrucciones: Lee con atención las siguientes preguntas y realiza lo que se te pide.

Nota: No existen respuestas buenas o malas ni tampoco implica una calificación.

1. Relaciona los alimentos con el grupo al que pertenecen

___ Grupo de verduras y frutas

___ Grupo de cereales

___ Grupo de leguminosas y alimentos
de origen animal

a) maíz, arroz, sorgo, trigo y mijo

b) leche, huevo, carne, pescado, frijol,
lenteja y haba

c) lechuga, jitomate, calabaza, plátano,
manzana y pera

2. ¿Cómo podemos hacer variadas nuestras comidas?

○ Con alimentos de los tres grupos

○ Con lo que a mí me gusta

○ Sólo debo comer alimentos de origen
animal y cereales

○ Debo comer todo lo que yo quiera

Cuestionario 6 Consumo moderado de sal y azúcar

Pre-test y post-test

Datos de identificación

Lugar: _____ Fecha: _____ Grado: _____

Nombre (opcional) _____ Sexo: (Masc) (Fem) Edad: _____

Nombre de la escuela: _____

Instrucciones: Lee las siguientes preguntas y marca la o las respuestas que consideres correcta.

Nota: No existen respuestas buenas o malas ni tampoco implica una calificación.

1. ¿Cómo debe ser el consumo de sal y azúcar?

- Excesivo
- Moderado
- Poco
- No importa lo que consuma de sal y azúcar

2. ¿En qué alimentos se consume mucha sal? ¿en qué alimentos se consume mucha azúcar?

Sal

- Lechuga
- Manzana
- Sal de mesa
- Productos enlatados
- Leche
- Jamón o salchicha

Azúcar

- Agua simple
- Refrescos y jugos
- Pan
- Tortilla
- Dulces
- Mermelada

3. ¿Qué sucede si comemos mucha sal y azúcar?

Sal

- El corazón trabaja más
- Nada
- Aumenta la cantidad de líquido en el cuerpo
- Te mantienes sano
- Diabetes

Azúcar

- Caries
- Bajar de peso
- Sobrepeso u obesidad
- Mantenerse sano
- Diabetes

Cuestionario 7 Lavado de manos

Pre-test y post-test

Datos de identificación

Lugar: _____ Fecha: _____ Grado: _____

Nombre (opcional) _____ Sexo: (Masc) (Fem) Edad: _____

Nombre de la escuela: _____

Instrucciones: Lee las siguientes preguntas y marca la o las respuestas que consideres correcta.

Nota: No existen respuestas buenas o malas ni tampoco implica una calificación.

1. ¿Por qué debo lavar mis manos?

- Para no enfermarme
- Para estar limpio
- Para verme bien
- Para tener más amigos

2. ¿Cuándo debo lavar mis manos?

- Después de jugar
- Antes y después de ir al baño
- Cuando estén sucias mis manos
- Una vez a la semana
- Cuando me acuerde
- Cuando mi mamá me diga

Cuestionario 8 Promoción de la práctica de actividad física

Pre-test y post-test

Datos de identificación

Lugar: _____ Fecha: _____ Grado: _____

Nombre (opcional) _____ Sexo: (Masc) (Fem) Edad: _____

Nombre de la escuela: _____

Instrucciones: Lee las siguientes preguntas y marca la o las respuestas que consideres correcta.

Nota: No existen respuestas buenas o malas ni tampoco implica una calificación.

1. ¿Qué es la actividad física?

- La práctica de un deporte en equipo
- Todo movimiento del cuerpo que hace trabajar mis músculos
- No hacer nada

2. Da ejemplos de actividad física

- Ver televisión
- Caminar
- Correr
- Dormir
- Escuchar música
- Trabajar en la huerta

3. ¿Por qué es bueno hacer actividad física?

- No te enfermas
- Mejora tu salud, tu ánimo y te va mejor en la escuela
- Duermes más
- Tienes super poderes
- Crecen tus huesos y músculos
- No sucede nada