



RENACIMIENTO MAYA
YUCATÁN
GOBIERNO DEL ESTADO | 2024-2030

SEGEY
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

SSY
SERVICIOS
DE SALUD DE
YUCATÁN

DIF
YUCATÁN • 2024-2030



UADY
FACULTAD DE
MATEMÁTICAS

Kóokay



Alternativa
Salud y Desarrollo

unicef
para cada infancia



Guía para entornos de consumo escolar en Yucatán



Guía para entornos de consumo escolar saludables

La elaboración de este documento estuvo a cargo del área programática de Nutrición de UNICEF en México con la colaboración de Fiorella Espinosa, Isabel Ferré, Wilbert Solís, así como de las y los miembros de la Comisión de Prevención y Promoción de la Salud y Bienestar del Consejo Estatal de Nutrición y Combate a la Obesidad de Yucatán: Javier Troconis, Ileana Fajardo, Lidia Moreno, Delia Sansores, Felipe Gil, Valeria Pech, Gabriela Martínez, Mariel Aguayo, Vanessa Gamboa y Emily Sánchez.

El documento se enriqueció con las aportaciones de la Secretaría de Educación del Gobierno del Estado de Yucatán (SEGEY) a través de la Dirección de Desarrollo Educativo y Gestión Regional y su Coordinación de Nutrición, Alimentación y Entornos de Consumo Escolar, además de los comentarios de Delhi Trejo, Oficial de Nutrición y del Comité Editorial de UNICEF México.

Fotografías: Acervo fotográfico de UNICEF, SEGEY, SSY y Sistema Estatal DIF (SEDIF) Yucatán.

Portada: © SEDIF Yucatán/Ordoñez

Página 8: © UNICEF México/Ramírez

Página 11: © SEGEY/Gil

Página 25: © SEGEY/Gil

Página 31: © SSY/Blanco

Índice

Presentación.....	1
Agradecimientos.....	2
Antecedentes.....	3
Problemática.....	6
Objetivo.....	6
Glosario de términos.....	7
Lista de verificación de entornos de consumo escolar.....	8
Intervenciones y material para lograr entornos saludables	11
Intervenciones para motivar la preferencia y el gusto por la alimentación saludable.....	12
Materiales disponibles para entornos saludables.....	24
Recomendaciones sobre actividad física	25
Recomendaciones sobre actividad física.....	26
Caminos saludables para la actividad física.....	29
Implementación de huertos escolares.....	31
¿Por qué fomentar huertos escolares?.....	32
¿Cómo implementar huertos escolares?.....	33
Referencias bibliográficas.....	35

Presentación

Estimados directores, directoras, docentes, padres, madres, vendedores y vendedoras, y manipuladores de alimentos:

La presente Guía ha sido elaborada en respuesta a la problemática actual observada en los entornos escolares, en los que se ha evidenciado una oferta excesiva en las escuelas de Educación Básica (Preescolares, Primarias y Secundarias) de productos ultraprocesados y otros alimentos y bebidas no saludables. Conscientes de esta situación, se ha diseñado este material de apoyo con el objetivo de proporcionar recomendaciones y herramientas para lograr entornos de consumo escolar saludables, en los que niñas, niños y adolescentes aprendan y convivan en un ambiente favorable a la adecuada alimentación y al estado de nutrición.

La Guía incluye una lista de verificación que orienta cómo crear un entorno saludable en las escuelas al mismo tiempo que permite valorar cómo se encuentra. Asimismo, se ofrecen ejemplos de intervenciones para motivar la preferencia y el gusto por la alimentación saludable en las escuelas, a través del enfoque de cambio social y de comportamiento, entre otras técnicas. De igual manera, se comparten infografías sobre diversos temas de relevancia como: la clasificación de alimentos y bebidas según su nivel de procesamiento, el consumo de agua simple, la importancia de una alimentación saludable basada en la cultura local y el etiquetado de alimentos.

Además, la Guía ofrece recomendaciones para fomentar la actividad física entre las y los estudiantes, reconociendo su importancia para un estilo de vida saludable. También se explica cómo implementar huertos escolares, una estrategia educativa y sostenible que promueve la alimentación saludable y el contacto directo con alimentos frescos y nutritivos.

Esperamos que esta Guía sea de gran utilidad para todas y todos los actores involucrados en los entornos de consumo escolar. Mediante su compromiso y colaboración, podremos establecer entornos más saludables y contribuir al bienestar de las niñas, niños y adolescentes de Yucatán.

Agradecimientos

El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) expresa su sincero agradecimiento a la Coordinación de Nutrición, Alimentación y Entornos de Consumo Escolar de la Secretaría de Educación del Gobierno del Estado de Yucatán (SEGEY) y a la Comisión de Prevención y Promoción de la Salud y Bienestar del Consejo Estatal de Nutrición y Combate a la Obesidad de Yucatán, por su exhaustiva contribución en la creación de esta Guía.

Esta valiosa herramienta, está dirigida a todas las escuelas de Educación Básica en Yucatán, con el propósito de impulsar cambios significativos en la salud infantil así como de todas y todos los miembros de la comunidad escolar, y contribuir así a una sociedad próspera y saludable en el corto y largo plazo.

Antecedentes

Los entornos de consumo escolar son los **espacios y condiciones que se encuentran dentro y alrededor de las escuelas en donde se ofrecen, se adquieren y/o consumen alimentos y bebidas**. Estos entornos determinan la disponibilidad y el acceso de los diferentes tipos de alimentos para las y los niños durante su estancia en la escuela; y en el largo plazo, pueden moldear hábitos que durarán toda la vida. Por tanto, es fundamental que estos entornos fomenten y promuevan la toma de decisiones saludables en relación con la alimentación por parte de los estudiantes, sus familias, las autoridades escolares y docentes.¹

En México existe un marco legal que respalda los entornos escolares saludables, como se muestra a continuación:

En enero del 2012 se publicó la [Ley de Nutrición y Combate a la Obesidad en Yucatán](#), la cual menciona en su **Artículo 36** que la Secretaría de Educación tendrá la facultad de:

- **I.** Fomentar el consumo de comida saludable en instituciones educativas públicas y privadas y establecer la prohibición de distribuir, comercializar o fomentar el consumo de alimentos y bebidas con bajo valor nutricional que contengan altos contenidos de azúcares refinados, sal, colesterol, ácidos grasos saturados y trans.
(...)
- **X.** Impartir con apoyo de la Secretaría de Salud, cursos a las madres y padres de familia en materia de nutrición, obesidad y trastornos de la conducta alimentaria, de manera continua y permanente, que permitan fomentar entre sus hijos o pupilos una cultura de autocuidado y fomento a la salud.

Por otro lado, la [Ley Estatal de Salud](#), en su artículo **104 Bis**, prohíbe la distribución, venta, regalo y suministro de alimentos y bebidas no alcohólicas con exceso de sodio, grasas y azúcares en las instituciones educativas públicas de nivel Preescolar y Primaria, incluyendo la oferta a través de máquinas expendedoras.

De igual manera, existe el acuerdo mediante el cual se establecen los [Lineamientos Generales para el Expendio y Distribución de Alimentos y Bebidas Preparados y Procesados en las Escuelas del Sistema Educativo Nacional](#). Este acuerdo tiene como objetivo regular y promover una oferta de alimentos saludables y nutritivos, con el propósito de fomentar hábitos alimenticios saludables entre las y los estudiantes, incluyendo los de Secundaria. Asimismo, se establecen criterios y restricciones sobre los productos que pueden ser vendidos en estos establecimientos, con el fin de limitar el acceso a alimentos y bebidas poco saludables.

Antecedentes

A pesar de contar con un marco legislativo a favor de la nutrición infantil y adolescente, en Yucatán se ha seguido observando un alto consumo de alimentos y productos no saludables, tanto por parte de adultos como de niñas y niños.

Aunque no se cuenta con datos actualizados del estado de nutrición de la población, la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) del año 2012, **posicionó al Estado de Yucatán como uno de los primeros lugares de obesidad infantil en el país.** Esta encuesta reportó una prevalencia de 14.6% de sobrepeso y obesidad en menores de 5 años a nivel estatal, con una prevalencia del 15.1% en localidades urbanas y del 12.3% en rurales.² Además, un estudio realizado en Mérida, Yucatán, observó que un 46% de los preescolares presentaron sobrepeso y obesidad en proporciones similares en mujeres y hombres, y que las zonas más vulnerables de la ciudad fueron las más afectadas.³

La prevalencia de sobrepeso y obesidad aumenta con la edad, cuando niñas y niños entran a la Primaria. De acuerdo con la ENSANUT 2012, las prevalencias de sobrepeso y obesidad en niñas y niños de Yucatán en esa etapa fueron 22.4% y 22.7% respectivamente.⁴ Por su parte, la misma fuente indicó que 43.4% de la población adolescente presentó sobrepeso y obesidad, siendo más propensas las mujeres con un 44.1% en comparación con los hombres con un 42.7%.

Estas alarmantes cifras, están relacionadas con la **inadecuada alimentación de niñas, niños y adolescentes, que hoy en día consumen productos, más que alimentos.** Desde 2010, la comunidad científica empezó a utilizar la Clasificación NOVA, una herramienta que permite clasificar a los alimentos y bebidas según su grado de procesamiento. Se debe entender al procesamiento de alimentos, como todo procedimiento que altera el estado natural de un alimento. Los alimentos naturales o no procesados se convierten en mínimamente procesados al congelarlos, deshidratarlos, o molerlos y pasan a ser procesados al enlatarlos y agregarles sal u otros ingredientes caseros. Sin embargo, cuando se mezclan con ingredientes poco saludables como sales o conservadores, azúcares, grasas u otros aditivos, entonces se vuelven **productos ultraprocesados.**⁵

Antecedentes

Se ha demostrado que el consumo excesivo de productos ultraprocesados supone una **problemática de salud pública**, ya que estos se caracterizan por una calidad nutricional muy baja y un alto contenido calórico. A menudo, estos alimentos tienen un alto contenido de grasas saturadas o grasas trans, suelen ser salados o azucarados, con una alta carga glucémica, así como bajos en fibra alimentaria, proteínas y diversos micronutrientes, propiciando **deficiencias y enfermedades**.

En el país, tan solo el 18% de las niñas, niños y adolescentes consumen un refrigerio saludable dentro de la escuela.⁶ Un estudio de 2018 indicó que en una muestra de escuelas mexicanas, el **51% de la oferta de alimentos fue de productos alimenticios ultraprocesados**, el **63% de la oferta de bebidas eran azucaradas** y se encontraron de 3 a 8 puestos con alimentos y bebidas ultraprocesados alrededor de las escuelas.⁷

Ante la pandemia de COVID-19 en 2020, la Secretaría de Educación Pública a nivel federal, en vinculación con instituciones de salud, diseñaron y crearon contenido sobre **“Vida Saludable”**, enfocado en los temas de higiene y limpieza, actividad física y alimentación saludable y sostenible, dirigido a estudiantes de Primaria y Secundaria. El objetivo de la asignatura, fue incidir en la adopción de estilos de vida más saludables entre niñas, niños y adolescentes. La implementación de la asignatura para las y los estudiantes de nivel Básico comenzó en el ciclo escolar 2020-2021 por medio de **“Aprende en casa”**, utilizando cápsulas de video para explicar los diferentes temas que contiene la asignatura y posteriormente fue adoptada por algunas escuelas.⁸

Este ejemplo, así como la regulación establecida en las Leyes del estado mencionadas, representan un gran avance en la transformación de entornos no saludables o también llamados obesogénicos, sin embargo, **un reciente diagnóstico en 459 escuelas de Educación Básica de Yucatán mostró que aún hay desafíos importantes**. En los Preescolares y las Primarias, el 80% de las cooperativas ofrecieron productos ultraprocesados con sellos de advertencia, incluyendo refrescos, botanas y dulces. En Secundarias, se encuentra una cifra similar con el 78% de las cooperativas que ofrecen pastelillos, galletas, confites, y postres procesados y el 75% ofrecen bebidas azucaradas procesadas (datos sin publicar).

Problemática

En síntesis, la problemática de salud y nutrición a la que nos enfrentamos como sociedad, es la **alta prevalencia de sobrepeso y obesidad en niños, niñas y adolescentes** ocasionada por el consumo excesivo de alimentos no saludables, en su mayoría productos ultraprocesados con exceso de azúcares, grasas y sodio.

En el contexto escolar, esta problemática tiene consecuencias importantes ya que la **inadecuada alimentación afecta al rendimiento y aprovechamiento escolar además de la salud mental**. Diversos estudios en el mundo han demostrado que:

- 1) Una alimentación de baja calidad se relaciona con una disminución del nivel de comprensión, logros académicos y ausentismo escolar.⁹
- 2) Los estudiantes que han mantenido dietas poco saludables, las cuales se caracterizaban por tener alto contenido en cereales refinados (por ejemplo galletas), grasas saturadas, bajas en proteínas, vitaminas y minerales, tenían menos probabilidad de tener un buen aprovechamiento académico.¹⁰
- 3) El consumo de bebidas azucaradas (ejemplo, jugos empacados o refrescos) se asociaba con bajas calificaciones entre los estudiantes.¹¹

Objetivo

El objetivo de esta Guía es brindar **recomendaciones para lograr entornos de consumo escolar saludables**, en los que niñas, niños y adolescentes, así como las y los demás miembros de la comunidad escolar, aprendan y convivan en un ambiente favorable a la adecuada alimentación y estado de nutrición.

Glosario de términos

- **Actividad física:** Cualquier movimiento del cuerpo humano que consume energía.¹²
- **Aditivos:** Sustancias que se añaden a los alimentos para cambiar y/o mejorar sus características, como frescura, sabor, textura o aspecto.¹³
- **Alimentación:** Acción y efecto de alimentar o alimentarse.¹⁴
- **Alimentación saludable:** Aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud, y minimizar el riesgo de enfermedades.¹⁵
- **Alimento:** Sustancia nutritiva que toma un organismo o un ser vivo para mantener sus funciones vitales.¹⁶
- **Congelar:** Someter alimentos a un tratamiento frío para que se conserven en buenas condiciones.¹⁷
- **Conservador:** Sustancia que hace que los alimentos duren más tiempo protegiéndolos de los microorganismos que causan enfermedades.¹⁸
- **Contenido calórico:** Cantidad de energía que proporciona un alimento.¹⁹
- **Deshidratar:** Privar a un cuerpo o a un organismo del agua que contiene.²⁰
- **Desinfectar:** Quitar de los alimentos las bacterias o parásitos que causan daño a la salud.²¹
- **Edulcorante:** Sustancia que endulza alimentos.²²
- **Entornos:** Ambiente que rodea a algo o alguien.²³
- **Grasas saturadas:** Se encuentran principalmente en los alimentos provenientes de los animales (como la carne y los productos lácteos), pero también se encuentran en las comidas fritas y en algunas comidas envasadas.²⁴
- **Grasas trans:** Se producen cuando los fabricantes de alimentos convierten aceites líquidos en grasas sólidas, como manteca o margarina.²⁴
- **Micronutrientes:** Generalmente derivados de la ingesta de alimentos, son pequeñas cantidades de vitaminas y minerales requeridos por el cuerpo para la mayoría de las funciones celulares.²⁵
- **Nutrición:** Se refiere a los nutrientes que componen los alimentos, e implica los procesos que suceden en tu cuerpo después de que los ingieres alimento, es decir la obtención, asimilación y digestión de los nutrimentos por el organismo.²⁶
- **Obesidad:** Acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.²⁷
- **Sobrepeso:** Grasa corporal mayor de lo que se considera normal o saludable para cierta estatura.²⁷
- **Ultraprocesado:** Formulaciones a base de sustancias extraídas o derivadas de alimentos que contienen aditivos que dan color, sabor o textura para intentar imitar a los alimentos.²⁸

LISTA DE VERIFICACIÓN DE ENTORNOS DE CONSUMO ESCOLAR



Lista de verificación de entornos de consumo escolar

El entorno escolar moldea qué tan accesibles, deseables y convenientes son cierto tipo de alimentos y bebidas durante la estancia de las niñas, niños y adolescentes en la escuela; pero también es un espacio donde desarrollan hábitos que pueden durar toda su vida. Por ello, aquí se brinda una herramienta para valorar qué tan saludable es el entorno de consumo escolar.

Marca las afirmaciones que apliquen a la escuela que está siendo verificada; mientras más casillas se marquen, más saludable es el entorno de consumo escolar en la escuela.

En esta escuela:

- ☐ Las personas encargadas de la preparación, venta y distribución de alimentos y bebidas han sido **capacitadas** en temas de higiene y alimentación saludable.
- ☐ Las autoridades escolares o un Comité designado **supervisan** que los alimentos distribuidos y ofertados dentro del plantel, promueven una alimentación saludable.
- ☐ Existe un **nutriólogo/a** responsable o que apoye directamente el servicio de alimentación o la cooperativa escolar.

Hay una oferta saludable de alimentos y bebidas, es decir:

- ☐ Se ofertan **frutas y verduras todos los días**.
- ☐ No se venden ni distribuyen alimentos o productos **ultraprocesados**, con sellos negros como los que se muestran a continuación:



- ☐ No se venden ni distribuyen **bebidas azucaradas** o con sellos o leyendas negras (jugos con azúcar, refrescos, leches saborizadas).
- ☐ Los ingredientes de los platillos y alimentos preparados que se ofertan dentro de la escuela **no tienen sellos negros**.
- ☐ Los platillos y alimentos preparados que se ofertan dentro de la escuela **no tienen frituras y/o alimentos con exceso de grasa** (por ejemplo crema, mayonesa, jamón, salchicha, chorizo).
- ☐ Los platillos y alimentos preparados que se ofertan dentro de la escuela dan **preferencia a la harina de maíz, el amaranto o la avena**, en lugar de harinas refinadas (por ejemplo pan blanco, tortilla de harina, pasta).
- ☐ **Se oferta agua natural** dentro de la oferta de bebidas.

(continúa en la siguiente página)

Lista de verificación de entornos de consumo escolar

Hay un entorno saludable y seguro, es decir:

- ☐ Hay espacios y dinámicas que promuevan **la actividad física diaria** (60 minutos).
- ☐ Hay disponible **agua potable para beber de forma gratuita** para las y los estudiantes (bebederos, garrafones).
- ☐ Se fomenta que las y los estudiantes **lleve sus botellas de agua** para rellenar.
- ☐ Todos los alimentos o ingredientes utilizados en la preparación de los mismos, se encuentran dentro del plazo de vigencia, es decir, **Todavía no han excedido la fecha de caducidad.**
- ☐ Se promueve una alimentación libre de sellos y leyendas de advertencia, y basada en alimentos naturales entre la comunidad educativa, mediante la **educación nutricional** a través de contenidos de asignaturas como **Vida Saludable** o **material educativo, talleres de alimentación y nutrición u otras actividades.**
- ☐ **No hay publicidad** de alimentos o bebidas con sellos negros y leyendas de advertencia de cafeína/edulcorantes (incluye marcas, logos pintados o refrigeradores, sillas, etc.).

Existen las condiciones de higiene en la preparación y consumo de alimentos, es decir:

- ☐ Hay **agua potable en los baños**, de forma permanente y segura.
- ☐ El personal de cocina o de la cooperativa/tienda cuenta con **agua y jabón** para lavarse las manos antes, durante y después de la preparación y/o manipulación de los alimentos.
- ☐ El personal de cocina cuenta con el **uniforme apropiado** para la realización de sus actividades (cofia, cubrebocas, mandil, zapatos cerrados).
- ☐ El personal de cocina o de la cooperativa/tienda cuenta con los insumos para **limpiar y desinfectar** las superficies para la preparación y manipulación de alimentos y bebidas.
- ☐ El personal de cocina, cooperativa, tiendita o limpieza, cuenta con los insumos para garantizar que las áreas para la preparación y almacenamiento de alimentos estén **libres de animales y plagas.**

El entorno escolar es todavía más saludable si:

- ☐ Se realizan **compras de alimentos directamente a productores** y productoras locales.
- ☐ Hay un **huerto escolar** pedagógico para la provisión de alimentos.

INTERVENCIONES Y MATERIAL PARA LOGRAR ENTORNOS SALUDABLES



Intervenciones para motivar la preferencia y el gusto por la alimentación saludable

I. Intervenciones para el cambio social y de comportamiento

¿Qué es el cambio social y de comportamiento?

Es el conjunto de técnicas y herramientas que se usan para **influir en el comportamiento de una población para su bienestar** personal y el de su comunidad, por ejemplo en el ámbito de la salud y nutrición.

Dentro de las técnicas del cambio social y de comportamiento, está la **motivación** a partir de emociones, valores o elementos positivos, a los que las personas les solemos dar importancia y niñas, niños y adolescentes no son la excepción. Para ayudar a las y los estudiantes a elegir alimentos saludables, podemos considerar estos **elementos de motivación** que les ayudarán a comprender por qué es una buena opción optar por ellos:

- **Felicidad:** al elegir y disfrutar de alimentos sanos y deliciosos en compañía de amigos y/o familia.
- **Seguridad:** al evitar enfermedades y gastos importantes relacionados con la alimentación en el corto, mediano y largo plazo.
- **Protección:** al cuidar de manera consciente nuestro cuerpo.
- **Exploración:** al descubrir nuevos sabores y nuevas formas de preparar alimentos saludables.
- **Reconocimiento:** al tomar decisiones valientes y saludables, además de formar parte del selecto [Club](#) de “Héroes por la Salud” en donde puede cuidar y apoyar al resto de sus compañeros.
- **Libertad:** al elegir entre una variedad de alimentos sanos, que están a su disposición en la tiendita de su escuela o a sus alrededores, y también al sentirse bien y estar sanos, podrán tener mucha energía y movilidad.

Además, cuando las y los estudiantes consumen alimentos saludables, por ejemplo, frutas y verduras, su cerebro produce neurotransmisores como la “serotonina”, la cual está relacionada con **el aprendizaje, el razonamiento y la memoria**.



Intervenciones para motivar la preferencia y el gusto por la alimentación saludable

Existen **muchas formas** de crear una intervención de cambio social y de comportamiento **adaptada al contexto**.

Se recomienda conformar un **equipo de trabajo** y hacer de la intervención un **proceso participativo**.

¡La **creatividad** es una característica muy importante en este proceso!



A continuación, se explica cómo diseñar una intervención de cambio social y de comportamiento en 8 pasos, para motivar a las niñas y los niños a llevar una alimentación saludable dentro y fuera del entorno escolar.²⁹

Los 8 pasos para planificar una estrategia de cambio social y de comportamiento

1. Definir el público objetivo

En este apartado se define la población que será el objetivo de la estrategia. ¿Serán los estudiantes?, ¿la cooperativa?, ¿los profesores o madres y padres de familia?, y con base en ello, ¿qué valoran?, ¿cuáles son sus aspiraciones y sus motivaciones? En otras palabras, definimos a la audiencia.

Ejemplo: niñas y niños en edad escolar (4° y 5° de primaria) de la escuela “Benito Juárez” en la Ciudad de Mérida.

2. Definir los objetivos

¿Qué quieres que el público objetivo sepa, crea o haga, y cómo? ¿Qué conducta cambiar?

Ejemplo: incrementar el consumo de agua dentro y fuera de la escuela a través de la promoción de acciones como llevar botellas de agua a clase, motivar a tomar agua, aunque no sientan sed y revisar el color de la orina diariamente.

Intervenciones para motivar la preferencia y el gusto por la alimentación saludable

Los 8 pasos para planificar una estrategia de cambio social y de comportamiento

3. Identificar los obstáculos o barreras

¿Qué creencias, prácticas culturales, presiones, información inadecuada, conducta o competencia interfieren entre el público objetivo y el objetivo que te planteaste? Esta información se puede indagar a través de la observación, encuestas y entrevistas.

Ejemplo: presión social para beber refrescos u otras bebidas azucaradas, creencia de que el agua de los bebederos de la escuela no está limpia, creencia de que "el agua oxida", etc.

4. Establecer los motivadores o promesa clave

¿Cuál será el beneficio? ¿Qué se ofrece de valor para el público objetivo? Selecciona solo un beneficio que vaya a sopesar los obstáculos en la mente de tu audiencia. Una forma de hacerlo es: si yo (conducta deseada) entonces... (beneficio inmediato). Aquí puedes utilizar los elementos de motivación que se explicaron previamente: felicidad, seguridad, libertad, etc.

Ejemplo: si me hidrato con agua, entonces tendré más energía para jugar mi deporte favorito.

5. Argumentar el motivador/beneficio/promesa

¿Cómo se sustenta el beneficio prometido?

Ejemplo: La Organización Mundial de la Salud (OMS) señala que el consumo de agua garantiza el sano desarrollo de la población estudiantil y favorece el rendimiento para sus actividades.

6. Elegir el tono

¿Qué sentimiento o personalidad debe tener la comunicación?

Ejemplo: divertida, humorística.

7. Definir los canales de comunicación

¿Cómo se va a llegar a la audiencia objetivo? Entre más canales se usen es mejor.

Ejemplo: a través de carteles, videos, contenedores de agua personalizados. Una de las herramientas utilizadas en intervenciones para motivar el consumo de agua es el "pipímetro", que invita a observar el color de la orina y saber si estás bien hidratado (ver la imagen en el siguiente cuadro).

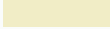
8. Identificar las oportunidades

¿Qué oportunidades (lugares y momentos) existen para llegar a la audiencia?

En el entorno escolar, hay múltiples oportunidades para llegar a la audiencia, desde el salón de clases, el recreo, la cooperativa, etc.

Ejemplo: el "pipímetro" en los baños de la escuela (ver imagen).

Escala del pipímetro

	1 Bien hidratado
	2 Hidratado
	3 Deshidratación mínima
	4 Deshidratación significativa
	5 Deshidratación severa

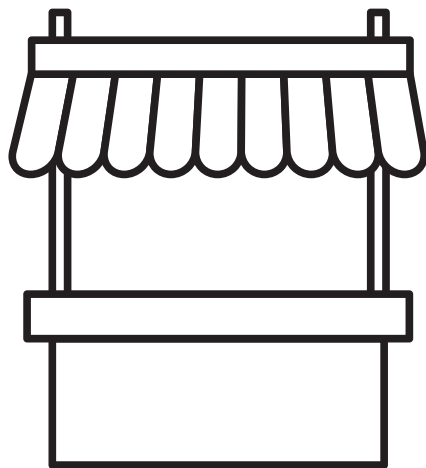
Intervenciones para motivar la preferencia y el gusto por la alimentación saludable

A continuación, se describen algunas intervenciones que hacen uso de las técnicas de cambio social y de comportamiento que se pueden implementar en la escuela:

1. Cooperativas o tienditas escolares con imagen atractiva y saludable

Elementos de motivación: felicidad, exploración y libertad.

Estos espacios pueden transformarse en espacios atractivos como lo hizo una asociación civil llamada “Supersaludable” en Argentina, donde el público objetivo fueron las y los estudiantes. Como se puede ver en la imagen, se incluyeron elementos atractivos para hacer más saludable la imagen del “kiosco escolar”.



Antes



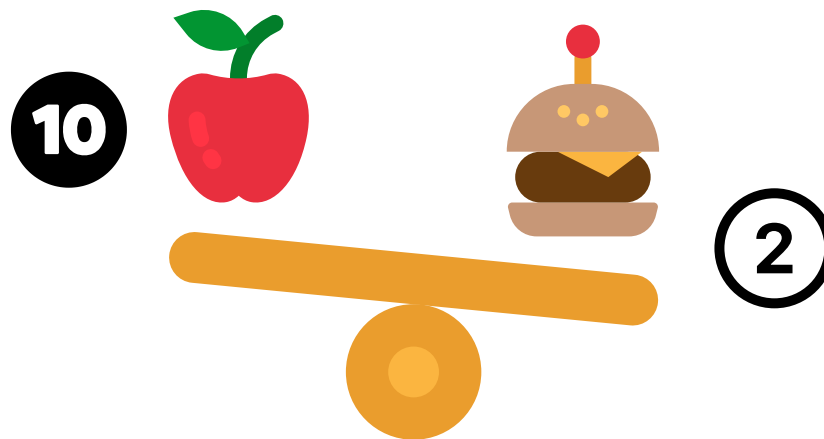
Después

2. Sistema de puntos para incentivar la compra de alimentos saludables

Elementos de motivación: protección, reconocimiento, pertenencia y seguridad.

En la misma escuela Argentina, se establecieron puntuaciones para los alimentos, asignando la mayor calificación a los alimentos más saludables; y al grupo y docente que juntara la mayor cantidad de puntos se le otorgó un premio al cabo de un tiempo determinado. Esto motivó a las y los estudiantes a buscar alimentos saludables y manifestaron un gran entusiasmo, lo que alienta a pensar que, esta intervención es prometedora y puede dar resultados satisfactorios en contextos similares.

Intervenciones para motivar la preferencia y el gusto por la alimentación saludable



Para más información y fotografías reales de esta intervención, visita el siguiente enlace: [Una experiencia transformadora: cuando el kiosco escolar se convierte en una herramienta para garantizar el consumo de alimentos de mejor perfil nutricional.](#)

3. Degustaciones de platillos saludables, económicos y fáciles de preparar

Elementos de motivación: exploración y protección.

Para esta actividad, el Comité de Alimentación Saludable o en su defecto el Consejo Escolar de Participación Social (CEPS) puede organizar una jornada o momento de degustación de platillos y utilizar recetarios saludables.

Se puede utilizar la técnica de alimentación consciente, en donde se reconoce el origen del alimento, el tiempo que tardó en crecer, su olor, textura, sabor y se le agradece por todos los beneficios a nuestra salud.



Intervenciones para motivar la preferencia y el gusto por la alimentación saludable

II. Intervenciones con el uso de la mensajería móvil: Campaña "Héroes por la salud"

Elementos de motivación: exploración y protección.

Esta campaña está disponible y lista para ser utilizada por padres y madres de familia, así como otras personas que cuidan de las y los niños para que su contenido se comparta con ellas y ellos.

“Héroes por la salud” narra la historia de un grupo de frutas y verduras animadas que, después de ver cómo una de ellas se enfermó por comer productos ultraprocesados con sellos y leyendas del etiquetado, deciden **ayudar a todas y todos los niños de México a mejorar su alimentación.**

El servicio de salud móvil consiste en recibir mensajes vía WhatsApp con el contenido de la campaña que incluye información nueva, retos y recordatorios.

Las personas se pueden dar de alta de tres formas:

- Guardando el siguiente número telefónico: 56 51 12 88 62 y enviando vía WhatsApp la palabra ALTA.
- A través del ícono de WhatsApp en el sitio: www.heroesporlasalud.org. Además, en esta página web también hay materiales descargables para colocar en las escuelas.
- A través del código QR que se muestra en la imagen del lado derecho.



Este y otros materiales están disponibles en la sección "[Descarga nuestras aventuras](#)". Así también, las y los estudiantes podrán ser parte del selecto “Club de Héroes”, compartiendo su ubicación en el mapa e invitando a sus amigas, amigos y familiares a divertirse con los juegos, retos y concursos descargables en la sección [Club de Héroes](#) de la misma página web.

Intervenciones para motivar la preferencia y el gusto por la alimentación saludable

III. Intervenciones a través de los laboratorios del gusto: educar a través de los sentidos

Esta opción ha mostrado buenos resultados para lograr que niñas y niños se empoderen para **cuidar y respetar la tierra, el agua y su cuerpo**. Así mismo es una opción para que esta población recupere el gusto por la comida natural.

Los laboratorios del gusto han sido propuestos por una organización llamada “Slow Food”, o “comida lenta” y proponen un método de educación alimentaria a través de los sentidos: el olfato, oído, vista, tacto y gusto. Las actividades aquí propuestas por cada sentido tienen una duración de 30 a 45 minutos y el número de participantes depende del número de moderadores y el espacio con el que se cuente.

Cada actividad se describe a continuación:

1. El juego de los olores

Elementos de motivación: felicidad, exploración y pertenencia.

Material:

- Mesa(s) y sillas
- De 3 a 6 muestras de hierbas y/o condimentos en macetas o cortadas (frescas o secas) en cantidad suficiente.

Objetivo: Reconocer y diferenciar las variedades de hierbas de olor o condimentos que existen en el estado y con las cuales, según la región, se cocina o se utilizan como remedios naturales.

Paso a paso:

1. Por cada grupo de 5 a 10 participantes, colocar las especias o condimentos a lo largo de una mesa y darle un número a cada una.
2. Entregar a cada integrante un lápiz y una hoja con el siguiente cuadro previamente elaborado: la primera columna indica los nombres de las especias que están en la mesa, la segunda columna indicará el número que cada participante le asigne y en la tercera columna anotará si la probó o no y si le gustó o no le gustó.



Intervenciones para motivar la preferencia y el gusto por la alimentación saludable

3. Cada integrante toca, huele y hasta puede probar cada muestra.
4. En su hoja, cada participante indica el número de muestra correspondiente con el nombre de la hierba o condimento del listado.
5. Se recogen las hojas con la identificación y se dan las respuestas explicando el origen y uso de la hierba o condimento (previa búsqueda en internet).
6. Si se usaron hojas secas, se pueden hacer racimos que se pueden usar como pincel en una actividad posterior.

2. Reconexión con la cocina

Elementos de motivación: felicidad, exploración y pertenencia familiar.

Material:

- Mesa(s) y sillas
- Dispositivo electrónico (teléfono, computadora, tableta, etc.) con conexión a Internet, o bien grabadora con sonidos o elementos físicos sugeridos.



Objetivo: Remontarnos a la cocina y revivir los sonidos de diferentes utensilios y procesos al preparar los alimentos y procesos al comer.

Paso a paso:

1. Sentar a los participantes alrededor de una mesa, distribuir lápiz y hoja de papel y vendarles los ojos de preferencia.
2. Reproducir los sonidos aquí sugeridos, uno por uno (buscar en internet):
 - Actividad en la cocina
 - Cubiertos
 - Morder una manzana
 - Tomar agua
 - Agua hirviendo
 - Licuadora

También se pueden generar sonidos con elementos como el molcajete, metate, molinillo, tortillera, etc.

3. Cada participante anotará el nombre del sonido en la hoja de papel y el primero en reconocerlo levantará la mano y compartirá lo que cree que está escuchando.
4. Durante o al término de la actividad, los asistentes podrán compartir sus recuerdos o anécdotas sobre los sonidos que escucharon.

Intervenciones para motivar la preferencia y el gusto por la alimentación saludable

3. Arcoiris de la naturaleza

Elementos de motivación: felicidad, exploración, pertenencia y reconocimiento.

Material:

- Mesa(s) y sillas
- 10 hojas de cartulina blanca
- 1 mantel de plástico grande para la mesa
- 10 mandiles para niño o adulto (según el grupo de participantes)
- Pinceles (o el ramo de especias usado antes)
- Recipientes pequeños con agua para limpiar el pincel
- 2 morteros, una licuadora o un procesador de alimentos
- Ingredientes de colores: Rojo (betabel, tomate, achiote), amarillo (durazno, yema de huevo, pimienta amarilla, cúrcuma, azafrán), azul (col morada, moras, ciruela), naranja (zanahoria, camote, pimienta amarilla), café (granos de café, cacao en polvo), verde (menta, cilantro, chaya, brócoli, cáscara de limón)
- Vinagre (1 litro) y bicarbonato de sodio (1 botecito)
- Recipientes de cartón reciclado o vidrio para poner la extracción de los colores



Objetivo: Conocer la gama de colores de la naturaleza y descubrir cómo podemos colorear nuestra cocina y nuestros platillos por medios naturales para hacerlos más atractivos.

Paso a paso:

1. Extraer los colores: moler los ingredientes en un mortero, licuadora o procesador de alimentos según el instrumento con el que se cuente. Para simplificar la tarea, se pueden obtener solo 2 o 3 colores. Se recomienda realizar esta actividad frente al grupo para que haya un acercamiento y estimulación sensorial aunque si no hay mucho tiempo, se pueden preparar previo a la actividad.
2. Los colores se colocan en el centro de la mesa, además de “kits” por persona o pareja con: una hoja de cartulina blanca, un pincel, un vasito o recipiente con agua para limpiar el pincel.
3. Esta actividad puede tener dos modalidades: guiada o libre. Libre: cada participante podrá dibujar lo primero que le venga a la mente al momento de oler o ver el color que usará, ya que los ingredientes son naturales y se pueden oler y probar. Una vez terminada la actividad, se revisarán y mostrarán sus dibujos compartiendo el porqué de su elección de dibujo. Podrán compartir con el grupo los recuerdos que el olor o dibujo les trajeron.

Para la versión guiada: elegir una narrativa o cuento para que los participantes vayan dibujando mientras escuchan.

Nota: para estimular las capacidades motrices de las niñas y los niños podemos cambiar los pinceles por sus dedos.

Intervenciones para motivar la preferencia y el gusto por la alimentación saludable

4. Una vez terminada la actividad, se revisarán y mostrarán los dibujos compartiendo sobre cuál fue su inspiración. El propósito es hablar sobre el vínculo con el alimento que se dibujó o sobre el trabajo con el grupo.
5. Al final de ambas actividades, se monta un mural para poder visualizar los dibujos de todas y todos. Los dibujos pueden quedarse en el mural o llevarse a casa.

4. Toca, siente y aprende

Elementos de motivación: felicidad y exploración.



Material:

- De 5 a 7 cajas de madera o de cartón medianas, pintadas o decoradas al gusto, a las que se les deberá hacer un agujero por donde entre la mano de las y los participantes, sin que los alimentos que habrá adentro se vean (si esto no es posible, entonces se requerirán paliacates o retazos de tela para vendar los ojos).
- Tijeras para cortar las cajas de cartón.
- 1 bote de gel antibacterial en caso de no tener agua corriente.
- Alimentos en recipientes que quepan dentro de las cajas, con diversas texturas (según disponibilidad de cada región), por ejemplo: zapote, frijol, calabaza, caimito, aguacate, yema de huevo, etc.

Objetivo: Diferenciar las texturas de los alimentos por medio del tacto. Al tocar y sentir los alimentos se podrán percibir las siguientes texturas: áspera, dura, rugosa, lisa, suave, blanda, viscosa, sedosa, etc.

Paso a paso:

- Colocar en la mesa, los alimentos seleccionados dentro de las cajas de forma que no se vean, o hacerlo antes de que lleguen las y los participantes.
- Solicitar que se laven las manos o se coloquen gel antibacterial secando bien las manos.
- Si se utilizan cajas de plástico transparente o solo los recipientes de vidrio, se puede primero sentar a las y los participantes a la mesa y vendarles los ojos.
- Preguntar si alguien tiene alguna sensibilidad o alergia alimentaria antes de vendar los ojos a las y los participantes.
- Pedir a cada uno de los participantes que introduzca la mano dentro de la caja para tocar cada uno de los alimentos.

Intervenciones para motivar la preferencia y el gusto por la alimentación saludable

- Las y los participantes deberán describir la textura y adivinar el alimento que están tocando.
- Después de la experiencia, podrán compartir sus impresiones o escribirlas, de acuerdo a las instrucciones del facilitador/a.

5. Atrévete y prueba

Elementos de motivación: felicidad y exploración.

Material:

- 10 platos de cartón reciclado o loza.
- 1 paquete de servilletas (de preferencia biodegradables).
- 10 vasos de cartón reciclado con agua.
- 10 paliacates para vendar los ojos.
- Recipientes para colocar los alimentos.
- 1 bote de gel antibacterial en caso de no tener agua corriente.
- Alimentos cortados en pequeños pedazos, de los 5 diferentes tipos de sabores:
 - Amargo: cacao, rábano, toronja, chaya.
 - Ácido: tomate, limón, grosella y mango verde.
 - Dulce: plátano, mandarina, naranja, zapote.
 - Salado: sal de mesa, achiote, pepitas de calabaza o cacahuates con sal.
 - Umami: algas (si no se consiguen, es mejor saltar este sabor porque se encuentra sobre todo en el glutamato monosódico cuyo consumo no se recomienda).



Objetivo: Identificar y seleccionar el mejor sabor en las papilas gustativas con base en los siguientes cinco sabores: amargo, ácido, salado, dulce y umami. Esto dependerá mucho de las preferencias de cada persona.

Paso a paso:

- Preparar la mesa con lo siguiente en cada puesto: un mantel individual, un plato de cartón reciclado o loza, una servilleta, un vaso con agua.
- Sentar a las y los participantes a la mesa.
- Preguntar si alguien tiene alguna sensibilidad o alergia alimentaria e identificarlos con alguna etiqueta.
- Vendar los ojos a las y los participantes y colocar los recipientes con alimentos en la mesa al alcance de ellas y ellos.

Intervenciones para motivar la preferencia y el gusto por la alimentación saludable

- Explicar la dinámica.
- Servir el primer alimento en el plato frente a cada participante.
- Preguntar qué tipo de sabor recibieron y qué alimento es.
- Proporcionar al participante un vaso con agua para eliminar el sabor de su boca.
- Repetir la dinámica con el siguiente alimento
- Solicitar que cada participante comparta su experiencia.

Importante: Se recomienda aprovechar las actividades 4 y 5 para incluir alimentos saludables que no son muy conocidos o consumidos por niñas, niños y adolescentes.

Es importante mencionar que estas actividades deben realizarse en **condiciones de óptima higiene**, de preferencia en un espacio como cocina o comedor.

Para más información sobre esta metodología, visitar:

<https://www.slowfood.com/wp-content/uploads/2019/01/Manual-Mexico-SF.pdf>

Puedes intentar cualquiera de estas iniciativas en tu escuela. Recuerda que todas y todos podemos ser **agentes de cambio para la nutrición** de las niñas, los niños y los adolescentes.

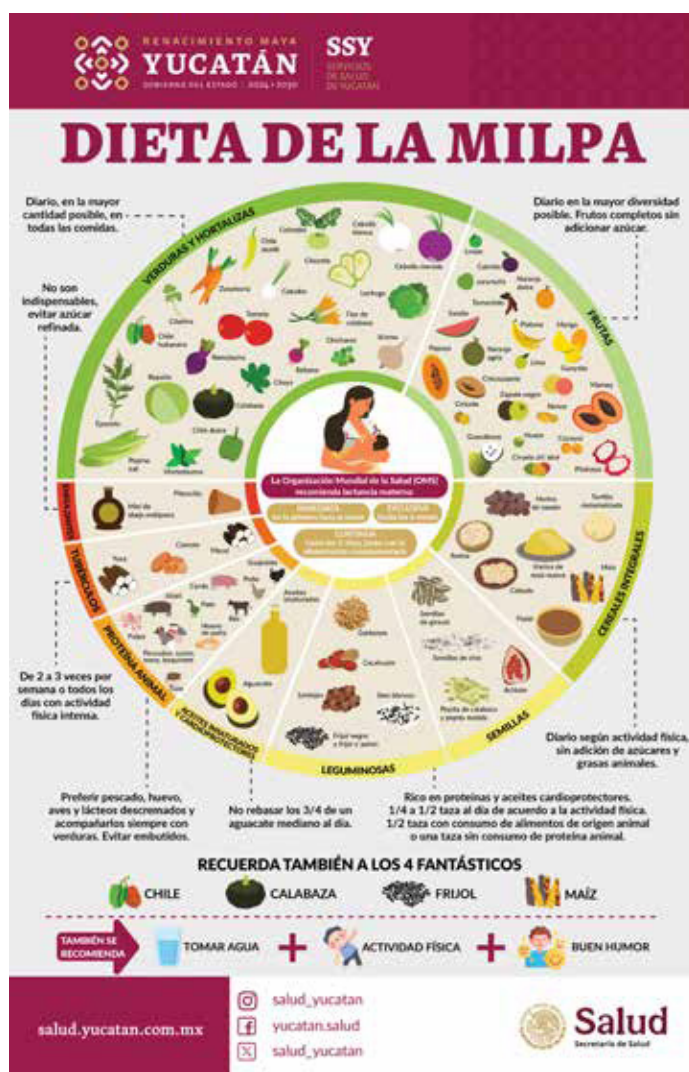
Mide el efecto de la intervención con pequeñas **encuestas** y no olvides **difundir los resultados** que hayas obtenido, tanto con las autoridades educativas como con otras escuelas de la comunidad.

¡Es momento de poner manos a la obra!

Materiales disponibles para entornos saludables

La Secretaría de Salud del Estado de Yucatán tiene a disposición diversas infografías sobre temas de alimentación.

Se recomienda el uso de los siguientes materiales para imprimir y colocar en los entornos de consumo escolar:



Para descargar las infografías y acceder a videos sobre la clasificación NOVA y el etiquetado de alimentos, puedes usar el siguiente código QR:



RECOMENDACIONES SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA



Recomendaciones sobre actividad física

El primer modelo para los niños y niñas son sus padres y tutores. Si estos son físicamente activos y no demuestran un estilo de vida sedentario, podrán inspirar conductas de actividad física regular y positiva en los niños, niñas y adolescentes. Toda actividad física es beneficiosa y puede realizarse como parte del **trabajo, el deporte, las tareas domésticas cotidianas y el ocio.**³⁰



También es fundamental para prevenir y ayudar a **manejar las enfermedades**, así como para **reducir los síntomas de la depresión y la ansiedad, disminuir el deterioro cognitivo, mejorar la memoria y potenciar la salud cerebral.**



Recomendaciones sobre actividad física

PREESCOLARES:

- Colocar objetos en el piso e intentar tomarlos, a una distancia suficientemente alejada para que represente un desafío y demande una mayor movilidad.
- Promover actividades al aire libre donde puedan correr y desplazarse.



ESCOLARES:

- Promover actividades deportivas o artísticas en las niñas y niños.
- Evitar castigar a las niñas y niños con dejar de hacer su actividad deportiva o artística.
- Dar libertad para realizar las actividades.



ADOLESCENTES:

- Promover la ayuda en tareas domésticas.
- Realizar actividades deportivas o artísticas durante más tiempo.
- Promover actividades físicas en conjunto.



Recomendaciones sobre actividad física

Niños y niñas de 3 a 4 años

Se recomienda realizar al menos:

180 minutos
al día

de una variedad de actividades físicas.

De los cuales, al menos:

60 minutos

sean de actividad física de intensidad **moderada a vigorosa**.



Niños, niñas y adolescentes entre 5 y 17 años

Realizar al menos:

60 minutos al
día

de actividad física intensa a moderada.

La mayor parte de la actividad física diaria debe ser **aeróbica** como:

- Caminar
- Saltar la soga
- Correr
- Nadar
- Andar en bicicleta

Se deben incorporar actividades de intensidad vigorosa, al menos **3 veces por semana**.

Actividades de intensidad moderada

- Paseos rápidos
- Recorridos en bicicleta
- Bailes

Actividades de intensidad vigorosa

- Baile rápido
- Deportes (natación, baloncesto, voleibol, etc)



Caminos saludables para la actividad física

Los "caminos saludables" o "espacios activos saludables" son una estrategia implementada por la Comisión de Actividad Física y Deporte del Consejo Estatal de Nutrición y Combate a la Obesidad de Yucatán, la cual brinda una oportunidad única para promover hábitos saludables al fortalecer las acciones de prevención y promoción en los entornos escolares. Esta **herramienta didáctica** consiste en diseñar un camino con mensajes saludables e imágenes ilustrativas colocadas estratégicamente sobre una superficie determinada, por ejemplo, la cancha de básquetbol de la escuela.

De esta manera, los niños, niñas y adolescentes pueden recorrer el camino mientras se involucran en actividades que mejoran su **resistencia, fuerza, movilidad, coordinación y equilibrio**.

A continuación, se muestra un ejemplo de los caminos saludables y una explicación de cómo puedes utilizarlos:



Caminos saludables para la actividad física

Se utilizarán imágenes y mensajes relacionados con hábitos saludables y capacidades físicas, los cuales estarán impresos en la superficie o en mantas que se podrán colocar en el suelo de la escuela. El objetivo es **crear una ruta o circuito que distribuya estos mensajes saludables a lo largo de su recorrido**, fomentando así el desplazamiento a pie y la realización de actividades aeróbicas, de fuerza, movilidad, coordinación y equilibrio mediante diversas estrategias didácticas.

Los hábitos y las capacidades se representan con un color en los bordes de las casillas de los caminos para guiar a las y los estudiantes sobre la actividad que realizarán:

- **Color morado:** flexibilidad, resistencia, fuerza, coordinación y equilibrio.
Ejemplo: Realizar estiramientos para mejorar la flexibilidad y evitar lesiones.
- **Color amarillo:** alimentación saludable.
Ejemplo: Explicar los sellos de advertencia en los alimentos.
- **Color azul:** consumo de agua e hidratación.
Ejemplo: Explicar el pipímetro y cómo nos ayuda a saber si estamos bien hidratados.
- **Color verde:** actividad física.
Ejemplo: Mencionar los tipos de actividad física que existen y sus beneficios.
- **Color rojo:** chequeo de nuestra salud.
Ejemplo: Explicar qué es el autocuidado de la salud y cómo nos ayuda a largo plazo.



¿Qué espacio necesitas?

La distancia y la forma del recorrido dependerán del área disponible en tu escuela, por lo tanto, **puedes realizar las adaptaciones que consideres oportunas.**

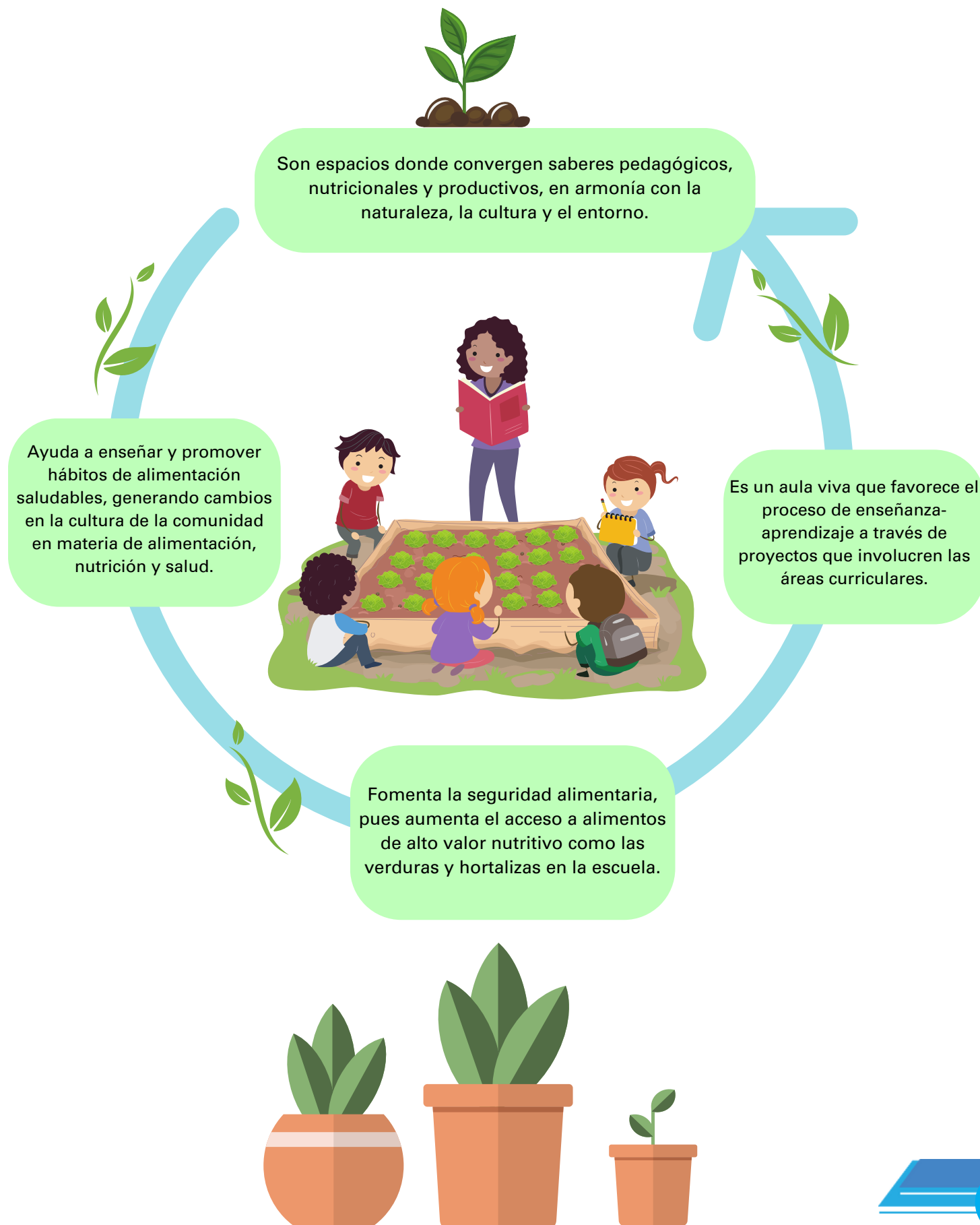


¡En sus marcas!, ¿listos?, ¡fuera!

IMPLEMENTACIÓN DE HUERTOS ESCOLARES



¿Por qué fomentar huertos escolares?



¿Cómo implementar huertos escolares?

Lo primero que se necesita es:



Acceso al agua y a la luz solar directa.



Terreno y espacio para cultivar.



Comunidad educativa, es decir, directivos, docentes, estudiantes y padres de familia involucrados y motivados a hacer y mantener el huerto a lo largo del ciclo escolar.



Materiales para riego, tales como mangueras o regaderas manuales.



Semillas nativas o de variedades de cultivos bien adaptados a las condiciones climáticas de la región.



Abonos y repelentes naturales para mantener el suelo fértil y los cultivos sanos.

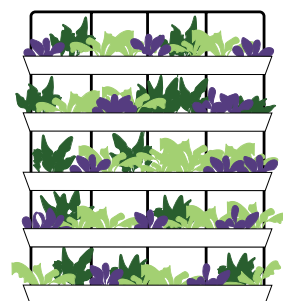


¿Cómo implementar huertos escolares?

Cinco pasos básicos para planificar e implementar un huerto escolar

1 Decidir dónde y cómo se va a hacer el huerto, se pueden hacer eras de cultivo, huertos en llantas o contenedores, en espacios pequeños se pueden hacer huertos verticales utilizando macetas de materiales reciclados. También se pueden combinar distintas alternativas. En la planeación de un huerto, ¡la creatividad no tiene límites!

2 Enlistar y costear los insumos y materiales necesarios para el huerto. El costo se puede reducir mucho utilizando materiales reciclados y/o estableciendo acuerdos con autoridades, organizaciones civiles o productores locales para gestionar donaciones de semillas y materiales para el riego y el cuidado de los cultivos.



3 Planificar las actividades curriculares y extracurriculares con las que se va a vincular el huerto escolar.



4 Diseñar e implementar el plan de siembra y cuidado de los cultivos, estableciendo roles y un calendario para las actividades de siembra, riego, fertilización y control de plagas y malezas del huerto.

5 Cosechar y finalmente destinar para el consumo los alimentos producidos en la escuela.



Para más ideas puedes consultar el siguiente enlace: [Manual de Huertos Escolares para Docentes](#)



Referencias bibliográficas

1. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, 'La importancia del Entorno escolar en la alimentación de niñas, niños y adolescentes', UNICEF, <<https://www.unicef.org/mexico/historias/la-importancia-del-entorno-escolar-en-la-alimentaci%C3%B3n-de-ni%C3%B1as-ni%C3%B1os-y-adolescentes>>, consultado el 30 de agosto de 2022.
2. Instituto Nacional de Salud Pública, 'Encuesta Nacional de Salud y Nutrición: Resultados por Entidad Federativa Yucatán', INSP, 2013.
3. Rosado-Alcocer, Ligia María., et. al., 'Sobrepeso y Obesidad: prevalencia, determinantes sociales y biológicos en preescolares de Mérida, Yucatán', Revista Salud y Bienestar Social, vol. 1, junio, 2017, pp. 54-73.
4. Servicios de Salud de Yucatán, 'Estrategia Estatal para la Prevención y el Control del Sobrepeso, la Obesidad y la Diabetes', 2022.
5. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, 'El impacto de los alimentos ultraprocesados en la salud', 2020.
6. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, 'El entorno alimentario escolar', UNICEF, 2022.
7. Alianza por la Salud Alimentaria, 'El ambiente escolar obesogénico en México: La necesidad de mejorar la regulación de la venta de alimentos y bebidas en escuelas', México, 2018.
8. Instituto Nacional de Salud Pública, 'Vida Saludable, nueva materia en planes de estudio', INSP, 2022, <<https://www.insp.mx/avisos/vida-saludable-nueva-materia-en-planes-de-estudio>>, consultado el 10 de octubre de 2023.
9. Muhammad, Shabbir, Qamar-uz-Zaman, Muhammad, Atif., 'Effects of Malnutrition on the Academic Performance: A Case Study of Grade', Review of Economics and Development Studies, Vol. 5, No. 4, 2020.
10. Correa-Burrows, P., et, al., 'Nutritional quality of diet and academic performance in chilean students', Bull World Health Organ, 2016, pp. 94.
11. Park, S., et, al., 'Self-reported academic grades and other correlates of sugar-sweetened soda intake among US adolescents', Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics, 2012, pp. 112.
12. Organización Mundial de la Salud, 'Actividad física', Octubre, 2022.
13. Organización Mundial de la Salud, 'Aditivos alimentarios', 2018, <<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/food-additives>>, Consultado el 13 de octubre de 2023.
14. Real Academia Española, 'Alimentación', <<https://dle.rae.es/alimentaci%C3%B3n>>, Consultado el 13 de octubre de 2023.

Referencias bibliográficas

15. Ministerio de Salud y Protección Social, '¿Qué es una alimentación saludable?', Colombia, <<https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/HS/Paginas/que-es-alimentacion-saludable.aspx#:~:text=Generalizando%2C%20se%20puede%20decir%20que,%2C%20gestaci%C3%B3n%2C%20lactancia%2C%20desarrollo%20y>>, Consultado el 17 de octubre de 2022.
16. Real Academia Española, 'Alimento', <<https://dle.rae.es/alimento>>, Consultado el 13 de febrero de 2023.
17. Real Academia Española, 'Congelar', <<https://dle.rae.es/congelar>>, Consultado el 13 de febrero de 2023.
18. Real Academia Española, 'Conservador', <<https://dpej.rae.es/lema/conservador>>, Consultado el 13 febrero de 2023.
19. Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, 'La alimentación española características nutricionales de los principales alimentos de nuestra dieta', Madrid, 2018.
20. Real Academia Española, 'Deshidratar', <<https://dle.rae.es/deshidratar>>, Consultado el 17 de octubre de 2022.
21. Real Academia Española, 'Desinfectar', <<https://dle.rae.es/desinfectar>>, Consultado el 13 de febrero de 2023.
22. Real Academia Española, 'Edulcorante', <<https://dle.rae.es/edulcorante>>, Consultado 13 febrero 2023.
23. Real Academia Española, 'Entorno', <<https://dle.rae.es/entorno>>, Consultado el 13 de febrero de 2023.
24. Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades, 'Contenidos: Grasas saturadas, insaturadas y trans: ¿Qué es la grasa? ', <https://www.cdc.gov/diabetes/prevention/pdf/spanish/sp_posthandout_session2.pdf>, Consultado el 17 octubre de 2022.
25. Organización Panamericana de la Salud, Organización Mundial de la Salud, 'Micronutrientes', <<https://www.paho.org/es/temas/micronutrientes>>, OPS, Consultado el 17 de octubre de 2022.
26. Instituto Mexicano del Seguro Social, 'Salud en Línea: Nutrición', IMSS, 2015, <<http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/nutricion>>, Consultado el 17 octubre de 2022.
27. Organización Mundial de la Salud, 'Obesidad y Sobrepeso', Junio, 2021, <<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>>, Consultado el 13 de febrero de 2023.
28. Secretaría de Salud Gobierno de México, 'Peligro: alimentos ultraprocesados' Octubre, 2021.
29. Organización Panamericana de la Salud, Organización Mundial de la Salud, 'Mercadeo social para la salud pública', Consultado el 17 de octubre de 2023.
30. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, 'La actividad física en niños, niñas y adolescentes, prácticas necesarias para la vida', UNICEF, 2019.



© Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, UNICEF México

Paseo de la Reforma No. 645

Col. Lomas de Chapultepec

Alcaldía Miguel Hidalgo, CP. 11000

Ciudad de México, México

www.unicef.org/mexico

Enero 2024

 @UNICEFMexico

 UNICEFMexico

 unicefmexico