



EDUCACIÓN

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

Programa

Escuelas de
Tiempo Completo

Las Escuelas de Tiempo Completo.. Un coadyuvante en la prevención del *sobrepeso y la obesidad*





SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA
Esteban Moctezuma Barragán

SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN BÁSICA
Marcos Augusto Bucio Mújica

DIRECCIÓN GENERAL DE GESTIÓN ESCOLAR Y ENFOQUE TERRITORIAL
Marlenne Johvana Mendoza González

COORDINACIÓN NACIONAL DEL PROGRAMA ESCUELAS
DE TIEMPO COMPLETO
José Luis Márquez Hernández

COORDINACIÓN GENERAL
Rosa María del Socorro Torres Viguera

ELABORACIÓN
Daniel Galván Almazán

REVISIÓN
Francisco Javier Moreno Barrera
Daniela Vanessa Cabrera Claudio
Yoshi Carmina Vázquez Gutiérrez

DISEÑO GRÁFICO
Yoshi Carmina Vázquez Gutiérrez

*“Este Programa es público, ajeno a cualquier partido político.
Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el Programa”*

D.R. © Secretaría de Educación Pública, 2020
Argentina 28, Centro 06020, Ciudad de México

DISTRIBUCIÓN GRATUITA- PROHIBIDA SU VENTA



En los materiales dirigidos a las educadoras, las maestras, los maestros, las madres y los padres de familia de educación preescolar, primaria y secundaria, la Secretaría de Educación Pública (SEP) emplea términos: niño(s), adolescente(s), jóvenes, alumno(s), educadora(s), maestro(s), docente(s) y padres de familia aludiendo a ambos géneros, con la finalidad de facilitar la lectura. Sin embargo, este criterio editorial no demerita los compromisos que la SEP asume en cada una de las acciones encaminadas a consolidar la equidad de género.



Índice

Presentación	5
Las Escuelas de Tiempo Completo... Un coadyuvante en la prevención del sobrepeso y la obesidad	6
Situación epidemiológica de las niñas, niños y adolescentes de México	7
Sobrepeso y obesidad	10
Medidas antropométricas	10
¿Cómo se alimenta el cuerpo humano?	12
Recomendaciones de organismos internacionales	17
Ambientes saludables	18
Disponibilidad de alimentos saludables	19
Espacios educativos que estimulen los hábitos saludables	21
Espacios y tiempos para la promoción de la actividad física	23
Evitar la promoción y venta de productos ultraprocesados dentro y fuera de los espacios escolares	25
Promocionar entornos escolares saludables	25
Papel de las diversas figuras	26
Hagamos de mi escuela un entorno saludable	28
Las escuelas de tiempo completo son para comer aquí y para llevar en casa	32
Higiene	33
Estado nutricional de los integrantes de la familia	34
Alimentación y nutrición	35
Actividad física	37
A manera de cierre	40
Glosario	41
Bibliografía	44



Presentación

La población mexicana atraviesa una epidemia de sobrepeso y obesidad muy agresiva que ha cobrado muchas vidas y mermado la calidad de vida de otra gran parte de la población. Desde la educación se pueden abordar temas de la salud que pueden ayudar a disminuir este gran problema nacional. En este sentido, las escuelas de tiempo completo son el coadyuvante perfecto para combatir esta problemática, ya que cuenta con docentes experimentados en el tema de la enseñanza, asimismo cuenta con espacios pedagógicos y el tiempo necesario para abordar temas de gran relevancia que pueden ayudar a las comunidad a comprender la importancia de adquirir y potenciar hábitos alimentarios, de higiene y de convivencia que promuevan ambientes saludables para toda la comunidad escolar.

Los diversos organismos de la salud internacionales y nacionales están convencidos que los espacios escolares son un medio adecuado para potenciar los hábitos saludables, que nos ayuden a combatir decenas de enfermedades infecciosas y no transmisibles. Por esta razón, dentro de nuestra competencia como institución educativa, debemos estimular la promoción de la salud a partir de herramientas y actividades pedagógicas que permitan que la comunidad escolar se empodere contra la lucha del sobrepeso y la obesidad.

Este documento es una invitación a la comunidad de las escuelas de tiempo completo para que dentro de sus competencias y con las herramientas didácticas e informativas con las que cuenta el Programa, sumen esfuerzos entre directivos, docentes, madres, padres y tutores, así como de la colaboración del alumnado, para hacer frente a esta epidemia, y que a lo largo de la vida, cada estudiante recuerde que estar saludable y cuenta con hábitos saludables les permiten disfrutar su alimentación, su cuerpo y su vida en todo momento.



Las Escuelas de Tiempo Completo...

Un coadyuvante en la prevención del sobrepeso y la obesidad

En el ámbito de la atención al sobrepeso y obesidad, el Programa Escuelas de Tiempo Completo (PETC) cuenta con un enfoque preventivo, ya que a partir de su Propuesta Pedagógica y del Servicio de Alimentación busca ser un acompañante en la prevención de diversas problemáticas que enfrenta la población escolar, incluyendo la salud y la nutrición.

La Propuesta Pedagógica, mediante la Línea de Trabajo Educativa (LTE) *Vivir saludablemente*, invita a la comunidad escolar a observar los hábitos de salud que tiene, y cómo aprender a cuidarse, para tener una vida saludable en el presente y en el futuro.

Asimismo, el Servicio de Alimentación, que se brinda en el 25% de las Escuelas de Tiempo Completo y escuelas comunitarias de CONAFE, busca fortalecer la salud nutricional del alumnado que se encuentra especialmente en comunidades con alto índice de pobreza y marginación.

Tanto la LTE como el SA pretenden involucrar a la comunidad escolar en la prevención de enfermedades no transmisibles/enfermedades crónicas (diabetes, hipertensión, enfermedades del corazón, etc.) a partir de los cambios de hábitos alimentarios y la promoción de la actividad física.

México presenta un problema epidemiológico de sobrepeso y obesidad, que va aumentando, por lo que es necesario, a través de un enfoque preventivo y educativo, realizar acciones en toda comunidad escolar de tiempo completo, para orientar e informar a nuestros niños, niñas y adolescentes, sus familias y docentes responsables.

El PETC lleva a cabo diversas acciones preventivas para enfrentar el sobrepeso y la obesidad en la población que atiende, con la aplicación de diversos instrumentos. No obstante, es importante conocer y atender las diversas recomendaciones de instituciones nacionales e internacionales respecto a este tema, a partir de la situación actual de México en materia de salud, alimentación y nutrición de nuestros estudiantes.

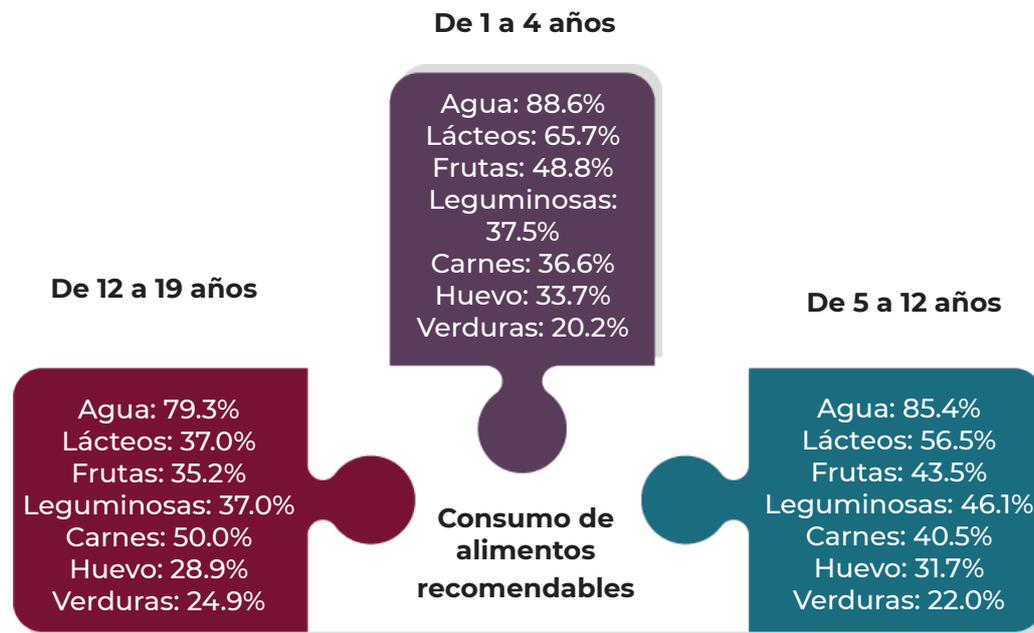


Situación epidemiológica de las niñas, niños y adolescentes de México

La malnutrición en México y el mundo es un problema que ha crecido exponencialmente en los últimos 40 años; continúan existiendo casos considerables de desnutrición, y el sobrepeso y obesidad es ya un problema de salud nacional.

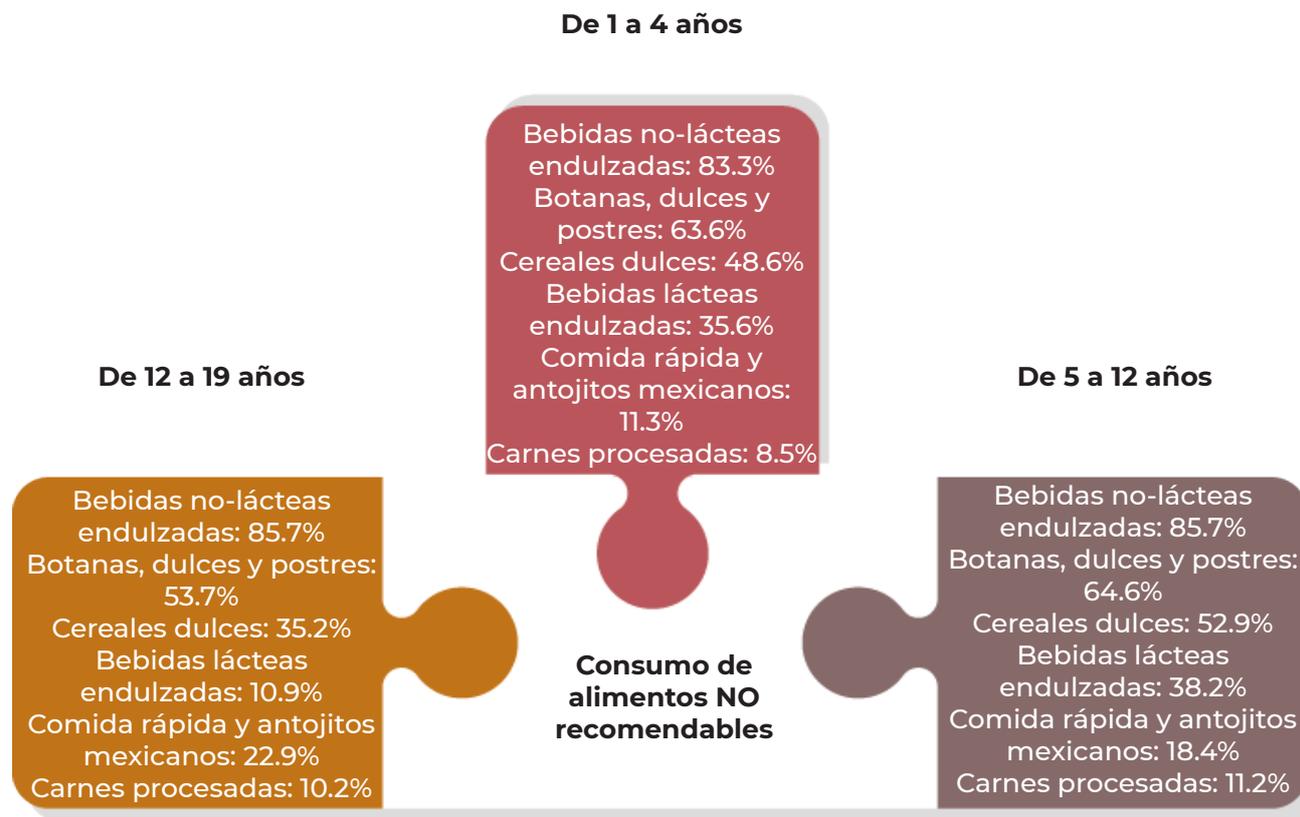
La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018 (ENSANUT-2018), permite conocer qué alimentos y productos consumen los mexicanos y cuál es la situación nutricional de todos los grupos de edad, incluyendo a los prescolares, escolares y adolescentes, que son los grupos etarios que en su mayoría estudian en el Sistema Educativo Nacional.

Para la pregunta: ¿Qué comemos los mexicanos?, la respuesta es que comemos más productos ultraprocesados (no recomendados para su consumo habitual) y menos alimentos frescos, como se observa a continuación:



Como se observa, aunque el consumo de agua natural es alto, conforme avanza la edad las y los escolares el mismo se va reduciendo, además, prácticamente 8 de cada 10 niños no consumen cotidianamente verduras, aproximadamente 6 de cada 10 estudiantes no consumen frutas y el consumo de alimentos que aportan proteína (leguminosas, lácteos, carnes y huevo) es bajo (INEGI-INSP, 2019).

Estas particularidades de la ausencia de ciertos alimentos recomendables para consumirlos cotidianamente, dan una idea de que la cultura alimentaria mexicana se ha modificado, y que se ha perdido la dieta rica en leguminosas como el frijol, que, combinados con cereales integrales como el arroz o la tortilla de maíz, crea una proteína de alta calidad; y que se ha incrementado el consumo de productos ultraprocesados como se aprecia a continuación:

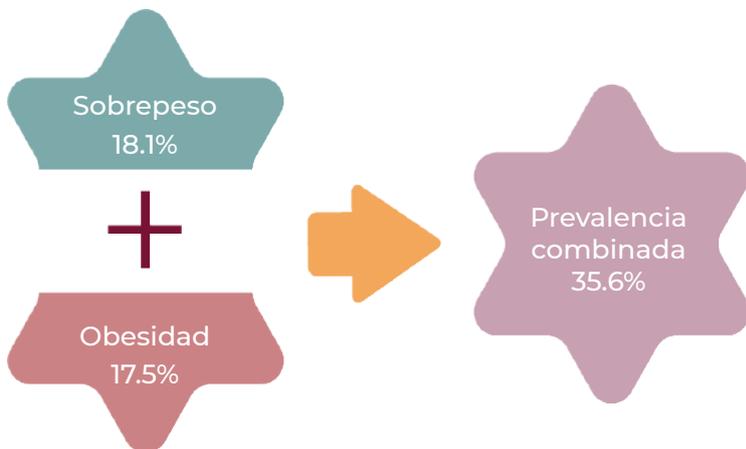


En el esquema anterior se observa que 8 de cada 10 niños consumen cotidianamente bebidas azucaradas con alto valor calórico y bajo valor nutrimental, además, 6 de cada 10 estudiantes consumen dulces y/o botanas y que 11 niños de cada 100 consumen carnes procesadas (jamón, salchicha, etc.), los cuales, por su procesamiento, pueden ser dañinos para la salud (INEGI-INSP, 2019).

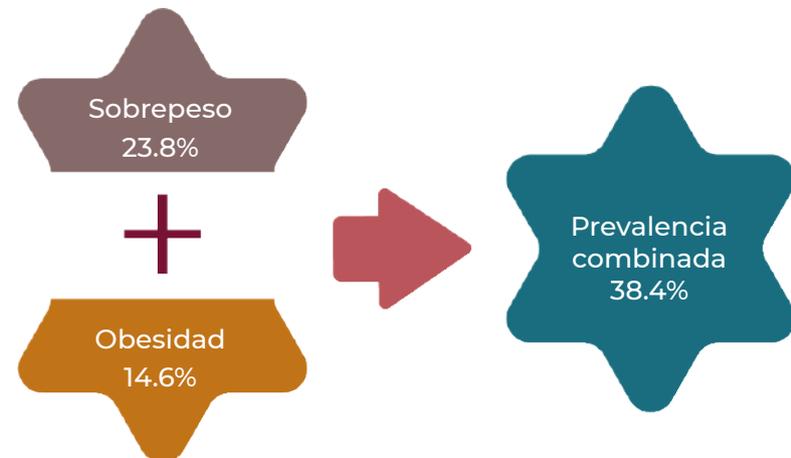
¿Cuál es la repercusión en la salud física, emocional e intelectual del cambio en la forma de comer de los mexicanos?

La población mexicana se está enfermando por su forma de comer, e incrementa el sobrepeso y la obesidad como se observa a continuación:

Población de 5 a 11 años (2018)



Población de 12 a 19 años (2018)





Cuando se comparan los mismos datos con sus similares del 2012, se observa que la prevalencia combinada de sobrepeso y obesidad en la población de 5 a 11 años aumentó 3.5%. Además, que actualmente 4 de cada 10 niños tienen un problema de sobrepeso y obesidad.

La ENSANUT 2018 también refleja que el sobrepeso y la obesidad no es un problema exclusivo de la ciudad, ya que se observa que 4 de cada 10 niños en las ciudades presentan sobrepeso u obesidad, mientras que en entre la población rural son 3 de cada 10 niños. Asimismo, la epidemia impacta más a las mujeres con edad entre los 12 y 19 años, pues el 41.1% de ellas presenta esta enfermedad, mientras que en los hombres es el 35.8%.

Sobrepeso y obesidad

¿Qué implica para la población infantil y adolescente mexicana esta epidemia de sobrepeso y obesidad?

El sobrepeso y la obesidad se definen como *la acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud* (OMS, 2020). Se puede medir esta acumulación de diversas formas:

Medidas antropométricas:

- El Índice de Masa Corporal (IMC), es un indicador que relaciona el peso y la talla (estatura) para determinar si el primero es mayor en relación a la segunda.
- La medición de los pliegues cutáneos permite determinar con mayor fidelidad la cantidad de grasa que tiene un cuerpo. Estas mediciones normalmente las realiza un experto, ya que se requieren utilizar plicómetros o aparato especial que permite medir los pliegues de grasa en el cuerpo.

Esta acumulación de grasa es la consecuencia de un desequilibrio energético, es decir se consumen más calorías de las que se necesitan.



Pongamos un caso hipotético, un estudiante de primaria requiere aproximadamente 1500 kilocalorías para que mantenga un peso adecuado a su edad y que tenga la energía suficiente para sus actividades cotidianas, no obstante, juega 1 hora diariamente fútbol por lo que su requerimiento calórico aumenta a 400 kilocalorías, por lo que requiere consumir 1900 kilocalorías. Al término del partido, consume habitualmente un refresco para “quitar la sed” y lo acompaña con una botana, además en la escuela a la hora del recreo come un yogurt bebible, un pan de dulce y dos tacos dorados de pollo; por la tarde en casa come una sopa de verduras, arroz con frijoles y un trozo de carne de res, y por la noche en su casa se acostumbra a tomar café con un bolillo.

La suma calórica de todos los alimentos es aproximadamente de 2500 kilocalorías, lo que implica que este estudiante está consumiendo 600 kilocalorías de más, por esta razón, aunque el niño come verduras, carne, frijoles, cereales y realiza diariamente actividad física adecuada, el consumo del refresco y la botana por sí solos implica que consuma aproximadamente 700 kilocalorías adicionales, por lo que el consumo de estos dos productos después del partido origina un sobrepeso al estudiante (este es un caso hipotético y con medidas calóricas aproximadas, para determinar con precisión las mismas se requiere otro tipo de mediciones).

Los avances tecnológicos y los cambios socioculturales han modificado los hábitos alimenticios y de actividad física. En el caso anterior, se observa cómo poco a poco el niño va perdiendo las tradiciones gastronómicas de su región, y comienza a incluir productos ultraprocesados. Estos cambios han impactado en su estado nutricional, potenciando el sobrepeso y posiblemente en un futuro obesidad.

Para comprender que está pasando en el organismo de este estudiante, conozcamos un poco de cómo se comportan los alimentos y los productos en su cuerpo.



¿Cómo se alimenta el cuerpo humano?

El cuerpo humano necesita de nutrientes para que su máquina funcione adecuadamente, los alimentos contienen esos nutrientes como proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales. Cuando consumimos los alimentos de forma moderada nos sentimos tranquilos, con energía para realizar nuestras actividades, pero cuando comenzamos a sobrealimentarnos, comenzamos a sentirnos aletargados, lentos, inflamados, comienza a crecer la parte abdominal, y en ocasiones tenemos problemas gástricos y dificultad para excretar.

Lo antes mencionado es lo que sentimos, pero en el interior del cuerpo van ocurriendo diferentes acontecimientos que permiten a las personas crecer y desarrollarse.

Se requiere brindar mantenimiento a las funciones corporales a partir de los alimentos consumidos en cantidades adecuadas, pero conforme avanza la edad, la cantidad de alimento que se requiere se va modificando, por esta razón no es lo mismo lo que debe consumir los niños que los adultos.

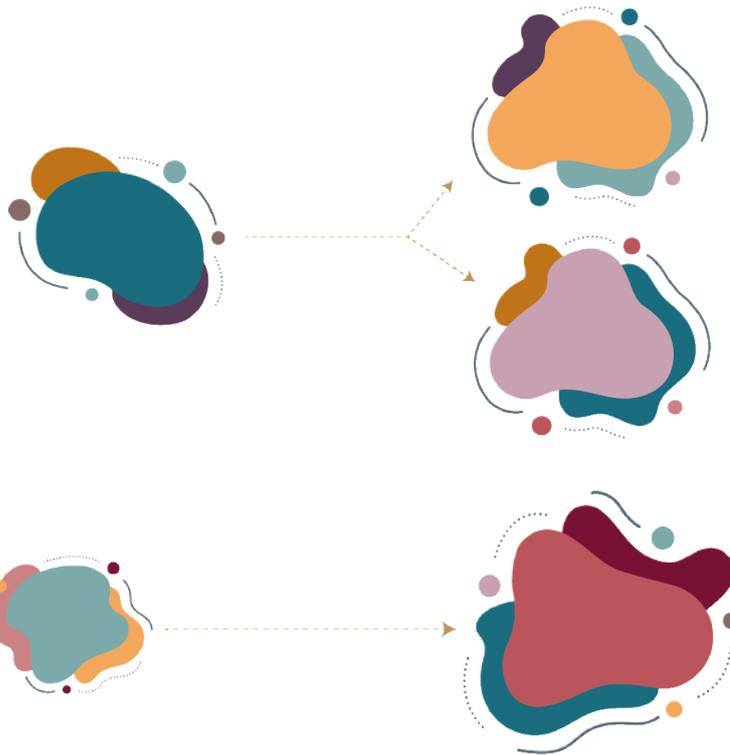
Las y los estudiantes están en un proceso continuo de crecimiento, el cual está influenciado por diversas características genéticas, hormonales, ambientales y en mayor proporción las nutricionales (FAO, 2019).

El crecimiento es un proceso por el cual el organismo incrementa su tamaño, el aumento en estatura permite ampliar la talla corporal por el alargamiento longitudinal de los huesos, el cual va acompañado de mayor masa muscular, grasa, glóbulos rojos y de los órganos, para que esto ocurra es necesario crear el medio ambiente adecuado a partir de una correcta nutrición, y así lograr el máximo potencial genético, es decir de acuerdo a la característica heredadas por nuestros padres, llegar a nuestra máxima estatura.

Para que ocurra este crecimiento estatural y de todo el cuerpo en general, es necesario que las células se multipliquen (hiperplasia) y que aumenten su tamaño (hipertrofia).

En los periodos de rápido crecimiento ocurre solamente el proceso de multiplicación celular, estos periodos son críticos para alcanzar el máximo crecimiento, por esta razón la ausencia de nutrientes condiciona el crecimiento celular y en consecuencia el tamaño corporal de la persona (Muzzo, 2003).

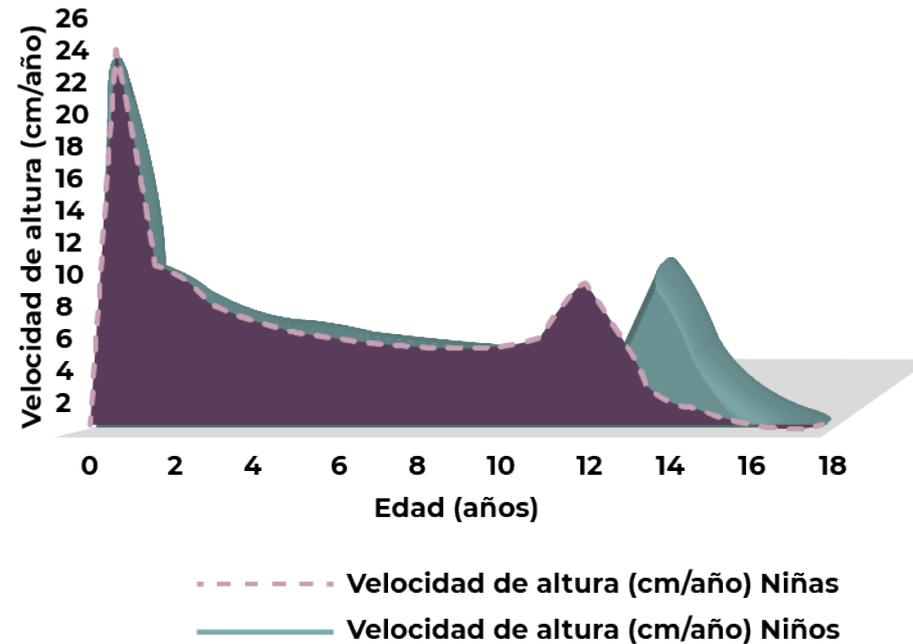
Mecanismos de crecimiento celular



Aumento del número celular
(hiperplasia)

Aumento del tamaño celular
(hipertrofia)

El crecimiento en estatura de niños y adolescentes tiene diversas etapas, existe una etapa de crecimiento rápido, uno de crecimiento lento y uno más de crecimiento rápido:



Adaptación de (Roma-Ferri, 1996)

Como se observa en la gráfica, los primeros dos años de vida es un periodo rápido de crecimiento, posteriormente de los 3 a los 10-12 años hay un crecimiento lento, para que en las niñas a los 12 años y los niños a los 14 años tengan su segundo pico de crecimiento, es lógico que cada niña y niño variará de acuerdo a sus características particulares, por ejemplo, si es mujer u hombre, y la carga genética respectiva, entre otros factores.



Lo interesante de estos periodos de crecimiento es que para que ocurra tiene que aumentar la cantidad de células en el organismo por hiperplasia, y si fomentamos la producción de células adiposas (de grasa) en este periodo de crecimiento, no sólo aumentarán de tamaño estas células, sino que se multiplicarán exponencialmente, quedando en el organismo durante todo el periodo de vida de las y los niños.

Asimismo, en esta etapa, es cuando se construyen los hábitos alimenticios, por lo que, si fomentamos una alimentación excesiva o desequilibrada, estaremos predestinando a nuestros niños a tener una vida con alta probabilidad de tener sobrepeso y obesidad derivada de estilos de vida inadecuados y a la producción de grasa que se quedará en su cuerpo desde la infancia y durante toda su vida.

Por esta razón, es necesario concientizarnos de la importancia de construir hábitos saludables en los escolares, así como fomentar la producción de células que permitan el crecimiento del organismo, y reducir la producción de células adiposas (de grasa) (Suárez, 2017). Esto se requiere que vaya acompañado del cuidado de los hábitos alimenticios en la familia y en la escuela.

Para ello es fundamental desde las respectivas responsabilidades de los adultos (padres, tutores, docentes), atender las etapas cruciales en el curso de la vida:

- Preegestación y embarazo
- Lactancia y primera infancia
- Infancia y adolescencia

Lo cual es posible a partir de la promoción de una correcta alimentación, actividad física y control de peso, tal como lo explica la Organización Mundial de la Salud:



Promover la actividad física

Aplicar programas integrales que promuevan la actividad física y reduzcan los comportamientos sedentarios en niños y adolescentes.

Dieta y la actividad física en la primera infancia

Ofrecer orientaciones y apoyo al establecimiento de una dieta sana y horas de sueño adecuadas y de actividad física durante la primera infancia, a fin de que los niños crezcan de forma adecuada y adquieran hábitos saludables.

Control de peso

Ofrecer a niños y jóvenes con obesidad servicios para el control del peso corporal que reúnan diversos componentes, y se centren en la familia y en la modificación del tipo de vida.



Promover el consumo de alimentos saludables

Aplicar programas integrales que promuevan la ingesta de alimentos sanos y reduzcan la ingesta de alimentos malsanos y bebidas azucaradas entre niños y adolescentes.

Atención pregestacional y prenatal

Integrar y fortalecer las orientaciones para la prevención de las enfermedades no transmisibles, con las pautas actuales para la atención pregestacional y prenatal a fin de reducir el riesgo de obesidad infantil.

La salud, la nutrición y la actividad física para los niños en edad escolar

Aplicar programas integrales que promuevan entornos escolares saludables, conocimientos básicos en materia de salud y nutrición y actividad física en niños y adolescentes en edad escolar.

(OMS, 2016)



Recomendaciones de organismos internacionales

Existe una preocupación mundial por la propagación masiva del sobrepeso y la obesidad, por ello existen organismos que, entre sus diversas funciones, monitorean el comportamiento del fenómeno, con el objetivo de emitir recomendaciones. En general todos los organismos internacionales coinciden en que se requieren medidas en el que toda la sociedad participe, así como colaboraciones de instituciones gubernamentales, organizaciones civiles, dependencias de salud y educación, y desde luego la familia.

Los organismos internacionales ven un área de oportunidad el realizar una educación alimentaria desde la comunidad escolar, ya que es el medio adecuado para la construcción de hábitos saludables, esto sólo si las madres y padres de familia se comprometen en participar en la escuela y el hogar.

Todos los miembros de la sociedad tenemos cierta responsabilidad en el manejo de la salud de los escolares, en este sentido, la Organización Mundial de la Salud (OMS), plantea cómo se pueden dividir las tareas para combatir desde todos los frentes posibles el problema de sobrepeso y obesidad.

En el 2014 la Organización Mundial de la Salud organizó la *Comisión para acabar con la obesidad infantil*, de la cual surgieron diversas recomendaciones que indican que, para combatir la obesidad infantil es relevante contextualizar el ambiente, así como atender las etapas cruciales en la vida de las personas.

A continuación se presentan de manera resumida, las principales recomendaciones de la Comisión de la OMS para atacar el sobrepeso y la obesidad.

Ambientes saludables

El ambiente en el que se desarrollan los niños es un determinante para que se generen problemas asociados al sobrepeso y a la obesidad, o para que construyan una salud adecuada a partir de una alimentación y actividad física correctas. Si en su entorno inmediato los niños tienen disponible alimentos saludables y cuentan con los conocimientos suficientes para determinar qué alimento le puede enfermar o no, les ayudará a consumir alimentos de manera consiente. Asimismo se requieren espacios públicos que permita a los niños aumentar su actividad física sin exponerlos a algún peligro (OMS, 2016).





Se requiere un ambiente saludable en el que exista:

- Disponibilidad de alimentos saludables, para ello es necesario que en el hogar y en el comedor escolar se brinde una dieta correcta, y que en el recreo se ofrezcan alimentos como verduras, frutas y alimentos típicos de la región, disminuyendo a cero los productos ultraprocesados.
- Una jornada escolar que cree un espacio educativo en el que se potencien los hábitos saludables, aplicando por ejemplo, actividades que competen a las Líneas de Trabajo Educativas del Programa.
- Un receso escolar en el que se dediquen espacios y tiempo a la promoción de la actividad física.
- Dentro y fuera de las escuelas se dejen de promocionar y vender aquellos productos ultraprocesados que atentan contra la salud de los escolares debido al consumo excesivo.

Es importante crear ambientes saludables en el que las personas consuman alimentos con conciencia y responsabilidad (OMS, 2016).

Profundicemos sobre la construcción de ambientes saludables, a través de cinco grandes acciones:

Disponibilidad de alimentos saludables

La disponibilidad de alimentos debe garantizar la existencia de cantidades suficientes de alimentos de calidad adecuada. Las Escuelas de Tiempo Completo deben ser espacios donde garanticemos que todos los alimentos que se proporcionan ya sea en el Servicio de Alimentación o los alimentos que se venden por las Cooperativas Escolares, cumplan con dos premisas fundamentales: que no hagan daño a las y los estudiantes ya sea por infecciones digestivas, intoxicaciones, alergias o atragantamientos y que no le haga daño a las y los alumnos por promover el sobrepeso y la obesidad, que como ya se mencionó puede ocasionar una serie de enfermedades como la diabetes.



Para que ello ocurra se debe garantizar que los alimentos que se preparan y distribuyen dentro de las escuelas cumplan con lo siguiente:

- **Higiene.** Que los preparadores de alimentos cuenten con los conocimientos en el manejo de higiene en todos sus aspectos, personal, espacios de comedor y cocina, utensilios y enseres, y desde luego de los alimentos.
- **Selección de alimentos.** Que los alimentos que se prepararán y distribuirán estén en las condiciones adecuadas, es decir que no presenten deterioro que den pie a pensar que los alimentos ya estén echados a perder, caducados o que no tengan las características deseadas.

Asimismo, los alimentos deben garantizar que aportarán nutrientes que ayuden al crecimiento y desarrollo de los estudiantes, para ello se recomienda incluir verduras y frutas lavadas y desinfectadas, utilizar técnicas de cocción como el asado, el hervido y que en general no incluya una gran cantidad de grasa.

Además es importante promover el consumo de agua simple potable por encima de cualquier bebida, esto con el objetivo de hidratar a las y los estudiantes sin necesidad de incluir grandes cantidades de azúcar que puede repercutir en su salud.

Que la cantidad de los alimentos sean las correctas, evitando los excesos y las cantidades pequeñas que no logren nutrir a las y los estudiantes de acuerdo a su edad.

Disminuir el consumo de productos ultraprocesados con el objetivo de disminuir el consumo de niveles excesivos de nutrientes críticos como azúcares, sal, grasas totales, grasas saturadas y grasas trans, que alteran inadecuadamente el metabolismo de quien lo consume.

Espacios educativos que estimulen los hábitos saludables

Las escuelas de tiempo completo son, en tiempo y espacio, una oportunidad pedagógica que permite desarrollar hábitos saludables en todos sus ámbitos:

- **El tiempo.** Ampliar la jornada escolar significa que se cuenta con más tiempo para abordar aspectos que fortalezcan las asignaturas y la vida misma de las y los estudiantes. Tener más tiempo no significa que tengamos más minutos para hacer más de lo mismo, al contrario, se cuenta con más horas para realizar actividades diferentes tanto lúdicas como académicas y físicas o deportivas que permitan abordar temas de interés de los alumnos, y que dentro de estas actividades, despertemos el interés de los estudiantes en temas que impacten en su vida a corto, mediano y largo plazo.

Hablar de la higiene y su aplicación dentro de las escuelas permite que disminuyan las enfermedades infecciosas tanto estomacales como respiratorias. Una acción tan sencilla como lavarse las manos con agua y jabón disminuye el riesgo de enfermedades que pueden detonar en epidemias o pandemias, como es el caso de la enfermedad respiratoria COVID-19 ocasionada por el virus SARS-CoV-2, misma que puede ser letal en cualquier población, y más en aquellas donde estén vulneradas al contar con personas con el sistema inmunológico comprometido por enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión, sobrepeso y obesidad.

- **Propuesta Pedagógica.** El Programa y su Propuesta Pedagógica permiten el uso efectivo del tiempo a través de actividades dinámicas y lúdicas que se expresan a través de las siete Líneas de Trabajo Educativas (LTE), una de ellas, la LTE *Vivir saludablemente*, permite abordar temas enfocados a la salud de las y los estudiantes, y que a través del autocuidado, sean capaces de analizar sus hábitos actuales y de ser necesario, modificarlos con el objetivo de potenciar su salud.

Uno de los materiales denominado *Fichero de Actividades Lúdico-Recreativas para Impulsar Hábitos Saludables en las Escuelas de Tiempo Completo de nivel Primaria*, permite abarcar aspectos de higiene, cuidado del medio ambiente, actividad física y alimentación saludable, todo en torno al Servicio de Alimentación, no obstante las actividades están diseñadas para que puedan realizarse aunque no exista dicho servicio.



Asimismo se cuenta con el documento *Alimentación Nutrición y Aprendizaje en las Escuelas de Tiempo Completo*, con el propósito de proporcionar información con fundamento científico en estos temas.

Con estos materiales se pretende ayudar a la población escolar a no presentar sobrepeso y obesidad durante esta etapa, y con ello disminuir el riesgo de padecerlo durante la edad adulta.

A partir de estas herramientas pedagógicas, se puede profundizar en temas como:

- Efectos positivos del consumo de alimentos saludables
 - Repercusión del consumo excesivo de productos ultraprocesados
 - Beneficios de cuidar el medio ambiente
 - Importancia de la actividad física
 - Prevención de enfermedades transmitidas por alimentos (infecciones estomacales), enfermedades no transmisibles (diabetes, hipertensión, enfermedades del corazón, sobrepeso y obesidad).
 - Autocuidado y autoconocimiento del cuerpo
 - Ambientes escolares saludables
- **Servicio de Alimentación.** Los espacios destinados a brindar la alimentación escolar, son un entorno físico propicio a la construcción de hábitos saludables, en los que se pueden fortalecer conocimientos adquiridos en la implementación de las asignaturas y las Líneas de Trabajo Educativa, forjando estudiantes conscientes de la importancia de hábitos saludables y construir personas que a futuro sabrán la repercusión de dañar su cuerpo a partir del consumo excesivo de alimentos y productos.

En los espacios del Servicio de Alimentación se pueden abordar aspectos como:

- Platos regionales
- Combinación de alimentos para contar con comidas completas
- Beneficio del consumo de alimentos frescos
- Selección de alimentos benéficos para la salud

- 
- Moderación del consumo de alimentos
 - Importancia de consumir verduras y frutas
 - Asociación de la alimentación con los procesos de aprendizaje
 - Separación de residuos orgánicos e inorgánicos
 - Consumo constante de agua simple

Para ello pueden apoyarse de los ficheros y los documentos que el PETC ha puesto a su disposición.

Espacios y tiempos para la promoción de la actividad física

Los avances tecnológicos han modificado los patrones de conducta de las personas, ahora somos capaces de recorrer grandes distancias en periodos cortos de tiempo, pues se utilizan automóviles motorizados que a partir de diversas fuentes de energía pueden avanzar grandes distancias a gran velocidad.

Esto ha repercutido en la forma de moverse de las personas, y con ello nos referimos al movimiento corporal, cada persona ha disminuido su actividad física por diversos motivos, como tecnológicos, y otros por los tipos de trabajo que se han ido incorporando a la sociedad, trabajos que estimulan el sedentarismo al implicar acciones que requieran de estar constantemente sentados.

Otro factor importante es el cuidado y atención que se debe dar a nuestras niñas, niños y adolescentes en entornos que pueden ser complicados al tener ciertos peligros y riesgos.

Esta serie de factores han ido comprometiendo la movilidad del cuerpo humano, con repercusiones catastróficas que han colaborado con la epidemia de sobrepeso y obesidad en la población mexicana, incluidos infantes y adolescentes, que como consecuencia detonan enfermedades no transmisibles como la diabetes, la hipertensión y las enfermedades del corazón.

En este sentido, la escuela de tiempo completo es un espacio en el que se cuenta con tiempo suficiente para promover actividades lúdicas que estimulen la movilidad corporal de las y los estudiantes.



Si bien es cierto existe la asignatura de educación física en el que los espacios escolares se convierten en verdaderos estadios de fútbol, basquetbol, pista de carreras; se requiere de potenciar la habilidad pedagógica de cada docente para que cualquier otra asignatura y Línea de Trabajo Educativa se pueda utilizar la movilidad corporal para fortalecer y/o desarrollar nuevos aprendizajes, al igual que durante el recreo o receso escolar.

Para ello la propuesta pedagógica del PETC, extiende diversas herramientas para que los docentes puedan realizar actividades lúdicas y recreativas que a partir de la imaginación, la investigación, los movimientos corporales y el trabajo en equipo, para que así, las y los estudiantes desarrollen habilidades y aprendizajes.

Una escuela de tiempo completo deberá estimular actividades que fortalezcan el movimiento y la actividad física en acciones como las siguientes:

- Durante el receso escolar diario organizar y fomentar el desarrollo de actividades físicas y/o deportivas: juegos organizados, competencias atléticas, ejercicios diversos.
- Actividades lúdicas recreativas para abordar y/o reforzar temas propios de las asignaturas y Líneas de Trabajo Educativas.
- Organización de rallye de la salud, en el que a partir actividades deportivas se potencien la movilidad corporal, el trabajo en equipo, la organización escolar y la imaginación de los estudiantes.
- Organización de festivales para la salud, en el que se desarrollen actividades en las que se fomenten estilos de vida saludable, como la alimentación escolar correcta, en el que para abordar los temas realicen bailables, inventen canciones que hablen del tema, se disfracen de alimentos saludables.
- Utilizar el recurso de Fortalecimiento de la Equidad y la Inclusión para atender la adaptación de espacios destinados a la actividad física.

Evitar la promoción y venta de productos ultraprocesados dentro y fuera de los espacios escolares

La forma de alimentarse de cada persona es multifactorial, no obstante para que algo se pueda comer, necesita estar presente y se necesita que tengamos la posibilidad de adquirirlo. En este sentido, si en los espacios escolares y su entorno no están presentes productos ultraprocesados que por su alto contenido de ingredientes que en exceso son dañinos para quien los consume, se disminuirá la probabilidad de enfermarse. Se sabe que es un tema difícil ya que la venta de ciertos productos dentro y fuera de la escuela es el sustento familiar de muchos hogares, por lo que se debe reinventar la calidad de los alimentos que se brindan, optando por alimentos frescos como las frutas y las verduras; y promover la reeducación tanto de las personas que venden productos no saludables, para que oferten otros que sí lo sean, como de sus consumidores.

Promocionar entornos escolares saludables

Un entorno es definido como el conjunto de circunstancias o factores sociales, culturales, morales, económicos, profesionales, etcétera, que rodean a una persona, colectividad o época e influyen en su estado o desarrollo; cuando esta definición la extrapolamos a la comunidad escolar, es importante imaginar y llevar a la realidad entornos que propicien sociedades responsables de la salud de las y los estudiantes en donde ellos se sientan cómodos, felices, saludables y con ganas de aprender; para ello es fundamental un entorno armónico para el cuerpo humano de cada persona de la comunidad escolar.

Por lo que es importante atender los 4 puntos previos: disponibilidad de alimentos saludables, espacios educativos que estimulen las hábitos saludables, espacios y tiempos para la promoción de la actividad física y evitar la promoción y venta de productos ultraprocesados.

Una Escuela de Tiempo Completo debe ser un entorno escolar saludable, y para ello todas las figuras deben de participar en el ámbito de sus competencias, desde los organismos nacionales gubernamentales hasta las y los propios estudiantes y sus familias.



Papel de las diversas figuras

Las instituciones nacionales de salud pública, nutrición y actividad física tienen la capacidad técnica para proporcionar los conocimientos necesarios, dar seguimiento o asesoría, ayudar a coordinar las actividades que permitan el enriquecimiento de entornos escolares saludables.

Es importante que las figuras educativas se acerquen a instituciones gubernamentales de salud con el objetivo de recibir orientación en la implementación de acciones que fortalezcan los entornos saludables (OMS, 2020).

En diversas ocasiones la Coordinación Local del PETC en su Estado, realiza vinculaciones con el objetivo de fortalecer distintos componentes del Servicio de Alimentación, para ello, gestionan ante diversas instituciones, no obstante las figuras educativas también pueden solicitar esta atención, fundamentados en la NORMA Oficial Mexicana NOM-009-SSA2-2013, Promoción de la salud escolar, la cual tiene por objetivo *establecer los criterios, estrategias y actividades de las intervenciones del personal de salud en materia de promoción de la salud y prevención de enfermedades, dirigidas a la población escolar del Sistema Educativo Nacional*, con la finalidad de fomentar un entorno favorable y una nueva cultura de la salud, mediante la educación para la salud, el desarrollo de competencias, el acceso a los servicios de salud y la participación social, que le permita a la población escolar conocer y modificar los determinantes de la salud.

Para esta orientación pueden apoyarse de:

- Centros de Salud
- Comisión Estatal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (COEPRIS)
- Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (SNDIF)
- Universidades con especialidad en el tema
- Escuelas de educación física, mismas que pueden apoyar ya sea de manera presencial como virtual el trabajo de cada ETC.



Las escuelas juegan un papel importante en la promoción de hábitos saludables, potenciando en los comedores y cooperativas escolares dietas saludables que contribuyan a la correcta nutrición de la comunidad escolar, asimismo cuenta con espacios para promover la actividad física como un hábito permanente.

Para ello es importante que en la escuela se abarquen los temas:

- Educación sanitaria
- Alimentación escolar
- Promoción de la actividad física
- Cuidado del medio ambiente

Los padres de familia. Pueden influir en el comportamiento de sus hijos poniendo a su disposición en el hogar bebidas y alimentos saludables, apoyando y alentando la actividad física. Al mismo tiempo, se recomienda a los padres que tengan un estilo de vida saludable y lo fomenten, puesto que el comportamiento de los niños suele modelarse a través de la observación y la adaptación.

Las niñas, niños y adolescentes. A través de la información que se les proporciona en las escuelas de tiempo completo, las niñas, niños y adolescentes pueden concientizar a su entorno respecto a la importancia del autocuidado, a partir de hábitos saludables como la alimentación correcta y la incorporación de alimentos como verduras y frutas a su dieta habitual, y la disminución del consumo de productos ultraprocesados; potenciar el cuidado del medio ambiente y promover la higiene personal y de espacios físicos.

Hagamos de mi escuela un entorno saludable

A lo largo del documento se ha observado los efectos negativos de los hábitos no saludables, asimismo se proporcionó información de la importancia de crear entornos saludables a partir de cinco grandes acciones. Ahora corresponde a la comunidad escolar crear su entorno saludable a partir de diversas acciones.



Para que mi escuela sea un entorno saludable, es importante no solo la intervención de todas las figuras previamente mencionadas dentro de sus respectivas competencias, sino la acción de la propia comunidad escolar, mediante diversas estrategias como las que a continuación se mencionan.

- 1. Hagamos conciencia y diagnóstico.** Para iniciar un cambio, se requiere el reconocimiento de que es necesaria la actividad, para ello es importante que la comunidad escolar (directores, docentes, madres y padres de familia, alumnas y alumnos) cuente con la información necesaria para conocer las repercusiones positivas a sus vidas de crear espacios escolares saludables, como son escuelas limpias que disminuyen los riesgos de infecciones y enfermedades, alumnos con aprendizajes que les permita tomar decisiones respecto a su cuerpo en materia de higiene, alimentación y salud; todo esto apoyados y orientados por sus profesores, directores y familia.



Para hacer conciencia se requiere de información, por ejemplo de la repercusión del sobrepeso y la obesidad en nuestras niñas, niños y adolescentes, y la importancia de la construcción de hábitos saludables, apoyados de materiales educativos, conocimientos previos, trabajo en equipo y espacios escolares.

Para saber qué estrategia se implementará en la escuela, es fundamental saber desde dónde se parte, para ello se requiere elaborar un diagnóstico, considerando:

- o **Disposición de la comunidad escolar:** Es importante que toda la comunidad escolar se comprometa a la implementación de esta estrategia, en la que el Director escolar lidere las actividades.
- o **Espacios físicos con los que cuento:** aulas, comedor, cocina, patio cívico, áreas verdes, sanitarios; y cómo puedo utilizarlos para desarrollar hábitos saludables en materia de higiene, cuidado del medio ambiente, actividad física y alimentación saludable.
- o **Material educativo:** Las escuelas de tiempo completo cuentan con documentos que permiten la orientación de la comunidad escolar en materia de hábitos saludables y la promoción de una cultura de prevención:
 - Ficheros de actividades por nivel educativo: preescolar, primaria y secundaria.
 - Fichero de actividades lúdico-recreativas para impulsar hábitos saludables en las Escuelas de Tiempo Completo.
 - Alimentación, Nutrición y Aprendizaje en Escuelas de Tiempo Completo.
 - Recetas para la escuela y el hogar.
 - La cocina de mi escuela.
 - Guía básica para la Gestión Integral de Riesgos en las Escuelas de Tiempo Completo.
 - Manual para prevenir las situaciones de riesgo en el Servicio de Alimentación del PETC.
 - La alimentación en las Escuelas de Tiempo Completo, un apoyo para el aprendizaje.

Estos documentos permiten a la comunidad escolar obtener información para abordar temas relacionados con la alimentación, nutrición, la higiene y prevención de riesgos.



o **Evaluar el estado nutricional de las y los alumnos.** Este es un verdadero reto para la comunidad escolar, pues para evaluar el estado nutricional, se requiere de personal capacitado para hacer mediciones antropométricas, las cuáles, como se vio previamente, permiten determinar si las escuelas tienen población de riesgo al presentar sobrepeso u obesidad, para ello pueden apoyarse de los centros de salud de su comunidad. No obstante primero se requiere el asentimiento de las y los alumnos, pues los métodos de medición, requieren de contacto físico, por lo que también será fundamental el consentimiento de las madres, padres o tutores. Para que la población acepte este tipo de mediciones es fundamental realizar una campaña de información, con el objetivo que la población conozca los beneficios de tener un control del estado nutricional de la población.

2. **Solicitemos ayuda.** Las escuelas de tiempo completo cuentan con información para que la comunidad escolar logre abordar los temas pertinentes para construir hábitos saludables, no obstante la Secretaría de Salud por conducto de sus diversas dependencias, pueden orientar con mayor precisión algunos temas. En este sentido, la vinculación con centros de salud y personal de salud, así como de universidades que cuentan con licenciaturas del área de la salud y/o nutrición, pueden contribuir a que las escuelas tengan una estrategia bien integrada.

3. **Aprendamos en equipo.** La comunidad incorporada a tiempo completo cuenta con información que le permite abordar el tema de la creación de hábitos saludables, no obstante, para ello se requiere la apertura para aprender que hábitos son benéficos y cuáles no. Asimismo, se cuenta con la experiencia para enseñar de los directores y profesores, aunado a ello, las madres, padres y tutores cuentan con esa riqueza cultural que se extiende a lo largo de todo el territorio mexicano. El conjunto de este conocimiento y materiales, permite que en conjunto se aprendan nuevos temas. Incorporar a estas actividades tanto al Consejo Escolar de Participación Social, como a la Sociedad de Padres de Familia, bajo la bandera: “Por el bien presente y futuro de nuestros hijos.”

4. **Apliquemos lo aprendido.** Dentro de la construcción de hábitos saludables en la comunidad escolar, se debe aplicar lo aprendido a partir de actividades colaborativas:



- a. Implementación del Servicio de Alimentación apegado a una dieta correcta, se pueden apoyar del documento: Alimentación, Nutrición y Aprendizaje en las Escuelas de Tiempo Completo.
- b. Reestructuración de las cooperativas escolares, en donde los alimentos que se distribuyan se apeguen a una alimentación saludable.
- c. Utilización de todos los espacios escolares como espacios pedagógicos para potenciar hábitos saludables, puedes utilizar el Fichero de actividades lúdico-recreativas para impulsar hábitos saludables en las Escuelas de Tiempo Completo.
- d. Diversificar la forma de abordar las asignaturas y las LTE, a partir de la aplicación de los diversos ficheros.
- e. Potenciar la actividad física a partir de actividades lúdicas recreativas, utilizando el patio cívico y las áreas verdes para actividades que involucren el movimiento corporal, incluso durante el receso escolar.
- f. Utiliza los espacios del servicio de alimentación para abordar temas como higiene, alimentación saludable, importancia de adquirir hábitos saludables, pero también como espacios para ver otras asignaturas como aspectos matemáticos, español, exploración y conocimiento del mundo, ciencias naturales, formación cívica y ética.
- g. Jornadas de actividad física permanentes, en las que aparte de mover el cuerpo, se aborden temas de relevancia en la construcción de hábitos saludables.

5. Demosiguimiento. Todas las acciones para abordar la construcción de hábitos saludables para disminuir los riesgos de enfermedades tanto infecciosas como no transmisibles, son de relevancia. En este sentido, es fundamental que estas acciones sean permanentes con el objetivo que las nuevas generaciones adquieran esta visión preventiva que tienen las escuelas de tiempo completo, y las generaciones adultas adquieren, refuercen y repliquen la cultura preventiva.



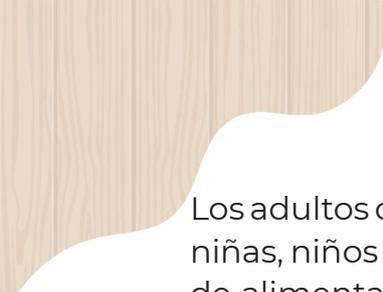
Las escuelas de tiempo completo son para comer aquí y para llevar a casa

Las Escuelas de Tiempo Completo se deben concebir como aliadas de la comunidad y de los hogares de cada una de las niñas, niños y adolescentes, ya que los procesos de aprendizaje en todo sentido, se deben orientar a formar ciudadanos consientes y proactivos para su comunidad.

En materia de salud y nutrición, se deben fortalecer acciones para que las niñas, niños y adolescentes tengan una alimentación que permita su desarrollo físico, mental y emocional adecuado, además de incrementar las actividades físicas que potencian un estado de bienestar. Para ello, se debe trabajar transdisciplinariamente, es decir sumar los conocimientos científicos y educativos que se proporcionan en las escuelas, con el conocimiento que tienen las madres y padres de familia que han ido adquiriendo a través de su experiencia en la vida diaria, fomentando en todo momento el autocuidado colectivo que es definido por la Organización Mundial de la Salud como *“la capacidad de las personas, las familias y las comunidades para promover la salud, prevenir enfermedades, mantener la salud y hacer frente a las enfermedades y discapacidades con o sin el apoyo de un proveedor de atención médica”*.

Se ha mencionado reiteradamente que las ETC fomentan la salud y el bienestar y que para ello se elaboran materiales educativos y de orientación en esta materia, por tal motivo en el presente apartado, se abordará la relevancia y la importancia que las familias tienen para que cada niña, niño y adolescente logre adquirir habilidades para la vida, en específico el autocuidado personal y colectivo.

El núcleo familiar es el primer contacto social que tienen las niñas y niños, asimismo es la primer red de apoyo de cada persona, por tal motivo, es relevante promover un ambiente familiar donde se proporcionen los recursos necesarios para el desarrollo personal y social de los individuos (Cardona, Valencia, Duque y Londoño-Vásquez, 2015).



Los adultos de la familia son el primer modelo que establece las conductas cotidianas que imitan y aprenden las niñas, niños y adolescentes, al grado de establecer los hábitos y conductas familiares e individuales. En materia de alimentación, nutrición y salud es en el hogar donde se tiene el primer contacto con los alimentos y con las actividades relacionadas con la higiene personal y del entorno, en consecuencia se forjan las conductas de higiene y alimentarias familiares e individuales, ya que las niñas y niños a través de la enseñanza-aprendizaje, adquieren este conocimiento que aplicarán regularmente para el resto de su vida.

Por lo anterior, se establece la relevancia de que las familias adquieran conocimientos en materia de autocuidado, salud, alimentación y nutrición, y que incorporen a su vida cotidiana estos aprendizajes, para que sean un modelo positivo para las niñas, niños y adolescentes de sus hogares. En este sentido, se emiten a continuación una serie de recomendaciones para aplicar en el hogar:

Higiene

La higiene personal y del entorno es fundamental para prevenir enfermedades infectocontagiosas, que son consecuencia de convivir con ciertos microorganismos dañinos para el cuerpo.

- o **Lavado de manos:** El lavado de manos por 30 segundos, utilizando agua y jabón previene el contagio de numerosas enfermedades infecciosas gastrointestinales y respiratorias, que de no ser atendidas pueden causar síntomas como náusea, vómito, temperatura elevada, diarrea, flujo nasal; estos signos y síntomas que son consecuencia de tener infecciones, merman la calidad de vida de las personas, provocando ausentismo laboral o escolar, gastos médicos, menor aprovechamiento de los nutrientes consumidos al alimentarse, y de continuar pueden incluso provocar la muerte.
- o **Bañarse continuamente:** Permite disminuir los microorganismos en nuestro cuerpo y que su permanencia generan enfermedades como las descritas en el lavado de manos.

- 
- o **Espacios limpios:** La higiene de los espacios del hogar es fundamental para evitar la acumulación de polvo, suciedad y plagas como roedores e insectos que al tener contacto con los humanos los enferman. Además, un espacio ordenado permite que fluya la armonía del hogar y ayuda a que la interacción familiar sea adecuada.
 - o **Los padres y madres de familia** pueden solicitar orientación al médico o enfermera más cercano para establecer las medidas de higiene personal en su hogar.

Estado nutricional de los integrantes de la familia

El estado nutricional es definido por la Organización Mundial de la Salud como *la condición del organismo que resulta de la relación entre las necesidades nutritivas individuales y la ingestión, absorción y utilización de los nutrientes contenidos en los alimentos*, en otras palabras, el estado nutricional permite determinar si una persona está consumiendo excesivamente productos alimenticios y/o alimentos, lo que repercute en la acumulación de energía en forma de grasa, que de persistir, conlleva al sobrepeso y obesidad. Por ello es importante reconocer cuando se tienen algunos signos y/ o síntomas de sobrepeso y obesidad que pueden desencadenar enfermedades no transmisibles como la diabetes y la hipertensión.

- o Reconozcamos el estado nutricional actual de cada integrante a partir de los siguientes signos y síntomas:
 - Reconoce si la ropa de los integrantes de la familia ya no le queda a consecuencia de aumentar la grasa corporal.
 - Detecte si algún integrante se sofoca y le falta el aliento por hacer sus actividades cotidianas.
 - Identifique si existe dificultad para dormir.
 - Si alguien tiene dolor de espalda y/o en las articulaciones.
 - Presenta sudoración excesiva.
 - Tiene intolerancia al calor.



- Observan que algún familiar tiene sensación de falta de aire.
- Identifique si algún integrante de su familia se siente aletargado, cansado y somnoliento frecuentemente.
- Observa si un miembro de la familia presenta depresión.
- Si alguien se engruesa y oscurece la piel en algunas partes del cuerpo.
- Se han percatado de aparición de estrías.
- O se han presentado edemas y varices en extremidades inferiores.

Si algún integrante de la familia presenta alguno/s de estos signos y síntomas, se recomienda acudir con un especialista de la salud, para que a partir de un diagnóstico, oriente a la persona y a la familia de la mejor manera, con el objetivo de atender el sobrepeso y la obesidad, que de no atenderse, seguramente desencadenará alguna enfermedad no transmisible como la diabetes o la hipertensión.

Acudan a consulta en el centro de salud de tu localidad o con el médico de confianza para que hagan una evaluación del estado nutricional a partir de diversos indicadores como el peso, la talla, el Índice de Masa Corporal, circunferencia de cintura, en el que les mencionen que tienen problema de sobrepeso u obesidad.

Si ya ha sido diagnosticado el sobrepeso o la obesidad, o presenta una serie de signos y síntomas, se sugiere que comiencen a replantear su estilo de vida, su forma de comer y la actividad física que desarrollan día a día, ya que es muy probable que remedien esta enfermedad haciendo cambios graduales en su cotidianidad.

Alimentación y nutrición

La alimentación es una necesidad básica para poder vivir, pues de ella se obtienen los nutrientes fundamentales para que el cuerpo pueda realizar sus actividades, incluyendo el aprender. La dieta mexicana ha permitido a generaciones construir el México que todos conocemos, no obstante el consumo excesivo de diversos productos alimenticios y de alimentos densamente energéticos o que por su composición nutricional enferman a la población mexicana.



Las madres, padres y tutores de nuestras niñas, niños y adolescentes, son responsables de presentarles la diversidad de alimentos que pueden consumir en su entorno, de acuerdo a sus estilos de vida, su economía, su cultura y sus gustos, por lo anterior, en todo momento se les recomienda:

- Analizar lo que comen reiteradamente a lo largo del día:
 - Procuren diariamente consumir verduras y frutas de temporada, esto les ayuda a que sean económicas y que diversifiquen su alimentación.
 - Pueden implementar huertos en su hogar, con el objetivo de obtener alimentos frescos a bajo costo.
 - Preferentemente consumir las frutas enteras con cáscara, las que se puedan consumir así, ya que son fuente de fibra que nos ayuda al tránsito digestivo, además de saciar el hambre con mayor facilidad.
 - Para obtener alimentos de calidad, pueden combinar alimentos: frijol, lenteja, haba en combinación con algún cereal como el arroz o la tortilla del maíz, ya que crean una proteína de excelente calidad.
 - Retomen las recetas familiares, en las que sus ingredientes sean principalmente alimentos frescos y que incluyan verduras.
 - Prefieran consumir alimentos asados, hervidos, estofados, los cuales permiten consumir menor cantidad de grasas.
 - Colabore el 100% de la familia en la preparación de alimentos, para que aprecien el ritual para hacer los platillos, y les permita la interacción y el trabajo colaborativo familiar.
 - Consuman preferentemente agua simple potable, ya que las bebidas gaseosas (refrescos) y las aguas de fruta regularmente tienen alto contenido de azúcar, lo que hace consumir energía en exceso.
 - Prefieran los alimentos frescos a los productos ultraprocesados, ya que estos tienen nutrientes que al consumirlos pueden contribuir al sobrepeso y obesidad de la familia.
 - Opten por utilizar las frutas como postres, ya que además de tener un sabor dulce, tienen vitaminas y minerales, los cuales son nutrientes necesarios para un correcto funcionamiento corporal.
 - No utilicen los alimentos como premios o castigos, ya que pueden causar repulsión a ciertos



alimentos, o causar hábitos no saludables.

- Disminuyan el consumo de galletas, dulces, frituras que si bien es cierto pueden consumirse, no deben formar parte de los hábitos de alimentación familiar.
- Planifiquen lo que cocinarán, esto les permitirá reducir los costos de los alimentos.
- Involúcrense en lo que comen las niñas, niños y adolescentes en las escuelas, esto con el objetivo de disminuir el consumo de productos que al consumirlos en exceso pueden enfermarlos.
- Utilicen los documentos en materia de alimentación que ha realizado el Programa Escuelas de Tiempo Completo, para adquirir aprendizajes en materia de alimentación, nutrición y aprendizaje, con el objetivo de aplicarlo en su hogar.
- Busquen apoyo en especialistas de la salud, que en su mayoría son gratuitos en sus centros de salud.

Actividad física

Para que las personas acumulen grasa al grado de tener sobrepeso y obesidad, es necesario que su consumo de alimentos y productos alimenticios sea mayor al que necesitan para realizar sus actividades cotidianas, incluyendo la actividad física, por lo que, entre menor actividad física realicen como caminar, correr, realizar actividades domésticas, o trabajos que impliquen mucho movimiento; o hacer deportes como futbol, beisbol, atletismo, etcétera; menor comida necesitarán consumir para cubrir su gasto diario. En otras palabras, si consumen alimento en exceso de acuerdo a sus actividades cotidianas, seguramente comenzarán a subir de peso hasta alcanzar sobrepeso u obesidad.

En este sentido, cuando se tiene identificado que se está subiendo de peso, es importante incrementar el gasto de energía, es decir, aumentar la actividad física cotidiana. Para ello, la Organización Mundial de Salud recomienda lo siguiente:

Edad (Años)	Recomendación	Beneficios
05 -17	<p>Para niñas, niños y adolescentes, la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias.</p> <p>Se recomienda 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa. Para determinar la intensidad, basta con hacer lo siguiente: si mientras se hace la actividad física pueden hablar sin contratiempo, es una intensidad moderada, por el contrario si ya no pueden hablar mientras realizan la actividad, entonces estarán en una intensidad vigorosa.</p> <p>La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica, como correr, saltar, brincar la cuerda, jugar fútbol, etcétera. No obstante, es conveniente incorporar como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos, como las lagartijas.</p>	<p>Mejora las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea, además, reduce el riesgo de adquirir Enfermedades no Transmisibles como la diabetes o la hipertensión.</p>
18 - 64	<p>Los adultos pueden realizar actividad física a partir de actividades recreativas o de ocio, como desplazamientos que consisten en paseos a pie o en bicicleta, además de actividades ocupacionales (el trabajo diario), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias.</p> <p>Se recomienda practicar como mínimo 150 minutos semanales de actividad física aeróbica de intensidad moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.</p> <p>Dos veces o más por semana, realicen actividades de fortalecimiento de los grandes grupos musculares.</p>	<p>Mejora las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de adquirir Enfermedades no Transmisibles, así como la depresión.</p>

Edad (Años)	Recomendación	Beneficios
65 +	<p>Los adultos pueden realizar actividad física a partir de actividades recreativas o de ocio, como desplazamientos que consisten en paseos a pie o en bicicleta, además de actividades ocupacionales (en caso de que continúen trabajando), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias.</p> <p>Se recomienda que practiquen actividades físicas moderadas aeróbicas como caminar, trotar, andar en bicicleta 150 minutos semanales, o algún tipo de actividad física vigorosa aeróbica durante 75 minutos, de igual manera se recomienda una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas. La actividad en cada sesión debe durar al menos 10 minutos.</p> <p>Si los adultos de este grupo tienen una movilidad reducida, es importante que realicen actividades físicas para mejorar el equilibrio, esto permitirá disminuir caídas, se recomienda hacer estas actividades al menos tres días o más a la semana.</p> <p>En este grupo de edad es importante no perder la masa muscular, por lo que se recomienda, que se realicen ejercicios para fortalecer el músculo al menos dos veces por semana. Convendría realizar actividades que fortalezcan los principales grupos de músculos dos o más días a la semana.</p> <p>En la medida de lo posible es importante que se mantengan físicamente activos, sin exponer a las personas a algún accidente.</p>	<p>Mejorar las funciones cardiorrespiratorias, musculares, y la salud ósea y funcional, así como reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles, depresión y deterioro cognitivo.</p>

En este apartado se observan recomendaciones generales en materia de higiene, alimentación y actividad física no solo para las niñas, niños y adolescentes, sino para toda la familia en general, ya que como se ha evidenciado a lo largo del documento, el cuidado personal y colectivo inicia en los hogares, por ello es importante



que no solamente los docentes y los alumnos reciban información que los ayude a adquirir aprendizajes que desencadene un autocuidado correcto, sino que en general todo el entorno de las niñas, niños y adolescentes construyan entornos que permitan practicar hábitos saludables, y con ello desencadenar un estado de bienestar, que les permita afrontar los retos sociales, económicos y culturales.

Si las madres, padres, tutores y docentes se cuidan, serán un excelente modelo para que las niñas, niños y adolescentes repliquen los hábitos saludables en su vida diaria; y para ello es importante que todos adquieran las herramientas necesarias, por lo que no deben olvidar que no están solos, que existe un Programa comprometida con su comunidad escolar.



A manera de cierre...

Fomentemos la prevención en todo aspecto en las escuelas de tiempo completo, la colaboración de todos puede incidir positivamente en el estado nutricional de cada una de las personas.

Este documento dirigido a la comunidad escolar, es sólo uno de muchos ejemplos de cómo construir entornos saludables para las niñas, niños y adolescentes de nuestras escuelas, y sirve para que día a día vayamos modificando patrones que han desencadenado el problema de sobrepeso y obesidad que vive México en la totalidad de su región.

Es importante destacar que las madres, padres y tutores, así como los docentes y alumnos, no están solos en esta lucha, la suma de todos los esfuerzos, permitirá gradualmente aprender y construir entornos que permitan el crecimiento y desarrollo de cada integrante de nuestra gran comunidad de escuelas de tiempo completo.



Glosario

Antropometría. Es una técnica poco costosa, portátil y aplicable en todo el mundo para evaluar el tamaño, las proporciones y la composición del cuerpo humano. Refleja el estado nutricional y de salud y permite predecir el rendimiento, la salud y la supervivencia.

Comunidad escolar. Conjunto de personas involucradas, de manera corresponsable, en la escuela pública de educación básica: madres y padres de familia, tutoras/es, alumnado, personal docente y personal con funciones de dirección, de supervisión, de asesoría técnico pedagógica y técnico docente.

Crecimiento. Aumento en tamaño, cuyo límite final es la altura que alcanza un adulto.

Desarrollo. Aumento de la capacidad funcional, cuya finalidad se presenta cuando el ser humano es funcionalmente capaz de procrear. El desarrollo humano involucra el desarrollo biológico, mental y social.

Diabetes mellitus. Enfermedad crónica que aparece cuando el páncreas no produce insulina suficiente o cuando el organismo no utiliza eficazmente la insulina que produce. El efecto de la diabetes no controlada es la hiperglucemia (aumento del azúcar en la sangre). A menudo es consecuencia del exceso de peso o la inactividad física.

Dieta. Conjunto de alimentos y platillos que se consumen cada día, y constituye la unidad de alimentación. La dieta correcta es aquella que cumple con las características de ser completa, equilibrada, inocua, suficiente, variada y adecuada.

Enfermedades no transmisibles. Son afecciones de larga duración con una progresión generalmente lenta. Entre ellas destacan: las enfermedades cardiovasculares (por ejemplo, los infartos de miocardio o accidentes cerebrovasculares); el cáncer; las enfermedades respiratorias crónicas (por ejemplo, la neumopatía obstructiva crónica o el asma); y la diabetes.



Grupo etario. Conjunto de personas que están determinados por la edad y la pertenencia a una etapa específica del ciclo vital humano.

Hiperplasia celular. Aumento del número de células.

Hipertensión. También conocida como tensión arterial alta o elevada, es un trastorno en el que los vasos sanguíneos tienen una tensión persistentemente alta, lo que puede dañarlos. Cada vez que el corazón late, bombea sangre a los vasos, que llevan la sangre a todas las partes del cuerpo. La tensión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de los vasos (arterias) al ser bombeada por el corazón. Cuanta más alta es la tensión, más esfuerzo tiene que realizar el corazón para bombear.

Hipertrofia celular. Aumento del tamaño individual de las células.

Líneas de Trabajo Educativas (LTE). Es la forma en que se expresa la Propuesta Pedagógica del Programa Escuelas de Tiempo Completo, buscan fortalecer los conocimientos, habilidades, actitudes y valores de los alumnos con base en actividades que permiten profundizar en el tratamiento de ciertos contenidos curriculares, a través de acciones dinámicas, lúdicas y recreativas. Existen siete Líneas: Jugar con números y algo más, Leer y escribir, Leer y escribir en lengua indígena, Expresar y crear con arte, Aprender a convivir, Aprender con TIC y Vivir saludablemente.

Malnutrición. Son las carencias, los excesos o los desequilibrios de la ingesta de energía y/o nutrientes de una persona. El término malnutrición abarca dos grupos amplios de afecciones. Uno es la «desnutrición» —que comprende el retraso del crecimiento (estatura inferior a la que corresponde a la edad), la emaciación (peso inferior al que corresponde a la estatura), la insuficiencia ponderal (peso inferior al que corresponde a la edad) y las carencias o insuficiencias de micronutrientes (falta de vitaminas y minerales importantes). El otro es el del sobrepeso, la obesidad y las enfermedades no transmisibles relacionadas con el régimen alimentario (cardiopatías, accidentes cerebrovasculares, diabetes y cánceres).



Nutriente. Sustancias químicas contenidas en los alimentos que se necesitan para el funcionamiento normal del organismo. Los seis principales tipos de nutrientes son: proteínas, hidratos de carbono, grasas, minerales, vitaminas y agua.

Prevalencia combinada. Es la suma de dos o más proporciones de individuos de un grupo o una población, que presentan una o más características o enfermedad determinada. La prevalencia combinada de sobrepeso y obesidad, es la suma de la porción de personas que presentan sobrepeso más la porción de personas que presentan obesidad.

Productos ultraprocesados. Son formulaciones industriales, elaboradas a partir de sustancias derivadas de los alimentos o sinterizadas de otras fuentes orgánicas. La mayoría de estos productos contienen pocos alimentos enteros o ninguno. Vienen listos para consumirse o para calentar y, por lo tanto, requieren poca o ninguna preparación culinaria. Algunas sustancias empleadas para elaborar los productos ultraprocesados, como grasas, aceites, almidones y azúcar, derivan directamente de alimentos. Otras se obtienen mediante el procesamiento adicional de ciertos componentes alimentarios, como la hidrogenación de los aceites (que genera grasas trans tóxicas), la hidrólisis de las proteínas y la “purificación” de los almidones.

Servicio de Alimentación (SA). Elemento adicional que se brinda en algunas ETC y comunitarias, para fortalecer la salud del alumnado que se encuentra especialmente en comunidades con alto índice de pobreza y marginación, esto con la finalidad de coadyuvar a que obtengan mejores aprendizajes y contribuir a su permanencia en el Sistema Educativo Nacional.



Bibliografía

- Cardona, Á., Valencia, E., Duque, J., Londoño-Vásquez, D. (2015). Construcción de los planes de vida de los jóvenes: una experiencia de investigación en la vereda La Doctora, Sabaneta (Antioquia). Aletheia. Revista de Desarrollo Humano, Educativo y Social Contemporáneo, 7(2): 90-113. Disponible en <http://aletheia.cinde.org.co/index.php/ALETHEIA/article/view/257/209>
- INEGI-INSP. (2019). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018. Presentación de resultados. 17 de junio de 2020, de INEGI-INSP Sitio web: https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2018/doctos/informes/ensanut_2018_presentacion_resultados.pdf
- Muzzo B, Santiago. (2003). Crecimiento normal y patológico del niño y del adolescente. Revista chilena de nutrición, 30(2), 92-100. Sitio web: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182003000200003
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). (2019). Guía Metodológica para la enseñanza de la Alimentación y Nutrición. 19 de julio de 2019, de Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura Sitio web: <http://www.fao.org/3/am283s/am283s05.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (2020). Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud. septiembre 18, 2020, de OMS Sitio web: https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2020). Obesidad y sobrepeso. 17 de junio de 2020, de OMS Sitio web: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Romá-Ferri, M. (1996). Tema 1: Crecimiento y desarrollo del niño. En: Introducción a los Cuidados de Enfermería Infantil: Necesidades Básicas. San Vicente (Alicante): Editorial Club Universitario, 1996.
- Suárez-Carmona, Walter, Sánchez-Oliver, Antonio Jesús, & González-Jurado, José Antonio. (2017). Fisiopatología de la obesidad: Perspectiva actual. Revista chilena de nutrición, 44(3), 226-233. <https://dx.doi.org/10.4067/s0717-75182017000300226>



EDUCACIÓN

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

Programa Escuelas de
Tiempo Completo