



Manual de estandarización para la impartición de pláticas sobre promoción de la salud



Gobierno de
México

Educación
Secretaría de Educación Pública

Salud
Secretaría de Salud



SNDIF
SISTEMA NACIONAL PARA
EL DESARROLLO INTEGRAL
DE LA FAMILIA



Introducción

La promoción de la salud y la educación en salud son pilares fundamentales para garantizar el bienestar integral de niñas y niños. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la promoción de la salud es el proceso que permite a las personas incrementar el control sobre los determinantes de la salud y mejorar su calidad de vida. Este enfoque no sólo se centra en prevenir enfermedades, sino también en crear entornos saludables y sostenibles desde la infancia.

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) señala que las escuelas son entornos clave para implementar intervenciones de promoción de la salud, ya que los comportamientos y hábitos adquiridos en la etapa escolar tienen un impacto duradero en la vida de las personas. La educación en salud, especialmente en alimentación, actividad física y prevención de enfermedades, proporciona las herramientas necesarias para que las niñas y niños desarrollen habilidades que promuevan decisiones informadas y responsables sobre su bienestar.

La Estrategia Nacional Vida Saludable reúne a la Secretaría de Educación Pública, la Secretaría de Salud, el Instituto Mexicano del Seguro Social y el Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia para implementar Jornadas de Salud en las escuelas primarias públicas de México. Estas jornadas buscan garantizar el bienestar integral de niñas y niños mediante intervenciones completas en salud que promuevan estilos de vida saludables y prevengan problemas como sobrepeso, obesidad y desnutrición.

Uno de los ejes de estas jornadas son las pláticas de promoción de la salud, diseñadas para informar y empoderar a la población infantil en temas como: alimentación correcta, etiquetado frontal de alimentos, prevención del sobrepeso, obesidad y desnutrición, así como la importancia de la actividad física. Estas acciones son esenciales para combatir los retos que enfrenta la salud infantil en México y generar una cultura de prevención y bienestar desde edades tempranas.

Por lo que este Manual de Estandarización se desarrolló como parte de las herramientas que ayuden a la adecuada impartición de pláticas de promoción de la salud para la población escolar.



Justificación

Las condiciones de alimentación y nutrición de la población escolar en México se encuentran afectadas por problemas tales como el sobrepeso, la obesidad y la desnutrición. La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2023 ha documentado las prevalencias de estas condiciones y el consumo de alimentos y bebidas recomendables y no recomendables consumidos por las y los escolares:

- **Sobrepeso y obesidad:** El 34.2% de las y los niños en edad escolar presentan sobrepeso u obesidad, lo que los predispone a enfermedades crónicas en la adultez.
- **Desnutrición:** En la población menor de 5 años, la desnutrición crónica por talla baja se sitúa en el 16.2% y el bajo peso en el 3.5%, situación que afecta a niñas y niños en su desarrollo físico y cognitivo.
- **Consumo de alimentos no recomendables:** El 86.1% de niñas y niños escolares consumen bebidas endulzadas, el 55.9% botanas, dulces y postres, el 53.9% cereales dulces y el 21.3% comida rápida y antojitos mexicanos fritos. El elevado y continuo consumo de estos alimentos no recomendables, de bajo valor nutrimental y alto contenido en azúcares, grasas y sodio, contribuye al exceso de peso y deficiencias nutricionales.
- **Consumo de alimentos recomendables:** Por el contrario, el consumo de alimentos recomendables se encuentra muy por debajo, pues sólo 28.4% de niñas y niños escolares reporta consumir verduras, el 11.1% leguminosas y el 3.9% oleaginosas como semillas y nueces, lo que implica una baja diversidad alimentaria en su dieta diaria.

Estos datos reflejan la necesidad de intervenir con acciones de educación para la salud, a fin de fomentar hábitos saludables desde la infancia, en consonancia con lo establecido por la Ley General de Salud en su sección de educación para la salud, que promueve el desarrollo de hábitos saludables en la población.

Por lo que la implementación de pláticas de promoción de la salud como parte de las Jornadas de Salud en escuelas, contribuye a proporcionar conocimientos prácticos para que las y los estudiantes tomen decisiones saludables en su vida diaria, reduzcan los factores de riesgo asociados al sobrepeso, la obesidad y la desnutrición y se fomente un entorno escolar saludable que impacte positivamente en toda la comunidad educativa.





Objetivos

Objetivo general

Estandarizar las pláticas de promoción de la salud impartidas en escuelas primarias públicas para garantizar su calidad, impacto y alineación con la Estrategia Nacional Vida Saludable.

Objetivos específicos

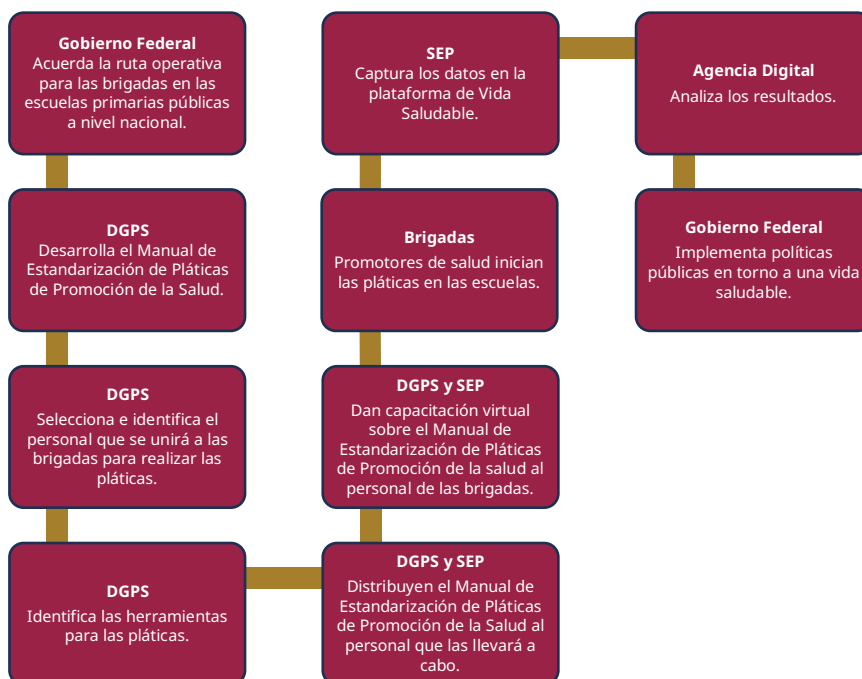
1. Informar a niñas y niños sobre la importancia de una alimentación correcta y sostenible.
2. Enseñar la interpretación del etiquetado frontal de alimentos para fomentar elecciones saludables.
3. Promover la actividad física como parte de los estilos de vida saludable.



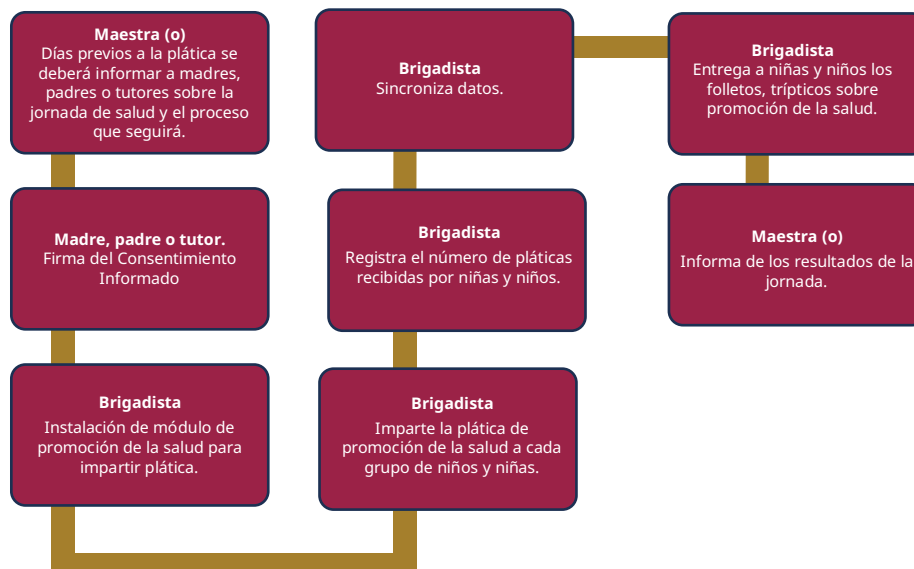


Implementación

- a) Esquema de la implementación de la Estrategia Nacional Vida Saludable sobre las pláticas de promoción de la salud.

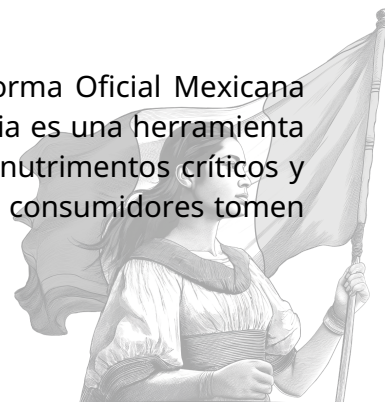


b) Esquema de operación de las pláticas de promoción de la salud.



Conceptos

- **Actividad Física:** La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido mediante el aparato músculo-esquelético que exija gasto de energía. Esto incluye actividades realizadas durante el trabajo, el juego, las tareas domésticas, los desplazamientos y las actividades recreativas.
- **Agua para uso y consumo humano (agua potable):** De acuerdo con los Lineamientos para la la preparación, la distribución y el expendio de los alimentos y bebidas en las escuelas, se considera agua potable, a toda aquella que no causa efectos nocivos a la salud y que no presenta propiedades objetables o contaminantes en concentraciones fuera de los límites permisibles y que no proviene de aguas residuales tratadas.
- **Alimentación saludable y sostenible:** Según las *Guías alimentarias saludables y sostenibles para la población mexicana 2023*, una alimentación saludable y sostenible es aquella que permite gozar de salud y bienestar, al mismo tiempo que protege al medio ambiente. Debe ser accesible física y económicamente para todas las personas, segura (es decir, que no cause enfermedades) y acorde a la cultura y tradiciones culinarias.
- **Desnutrición:** La OMS describe la desnutrición como las deficiencias, excesos o desequilibrios en la ingesta de energía y/o nutrientes de una persona. Abarca la desnutrición (bajo peso para la edad, retraso en el crecimiento y emaciación), las deficiencias de micronutrientes o las deficiencias de vitaminas y minerales, el sobrepeso, la obesidad y las enfermedades no transmisibles relacionadas con la dieta.
- **Educación para la salud:** La Ley General de Salud de México establece en sus artículos 110 a 115 que la educación para la salud comprende las actividades destinadas a informar y motivar a la población sobre los problemas de salud y los métodos para prevenirlos y controlarlos, fomentando hábitos de vida saludables y la participación de la comunidad en acciones de salud.
- **Etiquetado frontal:** De acuerdo con la Modificación a la Norma Oficial Mexicana NOM-051-SCFI/SSA1-2010, el etiquetado frontal de advertencia es una herramienta que informa de manera clara y veraz sobre el contenido de nutrimentos críticos y calorías en los productos preenvasados, con el fin de que los consumidores tomen



decisiones informadas y eviten el consumo excesivo de aquellos componentes que pueden ser perjudiciales para la salud.

- **Sobrepeso y obesidad:** Según la OMS, el sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. El Índice de Masa Corporal (IMC) es una medida comúnmente utilizada para clasificarlos: un IMC igual o superior a 25 indica sobrepeso, y un IMC igual o superior a 30 indica obesidad.

Estandarización de pláticas de promoción de la salud

1. La o el brigadista (promotor de la salud) instala el módulo de promoción de la salud con los siguientes materiales:
 - Rotafolio de temas de promoción de la salud.
 - Trípticos y folletos de promoción de la salud.
 - Lona de promoción de la salud.
2. La o el brigadista recibe al grupo de niñas y niños que tomarán la plática, los saluda y explica los temas que serán abordados durante la misma.
3. La o el brigadista da inicio con la plática de promoción de la salud de acuerdo a la siguiente temática:
 - **Alimentación saludable y sostenible**
 - Introduce al concepto de alimentación saludable y sostenible.
 - Comparte recomendaciones básicas sobre el consumo de alimentos (Guías Alimentarias 2023): frutas, verduras, leguminosas, cereales integrales y agua natural.
 - Explica el plato del bien comer.
 - Muestra ejemplos prácticos adaptados a la región.
 - **Etiquetado frontal**
 - Explica los sellos y leyendas de advertencia: exceso de calorías, azúcares, grasas saturadas, grasas trans, sodio y leyendas de advertencia de edulcorantes y cafeína.
 - Identifica alimentos saludables sin sellos o leyendas.





- **Prevención del sobrepeso, la obesidad y desnutrición**

- Señala la relación que existe entre alimentación, actividad física y peso saludable.
- Muestra las consecuencias del consumo excesivo de alimentos y bebidas ultraprocesados.
- Informa de las consecuencias de un bajo consumo de alimentos de alta calidad nutricional.

- **Actividad física**

- Explica la importancia del movimiento diario.
- Analiza los beneficios de disminuir el sedentarismo y tiempo frente a las pantallas.
- Realiza ejercicios simples junto con los estudiantes, a fin de que puedan ponerlos en práctica en la escuela o en casa.



Indicaciones generales para las pláticas de promoción de la salud

Materiales:

- Rotafolio
- Folletos y trípticos
- Lona

Antes de la plática:

- Preparar materiales: rotafolios, folletos, trípticos.
- Considerar que la plática se impartirá a alumnos de diferentes edades (de 6 a 12 años) por lo que deberás hacer los ajustes necesarios, para garantizar la comprensión del tema en todos.

Durante la plática:

- Utilizar lenguaje claro y adaptado a la edad de los niños y las niñas.
- Fomentar la participación activa mediante preguntas y actividades.
- Resaltar ejemplos prácticos y cercanos a su entorno.

I. Presentarse ante los estudiantes y explicar el propósito de la sesión:

* El promotor(a) de la salud, les pide a las niñas y niños que se sienten.

Buenos días niñas y niños, mi nombre es _____ soy (indicar profesión) y en este espacio aprenderemos sobre los beneficios de la alimentación saludable y la importancia de nuestro cuidado personal.

II. El promotor (a) de salud preguntará:

- ¿Conocen el plato del bien comer?

Escucha las respuestas y si éstas son afirmativas, pregunta:

- ¿Saben cómo se divide? Escucha las respuestas y procede a explicar el Plato del bien comer saludable y sostenible (apoyándose del gráfico del Plato del bien comer):

Grupo 1. Verduras y frutas. Las verduras y frutas son recomendables porque tienen muchas vitaminas y minerales, fibra dietética y agua, que son buenas para la salud. A su vez contienen pocas grasas y calorías.



Tienen funciones protectoras que disminuyen el riesgo de enfermedades y se relacionan con un menor aumento de peso.

Grupo 2. Cereales integrales o de granos enteros y tubérculos. Son ricos en fibra dietética, antioxidantes, energía, vitaminas y minerales. En comparación con los cereales refinados, el consumo de cereales integrales o de granos enteros se relaciona con una reducción del peso corporal y menor inflamación, también nos protege de enfermedades. En el grupo 2 se encuentra el maíz, arroz, trigo o amaranto, y alimentos como la tortilla, el bolillo o la papa.

Grupo 3. Leguminosas. Los frijoles, lentejas, habas, garbanzos y otras leguminosas, tienen proteínas, fibra y vitaminas y minerales importantes para la salud, consumirlas habitualmente disminuye el estreñimiento y nos protege de diferentes enfermedades.

Grupo 4. Alimentos de origen animal. Este grupo incluye pollo, res, pescado, queso, huevo o leche, y proporciona proteínas, además de grasas y vitaminas. Las proteínas, son necesarias para formar o reponer diferentes tejidos, como músculos, piel, sangre, pelo, huesos, permitiendo además el crecimiento y desarrollo adecuados, también ayudan a combatir las infecciones.

Grupo 5. Aceites y grasas saludables. En este grupo están el aguacate, los cacahuates y las pepitas. Debido a que su contenido de grasas saturadas es bajo y no contienen colesterol, se pueden consumir de forma cotidiana en pequeñas cantidades. Este grupo brinda grasas buenas, que ayudan a tener un corazón saludable.

Recomendaciones para el análisis Plato del bien comer saludable y sostenible:

- Incluir en cada tiempo de comida al menos un alimento del Grupo 1 y 2 (grupo de verduras y frutas; y grupo de cereales y tubérculos).
- Incluir todos los días al menos un alimento del Grupo 3 y 5 (grupo de leguminosas; y aceites y grasa saludables).
- Limitar el consumo de alimentos del Grupo 4 (origen animal) en adultos. A partir de los 5 años de edad, se aconseja no consumir diariamente estos alimentos, exceptuando los lácteos mínimamente procesados.



Consumo de agua simple potable

El agua simple potable es necesaria porque te ayuda a mantener una hidratación óptima, aprender mejor en la escuela, ser feliz y estar saludable, además permite que el cuerpo pueda realizar muchas funciones vitales, como:

- La digestión y prevención del estreñimiento.
- El buen funcionamiento de los riñones.
- Regular la temperatura del cuerpo.
- Consumir agua simple potable en tus comidas y llevarla en la lonchera.
- Se recomienda beber de 5 a 8 vasos diarios.

III. El promotor (a) continúa preguntando al azar:

- Niñas y niños- *¿Me podrían dar un ejemplo de un alimento saludable y a que grupo pertenece?*

Escucha las respuestas y si éstas son correctas, toma nota y continúa explicando el siguiente tema

IV. El promotor (a) dirá lo siguiente:

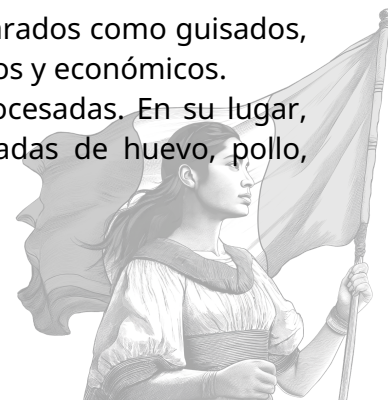
- *Niñas y niños, ¿sabían que existen lineamientos que nos sirven como herramienta para orientarnos sobre cómo alimentarnos para tener mejor salud y prevenir enfermedades?*

Continúa explicando

- *¿Sabías que en tu escuela se deben promover los estilos de vida saludable, así como asegurar que los espacios donde se preparen, distribuyan y expendan tus alimentos y bebidas cuenten con las condiciones que garanticen la salud y seguridad?*

V. El promotor procede a indicar algunas de las recomendaciones establecidas en las Guías alimentarias:

- Durante los primeros 6 meses de vida, los bebés necesitan sólo leche materna, después, se complementa su alimentación con otros alimentos nutritivos y variados, hasta por lo menos los 2 años.
- Más verduras y frutas frescas en todas nuestras comidas. Las de temporada, que son más económicas y, cuando sea posible, las de producción local.
- Consumamos diariamente frijoles, lentejas o habas, preparados como guisados, sopas o con verduras; tienen proteínas y fibra, son prácticos y económicos.
- Comamos menos carne de res y evitemos las carnes procesadas. En su lugar, consumamos más frijoles, lentejas y cantidades moderadas de huevo, pollo, pescado y lácteos.



- Evitemos los alimentos ultraprocesados como embutidos, papitas, galletas, pan dulce y cereales de caja, ya que contienen muchas grasas, sal y/o azúcar.
- Recuerda, si ves productos con sellos de advertencia en forma de octágono negro significa que tienen demasiada azúcar, sal, grasas o calorías, lo que no es saludable para ti. Algunos productos también pueden tener otros mensajes que adviertan si contienen cafeína o edulcorantes que no son recomendables para niñas y niños. Es mejor consumir alimentos naturales y sin sellos.
- Tomemos agua natural a lo largo del día y con todas nuestras comidas, en lugar de bebidas azucaradas como refrescos, jugos, aguas preparadas con sobres en polvo y bebidas deportivas, que pueden dañar nuestra salud.
- Hagamos más actividad física como caminar, correr o bailar, jugar con pelota, saltar la cuerda, andar en bicicleta, en lugar de pasar tiempo sentados o frente a la pantalla (celulares, televisión, videojuegos y otros dispositivos electrónicos).
- Disfrutemos de nuestros alimentos en familia o con amigos cuando sea posible. Participemos todas y todos en la planeación y preparación de las comidas, sin desperdiciar alimentos

VI. El promotor (a) alentará a las niñas y niños a que continúen motivados para seguir la charla:

Procede a explicar el siguiente tema, preguntando a un niño:

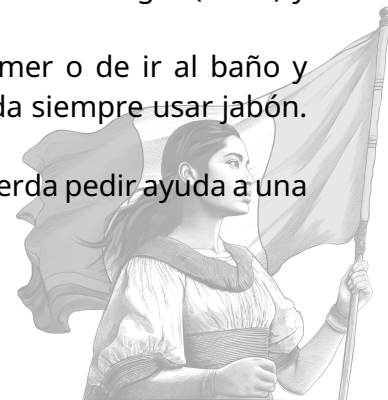
— *¿Sabes que actividades incluye tu higiene personal?*

Escucha las respuestas y si éstas son correctas, toma nota y continúa explicando el siguiente tema:

La higiene personal es un conjunto de hábitos para la limpieza y cuidado del cuerpo, como el baño diario, el cambio de ropa, el corte de uñas y el lavado de manos, que previenen enfermedades, como resfriado, gripa, infecciones de la piel o malos olores.

Algunas acciones de higiene personal que debes practicar son:

- **Bañarte a diario:** debes preparar tu ropa, toalla y todo lo que vas a necesitar para arreglarte. Durante el baño es importante enjabonarte todo el cuerpo y, con más atención, tu cabeza, axilas, cuello, genitales, rodillas y pies. Después del baño debes pedirle a mamá, papá o a la persona adulta que te cuida que te enseñe a secarte bien. Al terminar, recuerda dejar el baño limpio, la ropa sucia en su lugar (cesta) y dejar todo en orden.
- **Lavarte las manos correctamente:** antes y después de comer o de ir al baño y después de realizar alguna actividad que las ensucie. Recuerda siempre usar jabón. Si necesitas ayuda, pídelo a una persona adulta.
- **Tener uñas limpias y cortadas correctamente (rectas):** recuerda pedir ayuda a una persona adulta.



- **Limpiar tus orejas:** utiliza un paño húmedo y limpia por fuera (no utilices cotonetes ni introduzcas objetos a tus oídos, puedes lastimarlos). Pide ayuda a una persona adulta.
- **Cambiarte de ropa diariamente,** incluyendo la ropa interior.
- **Tener tus zapatos limpios:** límpialos o pide ayuda para hacerlo cada vez que lo requieran.
- **Cepillarte los dientes todos los días:** después de cada comida, es la medida de higiene bucal más importante, ayuda a prevenir la caries dental, la acumulación de restos de alimentos y la enfermedad de las encías.

VII. El promotor (a) evalúa el aprendizaje de las y los niños, preguntando al azar:

— *¿Cómo puedes mantener una vida saludable?*

Escucha las respuestas y si éstas son correctas, tomará nota, de lo contrario hará énfasis en las respuestas correctas.

VIII. Continuará agradeciendo la atención prestada y despidiéndose de las y los niños.

Después de la plática:

- Agradecer la participación y distribuir materiales educativos.
- Recoger información para el indicador de cobertura: número de niñas y niños que recibieron la plática.

Resultados

Los alcances esperados de las pláticas de promoción de la salud es que las niñas y niños estén informados sobre hábitos saludables e incrementen sus conocimientos y actitudes sobre la elección de alimentos saludables, la realización de la actividad física, el reconocimiento del etiquetado frontal de alimentos y bebidas procesados, el entendimiento de los conceptos de sobrepeso, obesidad y desnutrición y la importancia de la higiene personal.

Con lo anterior se espera que niñas y niños tengan una mayor comprensión sobre cómo lograr un estilo de vida saludable desde la infancia.

Se contabilizará el total de pláticas sobre promoción de la salud a niñas y niños para su registro en el sistema digital de información de las jornadas.





Gobierno de
México

Educación
Secretaría de Educación Pública

Salud
Secretaría de Salud



SNDIF
SISTEMA NACIONAL PARA
EL DESARROLLO INTEGRAL
DE LA FAMILIA