

# Tecnológico Nacional de México Instituto Tecnológico de la Zona Maya

**EFFECTIVIDAD DEL PROGRAMA “ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA” EN  
LA SUBSECRETARIA DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR DE LA SEyC**

**Informe Técnico de Residencia Profesional  
que presenta la C.**

**Herandy Marai Cauich Nahuat**

**Número de control: 11870154**

**Carrera: Ingeniería en Gestión Empresarial**

**Asesor Interno: M.C. Alicia Avitia Deras**

**Juan Sarabia, Quintana Roo**

**Diciembre 2015**

## INSTITUTO TECNOLÓGICO DE LA ZONA MAYA

El comité de revisión para Residencia Profesional de la estudiante de la carrera de **INGENIERÍA EN GESTIÓN EMPRESARIAL, HERANDY MARAI CAUICH NAHUAT**; aprobado por la Academia del Instituto Tecnológico de la Zona Maya integrado por la asesora interna **M.C. ALICIA AVITIA DERAS**, el asesor externo el LIC. JUAN CARLOS ESPARZA OSNAYA, habiéndose reunido a fin de evaluar el trabajo **EFFECTIVIDAD DEL PROGRAMA "ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA" EN LA SUBSECRETARIA DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR DE LA SEyC** que presenta como requisito parcial para acreditar la asignatura de Residencia Profesional de acuerdo al Lineamiento vigente para este plan de estudios, dan fe de la acreditación satisfactoria del mismo y firman de conformidad.

ATENTAMENTE

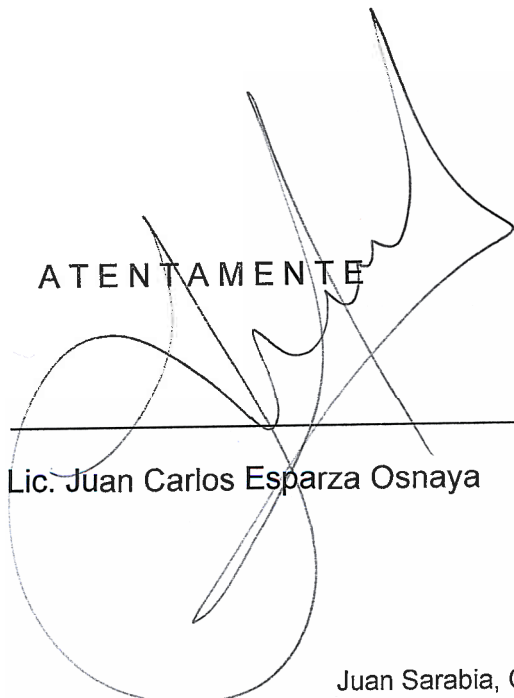
Asesor Interno



M.C. Alicia Avitia Deras

ATENTAMENTE

Asesor Externo



Lic. Juan Carlos Esparza Osnaya

Juan Sarabia, Quintana Roo Diciembre 2015

## ÍNDICE

ÍNDICE DE FIGURAS .....	ii
I. INTRODUCCIÓN .....	1
II. JUSTIFICACIÓN .....	3
III. DESCRIPCIÓN DEL LUGAR DONDE SE DESARROLLÓ EL PROYECTO.....	6
3.1 Macro localización (SESA).....	6
3.2 Micro localización (SEyC) .....	6
3.3 Reseña Histórica.....	7
3.4 Misión Y Visión.....	8
3.5 Organigrama .....	9
IV. OBJETIVOS.....	10
4.1 General .....	10
4.2 Específicos.....	10
V. MATERIALES Y MÉTODOS.....	11
VI. RESULTADOS Y DISCUSIÓN .....	12
VII. PROBLEMAS RESUELTOS Y LIMITANTES.....	45
VIII. COMPETENCIAS APLICADAS O DESARROLLADAS .....	46
IX. CONCLUSIONES .....	48
XI. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	49
XII. ANEXOS .....	50
Anexo A: NOM-043-SSA2-2012 .....	50
Anexo B: Primer cuestionario.....	51
Anexo C: Segundo cuestionario.....	55
Anexo D: Evidencia fotográfica .....	56
Anexo E: Listas de asistencia a los talleres .....	62

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Prevalencia de sobrepeso y obesidad en la población de cinco años y más por entidad federativa según sexo, 2006. ....	4
Figura 2. Mapa de la ciudad de Chetumal, Quintana Roo y localización de la Secretaría de Salud (SESA).....	6
Figura 3. Ubicación exacta del lugar donde se realizara el proyecto de investigación Efectividad en el programa “Alimentación y Actividad física” de SESA.....	6
Figura 4. Organigrama del directivo del programa de “Alimentación y Actividad física” de SESA.....	9
Figura 5. Tendencia de las personas que conocen el plato del bien comer.....	12
Figura 6. Tendencia de comidas que realizan al día los trabajadores de la secretaria media superior de la SEyC.....	13
Figura 7. Tendencia de los consumidores a agregar en su dieta alimenticia frutas diversas.....	14
Figura 8 Tendencia a que tipo de bebidas consume al día .....	15
Figura 9. Tendencia al consumo de agua durante el día .....	16
Figura 10. Tendencia al conocimiento de la sal en la alimentación.....	17
Figura 11. Tendencia al consumo de dulces, golosinas, frituras y botanas .....	18
Figura 12. Frecuencia de tipo de comidas y cuanto se consume.....	19
Figura 13. Frecuencia con que se come en restaurantes de comida rápida.....	20
Figura 14. Bebidas alcohólicas que se consumen .....	21
Figura 15. Frecuencia con la que consume bebidas alcohólicas .....	22
Figura 16. Días de la semana que realiza actividad física .....	23
Figura 17. Actividades deportivas que se realizan .....	24
Figura 18. Tiempo de actividad física que se realiza.....	25
Figura 19. Como considera su salud física .....	26
Figura 20. Horas de descanso cada noche.....	27
Figura 21. Horas que permanece viendo televisión, navegando en redes sociales y/o internet .....	28
Figura 22. Beneficios que le aporta el hacer 20 minutos de ejercicio al día.....	29

Figura 23. Padecimiento de enfermedades crónicas .....	30
Figura 24. Capacitación de Nutrición y cómo prevenir el sobrepeso y obesidad .....	31
Figura 25. Identifica la clasificación de los alimentos .....	33
Figura 26. Mejora de hábitos alimenticios .....	34
Figura 27. Elijo alimentos del plato del bien comer al realizar las compras de despensa.....	35
Figura 28. Capacidad de preparar comidas saludables .....	36
Figura 29. Incluyo colaciones durante el día en mi alimentación .....	37
Figura 30. Disminución el consumo de bebidas gaseosas.....	38
Figura 31. Preferencia del consumo de aguas frescas preparadas con frutas naturales.....	39
Figura 32. Dormir 7 horas por lo menos 5 días de la semana.....	40
Figura 33. Disminución del consumo de comida chatarra.....	41
Figura 34. Realizar actividad física por lo menos 3 veces a la semana .....	42
Figura 35. Mejor forma de tener vida saludable .....	43
Figura 36. Resultado de la encuesta final .....	44

## I. INTRODUCCIÓN

El Sistema Nacional de Salud a través de la puesta en marcha de sus diferentes estrategias y Programas de acción específicos ha tenido avances significativos que se han visto reflejados en un incremento importante en la esperanza de vida de la población. Sin embargo, persisten retos que han evolucionado a la par de los cambios demográficos, epidemiológicos y nutricionales de la sociedad. (Sectorial de Salud, 2013-2018)

La secretaría de Salud con sede en la ciudad de Chetumal, Q. Roo a través de la Dirección de Servicios de Salud recientemente se propuso activar el Programa “Alimentación y Actividad Física” iniciando en oficinas gubernamentales con la finalidad de beneficiar a los servidores públicos de la localidad.

Mediante este trabajo se pretende medir la efectividad de este programa en la Secretaria de Educación y Cultura de Quintana Roo, específicamente en el personal de la Subsecretaría de Educación Media Superior.

Este programa muestra y define los tres grupos de alimentos y su clasificación, a través del “Plato del Bien Comer” que sirve como apoyo visual presentando opciones prácticas con respaldo científico para la integración de una alimentación correcta que pueda adecuarse a las necesidades y posibilidades de los trabajadores.

También este programa proporciona información que ayuda a los trabajadores a tomar las decisiones más provechosas y convenientes, en este caso relacionadas con la alimentación y actividad física en el trabajo y en su hogar.

En el presente proyecto de investigación, se utilizó el modelo de la Dra. Isobel Contento, dietista y nutricionista certificada de la Columbia University para medir la efectividad. Este modelo se basa en un examen sistemático y de valoración de las características de una iniciativa para crear información que pueda ser usada por aquellos que tienen interés en su mejora o efectividad. Me fue muy útil para llevar a cabo la efectividad.

## II. JUSTIFICACIÓN

En la actualidad según las estadísticas México ocupa el 2° lugar a nivel mundial en obesidad y el 4° lugar en obesidad infantil. A su vez Q Roo se encuentra en el 1° lugar a nivel nacional en obesidad infantil, esto provoca que los adultos y jóvenes estén presentando una serie de problemas de salud a causa de la falta de actividad física que deben realizar conforme a sus edad para evitar signos de sobrepeso, obesidad, sedentarismo, y otros problemas de salud pública que pueden ser ocasionados por la falta de actividades físicas y deportivas por acumularse toxinas en el organismo.<sup>1</sup> (Consejo Nacional de Población, 2011).

Los hábitos alimentarios tienen gran repercusión en el estado nutricional de la población y por consiguiente en su salud. Sabemos, como señala la OMS, que entre los diez factores de riesgo claves para el desarrollo de las enfermedades crónicas, cinco están estrechamente relacionados con la alimentación y el ejercicio físico: la obesidad (que es uno de los factores que más influye en el riesgo de padecer enfermedades y morir prematuramente), el sedentarismo, la hipertensión arterial, la hipercolesterolemia y el consumo insuficiente de frutas y verduras. En Quintana Roo se estima que aproximadamente 3 de cada 10 niños y 2 de cada 10 adultos padecen un exceso de peso. El problema se agrava con la falta de ejercicio físico, en este sentido La mayoría de los problemas de salud asociados con la alimentación aparecen de forma gradual y no con síntomas inmediatos y espectaculares lo cual disminuye la percepción de que la causa es una dieta inadecuada. Los patrones de

---

<sup>1</sup> (Consejo Nacional de Población. La situación demográfica de México 2011. México, 2011. [Consultado 30 de septiembre de 2013]. Disponible en: [http://www.conapo.gob.mx/es/CONAPO/Publicacion\\_Completa\\_SDM2011](http://www.conapo.gob.mx/es/CONAPO/Publicacion_Completa_SDM2011))



alimentación son conductas de estilo de vida habituales, que requieren un cambio conductual a largo plazo. (Organización Mundial de la Salud, 2011)<sup>2</sup>

De acuerdo con la información emitida por la Secretaría de Salud, México gasta el 7% del presupuesto destinado a salud para atender la obesidad, sólo dos puntos abajo de Estados Unidos, que invierte el 9%. La mala alimentación, el sedentarismo y la falta de acceso a alimentos nutritivos son los factores determinantes de esta situación. Si se considera la información recabada por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI, 2006)<sup>3</sup>, por cada cien habitantes, en promedio 24 personas, entre hombres y mujeres de cinco años de edad en adelante, padecen obesidad y sobrepeso (figura 1).

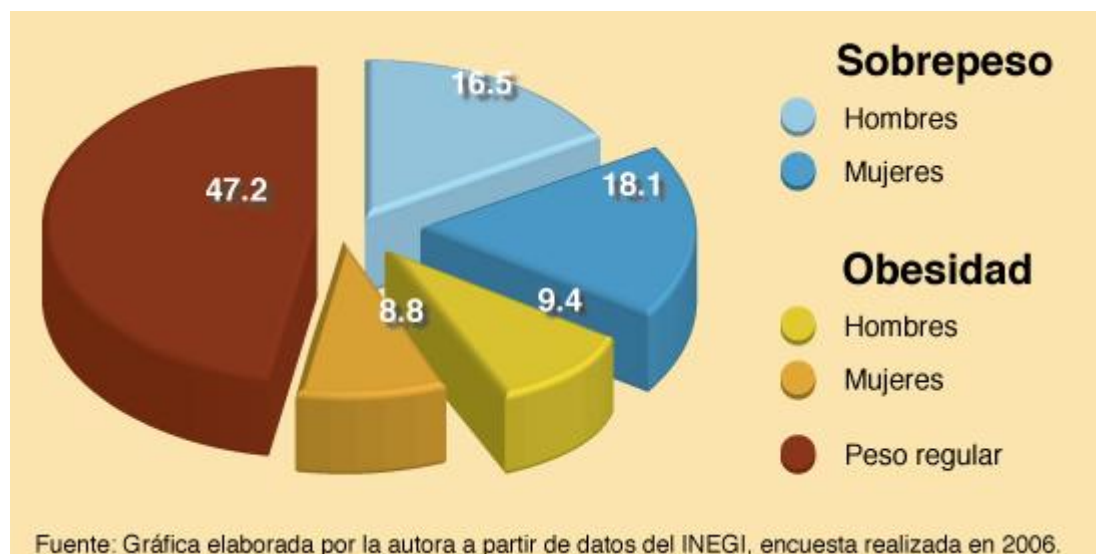


Figura 1. Prevalencia de sobrepeso y obesidad en la población de cinco años y más por entidad federativa según sexo, 2006.

<sup>2</sup> (OMS. Informe sobre la situación mundial de las enfermedades no transmisibles 2010. Resumen de orientación. Ginebra, Suiza, 2011)

<sup>3</sup> Prevalencia de sobrepeso y obesidad en la población de cinco años y más por entidad federativa según sexo, 2006

Las causas más comunes de una dislipidemia son el consumo excesivo de grasas y azúcares, alcohol, diabetes y obesidad, entre otros. Generalmente no existen síntomas; sin embargo, los triglicéridos muy elevados pueden ocasionar dolor abdominal y pancreatitis, además es causa frecuente de fatiga, zumbido de oídos y ardor en miembros inferiores.

La vida sedentaria y la ingesta elevada de calorías son causa común de obesidad, hipertensión arterial, diabetes, elevación de colesterol y triglicéridos, enfermedades que se deben vigilar de cerca, ya que si no se atienden a tiempo pueden tener consecuencias graves como el desarrollo de enfermedades del corazón. (INEGI, 2010)<sup>4</sup>

Ante este panorama tan complicado es importante llevar a la población opciones para mejorar su estilo de vida y es por esto que se lleva a cabo este trabajo en el cual se pretende contribuir con la aportación de información que lleve a la autoridad competente a conocer que tan efectivo es el impacto que el Programa “Alimentación y Actividad Física” tiene entre los beneficiarios de tal manera que se fortalezca los esfuerzos y se vean cambios positivos en las personas que participan.

---

<sup>4</sup> Resultados definitivos. Tabulados básicos. [Consultado 30 de septiembre de 2013]. Disponible en: [www.inegi.org.mx](http://www.inegi.org.mx)

### III. DESCRIPCIÓN DEL LUGAR DONDE SE DESARROLLÓ EL PROYECTO

#### 3.1 Macro localización (SESA)

El Proyecto de investigación se desarrollara en la Secretaria de Educación y cultura de Quintana Roo, atreves de la Secretaria de Salud que se encuentra en la Av. Héroes de Chapultepec 267, Centro, 77000 Chetumal, Quintana Roo. (Figura 1).



Figura 2. Mapa de la ciudad de Chetumal, Quintana Roo y localización de la Secretaria de Salud (SESA)

#### 3.2 Micro localización (SEyC)

La investigación se llevara a cabo en la secretaria de Educación y cultura que se encuentra en la Av. Insurgentes, Chetumal, Q.R. la siguiente figura se aprecia la ubicación exacta del lugar donde se desarrollara este proyecto (Figura 3).



Figura 3. Ubicación exacta del lugar donde se realizara el proyecto de investigación Efectividad en el programa “Alimentación y Actividad física” de SESA

### **3.3 Reseña Histórica**

Para hablar de los Servicios Estatales de Salud es necesario hacer en primer lugar una síntesis de las etapas por las que ha pasado y luego desglosarlas.

Antes de la Constitución de 1917 existía en cada entidad de la República su propio Departamento de Salud, y en el Distrito Federal el Consejo Superior de Salubridad (dependiente del Ministerio de Gobernación) que regía también a los territorios federales, por lo que Quintana Roo era controlado por dicho organismo a pesar de que nunca tuvo presencia en él.

Con la Constitución de 1917, decreta por el presidente Venustiano Carranza y aprobada por el Congreso de la Unión, se crea el Departamento de Salubridad, fue su primer jefe el Dr. José María Rodríguez. En los estados se instalaron las unidades sanitarias, cuyos representantes en el Distrito Federal, hasta 1932, eran los delegados sanitarios. Después se nombrarían a los jefes de Servicios de Sanidad Federal para cada estado. En 1937 el Gral. Lázaro Cárdenas crea la Secretaría de Asistencia y nombra el primer director de los Servicios Coordinados, pero no desaparece el Departamento de salubridad. En 1943, el presidente Manuel Ávila Camacho los unifica como Secretaría de Salubridad y Asistencia, y en los estados como Direcciones de los Servicios Coordinados de Salubridad y Asistencia. Fue hasta la época del Lic. Adolfo López Mateos cuando los titulares recibieron el nombre de jefes de los Servicios Coordinados de Salubridad y Asistencia.

En 1982, el Lic. Miguel de la Madrid Hurtado decreta la Descentralización de los Servicios de Salud. En Quintana Roo, se inicia la primera etapa de la desconcentración, que concluye en 1984 y, al iniciarse la segunda etapa, el gobernador Pedro Joaquín Coldwell decide darle el nombre de Secretaría de Salud y Bienestar Social.

El 24 de enero de 1985, por decreto presidencial, la Secretaría de Salubridad y Asistencia, cambia de organización y se denomina Secretaría de Salud con el fin de constituir el Sistema Nacional de Salud, al que se incorporan las instituciones de salud (sin perjuicio de su personalidad jurídica, de sus patrimonios y de su autonomía

paraestatal) y se coordinan funcionalmente, incluyendo al DIF nacional, para evitar la duplicidad y contradicciones.

El 18 de octubre de 1996 se concluye la tercera etapa de la descentralización en Quintana Roo en presencia del Lic. Ernesto Zedillo Ponce de León, entonces presidente de México, y el gobernador Ing. Mario Villanueva Madrid, lo que implicó el traspaso del presupuesto federal al gobierno local y el cambio de nombre de los Servicios de Salud al de Servicios Estatales de Salud. (SESA)  
<http://salud.qroo.gob.mx/portal/index.php/acerca/historia>

### **3.4 Misión Y Visión**

#### **Misión**

Establecer políticas saludables, estrategias y servicios efectivos de promoción de la salud hacia una cultura de corresponsabilidad y auto cuidado de la población, como la plataforma social de la reforma en salud.

#### **Visión**

Seremos líderes que ejercen la rectoría en promoción de la salud como eje impulsor e integrador de los programas de salud, del soporte social sostenido del Sistema de Protección Social de Salud y de la democratización de la salud, asegurando la gobernación y sustentabilidad de los servicios de salud en Quintana Roo, generando una mejora en la economía y la calidad de vida de individuos, familias, comunidades y población en general.

### 3.5 Organigrama

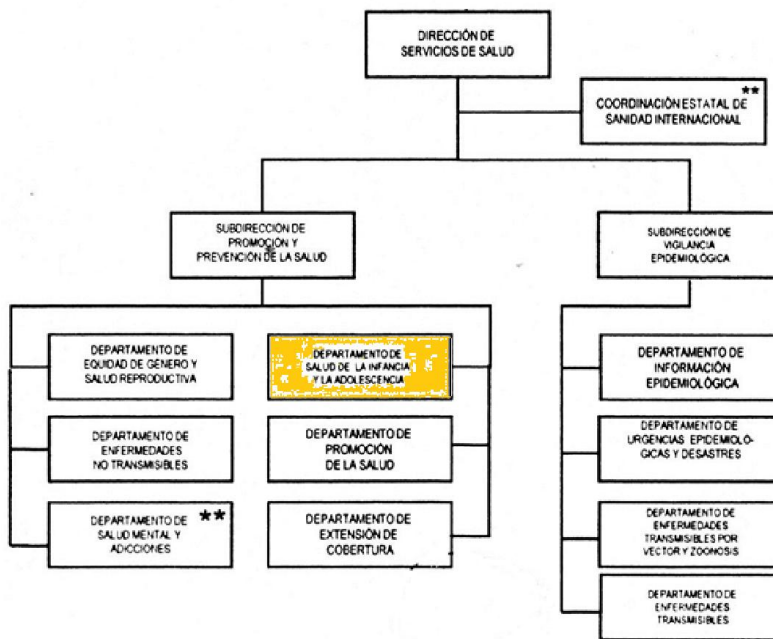


Figura 4. Organigrama del directivo del programa de “Alimentación y Actividad física” de SESA.

## **IV. OBJETIVOS**

### **4.1 General**

Medir la efectividad del programa “Alimentación y Actividad Física” en la Subsecretaría de Educación Media Superior de la SEyC.

### **4.2 Específicos**

- Diseño y aplicación de una encuesta estructurada para identificar conductas de hábitos de alimentación y actividad física en la población objeto del estudio.
- Diagnóstico de la situación actual de los participantes en el programa en los aspectos de alimentación y actividad física.
- Diseño de una encuesta estructurada para aplicar después de la implementación del programa que mida el grado de aceptación y efectividad del mismo.
- Creación de una base de datos para captura, manejo y análisis de la información.
- Sensibilizar, informar y concientizar para Contribuir en el “Programa Alimentación y Actividad Física” de la Secretaría de Salud para la promoción de hábitos de vida saludables, basados en la sana alimentación y la estimulación de la actividad física.

## **V. MATERIALES Y MÉTODOS**

La ubicación del espacio donde se llevó a cabo el estudio para identificar conductas de hábitos de alimentación y actividad física en la Subsecretaría de Educación Media Superior, dependiente de la Secretaría de Educación y Cultura de Quintana Roo (SEyC), y se realizará en un lapso de aproximadamente 3 meses del 24 de septiembre al 10 de diciembre de 2015.

El método que utilizamos para obtener la información fue un cuestionario de diagnóstico inicial para detectar los hábitos y conductas relacionadas con la alimentación y la actividad física, luego se hizo un seguimiento en la implementación del programa Alimentación y Actividad Física mediante los talleres que se impartieron, se diseñó y aplicó una segunda encuesta, para procesar y analizar la información posteriormente se elaboró una base de datos la cual sirvió para elaborar las gráficas e interpretar los resultados que se obtuvieron de cada pregunta y poder así sacar conclusiones acerca de la efectividad en la implementación del programa.

Para realizar este trabajo utilizamos los materiales como: equipo de cómputo, cámara fotográfica, impresora, lapiceros, cañón, hojas blancas, cuestionarios.



## VI. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

### DIAGNOSTICO INICIAL

De acuerdo al diagnóstico realizado a los 25 trabajadores de la Secretaria Media Superior para analizar la situación actual en los aspectos de alimentación y actividad física basándonos en la NOM-043 (ver anexo 1), se obtuvieron los siguientes resultados.

#### 1.- ¿Usted sabe cuáles son los alimentos que conforman el plato del bien comer?

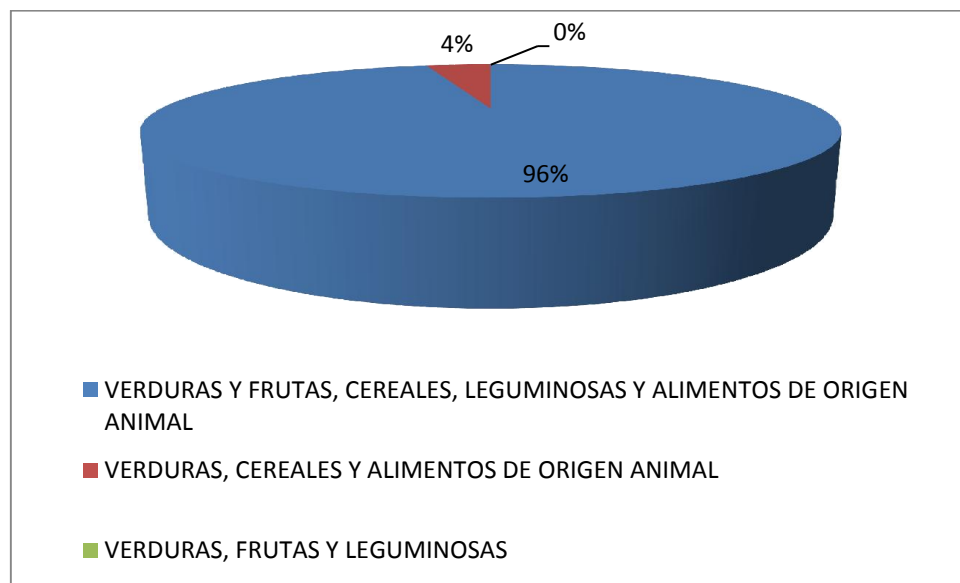


Figura 5. Tendencia de las personas que conocen el plato del bien comer

En la figura 5 muestra que el 96% de las personas encuestadas conocen el plato del bien comer, el 4% identifica algunos alimentos. Recordemos que la NOM-043 (ver anexo A) clasifica a los alimentos en tres grupos: verduras y frutas; cereales y tubérculos; leguminosas y alimentos de origen animal.

## 2.- ¿Cuántas comidas hace al día?

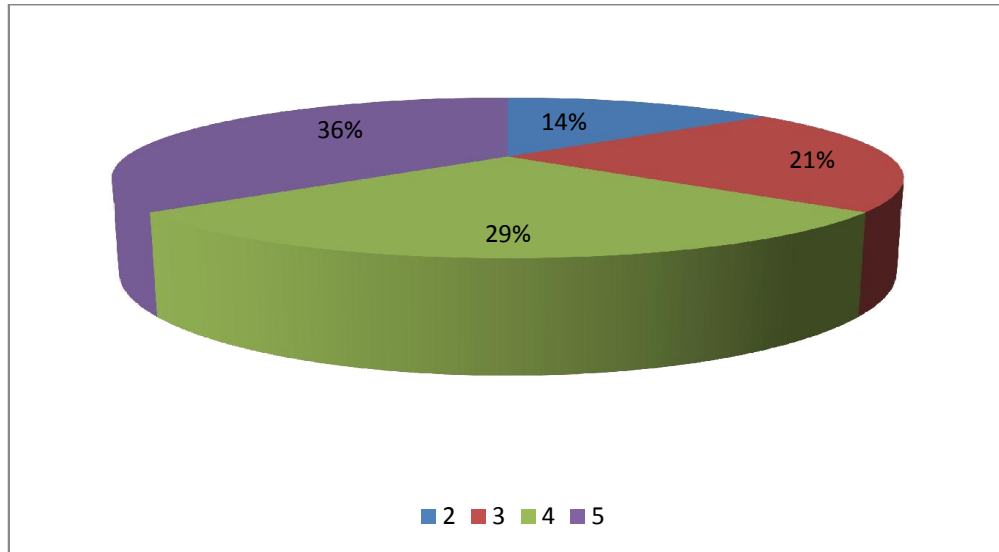


Figura 6. Tendencia de comidas que realizan al día los trabajadores de la secretaria media superior de la SEyC

En la figura 6 el 36% realiza sus cinco comidas diarias, el 29% 4 comidas, el 21% realiza tres comidas diarias y el 14% de las personas hacen dos comidas al día.

Aunque se suele pensar que lo mejor es hacer 3 comidas al día estamos en lo incorrecto la realidad es que deben ser 5 al día como lo menciona la NOM-43

### 3.- ¿Incluye fruta en su alimentación diaria?

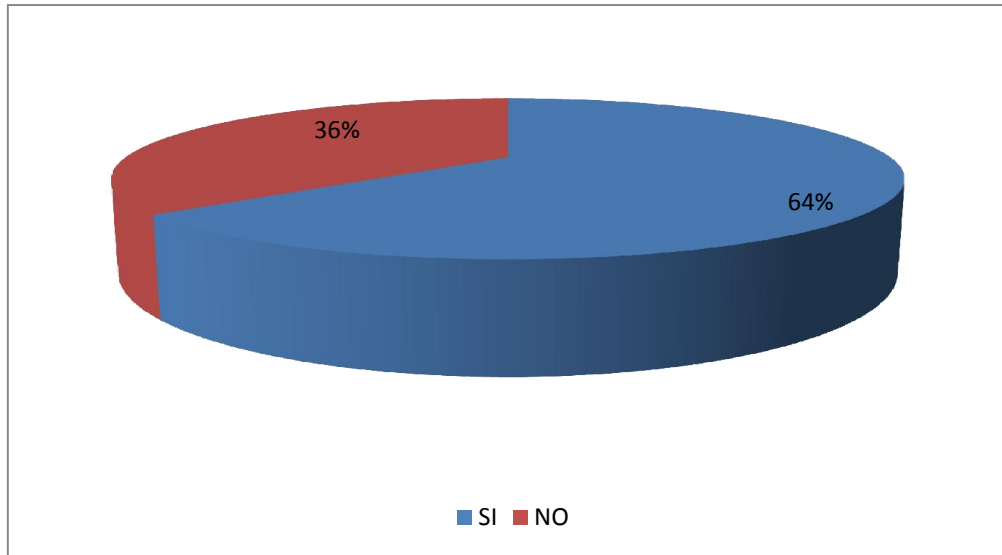


Figura 7. Tendencia de los consumidores a agregar en su dieta alimenticia frutas diversas.

En la Figura 7 podemos observar que el 64% incluye en su alimentación frutas mientras que el 36% no agrega a su dieta frutas. Las frutas son de gran importancia en su alimentación porque son fuente principal de vitaminas y minerales, además aportan fibra y agua, y participan en el desarrollo y buen funcionamiento de todas las partes del cuerpo, como ojos, sangre, huesos, encías y piel, entre otros, por lo que habrá que hacer conciencia de esto entre grupo de estudio.

#### 4.- ¿Qué bebida toma regularmente?

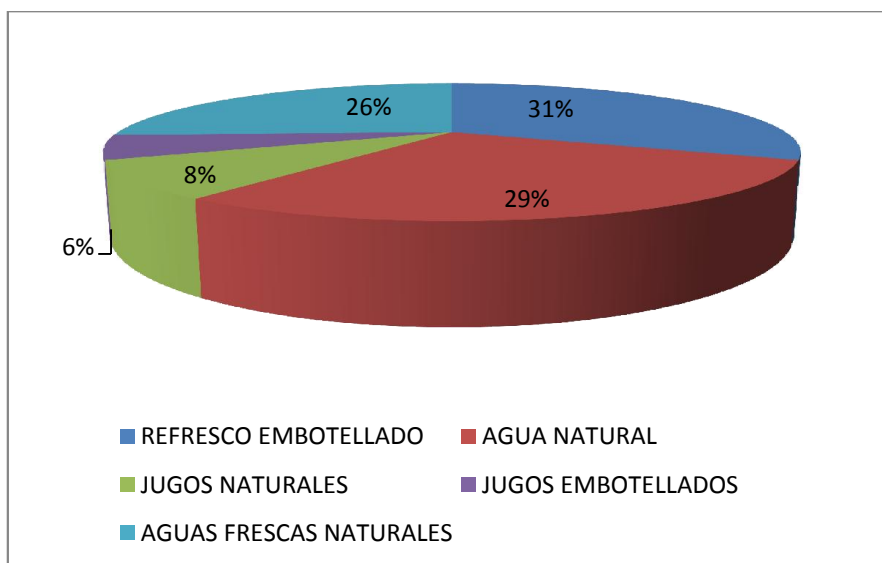


Figura 8 Tendencia a que tipo de bebidas consume al día

Como podemos observar en la figura 8, el 31% de los participantes consume refrescos embotellados, los cuales sabemos que son productos que pueden ocasionar la diabetes por su alto contenido de azúcar, el 29% consume aguas naturales, el 8% los jugos naturales, 6% los jugos embotellados y el 26% aguas frescas. Se tiene que hacer conciencia del grave riesgo que se esta corriendo.

## 5. ¿Qué cantidad de agua toma al día?

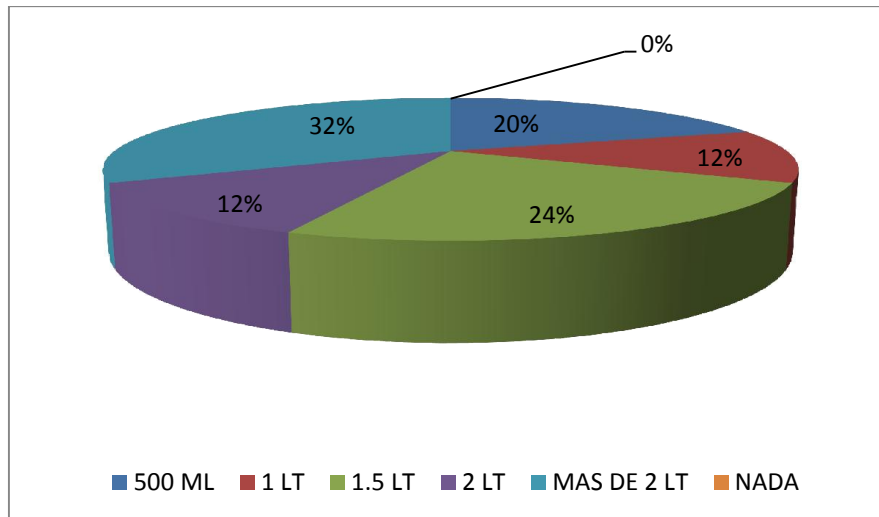


Figura 9. Tendencia al consumo de agua durante el día

En la figura 9 se puede observar que, el 20 % de los participantes consume al día 500ml, el 12% 1 litro, 24 % 1.5 litros, 12 % 2 litros y el 32% consume 2 litros al día, en su totalidad los participantes están consumiendo agua moderadamente al día. Si el balance entre la ingesta de agua y las pérdidas es negativo, se produce la deshidratación. Con una pérdida del 1% del agua corporal total aparece la sensación de sed y está clínicamente demostrado que una disminución del 2% reduce el rendimiento y la función mental. La deshidratación aumenta el ritmo cardiaco y dificulta el mantenimiento de la presión arterial. Un 4% de pérdida es ya un claro factor de riesgo y la falta del 10-15% del agua corporal total puede causar la muerte. Se puede apreciar que en este grupo, el consumo de agua no es problema grave.

## 6.- ¿Cómo considera el uso de sal al cocinar y/o consumir?

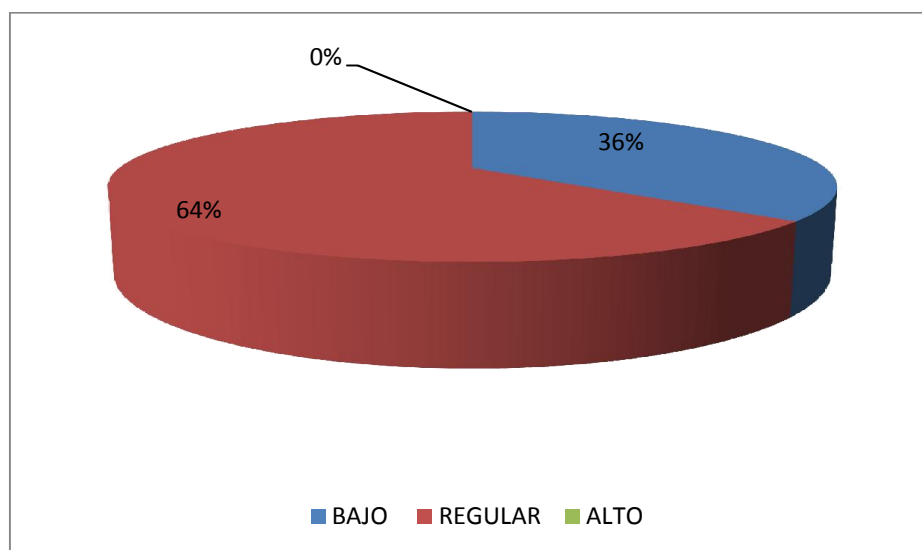


Figura 10. Tendencia al conocimiento de la sal en la alimentación

En la Figura 10 se aprecia que, el 36 % de los participantes tiene un consumo bajo de sal mientras que el 64% la consume regularmente, cabe mencionar que de tener un consumo alto esto provocaría retención de líquidos en el cuerpo y algunas enfermedades crónicas por el exceso de la sal.

**7.- ¿Cuántos dulces, golosinas, frituras, botanas consume a lo largo del día?**

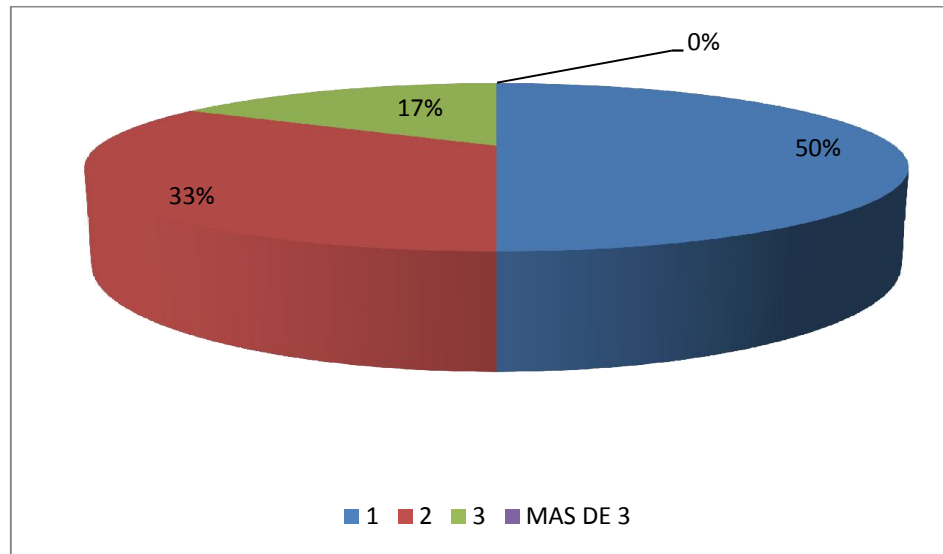


Figura 11. Tendencia al consumo de dulces, golosinas, frituras y botanas

Se puede observar en la figura 11 que el 50% consume un dulce, golosina, fritura ó botanas a lo largo del día, el 33% consume 2 golosinas y el 17% consume 3 al día mientras que 0% no consume más de 3.

**8.- Si usted come en casa regularmente ¿Cuáles son las comidas que cocina y/o consume con frecuencia?**

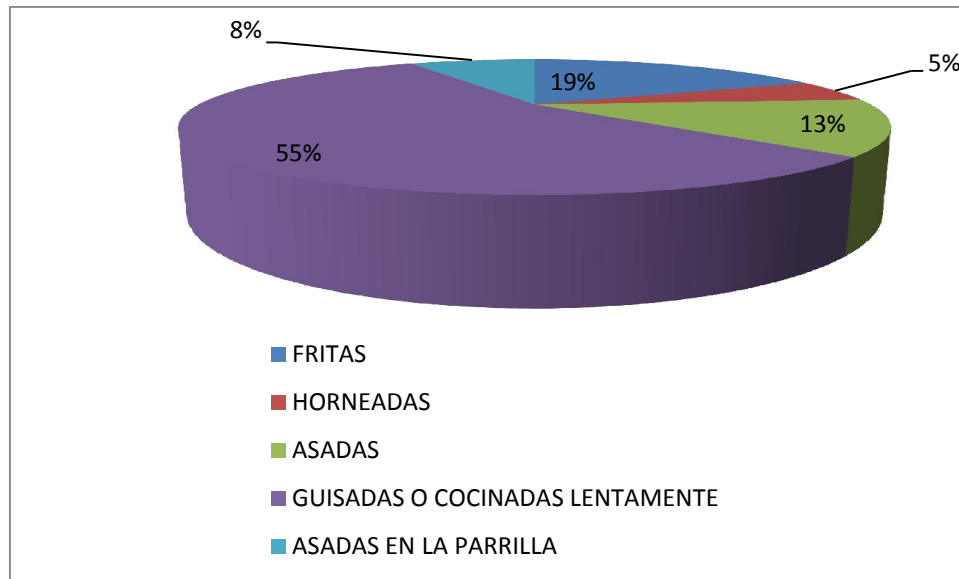


Figura 12. Frecuencia de tipo de comidas y cuanto se consume

En la figura 12 nos muestra que el 19% de los encuestados come alimentos fritos en casa, el 5% horneadas, el 13% sus alimentos son asados, mientras que el 55% come sus alimentos guisados o cocinados lentamente en sus casas y el 8% sus alimentos son asados a la parrilla.



9.- ¿Con qué frecuencia va a comer en restaurantes de comida rápida a la semana?

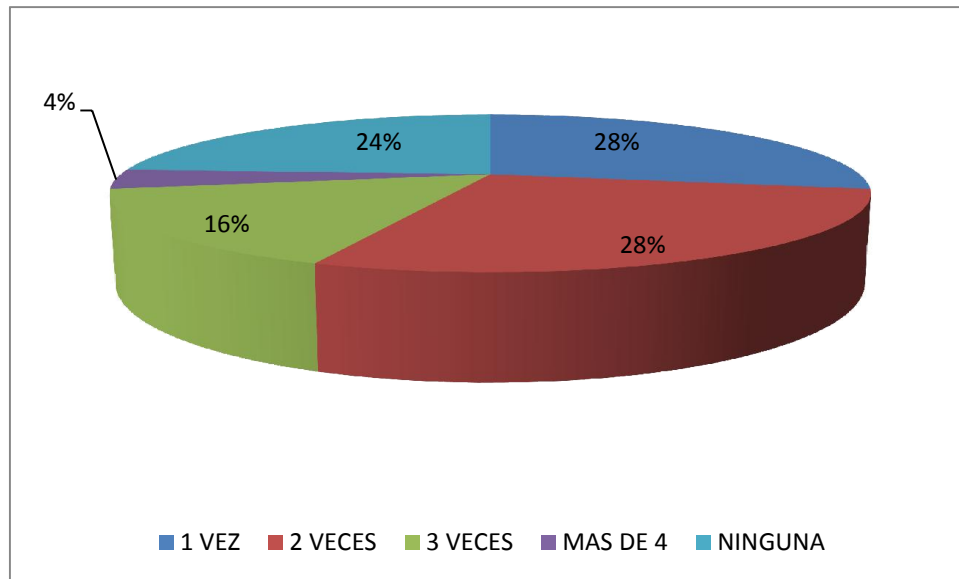


Figura 13. Frecuencia con que se come en restaurantes de comida rápida

En la figura 13 se puede apreciar que, el 28% de los encuestados dijo que 1 vez por día va a los restaurantes de comida rápida, otro 28 % observamos que los porcentajes entre 2 veces al día va a comer en restaurantes de comida rápida, mientras que el 16% acude por lo menos 3 veces por semana y el 4% lo realiza más de 4 veces, los que no acuden son el 24%. Podemos apreciar que existe un alto porcentaje de gente que consume la comida rápida, en este grupo.

10.- ¿Cuál de las siguientes bebidas alcohólicas le agrada consumir?

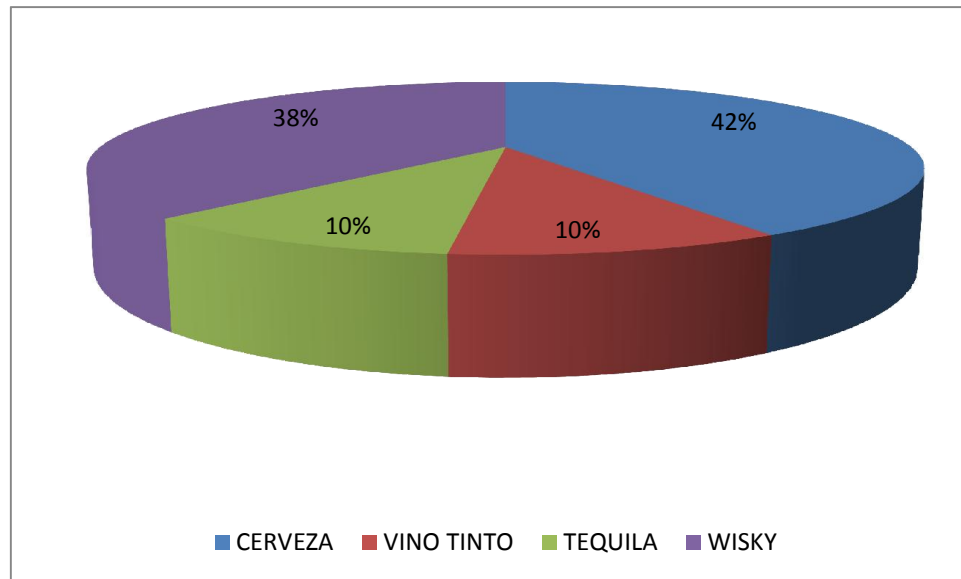


Figura 14. Bebidas alcohólicas que se consumen

Se observa en la figura 14, que el 42% de los participantes consumen cerveza, un 10% consume vino tinto, un 10% consume tequila y el otro 38% consumen wisky este porcentaje es elevado de acuerdo a los resultados obtenidos, cabe mencionar que en 2008, el 80% del total de las defunciones (29 millones) por enfermedades no transmisibles se produjeron debido a factores conductuales de riesgo, tales como: consumo de tabaco, dieta incorrecta, inactividad física y uso nocivo del alcohol. (OMS, 2013).<sup>5</sup>

<sup>5</sup> (OMS. Informe sobre la situación mundial del consumo de Bebidas alcohólicas en el 2008. Resumen de orientación. Ginebra, Suiza, 2013)

### 11.- ¿Con qué frecuencia?

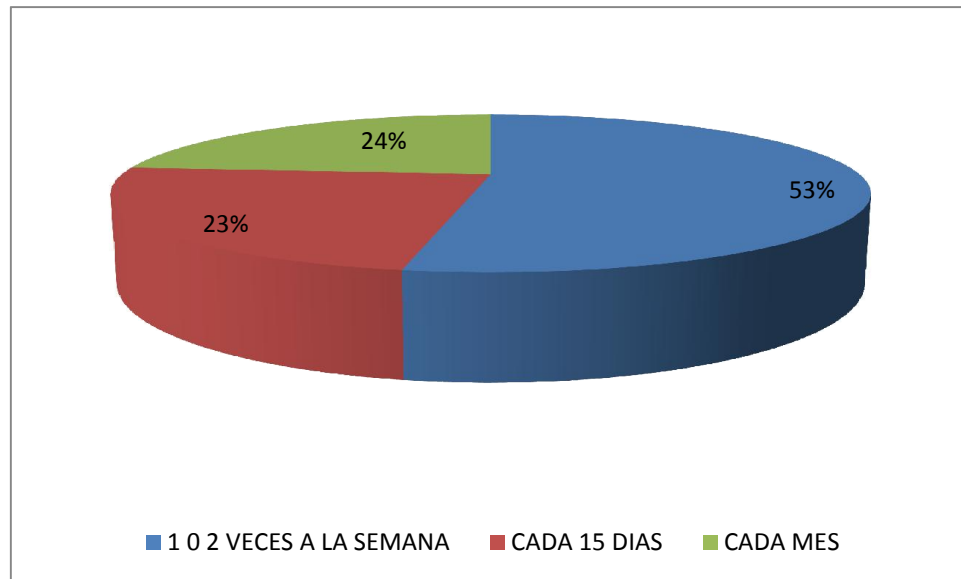


Figura 15. Frecuencia con la que consume bebidas alcohólicas

En la figura 15 observamos que de los encuestados, el 53% consume 1 o 2 veces a la semana alcohol, el 23% cada 15 días y el 24% consume cada mes alguna bebida alcohólica.

**12.- ¿Cuántos días a la semana realiza actividad física?**

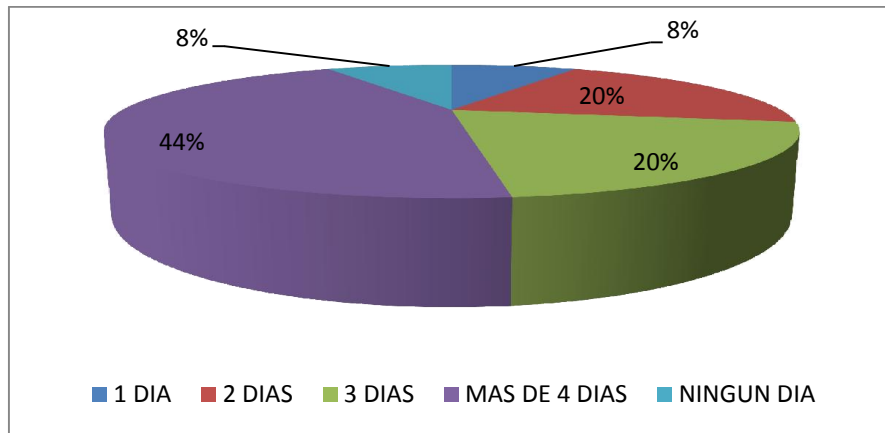


Figura 16. Días de la semana que realiza actividad física

En la figura 16 podemos observar que solo el 8% de los encuestados realiza ejercicio un día a la semana, el 20% por lo menos 2 veces a 3 días, mientras que 44% lo realiza más de 4 días y el 8% ningún día.

### 13.- ¿Señale que actividades deportivas realiza?

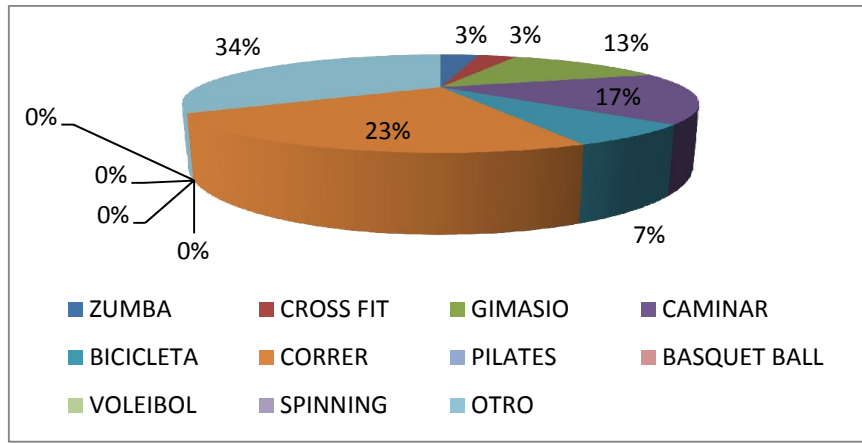


Figura 17. Actividades deportivas que se realizan

En la figura 17 se observa que el 34% menciona que hace otro tipo de deportes, el 23% la actividad que realiza es correr, el 17% la actividad que realiza es caminar, mientras el 13% va al gimnasio, el 7% anda en bicicleta, el 3% realiza zumba y crossfit.

#### 14.- ¿Cuánto tiempo de actividad física realiza al día?

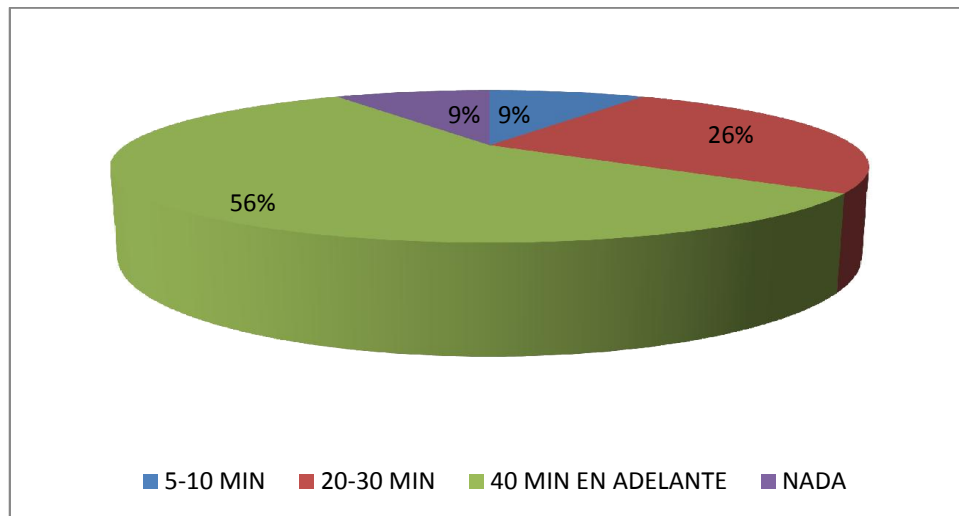


Figura 18. Tiempo de actividad física que se realiza

Podemos observar que en la figura 18 que el 9% de los encuestados realizan ejercicio 5 a 10 minutos, 26% 20 y 30 minutos, mientras el 56 % realiza 40 minutos o más y el 9% ningún minuto.

### 15.- ¿Cómo considera su salud física?

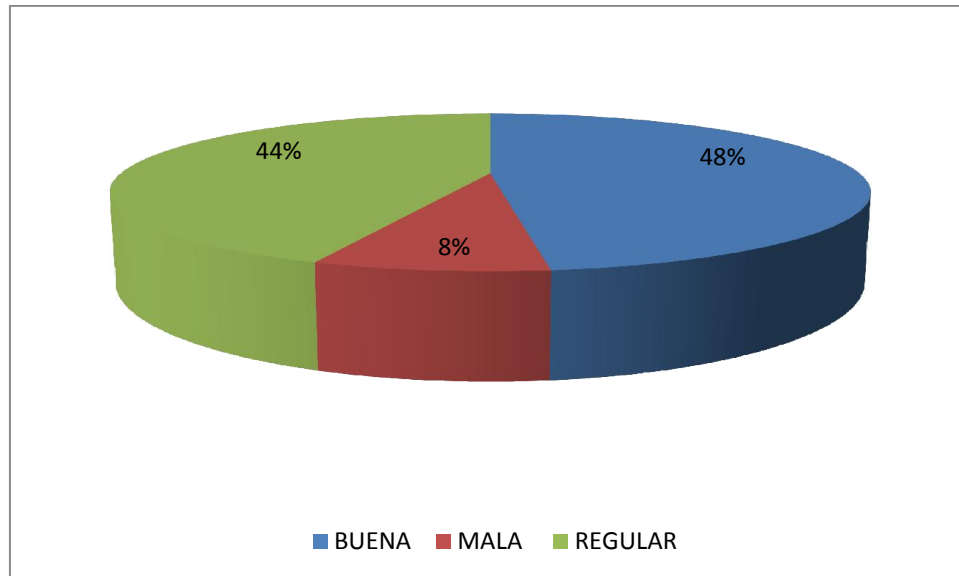


Figura 19. Como considera su salud física

En la figura 19 el 48% de los encuestados, considera buena su salud física. Mientras que el 8% la considera mala, el 44% considera regular su salud física. Cabe mencionar que a través de los talleres se pudo observar que les hace falta condición física en general.

## 16.- ¿Cuántas horas descansa cada noche?

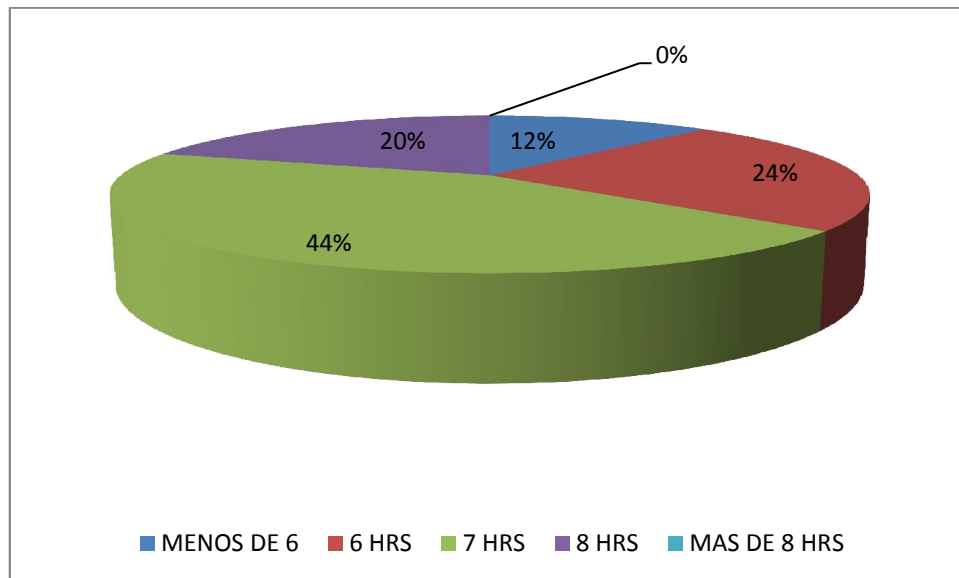


Figura 20. Horas de descanso cada noche

En la figura 20, el 12% de los encuestados descansa menos de 6 horas en la noche, el 24% lo hace solo 6 horas, mientras el 44% descansa por la noche 7 horas y 20% cumple con sus 8 horas durmiendo.



**17.- ¿Cuántas horas permanece viendo televisión, navegando en redes sociales y/o internet?**

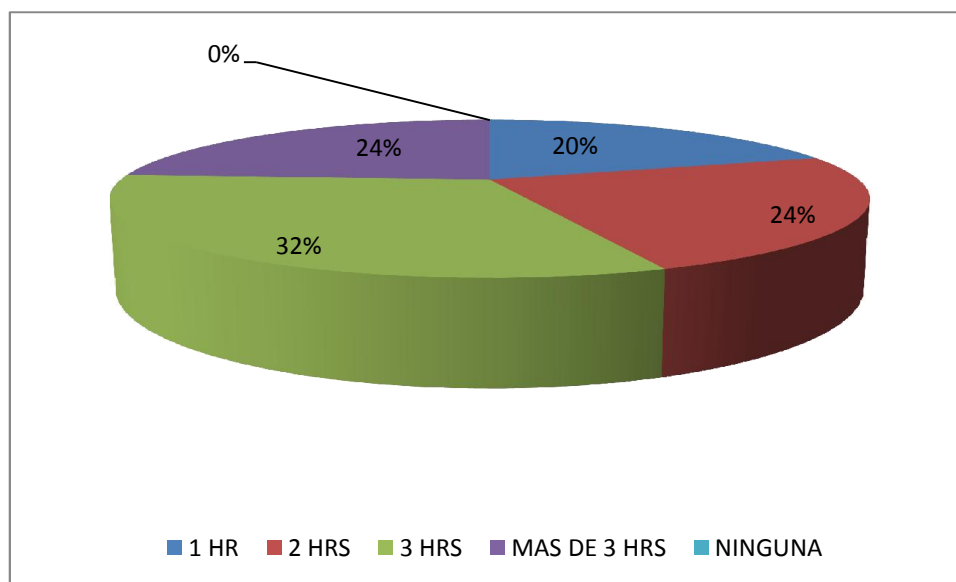


Figura 21. Horas que permanece viendo televisión, navegando en redes sociales y/o internet

En la figura 21, el 20% podemos apreciar que permanece por lo menos 1 horas viendo televisión o navegando en internet, 24 % entre 2 y más de 3 horas, mientras el 32% 3 horas al día, el 24% más de 3 horas al día.

**18.- ¿Cuál de los siguientes beneficios sabe que le aporta el hacer 20 minutos de ejercicio al día?**

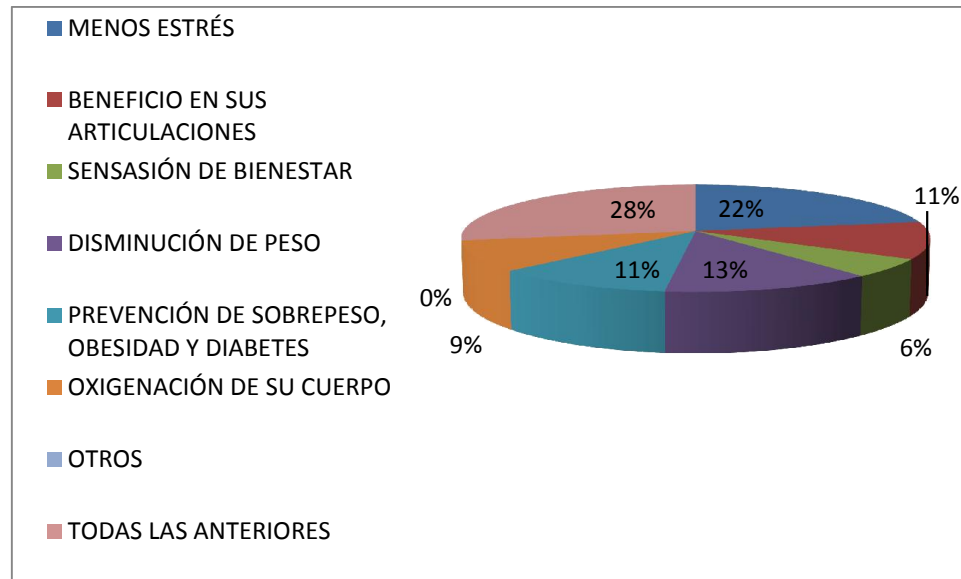


Figura 22. Beneficios que le aporta el hacer 20 minutos de ejercicio al día

En la figura 22, el 22% de los encuestados dijo que realizar por lo menos 20 minutos de ejercicio ayuda al estrés, 11% menciona que el beneficio a realizar ejercicio mejora su circulación, mientras que 6% dice que el hacer ejercicio le da una sensación de bienestar, 13% ayuda a bajar de peso, el 11% comenta que previene la diabetes, 9% cada vez que realiza ejercicio le ayuda a la oxigenación de su cuerpo y por último el 28% conocen todos los beneficios.

### 19.- ¿Padece algunas de estas enfermedades crónicas?

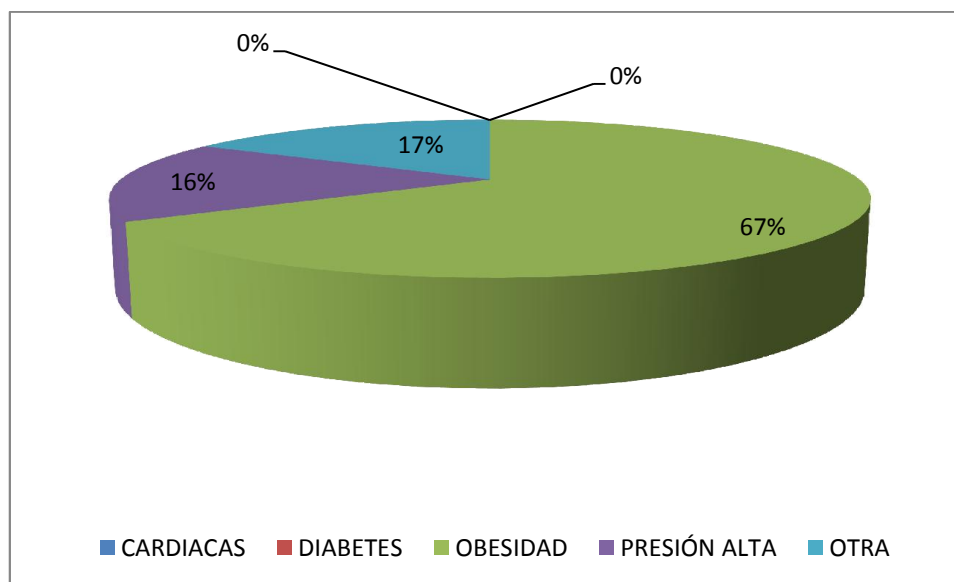


Figura 23. Padecimiento de enfermedades crónicas

En la figura 23 nos muestra que el 67% de los trabajadores de la secretaria media superior padecen de obesidad, el 16% presión alta y el 17% otras enfermedades a causa del sobrepeso. Por lo que los talleres les ayudarán a mejorar su alimentación para disminuir estos problemas.

**20.- ¿Le gustaría recibir una capacitación de Nutrición y como prevenir el sobrepeso y obesidad?**

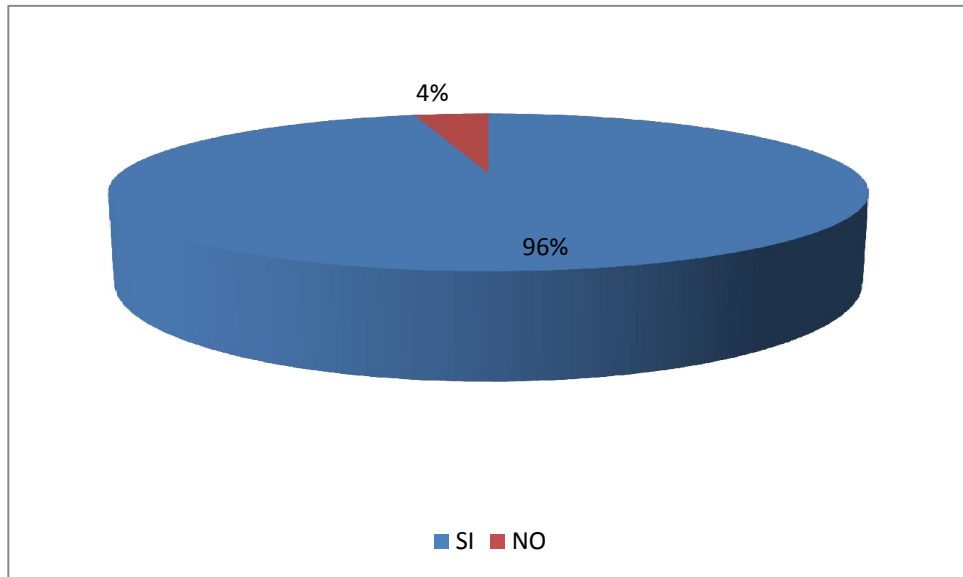


Figura 24. Capacitación de Nutrición y cómo prevenir el sobrepeso y obesidad

En la figura 24, se puede observar que el 96% de los encuestados están de acuerdo a recibir capacitaciones sobre cómo prevenir sobrepeso y obesidad y el 4% no tienen ningún interés en particular.

## IMPLEMENTACIÓN DEL PROGRAMA EN EL GRUPO DE ESTUDIO.

Formato para la impartición de los talleres de alimentación y actividad física.

FECHAS	PARTICIPANTES	TIEMPO DEL TALLER	TEMAS DE LOS TALLERES	OBJETIVOS	OBSERVACIONES
24-sep	9	35 minutos	Plato del bien comer y actividad física	Para conocer cuáles son los grupos de alimentos que deben de incluir en sus comidas.	Se observó el interés en los participantes.
29-sep	16	35 minutos	Plato del bien comer y actividad física	Para conocer cuáles son los grupos de alimentos que deben de incluir en sus comidas.	se les entrego material de orientación alimentaria
08-oct	23	35 minutos	Importancia de las colaciones y actividad física	Para saber y conocer la importancia de la realización de las colaciones para una alimentación saludable y la mejor elección de estas.	NINGUNO
27-nov	25	35 minutos	La elección de mis comidas y enfermedades no transmisibles y actividad física	Enseñar la importancia de la elección de las comidas y los métodos de acción indicado en una alimentación saludable y enfermedades no transmisibles.	Se dieron tips para la elección en las comidas económicas.
13-nov	25	35 minutos	La importancia de la actividad física y el ejercicio y actividad física.	Para conocer la diferencia entre actividad física y ejercicio el mejor indicado y el tiempo correcto.	
03-dic	25	35 minutos	La importancia de los tiempos de sueño y estrés actividad física	Dar a conocer la importancia de los tiempos de sueño, el estrés en una alimentación sana y sus consecuencias.	
10-dic	25	20 minutos	Aplicación de encuesta final y actividad física.	conocer los resultados de los talleres realizados	

## MEDICIÓN DE LA EFECTIVIDAD

De acuerdo a la metodología desarrollada y con base al modelo Isabel Contento se elaboró una encuesta para medir la efectividad del programa implementado “Alimentación y Actividad Física” llegando a los siguientes resultados.

Segunda encuesta realizada a los trabajadores de la Secretaria Media Superior para conocer si las pláticas recibidas durante los talleres del programa de “Alimentación y Actividad Física”, fueron de ayuda para los participantes.

Se midió bajo la escala de satisfacción de Likert: 1 Total desacuerdo, 2 Bastante en desacuerdo, 3 Ni de acuerdo ni desacuerdo, 4 Bastante acuerdo, 5 es Total acuerdo.

Las gráficas utilizadas en este trabajo son las de pastel que nos muestran el porcentaje de las respuestas las personas encuestadas.

### 1.- Identifico perfectamente los alimentos que se clasifican en Frutas y Verduras, cereales, leguminosas y alimentos de origen animal.

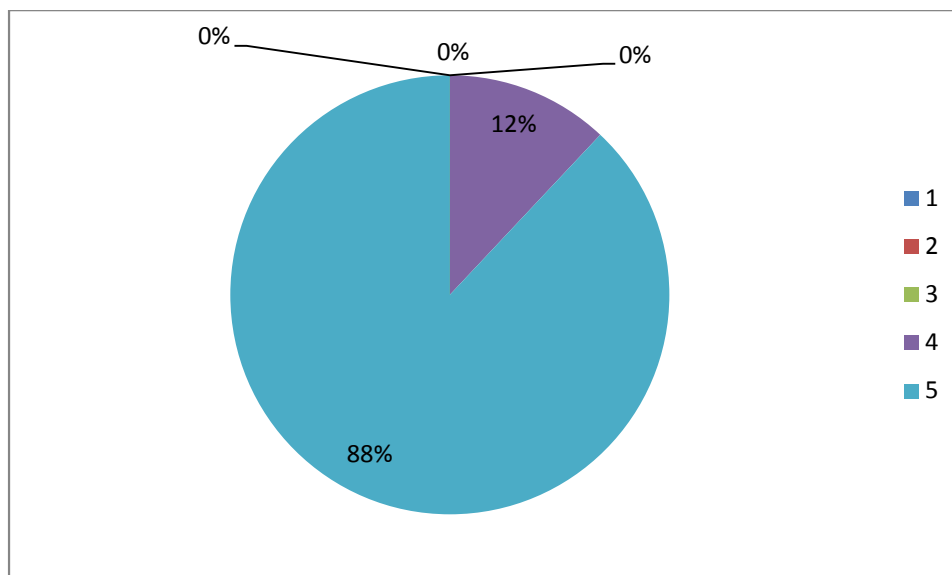


Figura 25. Identifica la clasificación de los alimentos

Observamos en la figura anterior que el 88% de los participantes está en total acuerdo de que identifica la clasificación de los alimentos y el 12% restante está bastante acuerdo, lo que nos indica que las pláticas han sido de ayuda para conocer y aplicar el plato del buen comer en su alimentación.

## 2.- He mejorado mis hábitos alimenticios, ahora como más sano.

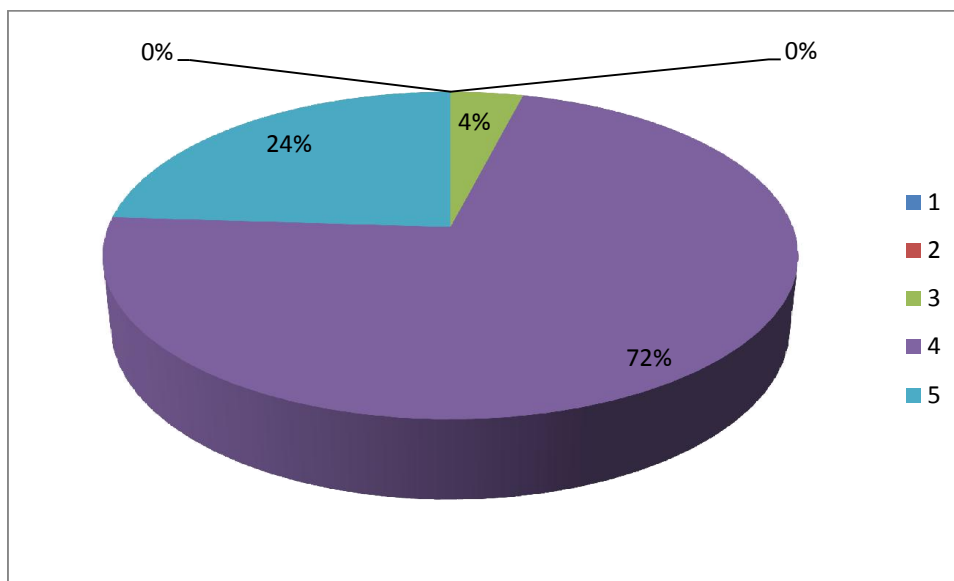


Figura 26. Mejora de hábitos alimenticios

En la figura anterior se observa que el 24% de la población encuestada está en total acuerdo con que ha mejorado sus hábitos alimenticios, el 72% está bastante de acuerdo con el cambio, el 4% permanece indiferente. Se puede suponer que los talleres impartidos han logrado mejorar la conducta alimentaria de los participantes.

**3.- Cuando realizo mis compras de despensa elijo alimentos del plato del bien comer.**

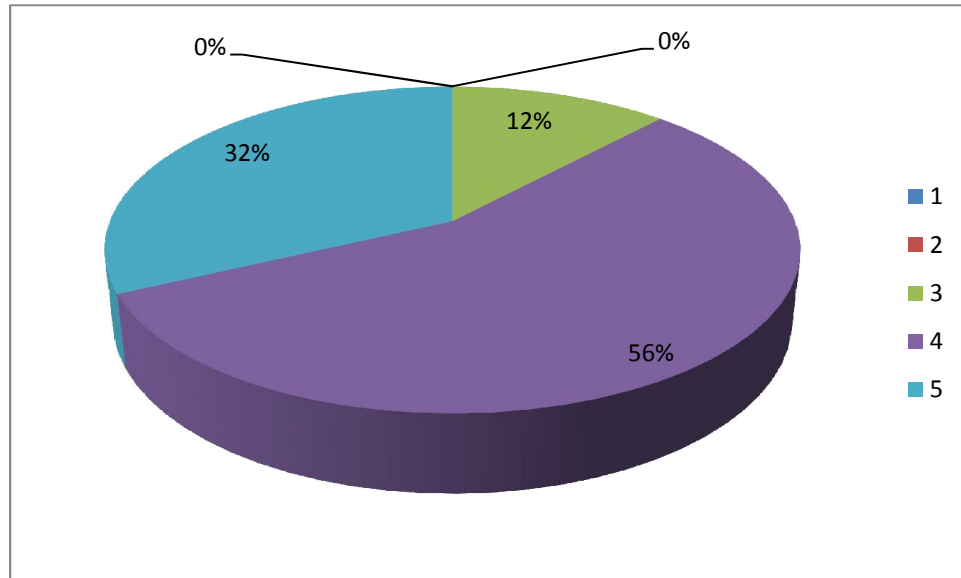


Figura 27. Elijo alimentos del plato del bien comer al realizar las compras de despensa

En la figura 27 podemos observar que el 32% del personal encuestado está en total acuerdo que cuando realiza sus compras elige, alimentos del plato del bien comer, un 56% está bastante de acuerdo y un 12% permanece indiferente. Lo que significa que es posible comer sano y sabroso si se quiere.



**4.- Me siento capaz de preparar comidas saludables en la que incluya los 3 grupos de alimentos.**

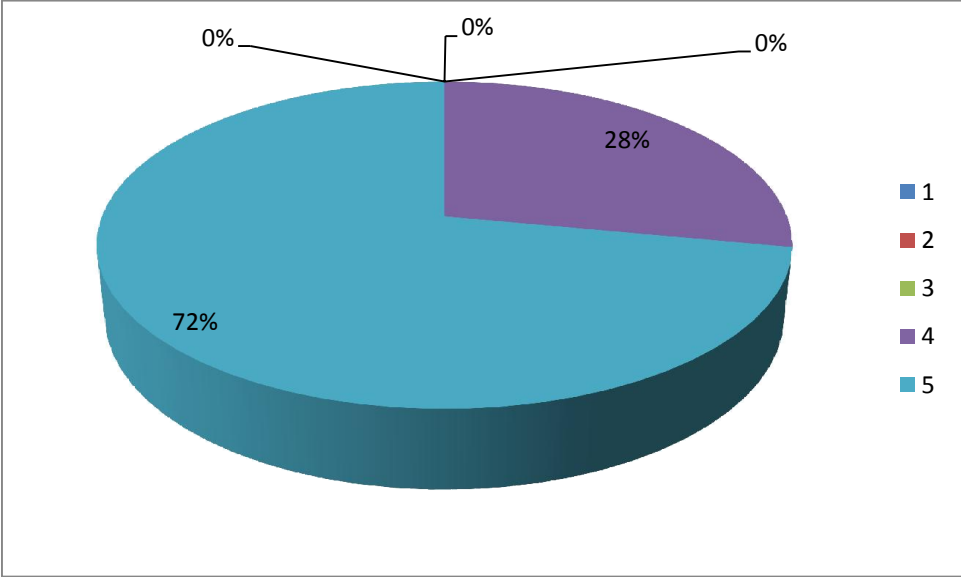


Figura 28. Capacidad de preparar comidas saludables

El 72% de los participantes esta en total acuerdo que se sienten capaces de preparar comidas saludables donde incluyen los 3 grupos de alimentos, el 28% está bastante de acuerdo, lo cual es una satisfacción ya que esto mejorara en gran parte la salud de las personas y reflejan lo aprendido en los talleres.

### 5.- Ahora incluyo colaciones durante el día en mi alimentación.

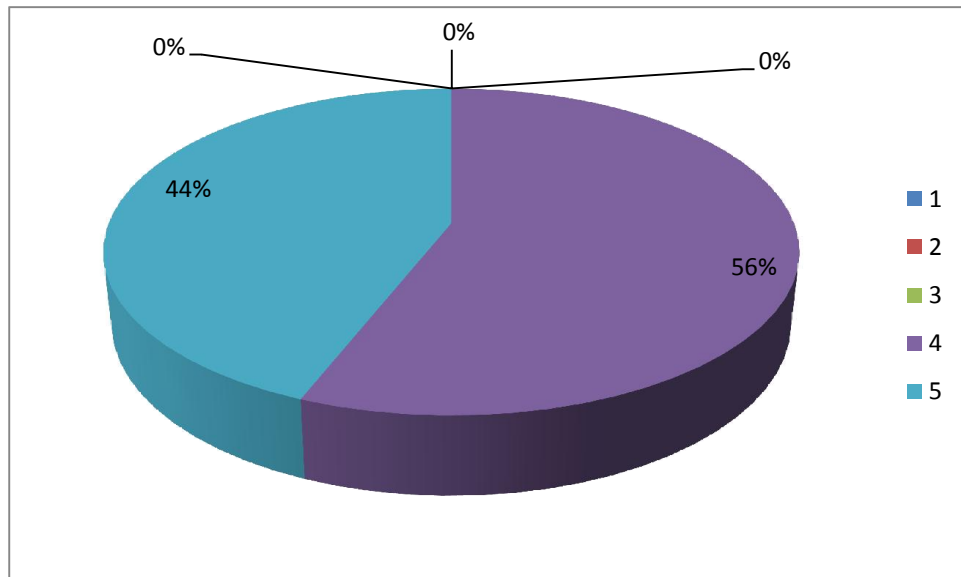


Figura 29. Incluyo colaciones durante el día en mi alimentación

Podemos observar que el 44% de las personas que acudieron a la impartición de los talleres ahora incluye colaciones en su alimentación diaria mientras que el 56% está bastante de acuerdo en incluir las colaciones en su alimentación.

**6.- He disminuido el consumo de bebidas gaseosas y azucaradas.**

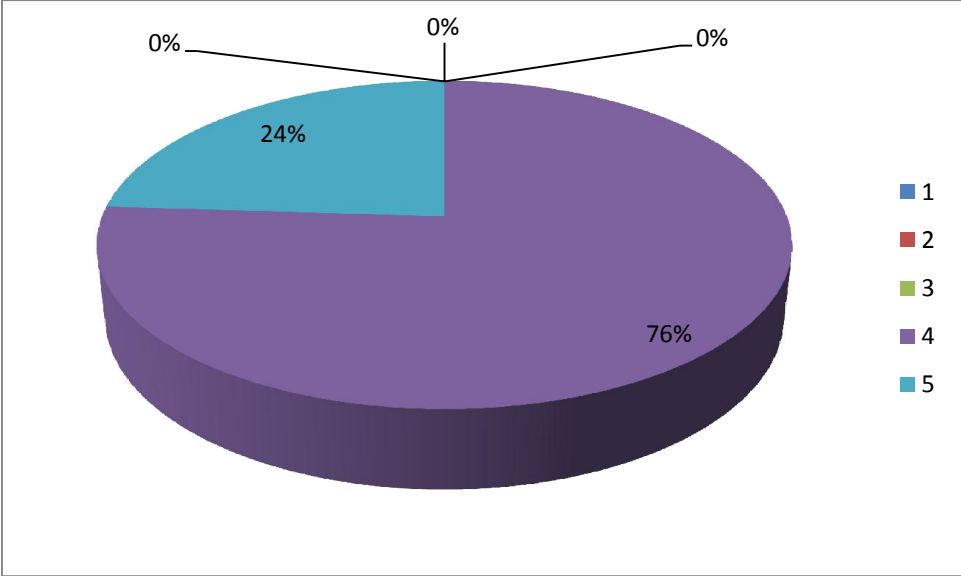


Figura 30. Disminución el consumo de bebidas gaseosas

Observamos que el 24% de la población está en total acuerdo en que ha disminuido el consumo de bebidas gaseosas, el 76% restante está bastante de acuerdo en que ha disminuido el consumo por lo que se puede decir que se ha concientizado.

**7.- Ahora prefiero el consumo de aguas frescas preparadas con frutas naturales o agua purificada.**

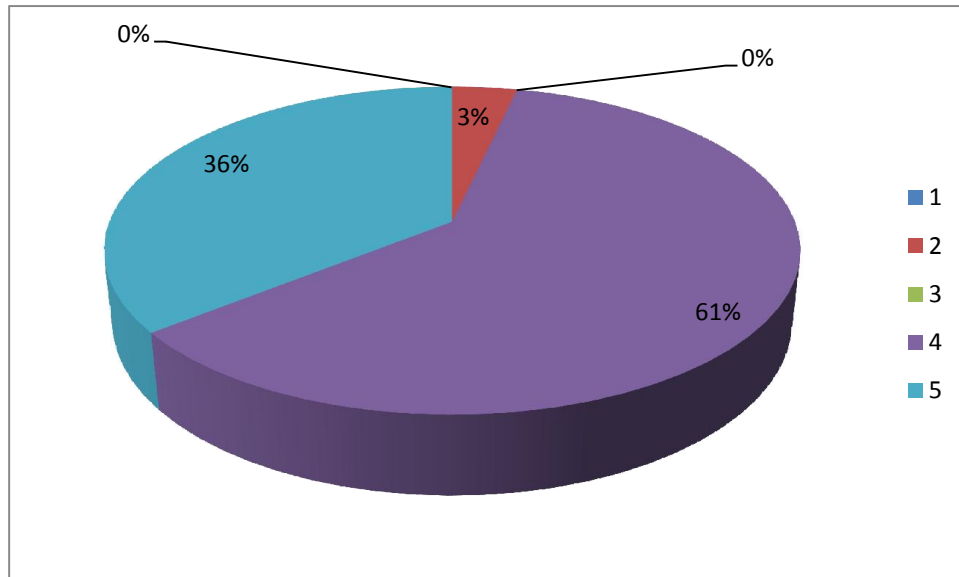


Figura 31. Preferencia del consumo de aguas frescas preparadas con frutas naturales

En la figura anterior observamos que el 36% de la población encuestada está en total acuerdo que prefiere tomar aguas frescas preparadas con frutas naturales, el 61% está bastante acuerdo mientras que el 3% está bastante en desacuerdo.

**8.- Cada noche duermo 7 horas por lo menos 5 días a la semana.**

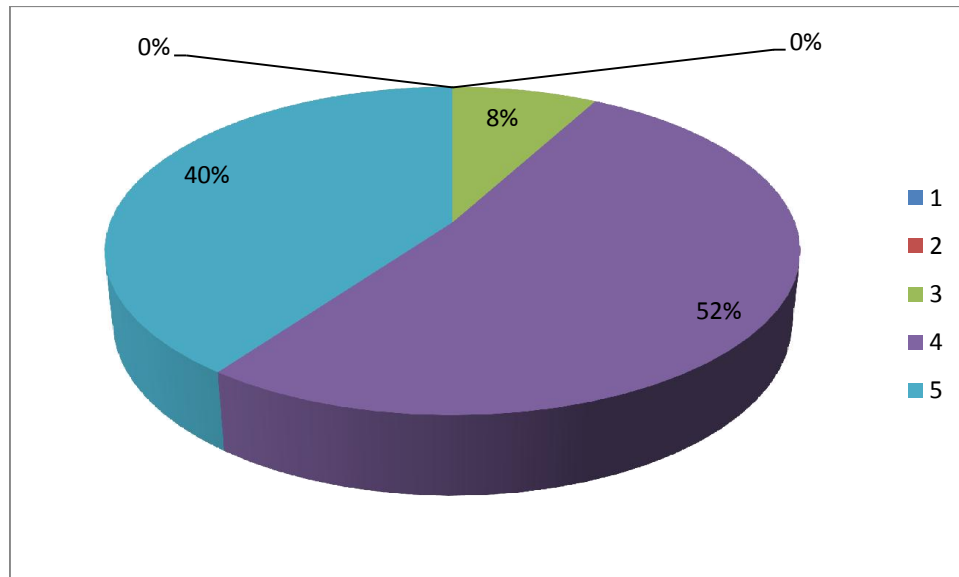


Figura 32. Dormir 7 horas por lo menos 5 días de la semana

Podemos observar que el 40% está totalmente de acuerdo que duerme 7 horas, por lo menos 5 veces a la semana, el 52% está bastante de acuerdo y el 8% permanece indiferente.

**9.- Durante el día he disminuido el consumo de la comida chatarra (Sabritas, golosinas, frituras etc.).**

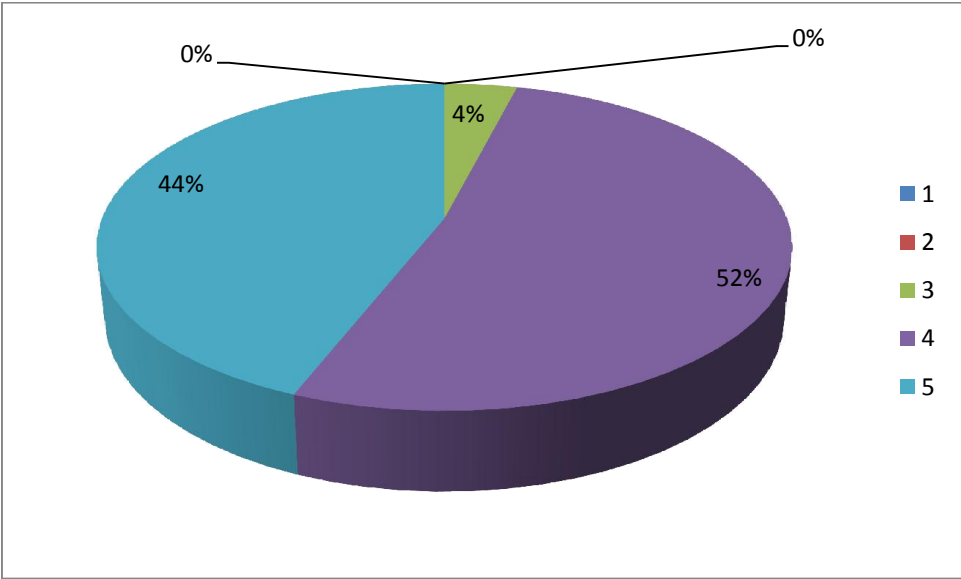


Figura 33. Disminución del consumo de comida chatarra

En la figura observamos que el 44% de las personas encuestadas está en total acuerdo en disminuir el consumo de comida chatarra, el 52% está bastante de acuerdo mientras que el 4% permanece indiferente a este consumo. Lo que es un mal hábito alimenticio que trae graves consecuencias en la salud física.

### 10.- Realizo actividad física por lo menos 3 veces a la semana.

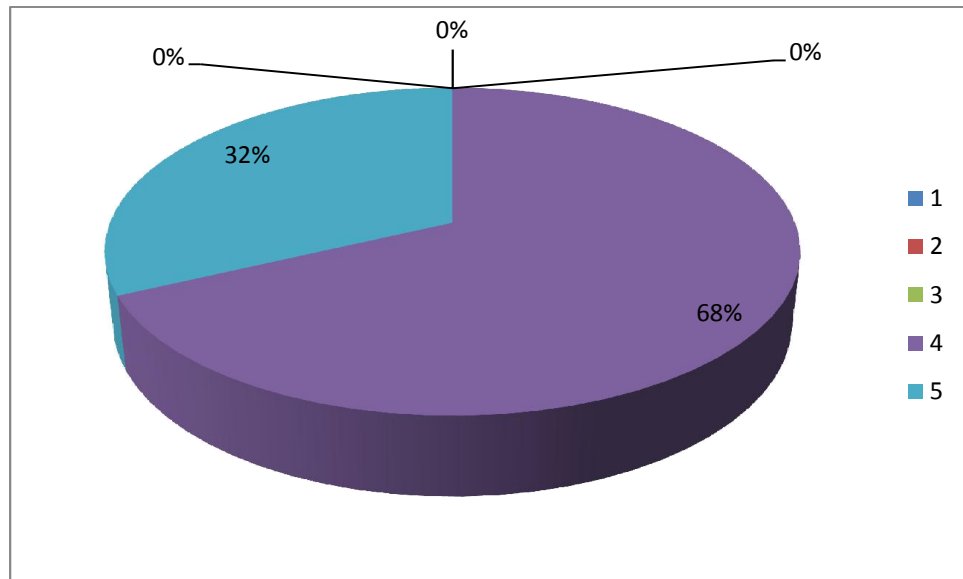


Figura 34. Realizar actividad física por lo menos 3 veces a la semana

En la figura podemos observar que el 32% de las personas encuestadas están en total acuerdo que realizan actividad física por lo menos 3 veces a la semana y el 68% está bastante de acuerdo que esto es el mejor método para llevar una vida saludable.

**11.- Estoy convencido (a) que la mejor forma de tener una vida saludable es a través de llevar una sana alimentación y actividad física regular.**

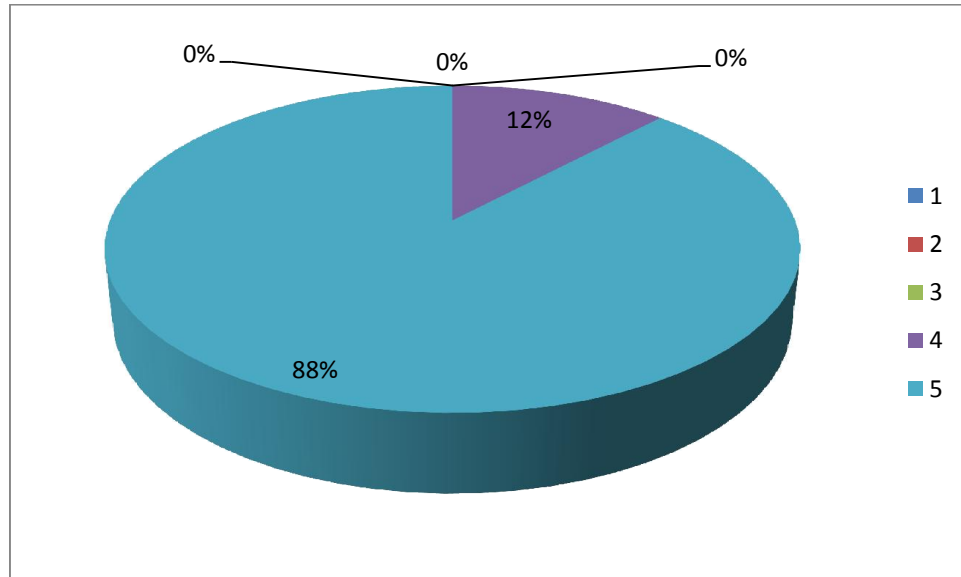


Figura 35. Mejor forma de tener vida saludable

El 88% de la población encuestada se ha convencido que la forma de tener una vida saludable es a través de llevar una alimentación sana y tener actividad física regular, mientras que el 12 % está bastante acuerdo.



Calificación en escala de Likert

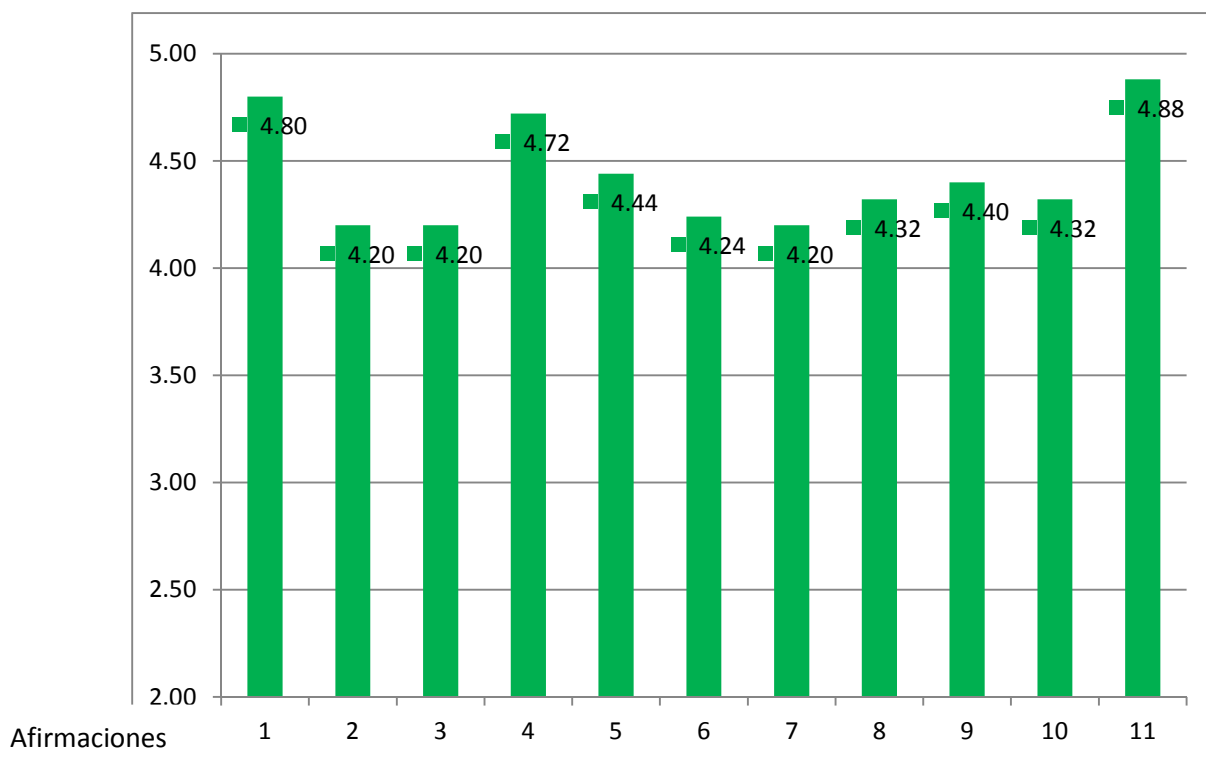


Figura 36. Resultado de la encuesta final

De acuerdo a los resultados obtenidos en la segunda encuesta, podemos observar en la figura 36 que el 100% de los encuestados hicieron conciencia en cambiar sus hábitos de alimentación al igual que la actividad física ya que todos respondieron estar totalmente de acuerdo (5) y/o bastante de acuerdo (4) en las afirmaciones planteadas.

## **VII. PROBLEMAS RESUELTOS Y LIMITANTES**

El presente trabajo se realizó en la Subsecretaría de Educación Media Superior en donde 25 trabajadores participaron en el Programa de Alimentación y Actividad Física donde se sensibilizó e informó a base de talleres como tener una sana alimentación y estimulación de la actividad física.

Entre las limitantes que existieron fue la falta de personal para impartir los talleres, específicamente de la nutrióloga de la cual no se tenía la seguridad de contar con sus servicios debido a cuestiones administrativas que afectaron la realización completa de los talleres programados.

## VIII. COMPETENCIAS APLICADAS O DESARROLLADAS

Durante este trabajo tuve la oportunidad de aplicar los conocimientos adquiridos en asignaturas tales como: Calidad aplicada a la Gestión Empresarial, Taller de Investigación, Desarrollo Humano, Gestión del Capital Humano, Diseño Organizacional, Gestión Estratégica, Habilidades directivas entre otras.

Gracias a este trabajo realizado pude desarrollar competencias muy importantes para mí en mi desarrollo profesional, aprendí a organizar y realizar talleres ante un grupo de personas así como también poder hablar y expresarse ante ellos sin sentir ningún temor o pena, aprender a trabajar en equipo, y lograr la aceptación de este programa que se llevó a cabo en la Subsecretaría de Educación Media Superior de la SEyC.

Las competencias desarrolladas fueron:

Habilidad para buscar y analizar información

Capacidad de análisis y síntesis

Habilidades de investigación.

Habilidad para buscar y analizar información proveniente de fuentes diversas

Capacidad de organizar y planificar

Habilidad para trabajar en forma autónoma.

Capacidad de organizar información.

Capacidad para generar nuevas ideas

Capacidad de síntesis y abstracción

Capacidad para resolver problemas

Capacidad de trabajo en equipo

Habilidad de investigación

Capacidad de aplicar los conocimientos en la práctica.

## **IX. CONCLUSIONES**

Con el trabajo realizado se concluye, que con las herramientas utilizadas durante el Programa de “Alimentación y Actividad Física” hubo efectividad en la implementación del mismo, ya que se logró realizar previamente un diagnóstico basado en el diseño y aplicación de una encuesta estructurada para identificar conductas de hábitos de Alimentación y Actividad Física el cual puso de manifiesto malos hábitos. Posteriormente con la implementación del programa a través de los talleres realizados y con la aplicación de una encuesta final basada en afirmaciones positivas de hábitos de Vida Saludable se obtuvo como resultado que el 100 % de los participantes hicieron cambios para mejorar su alimentación y estimulación en la actividad física.

Toda la información se procesó en una base de datos diseñada específicamente para facilitar el análisis y la determinación de la efectividad en el programa de Alimentación y Actividad Física.

## XI. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Consejo Nacional de Población, La situación demográfica de México 2011, México, 2011. [Consultado 30 de septiembre de 2013]. Obtenido de [http://www.conapo.gob.mx/es/CONAPO/Publicacion\\_Completa\\_SDM2011](http://www.conapo.gob.mx/es/CONAPO/Publicacion_Completa_SDM2011)

Servicios básicos de salud, NORMA Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Promoción y educación para la salud en materia alimentaria.

Secretaría de Salud Lieja 7, Col. Juárez 06696, Alimentación y Actividad Física Programa Sectorial de Salud 2013-2018, Primera edición, xxx 2014 D.R., México, D.F.

Secretaria De Salud (SESA) consultado el 09-10-2015 en <http://salud.qroo.gob.mx/portal/>

Secretaria De Salud (SESA) consultado el 23-09-2015 en [http://www.promocion.salud.gob.mx/dgps/descargas1/programas/3\\_alimentacion\\_correcta\\_lugares\\_trabajo.pdf](http://www.promocion.salud.gob.mx/dgps/descargas1/programas/3_alimentacion_correcta_lugares_trabajo.pdf)

Alimentación y Actividad Física Programa Sectorial de Salud 2013-2018 Primera edición, xxx 2014 D.R. Secretaría de Salud Lieja 7, Col. Juárez 06696, México, D.F.

## XII. ANEXOS

### **Anexo A: NOM-043-SSA2-2012**

#### **Norma Oficial Mexicana, NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud, Promoción y educación para la salud en materia alimentaria.**

La actualización de la Norma fue publicada en el Diario Oficial de la Federación el 22 de enero de 2013. El propósito de la Norma es establecer los criterios generales que unifiquen y den congruencia a la orientación alimentaria dirigida a la población, con respaldo científico, para la integración de una alimentación correcta que pueda adecuarse a sus necesidades y posibilidades<sup>6</sup>. Así como elementos para brindar información homogénea y consistente, para coadyuvar a promover el mejoramiento del estado nutrición de la población y a prevenir problemas de salud relacionados con la alimentación.

La Norma es de observancia obligatoria para las personas físicas o morales de los sectores pública, social y privada, que forman parte del Sistema Nacional de Salud, que ejercen actividades en materia de orientación alimentaria.

Esta norma de manera general se puede consultar en la página web, cabe mencionar que nos fue muy útil ya que es la base para el diseño del seguimiento del programa de Alimentación y Actividad Física.

---

<sup>6</sup> Programa Sectorial de Salud 2013-2018.- Alimentación y Actividad Física

## Anexo B: Primer cuestionario

Esta encuesta está diseñada para identificar conductas de hábitos de Alimentación y Actividad Física presentes, que puedan estar afectando a su salud y bienestar. **Para que la información sea representativa y veraz, conteste con honestidad.**

EDAD

- 20- 30 años
- 31-40 años
- 41-50 años
- 51-60 años
- Más de 61 años

SEXO:

MUJER

HOMBRE

**1.- ¿Usted sabe cuáles son los alimentos que conforman el plato del buen comer?**

- Verduras y frutas, cereales, leguminosas y alimentos de origen animal
- Verduras, cereales y alimentos de origen animal
- Verduras, frutas y leguminosas

**2.- ¿Cuántas comidas hace al día?**

- 2
- 3
- 4
- 5

**3.- ¿Incluye fruta en su alimentación diaria?**

- Si
- No

**4.- ¿Qué bebida toma regularmente?**

- Refresco embotellado
- Agua natural
- Jugos naturales
- Jugos embotellados
- Aguas frescas naturales

**5.- ¿Qué cantidad de agua toma al día?**

- 500 ml
- 1 lt
- 1.5 lts
- 2 lts
- Más de 2 lts
- Nada



**6.- ¿Cómo considera el uso de sal al cocinar y/o consumir?**

- Bajo
- Regular
- Alto

**7.- ¿Cuántos dulces, golosinas, frituras, botanas consume a lo largo del día?**

- 1
- 2
- 3
- Más de 3

**8.- Si usted come en casa regularmente ¿Cuáles son las comidas que cocina y/o consume con frecuencia?**

- Fritas
- Horneadas
- Asadas
- Guisadas o cocinadas lentamente
- Asadas en la parrilla

**9.- ¿Con qué frecuencia va a comer en restaurantes de comida rápida a la semana?**

- 1 ves    2 veces    3 veces    Más de 4    Ninguna

**10.- ¿Cuál de las siguientes bebidas alcohólicas le agrada consumir?**

- Cerveza
- Vino Tinto
- Tequila
- Wisky

**11.- ¿Con qué frecuencia?**

- 1 o 2 veces a la semana
- Cada 15 días
- Cada mes

**12.- ¿Cuántos días a la semana realiza actividad física?**

- 1 día
- 2 días
- 3 días
- Más de 4 días
- Ningún día

**13.- ¿Señale que actividades deportivas realiza?**

- Zumba     Cross Fit     Gimnasio     Caminar     Bicicleta
- Correr     Pilates     Basquetball     Voleibol     Spinnig
- Otro \_\_\_\_\_

**14.- ¿Cuánto tiempo de actividad física realiza al día?**

- 5-10 min     20-30 min     40 minutos en adelante     Nada

**15.- ¿Cómo consideras su salud física?**

- Buena     Mala     Regular

**16.- ¿Cuántas horas descansa cada noche?**

- Menos de 6     6 hrs     7 hrs     8hrs     Más de 8 hrs.

**17.- ¿Cuántas horas permanece viendo televisión, navegando en redes sociales y/o internet?**

- 1hr     2 hrs     3 hrs     Más de 3 hrs     ninguna

**18.- ¿Cuál de los siguientes beneficios sabe que le aporta el hacer 20 minutos de ejercicio al día?**

- Menos estrés
- Beneficio en sus articulaciones
- Sensación de Bienestar
- Disminución de peso
- Prevención de sobrepeso, obesidad y diabetes
- Oxigenación en tu cuerpo
- Otros \_\_\_\_\_
- Todas las anteriores

**19.- ¿Padece algunas de estas enfermedades crónicas?**

Cardiacas

Diabetes

Obesidad

Presión alta

Otra

**20.- ¿Le gustaría recibir una capacitación de Nutrición y como prevenir el sobrepeso y obesidad?**

Sí

No

## Anexo C: Segundo cuestionario

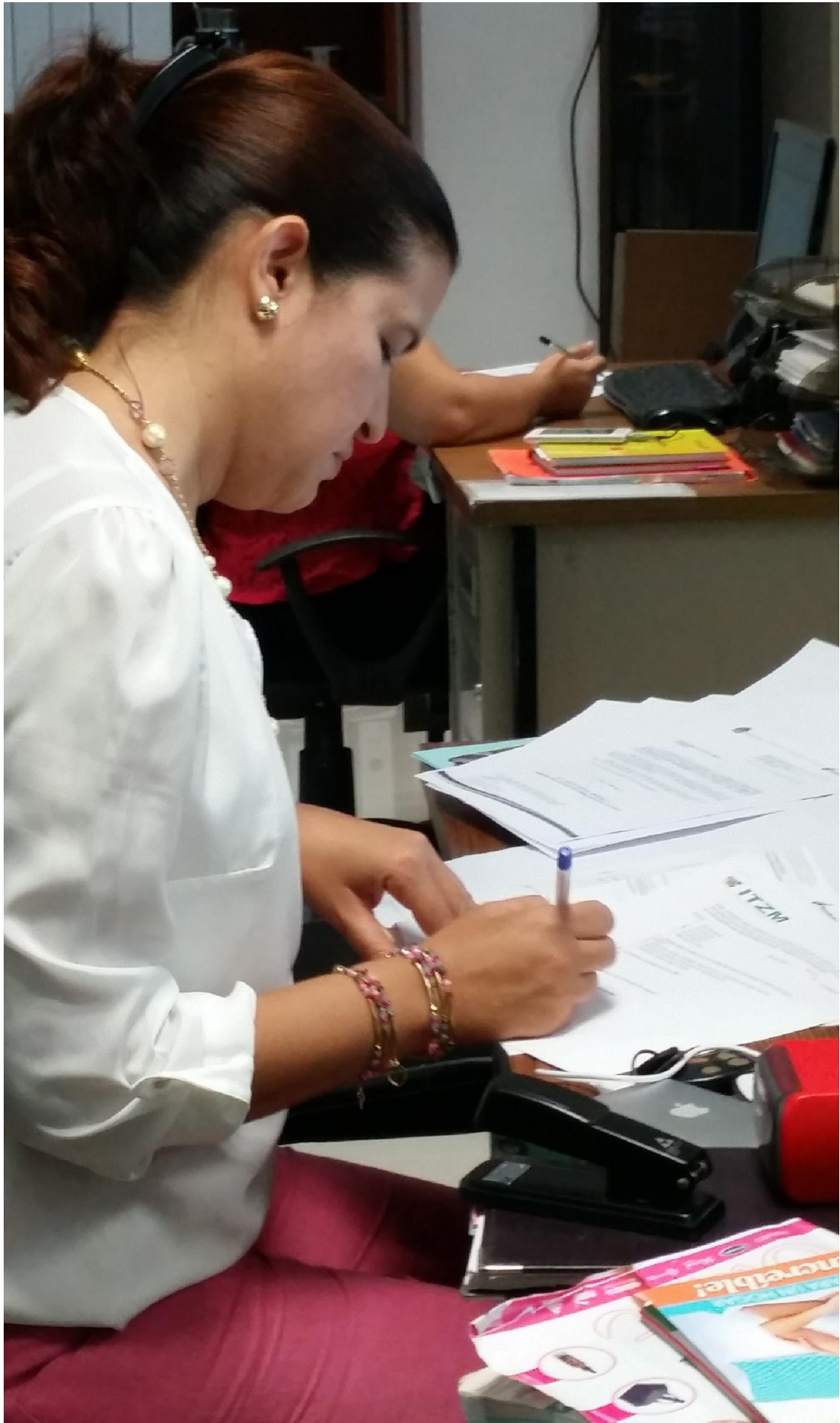
De acuerdo a las pláticas recibidas durante los talleres del programa de “Alimentación y Actividad Física”, queremos conocer cuál es tu opinión sobre las siguientes cuestiones (Por favor marca con una “x” sólo una casilla para cada fila, si marcas más de una no podremos contar con tu respuesta. Si es difícil elegir solo una respuesta, piensa en cuál es tu opinión la mayor parte del tiempo).

	TOTAL DESACUERDO	BASTANTE DESACUERDO	NI ACUERDO NI DESACUERDO	BASTANTE ACUERDO	TOTAL ACUERDO
Identifico perfectamente los alimentos que se clasifican en Frutas y Verduras, cereales, leguminosas y alimentos de origen animal.					
He mejorado mis hábitos alimenticios, ahora como más sano.					
Cuando realizo mis compras de despensa elijo alimentos del plato del bien comer.					
Me siento capaz de preparar comidas saludables en la que incluya los 3 grupos de alimentos.					
Ahora incluyo colaciones durante el día en mi alimentación.					
He disminuido el consumo de bebidas gaseosas y azucaradas.					
Ahora prefiero el consumo de aguas frescas preparadas con frutas naturales o agua purificada.					
Cada noche duermo 7 horas por lo menos 5 días a la semana.					
Durante el día he disminuido el consumo de la comida chatarra (sabritas, golosinas, frituras etc).					
Realizo actividad física por lo menos 3 veces a la semana.					
Estoy convencido (a) que la mejor forma de tener una vida saludable es a través de llevar una sana alimentación y actividad física regular					

## Anexo D: Evidencia fotográfica

Realización de encuestas.





## Primer Taller



Segundo Taller







En el siguiente taller se llevó a cabo una actividad con el plato del bien comer con los participantes.

Entrega de folletos del Plato del bien comer:



Anexo E: Listas de asistencia a los talleres

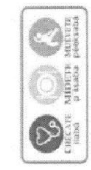


GOBIERNO DEL ESTADO DE QUINTANA ROO  
 SERVICIOS ESTATALES DE SALUD  
 DIRECCIÓN DE SERVICIOS DE SALUD  
 DEPTO. DE PROMOCIÓN DE SALUD



FECHA: 24/sep/2015.  
 TEMA: 24-Sep-2015 Plato del Bien Comer.  
 DEPENDENCIA/INSTITUCIÓN Sedo.

NOMBRE	APELLIDO PATERNO	APELLIDO MATERNO	GÉNERO		EDAD	CURP	GRADO ESCOLAR	E-MAIL	TELÉFONO	FIRMA
			H	M						
Martha	Fariñas	Ortiz		✓	39		Prepa terminada	lujmora@hotm.com	983-1234047	<i>[Signature]</i>
Edwain	España	Montejo	✓		31		doc.	hell-year@hotmail.es	983335884	<i>[Signature]</i>
Ulir	Utreras	Rosendo	✓		25		Lic. Admón	mcbets98@hotmail.com	9831235505	<i>[Signature]</i>
Morait	Suárez	Flores	✓		30		Lic.	mpzartagon@telcel-yucatan.com		<i>[Signature]</i>
Rubén	Carrillo	Ocman	✓		32		Lic.	ocman_ruben@hotmail.com	9831197570	<i>[Signature]</i>
María Avel	García	Alto	✓		33		Lic. Admón	maria_avel@hotmail.com	9851524587	<i>[Signature]</i>
Helene	Corrala	Tomas		✓	34		Ing	maria_sylvia_garcia@telcel-yucatan.com	9837538356	<i>[Signature]</i>
Cardina	Medina	Carballe	✓		33		Lic.	hromp2011@hotmail.com	9831064435	<i>[Signature]</i>
Felipe	Sanchez	Georgina	✓		30		Lic.	felipe.sanchez14@hotmail.com	9831244846	<i>[Signature]</i>



GOBIERNO DEL ESTADO DE QUINTANA ROO  
 SERVICIOS ESTATALES DE SALUD  
 DIRECCIÓN DE SERVICIOS DE SALUD  
 DEPTO. DE PROMOCIÓN DE SALUD



Promoción de la Salud

FECHA: 24/sep/2015  
 TEMA: 24-Sep-2015 Photo del Bien Comer.  
 DEPENDENCIA/INSTITUCIÓN Sedo.

NOMBRE	APELLIDO PATERNO	APELLIDO MATERNO	GÉNERO		EDAD	CURP	GRADO ESCOLAR	E-MAIL	TELÉFONO	FIRMA
			H	M						
Martha	Farias	Ortiz		✓	32		para terminar	lumarcelabon@hotmail.com	983-1234042	<i>Martha</i>
Edwain	España	Montego	✓		31		dr.c.	hell.yeah@hotmail.es	983335884	<i>Edwain</i>
Jair	Virgo	Rico	✓		25		Lic. Almon	mskates99@hotmail.es	983123550	<i>Jair</i>
Mozart	Sucrede	Flores	✓		30		Lic.	mza149@gmail.com		<i>Mozart</i>
Rubon	Carrillo	Ocman	✓		32		Lic.	ocman_rubon@hotmail.com	9831197570	<i>Rubon</i>
Marcela	Gonzalez	Alto	✓		33		Lic. en enfermería	marcela.alto@gmail.com	9831524989	<i>Marcela</i>
Helene	Corrala	Tomas	✓		34		Lic.	maria2004@gmail.com	9837539556	<i>Helene</i>
Cardina	Medina	Corballo	✓		33		Lic.	hromp2011@gmail.com	9831064435	<i>Cardina</i>
Felipe	Sánchez	Góngora	✓		30		Lic.	felipe.sanchez14@hotmail.com	9831244846	<i>Felipe</i>



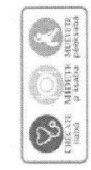
GOBIERNO DEL ESTADO DE QUINTANA ROO  
 SERVICIOS ESTATALES DE SALUD  
 DIRECCIÓN DE SERVICIOS DE SALUD  
 DEPTO. DE PROMOCIÓN DE SALUD



Promoción de la Salud

FECHA: 24/sep/2015  
 TEMA: 24-Sep-2015 Photo del Bien Comer.  
 DEPENDENCIA/INSTITUCIÓN Sedo.

NOMBRE	APELLIDO PATERNO	APELLIDO MATERNO	GÉNERO		EDAD	CURP	GRADO ESCOLAR	E-MAIL	TELÉFONO	FIRMA
			H	M						
Martha	Farias	Ortiz		✓	32		para terminar	lumarcelabon@hotmail.com	983-1234047	<i>Martha</i>
Edwain	Espana	Montego	✓		31		dr.c.	hell.yeah@hotmail.es	983335884	<i>Edwain</i>
Jair	Virgo	Rico	✓		25		Lic. Admón	marshonshes@gmail.com	983123550	<i>Jair</i>
Mozart	Suarez	Flores	✓		30		Lic.	mzaia4gon@rocketmail.com		<i>Mozart</i>
Rubon	Carrillo	Ocman	✓		32		Lic.	ocman_rubon@hotmail.com	9831197570	<i>Rubon</i>
Marcela	Gonzalez	Alto	✓		33		Lic. Admón	marcela.alto@gmail.com	9831524989	<i>Marcela</i>
Helene	Corrala	Tomas	✓		34		Ing	maria204ca@gmail.com	9837539556	<i>Helene</i>
Cardina	Medina	Corballo	✓		33		Lic	hromp32@live.com.mx	9831064435	<i>Cardina</i>
Felipe	Sanchez	Gonzalez	✓		30		Lic	felipe.sanchez14@hotmail.com	9831244846	<i>Felipe</i>



GOBIERNO DEL ESTADO DE QUINTANA ROO  
 SERVICIOS ESTATALES DE SALUD  
 DIRECCIÓN DE SERVICIOS DE SALUD  
 DEPTO. DE PROMOCIÓN DE SALUD



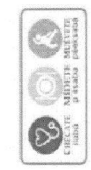
Promoción de la Salud

FECHA: 24/sep/2015

TEMA: 24-Sep-2015 Photo del Bien Comer.

DEPENDENCIA/INSTITUCIÓN Sedo.

NOMBRE	APELLIDO PATERNO	APELLIDO MATERNO	GÉNERO		EDAD	CURP	GRADO ESCOLAR	E-MAIL	TELÉFONO	FIRMA
			H	M						
Martha	Farias	Ortiz		✓	32		para terminar	lumarcelabon@hotmail.com	983-1234042	<i>Martha</i>
Edwain	España	Montego	✓		31		dr.c.	hell-year@hotmail.es	983335884	<i>Edwain</i>
Jair	Virgo	Rico	✓		25		Lic. Admón	mskates98@hotmail.es	983123550	<i>Jair</i>
Mozart	Sucrede	Flores	✓		30		Lic.	mza149@gmail.com		<i>Mozart</i>
Rubon	Carrillo	Ocman	✓		32		Lic.	ocman_rubon@hotmail.com	9831197570	<i>Rubon</i>
Marcela	Gonzalez	Alto	✓		33		Lic. Com. Int.	marcela.alto@gmail.com	9831524989	<i>Marcela</i>
Helene	Corrala	Tomas	✓		34		Ing	mariahelene@gmail.com	9837539556	<i>Helene</i>
Cardina	Medina	Corballo	✓		33		Lic	hromp32@live.com.mx	9831064435	<i>Cardina</i>
Felipe	Sánchez	Góngora	✓		30		Lic	felipe.sanchez14@hotmail.com	9831244846	<i>Felipe</i>



GOBIERNO DEL ESTADO DE QUINTANA ROO  
 SERVICIOS ESTATALES DE SALUD  
 DIRECCIÓN DE SERVICIOS DE SALUD  
 DEPTO. DE PROMOCIÓN DE SALUD



Promoción de la Salud

FECHA: 24/sep/2015  
 TEMA: 24-Sep-2015 Photo del Bien Comer.  
 DEPENDENCIA/INSTITUCIÓN Se40.

NOMBRE	APELLIDO PATERNO	APELLIDO MATERNO	GÉNERO		EDAD	CURP	GRADO ESCOLAR	E-MAIL	TELÉFONO	FIRMA
			H	M						
Martha	Fantas	Artiz		✓	32		para terminar	lunayad@h...com	985-1234047	<i>[Signature]</i>
Eduvan	Espana	Montejo	✓		31		dr.c.	hell.yeah@hotmail.es	985335884	<i>[Signature]</i>
Jair	Virgo	Rico	✓		25		Lic. Almar	m...@hotmail.es	985123555	<i>[Signature]</i>
Mocart	Suarez	Flores	✓		30		Lic.	m...@hotmail.es		<i>[Signature]</i>
Ruben	Carrillo	Oman	✓		32		Lic.	ocman_ruben@hotmail.com	9831197570	<i>[Signature]</i>
Marta	Gonzalez	Alto	✓		33		Lic.	m...@hotmail.com	985152458	<i>[Signature]</i>
Marlene	Corrala	Tomas	-		34		Ing	m...@hotmail.com	9837539536	<i>[Signature]</i>
Cardina	Medina	Corballo	✓		33		Lic	m...@hotmail.com	9851064435	<i>[Signature]</i>
Felise	Sanchez	Gonzalez	✓		30		Lic	f...@hotmail.com	9831244546	<i>[Signature]</i>

