

GUÍA DE REPASO DE LECCIONES PARA VOLUNTARIOS

El programa Future Well™ Kids busca brindar a niñas y niños de todo el mundo las herramientas para aumentar sus posibilidades de llevar una vida plena y saludable, libre de enfermedades no transmisibles (ENT). Mediante una serie de visitas a escuelas y organizaciones comunitarias, podrás impartir un plan de actividades dinámico y atractivo, enseñándoles hábitos saludables que puedan acompañarlos toda la vida.

La presente guía está pensada para garantizar que, al finalizar su interacción contigo y con el programa, los estudiantes conserven los conocimientos necesarios para hacer cambios positivos y poner en práctica los hábitos aprendidos. Contiene los puntos clave que te corresponde reforzar con los estudiantes al concluir tanto las visitas obligatorias como las optativas. Esta guía pretende AYUDARTE a aprovechar al máximo el tiempo que pasas con los estudiantes. Comencemos.

ACTIVIDADES OBLIGATORIAS

En las primeras tres visitas de cualquier voluntario se presentan las lecciones básicas obligatorias de nutrición y de actividad física.

Algunos voluntarios concluyen sus visitas en ese punto; otros eligen presentar una o más actividades optativas en visitas posteriores. A continuación se presentan los puntos clave del contenido básico; son conocimientos obligatorios para todos los estudiantes, participen solo en las lecciones obligatorias o también en las optativas.

VISITA 1	VISITA 2	VISITA 3
● Encuestas iniciales para estudiantes ○ Evaluar su conocimiento actual sobre ENT ● Lección obligatoria: ○ ¿Cuál es la diferencia?	● Lección básica de nutrición ● Elegir una: ○ <i>Alternativas nutritivas</i> ○ <i>Plan para ser más saludable</i>	● Lección básica de actividad física ● Elegir una: ○ <i>Ponte en movimiento</i> ○ <i>No dejes de moverte</i>



PUNTOS CLAVE DEL CONTENIDO BÁSICO

- **Los estudiantes deben conocer las características de las ENT y saber diferenciarlas de las transmisibles.**
 - Las ENT *no* son infecciosas ni contagiosas. Se desarrollan de forma gradual con el tiempo y suelen ser el resultado del estilo de vida elegido, como la cantidad de actividad física que realiza una persona, los alimentos que elige y si fuma o no.¹
 - Ejemplos: la diabetes tipo 2, la hipertensión arterial y las enfermedades cardiovasculares
 - Las enfermedades transmisibles o infecciosas *son* contagiosas. Son causadas por virus, bacterias, parásitos u hongos; se transmiten de persona a persona por contacto con sangre, saliva o mucosidad infectados, por la tos o los estornudos; y, a veces, por picaduras de insectos. La correcta higiene y aseo personal son dos de las mejores formas para reducir el riesgo de contraer enfermedades contagiosas.
 - Ejemplos: COVID, la influenza, el resfriado común, el sarampión, etc.
- **Los estudiantes deben conocer las recomendaciones a nivel nacional sobre actividad física y las guías alimentarias del país.**
 - El gobierno de México recomienda 60 minutos de actividad física diaria moderada a intensa para ayudar a reducir el riesgo de desarrollar ENT.²
 - De esos 60 minutos, la mayor parte debe ser actividad aeróbica que eleve la frecuencia cardíaca y acelere la respiración (caminar, trotar, bailar, deportes de competencia, etc.).
 - Al menos tres días a la semana, esos 60 minutos deben incluir actividades para fortalecer los músculos (flexiones/lagartijas, abdominales, levantamiento de pesas).
 - Como mínimo tres días a la semana, esos 60 minutos deben incluir actividades de fortalecimiento óseo con impacto o carga, para ejercer fuerza sobre los huesos y favorecer su desarrollo y resistencia (caminar, saltar la cuerda, levantar pesas, voleibol).
 - El Instituto Mexicano del Seguro Social recomienda el Plato del Bien Comer, que organiza los alimentos en cinco grupos.³ La OMS también recomienda limitar los azúcares añadidos, la sal y las grasas saturadas y trans.⁴
 - Los cinco grupos son: verduras y frutas; cereales integrales o de granos enteros y tubérculos; leguminosas; alimentos de origen animal; y aceites y grasas saludables.
 - Se recomienda que la mitad del plato sea de verduras y frutas; que los cereales y tubérculos sean preferentemente integrales; variar las fuentes de proteína priorizando leguminosas y, en menor proporción, alimentos de origen animal; y usar aceites y grasas saludables en poca cantidad.

¹ https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/416454/Enfermedades_No_Transmisibles_ebook.pdf

² <https://www.bienestar.gob.mx/sibien/index.php/salud/13-salud/2-actividad-fisica>

³ <https://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/platobiencomer>

⁴ <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

- **Para reducir el riesgo de desarrollar ciertas ENT, los estudiantes deben saber que las dos decisiones clave en su estilo de vida son elegir alimentos nutritivos y hacer suficiente actividad física.**

VISITAS OPCIONALES

Las visitas posteriores a las tres obligatorias son optativas y los voluntarios pueden elegir, de una lista de actividades seleccionadas, opciones para seguir generando interés en los estudiantes y fomentar una vida más plena y saludable. Los voluntarios no deben apartarse de las actividades optativas establecidas sin autorización previa de la coordinación del programa de Ciudadanía Global.

Participen o no en lecciones optativas, al finalizar su participación en el programa Future Well™ Kids, los estudiantes deben dominar los puntos clave del contenido básico. A continuación se presentan algunos puntos adicionales que pueden ser pertinentes para tu grupo de estudiantes, según las lecciones optativas que decidas impartir.

VISITA 4 Y EN ADELANTE

Elige entre 9 lecciones optativas

- | | | |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Enfoque en nutrición ○ <i>El misterio de los azúcares ocultos (Kit)</i> ○ <i>Comprar con inteligencia en el supermercado</i> ○ <i>Innovaciones de diseño (Kit)</i> | <ul style="list-style-type: none"> • Enfoque en actividad física ○ <i>Guerrero de las ENT</i> ○ <i>Teatro del corazón que bombea</i> ○ <i>Mantenernos saludables mientras estamos conectados</i> | <ul style="list-style-type: none"> • Otros temas de salud ○ <i>¡No te estreses!</i> ○ <i>¡Hora de dormir!</i> ○ <i>Mantener el corazón bombeando (Kit)</i> |
|---|--|---|

PUNTOS ADICIONALES

- **La Organización Mundial de la Salud recomienda limitar los azúcares añadidos.**

- El azúcar en exceso puede elevar la presión arterial, favorecer la obesidad, la inflamación y los picos de glucosa.
- Los alimentos naturales y de mínima preparación suelen aportar fibra, que ralentiza la digestión y ayuda a evitar picos de glucosa.
- En México,⁵ las guías alimentarias y el Plato del Bien Comer aconsejan reducir al mínimo los azúcares añadidos y evitar las bebidas azucaradas. Procurar que no superen 10 %⁶ de la energía diaria.



⁵ <https://www.gob.mx/salud/articulos/recomendaciones-de-la-oms-sobre-el-consumo-de-azucares>

⁶ <https://www.gob.mx/salud/articulos/alimentacion-saludable>

- **Saber leer y comprender las listas de ingredientes y las etiquetas nutricionales puede ayudarte a elegir los alimentos más nutritivos.**

- Los alimentos integrales y sin envasar suelen ser más saludables, ya que no están procesados y conservan los nutrientes naturales.
- Cuanto más cerca del inicio de la lista de ingredientes aparezca un ingrediente, mayor es la cantidad presente en el producto.
- Los estudiantes deben fijarse especialmente en las porciones por envase para saber con precisión qué y cuánto consumen.
- La mayoría de niñas y niños de 6 a 12 años requieren entre 1200 y 2000 calorías al día.
- Consumir grasas trans y saturadas o altas cantidades de sodio aumenta el riesgo de desarrollar ENT.
- Conviene priorizar carbohidratos complejos y cereales integrales para reducir los azúcares añadidos en la alimentación.

- **Los periodos prolongados de estrés pueden aumentar drásticamente el riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular.**

- El estrés puede aumentar la frecuencia cardíaca, sobrecargar el sistema cardiovascular y elevar la presión arterial.
- Controlar el estrés puede ser tan importante como cuidar la alimentación y la actividad física.
- Regular la respiración o reorientar los pensamientos puede servir para relajarse y reducir el estrés.
- Los estudiantes pueden manejar el estrés, la ansiedad y la preocupación con técnicas de calma como la respiración cuadrada (en caja), la relajación muscular progresiva y la visualización.

- **Dormir lo suficiente de manera regular puede ayudar a reducir el riesgo de desarrollar ENT.**

- Un buen descanso favorece el aprendizaje, la memoria y el estado de ánimo.
- Entre los beneficios del sueño están presión arterial más baja, más energía y un sistema inmunológico más fuerte.⁷
- La falta de sueño aumenta la probabilidad de desarrollar ENT.
- La calidad del sueño puede verse afectada por factores externos como luces intensas, exposición a luz azul, sensación de seguridad y comodidad y el uso de medicamentos o consumo de cafeína.
- También influyen factores internos como dolores corporales o lesiones, enfermedad, ansiedad o estrés.



⁷ <https://www.gob.mx/salud/articulos/dormir-bien-contribuye-a-mantener-una-vida-saludable>