



Instituto Nacional
de Salud Pública



Proyecto: CONACyT SEP-SEB No. 162764

**Diseño y evaluación de un modelo de intervención para la prevención de
obesidad en escolares basado en estrategias de promoción de la salud y
gestión institucional**

**María Guadalupe Rodríguez Oliveros, PhD¹; Doris Ortega Altamirano, MSc²,
Erick Monterrubio, PhD³, Edward A. Frongillo, PhD⁴**

¹ Centro de investigación en Salud Poblacional. Instituto Nacional de Salud Pública.

² Centro de investigación en Sistemas de Salud. Instituto Nacional de Salud Pública.

³ Centro de investigación en Salud Poblacional. Instituto Nacional de Salud Pública.

⁴ Department of Health Promotion, Education, and Behavior. Arnold School of Public Health. South Carolina University.

Propuesta final del Modelo de intervención “Come de colores®”

Modelo en trámite de Registro de propiedad intelectual.

***Queda prohibido el uso, aplicación, reproducción parcial o total del presente
Modelo de intervención y de su material y conceptos creativos, logotipos,
slogans, manuales y guiones técnicos.***

Responsable Técnico:

Dra. María Guadalupe Rodríguez Oliveros
Centro de Investigación en Salud Poblacional
Instituto Nacional de Salud Pública

Guiones de las Cápsulas musicales sobre alimentación saludable

Cápsula 1. Crecimiento y desarrollo del escolar

Personaje	Diálogo
Narradora	<p>Es un viernes soleado por la tarde en casa de la familia Álvarez, ellos viven en una colonia muy tranquila donde los vecinos se conocen y la mayoría de los niños y niñas van en la misma escuela.</p> <p>Alan vive con sus papás y sus dos hermanos... Juan su hermano mayor va en secundaria y Dani de 4 años acaba de entrar al kínder... Alan está cursando 4° y el próximo año ya será un niño de 5°, para él es muy importante crecer porque ya será un niño grande casi como su hermano Juan quien es su ídolo...</p> <p>Juan creció sano y fuerte, siempre ayuda a su mamá con las compras cuando van al mercado y alcanza la pelota cuando se queda atorada en los árboles.</p> <p>Hace unos días Alan escuchó en la radio que “las frutas y verduras ayudan para crecer sano y fuerte”, hoy por la tarde mientras veía la televisión vio un comercial que hablaba sobre lo importante que es comer frutas y verduras y de cómo ayudan a los niños y niñas a desarrollarse saludablemente.</p> <p>A Alan le llamo la atención saber más de lo que era “crecer y desarrollarse”, ya había escuchado esas palabras alguna vez en la escuela, pero él quería saber todo sobre el crecimiento y el desarrollo porque también quería ser sano y fuerte como su hermano Juan.</p> <p>El viernes cuando regreso de la escuela en esa tarde soleada, Alan decidió preguntarle a su mamá...</p>
	PAUSA MUSICAL
Alan	Mamá ¿Sabes que es crecer?
Mamá de Alan-	Pues, crecer es estar cada vez más alto mijo, así como ahorita tú ya creciste, ya no estás como cuando eras chiquito.
Alan-	<p>Sí, pero ¿y cómo crecí?</p> <p>¿Cómo le hice?</p> <p>¿Qué me diste de comer para crecer?</p>
Mamá-	¡Hay Alan pues no sé, vete a terminar tu tarea!
Narradora	Alan regresó a la mesa a seguir con su tarea, pero se quedó con esa duda y quería saber más, así que espero a que llegara Juan y en cuanto entró a la casa Alan corrió...
	SONIDO DE PUERTA QUE SE CIERRA Y PAUSA MUSICAL PEQUEÑA
Alan-	<p>¡Juuuuuan!</p> <p>Te he estado esperando toda la tarde.</p>
Juan-	¿Y eso? , ¿Ahora qué travesura se te está ocurriendo?
Alan-	Ninguna.
Juan-	Entonces dime ¿para qué me estabas esperando?
Alan-	¿Tú sabes qué es crecer?
Juan-	<p>Pues crecer es que tu cuerpo aumente de tamaño, tú por ejemplo pronto darás un estirón y me alcanzaras,</p> <p>Pero para eso es importante que comas las frutas y verduras que nos dan en el comedor de la escuela y mi mamá.</p>
Alan-	¿Entonces las frutas y las verduras son las que hacen que crezca?

Juan-	Las frutas, las verduras y todos los alimentos que están en el “plato del bien comer”.
Alan-	Ya entiendo porque siempre doña Marce, la coordinadora del comedor, nos dice que nos comamos las verduras y la fruta que nos dan en la escuela.
Juan-	¡Exacto!, pero también es importante comer un poco de cada grupo de alimentos... El próximo año, cuando vayas en quinto volverás a aprender sobre el plato del bien comer y entenderás un poco más sobre el crecimiento y el desarrollo.
Alan-	Por eso ya quiero pasar a quinto, Pero dime un poco más por favor, no me dejes con la duda...
	PAUSA MUSICAL
Juan	Está bien Alan, pero rápido porque yo también tengo tarea... Mira, el plato del bien comer te enseña los diferentes grupos de alimentos... Es así como Alan y Juan estuvieron platicando sobre “el plato del bien comer” y el crecimiento.
	PAUSA MUSICAL MEZCLADA CON UNA CONVERSACION DONDE SE DA A ENTENDER QUE SE QUEDAN PLATICANDO SOBRE EL PLATO DEL BIEN COMER
Alan-	Oye Juan ¿y el desarrollo?, ¿Cuál es la diferencia?
Juan-	Alan, ya te explique muchas cosas, de verdad ya tengo que empezar con mi tarea.
Alan-	Por favor solo 5 minutos y lo demás se lo pregunto a la Maestra Rebeca o a Doña Marce el Lunes, ¿sí? , ¡Por fa, por fa!
Juan-	Está bien, como te dije el crecimiento es estar cada vez más alto y el desarrollo son las habilidades que vas teniendo conforme creces. Por ejemplo, cuando eras chiquito no podías leer ni escribir, como la pequeña Dani , pero fuiste al kínder y te enseñaron, después ya pudiste sumar y restar, jugar futbol, cantar las canciones de tus caricaturas y así muchas cosas que has aprendido... a todo eso se le llama “desarrollo” . Recuerda que para tener un desarrollo hay que tener una alimentación correcta y comer todas las verduras y frutas que te dan en el comedor de la escuela.
Alan-	¡Ooooh! otra vez recordé a doña Marce, la maestra Rebeca y mi mamá que siempre me dicen que coma la fruta y las verduras en la comida. Juan, ¿por eso tu siempre comes toda la ensalada?
Juan-	Sí Alan porque las frutas y las verduras tienen vitaminas y minerales que también nos ayudan a estar sanos y no enfermarnos, pero bueno ya pasaron los 5 minutos, otro día te explico lo demás.

Alan-	Está bien, un trato es un trato, pero ¿me prometes que me explicarás todo eso de las vitaminas y minerales?
Juan-	¡Trato hecho!
Narradora	Así, Alan entendió sobre “el crecimiento y el desarrollo”, y aprendió que debe incluir diariamente todos los grupos del plato del bien comer y que las frutas y verduras le dan vitaminas y minerales para crecer y desarrollarse saludablemente.

Cápsula 2. Alimentación saludable para niños y niñas de escuelas primarias

Personaje	Diálogo
Narrador	Es lunes y la señora Marce, coordinadora del comedor de la escuela primaria Héroes de México, comienza a prepararse porque casi es la una de la tarde; hora en que suele llegar la comida para el comedor escolar... Al recibir la comida, la señora Marce recuerda que hoy el menú además de sopa de lentejas, pollo con papas, tortillas y guayabas de postre, también incluirá verduras al vapor y agua simple... La señora Marce está preocupada porque ha notado que algunos niños dejan sus verduras y el agua simple. Mientras la señora Marce recibe la comida, Sofía y Luis, alumnos de quinto grado, se acercan para ver qué tocará de comer hoy.
Sofía	¡Ven Luis vamos a ver que trajeron hoy de comer!
Luis	Sofi, que curiosa... la señora Marce ya nos ha dicho que la comida que dan en el comedor de la escuela ¡es rica y saludable!
Sofía	Lo sé, pero no quiero verduras y menos si son al vapor, además trajeron agua simple.
Narrador	Sofía y Luis se acercan y ven que una de las charolas tiene verduras al vapor.
	<i>PAUSA MUSICAL</i>
Sofía	¡Uy! son verduras al vapor, mmm.. ¡Las voy a dejar porque no me gustan!
Luis	Sofi ¡las verduras saben bien! Además ¡todos dicen que son muy buenas!
Sofía	¡Hay! También trajeron agua simple.
Narrador	La señora Marce se da cuenta de la plática entre Luis y Sofía.
	<i>PAUSA MUSICAL</i>
Sra. Marce	Niños, ya escuche que aún no prueban la comida y ya están diciendo que no les gusta!
Sofía	A mí nunca me han gustado las verduras al vapor Sra. Marce.
Sra. Marce	Sofi, las verduras son muy buenas porque tienen vitaminas y minerales Que son sustancias que el cuerpo necesita para crecer y desarrollarse.

Sofia	Eso es muy interesante Sra. Marce, pero... ¡es que no me gustan las verduras así solitas!
Sra.Marce	Bueno, bueno, qué te parece si combinas las verduras con el guisado.
Sofia	Muchas gracias Sra. Marce, usted siempre nos ayuda a que comamos bien en el comedor Mmm pero el agua simple tampoco me gusta.
Luis	Si Sofi, antes yo no quería ni probarla, pero la Sra. Marce me explicó que es lo mejor que puedo beber para acompañar las comidas en cualquier momento del día. Así que poco a poco me he ido animando a tomarla y ya hasta me está gustando.
Sra. Marce	Sí, el agua simple sabe rica y quita la sed!
	PAUSA MUSICAL
Sofi	Y aprovechando que estamos platicando de la comida del comedor, tengo otra duda... Usted nos ha dicho que los menús son completos y saludables, pero ¿Cómo podemos saber eso?
Luis	¿Menú? ¿Qué es un menú?
Sra.Marce	Miren todo lo que nos traen en la semana, se planea con anticipación por nutriólogos. La sopa, el guisado y el postre son platillos que junto con las ensaladas, tortillas y el agua forman un menú. Por ejemplo, el menú de hoy es “sopa de lentejas, pollo con papas, verduras al vapor, tortillas, guayaba y agua natural. Este menú es completo porque incluye los tres grupos del Plato del Bien Comer que son las frutas y verduras, las leguminosas y alimentos de origen animal y los cereales y tubérculos ¿Quieren comprobar que el menú tiene los tres grupos de alimentos?
Luis y Sofia	¡Sí!
Sra.Marce	¿El menú de hoy tiene frutas y verduras?
Sofia	Sí, la guayaba y las verduras al vapor.
Sra.Marce	¿Tiene leguminosas?
Luis	¿Qué son las leguminosas?
Sofia	Ah por ejemplo los frijoles, habas y lentejas. En el menú de hoy la sopa de lentejas es la leguminosa ¿cierto?
Sra.Marce	Sí, muy bien. ¿Y el menú tiene alimentos de origen animal?
Sofia	Sí, el guisado de pollo
Sra.Marce	¡Bien chicos! ¿Y cuáles serían los cereales?
Luis	Pues, las tortillas

Sra.Marce	¿Tiene tubérculos?
Sofia	mmm, el guisado de pollo tiene papas.
Luis y Sofia	¡Ya entendimos! Los menús del comedor son completos y saludables porque incluyen alimentos de cada grupo del Plato del Bien Comer.
Sra.Marce	Si, y también en casa podemos planear menús completos y sanos para el desayuno, la comida y la cena. Ah! y acompañar las comidas con agua simple será siempre lo mejor.
	PONER EFECTO DE TIMBRE DE ESCUELA
Sra. Marce	Ya sonó el timbre.
Profesor	Niños, Niños pasen a su salón, vamos a continuar con la clase de ciencias.
Sofia	Nos vemos al rato Sra. Marce y muchas gracias!
Narrador	Y así Sofí y Luis regresaron a su salón a terminar sus actividades, ¡contentos por haber aprendido que es un menú completo!

Cápsula 3. Importancia del consumo de frutas, verduras y agua simple

Narrador	Ana y Toño son primos, ellos van a la misma escuela primaria... Ana está cursando sexto año y es prima mayor de Toño, quien está en cuarto año. A Ana le gustan las verduras y las frutas, pero a su primo Toño no le gustan mucho... Ana, preocupada por su primo le presenta a sus grandes amigos de la escuela: las verduras y las frutas!
Ana	Hola primo quiero que conozcas a mis amigos y amigas las verduras y las frutas! Te presento a las frutas: la sandía, la guayaba, la piña, y la manzana. Y ahora te presento a las verduras: el pepino, la col y el brócoli.
Todas las frutas y verduras	Hola Ana! Ehh! Como les va! Como están!
	PAUSA MUSICAL (las frutas y verduras <i>saludan una por una rápidamente y al final se escucha bullicio</i>)
Mandarina	Ana! que no se te olvide presentar al agua!
Ana	Oh, claro, Toño te presento a mi amiga el agua
Agua	Qué onda Toño! Ya nos contó Ana que no te gusta comer verduras ni frutas... ¿y eso por qué?
Toño	Pues porque... Es que no se, como que no me gustan las verduras, como que no tienen sabor... y algunas frutas no me gustan porque están como que muy simples, sólo que les pongan mmmm, chilito y limón
Nopal	Hey Toño ¿Y tú sabes porque es importante que los niños y las niñas coman verduras y frutas?
Toño	Pues, mi mamá me dijo una vez (psi) pero ya se me olvidó.
Ana	Aaaah pues mira Toño, mis amigos te van explicar con mucho gusto.
Guayaba	Todos nosotros tenemos vitaminas y minerales que tu cuerpo necesita para crecer.

	Como tenemos distintos colores las verduras y frutas ayudamos a que estés sano
Brócoli	Si Toño, yo te voy a contar como las verduras de mi color te podemos ayudar! Las verduras de color verde te ayudamos a que no te sientas débil, y a no que te de anemia.
Ana	Verduras verdes mmm? Ahh, claro, las acelgas, las espinacas, los ejotes y las calabacitas!
Brócoli	Oye! y también yooo!
Acelga	Claro, las verduras de hoja verde somos mmm, deliciosas y además tenemos ácido fólico!
Nopal	Cuando vayan al mercado con su mamá díganle que se les compre verduras de hoja verde.
	PAUSA MUSICAL
Toño	¿Y tú mandarina? Tu eres de color naranja, ¿Y para qué nos ayudas?
Mandarina	Mira Toño, las verduras y frutas de mi color te ayudamos a no enfermarte, a prevenir infecciones. Ana... ¿tú sabes cuales son algunas verduras y frutas de color naranja o amarillo?
Ana	Pues...claro, la papaya, la naranja... ah, y la zanahoria!
Mandarina	Muy bien Ana!
Zanahoria	¡Yo también quiero hablar, yo también quiero hablar!
Mandarina	Claro amiga!
Zanahoria	Miren chicos, nosotros las verduras y frutas de color naranja o amarillo les ayudamos a que sus ojos y piel estén sanos, a que no se enfermen de gripa y tos, porque tenemos vitaminas A y C
Mandarina	Si, las verduras y las frutas de color naranja o amarillo tenemos vitaminas A y C, como el abecedario.
Todas las frutas y verduras	Jaja (todas se ríen y se mueven), PAUSA
Toño	Y las verduras y frutas rojas para que nos sirven?
Jitomate	Mira Toño las verduras y frutas de color rojo servimos como antioxidantes, nosotros te protegemos de algunas enfermedades.
Ana	Si, a mí me gustan los guisados con jitomate que nos dan en el comedor y también la manzana de postre. El jitomate y la manzana son rojos!
Jitomate y manzana	Si, si... nuestro color es muy bonito!
Toño	Y el agua para qué sirve?
Agua	Mi función es vital, te ayudo a mantenerte hidratado y a desechar lo que le hace daño a tu cuerpo... El agua simple es lo mejor para quitar la sed!
	PAUSA MUSICAL
Narrador	Toño se quedó pensando en todo lo que las verduras, las frutas y el agua le habían dicho.
Toño	Muchas gracias Ana por presentarme a todos tus amigos! Hoy me sentí como si fuera niño de sexto y aprendí cosas nuevas: ahora sé que es bueno comer verduras y frutas de todos colores. Mmmm, y ahora cuando vea a mi mamá le voy a decir que me prepare jugos de fruta natural!
Todas las frutas y verduras	¡Noooo! Lo mejor es que consumas las frutas enteras!

Ana	Sí Toño, en la escuela me enseñaron que las frutas enteras son mejores que los jugos y que algunas verduras pueden perder sus vitaminas si se preparan muy cocidas.
Toño	No lo sabía, entonces ¿es mejor la naranja entera que en jugo?
Ana	Desde luego, te aportan más fibra
Toño	Ahhh, ahora lo entiendo todo
	PAUSA MUSICAL
Ana y Toño	Muchas gracias, hasta pronto frutas, hasta luego verduras! Adios amigas!
Toño	Ya quiero que llegue la hora de la comida para ver a mis nuevos amigos y amigas.
Narrador	Y así, Ana y su primo Toño aprendieron que diariamente hay tomar agua simple y comer verduras y frutas de varios colores y se fueron caminando muy contentos al salón de clases!

Cápsula 4. La jarra del buen beber

Personaje	Audio
Nutrióloga	¿Hola Mari, sabías que... el 60% de nuestro cuerpo es agua y que este líquido es vital para el buen funcionamiento de tu cuerpo
Doctor	Todos los días perdemos una gran cantidad de agua al sudar, ir al baño y hasta en la respiración, por eso es muy importante reponer el agua que perdemos.
Mari	¿Cómo podemos reponer el agua que perdemos?
Nutrióloga	Debes tomar 2 litros de agua diariamente o bien puedes tomar de 6 a 8 vasos de agua cada día También los alimentos como las verduras, frutas, mariscos y pescado contienen agua.
Doctor	Así que ¡cuidado! La sed es una alerta para avisarnos que el cuerpo se está deshidratando, es decir que ha perdido bastante agua y necesitamos reponerla rápidamente.
Nutrióloga	Es importante que sepas que no todas las bebidas son buenas para la salud, por eso te presento a " <i>la jarra del buen beber</i> ".
Mari	Si mi maestra ya nos habló de la <i>jarra del buen beber</i> , pero no recuerdo bien que nos dijo.
Nutrióloga	La jarra del buen beber es una guía para un consumo saludable de las bebidas y consta de 6 niveles.
Mari	Sí, si yo me acuerdo que en el nivel uno está el <u>agua simple</u>
Nutrióloga	El agua simple es la bebida más adecuada para cubrir tus necesidades diarias de líquidos. EL agua te ayuda a estar saludable ya que no contiene azúcar y te ayuda a eliminar lo que hace daño al cuerpo.
Doctor	Los doctores recomendamos tomar de 6 a 8 vasos de agua cada día
Nutrióloga	En el nivel 2 están otras bebidas como la leche semidescremada, la leche descremada y las bebidas de soya sin azúcar. Te aportan calcio, vitamina D y proteína de alta calidad.
Doctor	De estas bebidas hay que tomar máximo 2 vasos al día. En el nivel 3 está el café y té sin azúcar, estas bebidas no son recomendadas para niños y niñas de tu edad.

Nutrióloga	Tampoco se recomiendan para ustedes las bebidas del nivel 4 que son las que tienen edulcorantes artificiales como los refrescos light o de dieta, y las bebidas energizantes.
Doctor	En el nivel 5 están las bebidas con alto aporte de energía y pocos beneficios para tu salud. Aquí incluimos los jugos de fruta, la leche entera y bebidas deportivas.
Nutrióloga	<p>Recuerda, es mejor consumir las frutas enteras que en jugos, ya que son mejor para tu salud porque tienen más fibra.</p> <p>Las bebidas deportivas son para personas adultas que realizan ejercicio, vigoroso, se recomienda tomar máximo 1/2 vaso.</p>
Doctor	Y por último en el nivel 6 están las bebidas con azúcar como los refrescos y aguas frescas con azúcar.
Mari	Sí, mi maestra me ha dicho que evite tomar refrescos porque contienen mucha azúcar y pocos beneficios para mi salud.