



## RELATORIA DE MESA TEMÁTICA LOS HÉROES DE LA SALUD

En la ciudad de Oaxaca de Juárez, Oaxaca, siendo las diez horas con treinta minutos del día 10 de febrero del dos mil veintitrés, reunidos en las instalaciones de la Universidad Autónoma Benito Juárez, sita en Ciudad Universitaria, Av. Universidad S/N del municipio de Oaxaca de Juárez, Oaxaca; la C. Gabriela García Ramos, Coordinadora de la Mesa Temática Sectorial "*los héroes de la salud*", acompañado por la C. Claudia Gabriela Blanco Quero en su calidad de Moderador y la C. Fany Itzel Méndez Córdova, como relator de la Mesa referida, acompañados por representantes de la sociedad civil, instituciones académicas y de los gobiernos federal y estatal, de acuerdo con la lista de asistencia anexa.

Todos con el objetivo de participar en el proceso de trabajo convocado en respuesta a los compromisos establecidos en la Ley Estatal de Planeación sobre la elaboración y formulación del Plan Estatal de Desarrollo, de acuerdo con el siguiente:

### Orden del día

- 1.- Registro de asistencia.
- 2.- Instalación y presentación de la mecánica de la mesa.
- 3.- Ponencias.
- 4.- Integración de conclusiones.
- 5.- Lectura y firma de la relatoría.
- 6.- Cierre de la mesa.

#### 1.- Registro de asistencia

Se anexa lista de participantes.

#### 2.- Instalación y presentación de la mecánica de la mesa.

La C. Gabriela García, coordinadora de la mesa temática "*Los héroes de la salud*". Da la bienvenida a las y los integrantes de la mesa y describió la dinámica de trabajo con las y los niños de la escuela primaria Justo Sierra de la colonia Candiani.

### Desarrollo de la reunión

1. LA MODERADORA: presenta a cada uno de los integrantes que integran la mesa "*los héroes de la salud*", de la misma manera, da a conocer las reglas de convivencia y las recomendaciones de seguridad, se exhorta a los niños a participar dentro de la dinámica, con la intención que se obtengan los mejores resultados.
2. Gabriela García, directora del área de operación alimentaria, realiza una introducción sobre lo que es una alimentación saludable, para dar paso a la presentación de "*los héroes de la salud*", posteriormente presento a cada uno de los presentes en la mesa, "Norma Alicia", jefa de departamento de orientación alimentaria, Norma Vargas, jefa de departamento de seguimiento nutricional, "Ulises Caballero Navarro", jefe de Unidad de seguimiento y control a la asistencia alimentaria, "Fany Méndez" jefa de departamento del área de planeación, "Claudia Gabriela Blanco Quero" representante de la Secretaria ejecutiva del Sistema Local de Protección Integral de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes. y Aldair Asamaro, representante de SEBIENTI.



- La licenciada Gabriela, explico que es el Plan Estatal de Desarrollo, con la inclusión de los niños, dando a entender que las y los niños son parte integral de este mismo.
3. Siendo la 10:34 de la mañana, se dio paso al refrigerio, entregándoles un pequeño almuerzo a las y los niños integrantes de la mesa "los héroes de la salud".
  4. 10:40 Norma Vargas, exponente, comienza con las indicaciones para los niños, explicando que es necesario para la participación de cada uno de los niños, levanten la mano para asignar turnos. Preguntando a los niños ¿Qué es una alimentación saludable? Gerardo comenta que una alimentación saludable es para tener energía. Denisse explicó que no sabe que es una alimentación saludable, Genaro dice que es comer frutas y verduras que se encuentran el plato del bien comer, mientras que Zoe dice que una alimentación saludable es para mantenerte fuerte. Alexander dijo que el plato del bien comer es una alimentación saludable.
  5. La exponente pregunta cuantas personas les mandan desayuno y a quienes les dan dinero para comprar el desayuno, teniendo como resultado 9 niños que les envían desayuno vs 13 niños que les dan dinero para comprar el almuerzo en la cafetería escolar.
  6. ¿Qué encuentran en la cafetería de la escuela? Jicama, Sabritas, galletas, pepino.
  7. ¿Qué les mandan de desayunar? Uvas, sándwich, tortas.
  8. Norma explica que el día de hoy la misión, es entender y reconocer, cuantas veces a la semana, comemos frutas y verduras y cuántas frutas y verduras consumimos. Así que les presentarán a los héroes de la salud, a través de un video existente en las diapositivas.
  9. Los héroes de la salud tienen la misión de enseñarnos a identificar qué y para qué son los sellos que existen en los alimentos empaquetados. "si un producto tiene un sello hexagonal o rectangular, significa que es un alimento poco saludable".  
"Sellardo, es el héroe de la salud que explica que significa cada uno de los sellos existentes en la comida empaquetada". Dando paso al video "la primera misión, identificar los sellos". Entre más sellos tengan los alimentos, menos saludables son.
  10. Norma Vargas: ¿Qué es un edulcorante? Los niños y niñas después de ver el primer video identificaron que los edulcorantes son aquellos que hacen que la comida sea adictiva y no podamos dejar de comerlo.
  11. Sello numero 1 "exceso de caloría"  
Norma Vargas: el exceso de calorías son aquellos que provocan la obesidad.
  12. Sello número 2. Edulcorantes vs colorantes ¿Cuál es la diferencia entre los edulcorantes y los colorantes? La expositora pregunto si sabían cuál era la diferencia entre estos dos, llegando a la conclusión de que un edulcorante es el ingrediente que ocasiona que no podamos dejar de consumir los alimentos, ocasionando que consumas más y más, en cambio los colorantes son aquellos que agregan color a la comida.
  13. Sello numero 3. Cafeína  
La cafeína ocasiona nerviosismo, insomnio y deshidratación, dando ejemplos de como podemos identificar en las personas este tipo de síntomas.
  14. Sello numero 4. Grasas Trans  
Son aquellas que se resguardan en las arterias, provocando problemas en nuestro corazón
  15. Sello numero 5. Grasas saturadas  
Diferencia entre grasas buenas y malas. Norma explica que el aguacate, el aceite de olivo, el coco son grasas buenas, en cambio las grasas saturadas, son aquellas que ocasionan sobre peso en nuestro cuerpo, entonces... ¿las grasas son malas? Los niños comenzaron a explicar que no todas son malas, identificando que las nueces, el aguacate y otras que son de origen natural, son benéficas para la salud, pero aquellas identificadas en los sellos, son malignas para la salud.



16. Sello numero 6. Exceso de sodio  
¿Han sentido alguna vez hinchado de los pies o manos? Pues aquellos alimentos que contienen exceso de sodio, ocasionan que los cuerpos se hinchen como globo.
17. Sello numero 7. Exceso de azúcar.  
Los productos con exceso de azúcar ocasionan que los dientes se pongan café, y eso significa que las y los niños tienen caries, ocasionando molestias y una visita molesta al dentista.
18. Los mejores alimentos para las y los niños son aquellos que no contienen sellos, ¿qué alimentos no tienen sellos?, los niños identificaron al huevo, las frutas y verduras, son productos que son libres de sello, los cuales encuentran en los mercados locales.
19. Video de amigos a héroes. Sandía, termina en el médico por consumir comida chatarra.  
¿creen que sandía no se hubiera enfermado si hubiera hecho caso a los sellos? Pasemos de amigos a héroes, ¿cómo? ayudando a los demás a elegir alimentos libres de sellos. Busca, elige y cuenta los sellos.  
¿Qué van hacer cuando vayan de super con sus papás o cuidadores?  
*¡Buscar, elegir y contar los sellos!*
20. Video, un partido por la salud.
21. La exponente da paso a una actividad de activación mental, para despejar a las y los niños de la exposición y la información que se les dio y evitar los niños se fastidien de la actividad.
22. Al finalizar la activación mental, la exponente pregunto ¿qué debemos comer? A lo que los niños respondieron que lo mejor son los alimentos sin sellos. Norma dio paso a explicar que es lo que debe contener un plato para poder comer saludablemente. Lo cual es la mitad de verduras, una cuarta parte de carbohidratos naturales o cereales, y la cuarta parte de proteína, la cual podemos encontrar en el huevo y las carnes. También es importantes integrar una grasa buena como lo es el aguacate, así mismo la importancia de ingerir lácteos para tener una fuente importante de calcio, y por ultimo una fruta, la cual es la fuente de energía que proporciona la fuerza para poder ser activos en el día.
23. Semáforo de la buena alimentación, se explica cuales son los alimentos que no debemos consumir que son aquellos que contienen 3 sellos, los alimentos que se encuentran en el foco amarillo son aquellos que podemos consumir semanalmente, como lo es los quesos, carnes y carbohidratos, los cuales se deben variar, en cambio los alimentos que se encuentran en foco verde como las verduras y frutas, son aquellos que se deben consumir diariamente.
24. Queremos saber tu opinión:  
Tenemos alcance a los alimentos saludables:  
Francisco Altair López Jiménez, dice que no siempre, debido a que a veces no hay dinero en casa para poder comprar suficientes frutas, verduras y carnes.  
En cambio, el resto del salón dice que si existen alimentos saludables al alcance.  
¿Hay niños, niñas y adolescentes que no tienen alimentos suficientes? Si, contesto todo el grupo, dando por respuesta que son los vagabundo y gente de la calle.  
¿Qué podemos hacer para que todos tengan alcance a alimentos nutritivos, suficientes y de calidad? Algunos dijeron que, plantando las frutas y verduras, otros dijeron que comprando alimentos baratos.  
**¿Qué puede hacer el gobierno para que todos puedan tener alimentos sanos?**  
**Dar despensas.**  
**Donar alimentos**  
**Dar un bono para que las personas que no tengan dinero puedan comprarlos (Francisco Altair López Jiménez).**

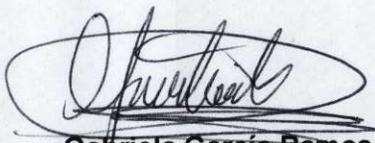


25. Ahora en nuestro turno (actividad donde las y los niños deben identificar las frutas, verduras y proteínas que deben estar en el plato del buen comer).
26. Por ultimo Norma Alicia, da paso a un pequeño cuestionario interactivo con tarjetas impresas que contienen frutas y verduras, haciendo adivinanzas para las y los niños para que identifiquen frutas y verduras, dando como premio gomas con forma de frutas y verduras a las y los niños que adivinaron y participaron en el cuestionario.
- 27.

#### 4.- Integración de conclusiones.

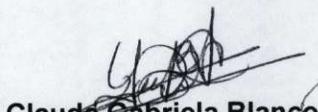
Con el objetivo de validar las conclusiones de mayor relevancia, el Moderador realizó un recuento de las mismas. Las y los integrantes de la mesa las enlistaron en orden de prioridad. Las 5 conclusiones que se ubicaron en los primeros lugares se propondrán para su lectura en la sesión plenaria de cierre:

1. Existe poco conocimiento por parte de niñas y niños de alimentos que integren el plato del bien comer, pero existe la disposición de la niñez por aprender e identificar los alimentos del bien comer.
2. Solo 1 niño identifico los problemas económicos como parte de un gran problema para el acceso a los alimentos.
3. Dentro de las escuelas no existen comedores escolares, solamente la cafetería donde existe más acceso a la comida chatarra.



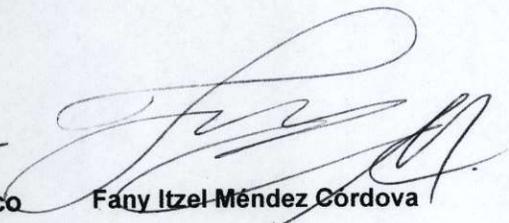
**Gabriela García Ramos**

**Coordinador de Mesa**



**Claudia Gabriela Blanco Quero**

**Moderador**



**Fany Itzel Méndez Cordova**

**Relator**