

# Hacia el diseño de Vida Saludable, un nuevo programa de estudios para la educación básica en México

Gabriela Argumedo, PhD,<sup>(1)</sup> Carlos Alfredo Cruz-Casarrubias, MSP,<sup>(1)</sup> Anabelle Bonvecchio-Arenas, D en C,<sup>(1)</sup> Alejandra Jáuregui, D en C,<sup>(1)</sup> Arlette Saavedra-Romero, D en SP,<sup>(2)</sup> Olga Georgina Martínez-Montañez, MSP,<sup>(3)</sup> María Teresa Meléndez-Irigoyen, PhD,<sup>(4)</sup> Roberto Karam-Araujo, PhD,<sup>(5)</sup> Rebeca Uribe-Carvajal, MSP,<sup>(6)</sup> Armando Olvera, MSP,<sup>(1)</sup> César Hernández-Alcaraz, PhD,<sup>(1)</sup> Daniel Velázquez-Cortés, MSG,<sup>(1)</sup> María del Carmen Morales-Ruán, M en C,<sup>(6)</sup> Teresa Shamah-Levy, D en SP,<sup>(6)</sup> Claudia Nieto, M en C,<sup>(1)</sup> Alejandra Contreras-Manzano, D en C,<sup>(1)</sup> Mauricio Hernández-Ávila, PhD,<sup>(3)</sup> Juan Rivera-Dommarco, PhD,<sup>(1)</sup> Simón Barquera-Cervera, PhD,<sup>(1)</sup>

Argumedo G, Cruz-Casarrubias CA, Bonvecchio-Arenas A, Jáuregui A, Saavedra-Romero A, Martínez-Montañez OG, Meléndez-Irigoyen MT, Karam-Araujo R, Uribe-Carvajal R, Olvera A, Hernández-Alcaraz C, Velázquez-Cortés D, Morales-Ruán MC, Shamah-Levy T, Nieto C, Contreras-Manzano A, Hernández-Ávila M, Rivera-Dommarco J, Barquera-Cervera S. Hacia el diseño de Vida Saludable, un nuevo programa de estudios para la educación básica en México. *Salud Publica Mex.* 2023;65:82-92. <https://doi.org/10.21149/14212>

## Resumen

**Objetivo.** Describir el proceso de diseño de Vida Saludable, un nuevo programa de estudios para la educación básica en México. **Material y métodos.** Se conformó un equipo de trabajo entre especialistas en salud y la Secretaría de Educación Pública. Se establecieron las bases científicas de Vida Saludable, se seleccionaron y evaluaron materiales para Vida Saludable, y se revisaron contenidos vigentes de salud incluidos en otras asignaturas. **Resultados.** Alimentación, actividad física e higiene y limpieza fueron definidos como los tres ejes temáticos para Vida Saludable. Se aprobaron 3 de 228 insumos para usarse en Vida Saludable y 71.7% de los contenidos vigentes en educación básica sobre salud requieren

Argumedo G, Cruz-Casarrubias CA, Bonvecchio-Arenas A, Jáuregui A, Saavedra-Romero A, Martínez-Montañez OG, Meléndez-Irigoyen MT, Karam-Araujo R, Uribe-Carvajal R, Olvera A, Hernández-Alcaraz C, Velázquez-Cortés D, Morales-Ruán MC, Shamah-Levy T, Nieto C, Contreras-Manzano A, Hernández-Ávila M, Rivera-Dommarco J, Barquera-Cervera S. Towards the design of Healthy Living, a new curriculum for basic education in Mexico. *Salud Publica Mex.* 2023;65:82-92. <https://doi.org/10.21149/14212>

## Abstract

**Objective.** Describe the design process of Healthy Living, a new curriculum for basic education in Mexico. **Materials and methods.** A work team was formed between health specialists and the Ministry of Education, the scientific foundations of Healthy Living were set, materials for Healthy Living were chosen and evaluated, and current health contents included in other subjects were reviewed. **Results.** Healthy eating, physical activity, hygiene and cleanliness were defined as the three thematic axes for Healthy Living. 3 of 228 materials for Healthy Living were approved, and 71.7% of the current contents in basic health education require editions. **Conclusions.** Healthy Living is a milestone toward health

- (1) Centro de Investigación en Nutrición y Salud, Instituto Nacional de Salud Pública. Cuernavaca, México.
- (2) Secretaría de Salud. Ciudad de México, México.
- (3) Instituto Mexicano del Seguro Social. Ciudad de México, México.
- (4) Secretaría de Educación Pública. Ciudad de México, México.
- (5) Instituto Mexicano del Seguro Social. Durango, México.
- (6) Centro de Investigación en Evaluación y Encuestas, Instituto Nacional de Salud Pública. Cuernavaca, México.

**Fecha de recibido:** 15 de agosto de 2022 • **Fecha de aceptado:** 24 de noviembre de 2022 • **Publicado en línea:** 20 de diciembre de 2021  
 Autor de correspondencia: Simón Barquera Cervera. Centro de Investigación en Nutrición y Salud, Instituto Nacional de Salud Pública, Av. Universidad 655, col. Santa María Ahuacatitlán. 62100 Cuernavaca, Morelos, México.  
 Correo electrónico: sbarquera@insp.mx

**Licencia:** CC BY-NC-SA 4.0

ediciones. **Conclusiones.** Vida Saludable es un parteaguas hacia la alfabetización en materia de salud en educación básica en México, que se alinea con la agenda global para preservar la salud humana y planetaria.

**Palabras clave:** alfabetización en salud; estilo de vida; escuelas; educación en salud

literacy in basic education in Mexico, which aligns with the global agenda to preserve human and planetary health.

**Keywords:** Health literacy; life style; schools; health education

En México existe una alta proporción de niños en quienes no se cumplen las recomendaciones para la salud.<sup>1</sup> Por ejemplo, sólo 22% consume verduras y 35.3% frutas; en contraste, 85.8% consume bebidas azucaradas (no lácteas) y 53.7% productos ultraprocesados frecuentemente.<sup>1</sup> Aproximadamente en 80% de los niños y adolescentes no se cumplen con las recomendaciones de actividad física y 60% excede dos horas de tiempo frente pantalla al día.<sup>2</sup> Se estima que 35% de los niños y 38.4% de los adolescentes viven con sobrepeso u obesidad.<sup>1</sup> A esto se añade la coexistencia de desnutrición y cambios indeseables en el medio ambiente, definida como la sindemia global de obesidad, desnutrición y cambio climático.<sup>3</sup> Por otra parte, las enfermedades transmisibles como de vías urinarias, intestinales, bucales o respiratorias persisten entre la población infantil. Por ejemplo, 71% de los niños tiene caries dental,<sup>4</sup> que es prevenible, entre otros, con higiene bucal, alimentación saludable e hidratación con agua simple.<sup>5,6</sup> Además, la higiene coadyuva en la prevención de diversas afecciones transmisibles como Covid-19<sup>7</sup> y el control de 80% de los micro organismos que viven en la suciedad visible.<sup>8</sup> Es necesario coadyuvar a la implementación de estrategias vigentes centradas en la preservación de la salud humana y planetaria con medidas como la alfabetización en materia de salud.

La alfabetización en materia de salud se entiende como el conocimiento, acceso, comprensión, valoración y aplicación de información para tomar decisiones para la salud individual y comunitaria. Va más allá de contar con conocimientos, como el término solía sugerir.<sup>9</sup> En su lugar, facilita cambios en el estilo y condiciones de vida de los individuos<sup>10</sup> y propicia mejores resultados en indicadores en salud y descensos del gasto público para la atención de enfermedades.<sup>9,11,12</sup> Las oportunidades para la alfabetización en materia de salud pueden estar en escuelas, clínicas, farmacias, centros de trabajo y el hogar, entre otros.<sup>13</sup> Además, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha reconocido la importancia de aumentar la alfabetización en materia de salud de la población para lograr las metas del desarrollo sostenible.<sup>10</sup>

Garantizar el derecho a la salud en la niñez, incluyendo el derecho a la educación y el acceso a la

información, son acciones fundamentales y costoefectivas para reducir la carga de enfermedades no transmisibles, fomentar la equidad y contribuir a reducir las desigualdades sociales, educativas y de salud.<sup>3</sup> En países donde la alfabetización en materia de salud forma parte de su agenda educativa nacional,<sup>12</sup> se han identificado inequidades para acceder a ésta, principalmente entre habitantes de áreas rurales, personas que viven en condición de pobreza que no dominan el idioma oficial de estudios y grupos migrantes.<sup>12,14</sup> En México, se estima que 43.9% de la población mexicana y 76.8% de la población hablante de lengua indígena viven en condición de pobreza,<sup>15</sup> aproximadamente 1 millón de migrantes viven en México<sup>16</sup> y sólo 38% de los mexicanos mayores a 6 años usaban computadora hasta 2020.<sup>17</sup> Por su parte, la inclusión de educación para la salud en el currículo escolar ha demostrado efectividad, coadyuvando en la prevención de enfermedades relacionadas con el estilo de vida.<sup>18</sup> Además, es parte de la agenda nacional en diversos países,<sup>13</sup> como el Plan de Acción para Mejorar la Alfabetización en Salud en Estados Unidos<sup>19</sup> y el Plan de Acción Nacional sobre Alfabetización en Salud en Alemania.<sup>20</sup> En México, las políticas dirigidas a la alfabetización en materia de salud como éstas son limitadas.<sup>21</sup>

El programa oficial de estudios de educación básica en México incluye algunos contenidos de salud distribuidos en diversas asignaturas, sin embargo, no son el eje central ni cuentan con tiempo suficiente dentro del currículo.<sup>22</sup> En 2020, la administración federal 2018-2024 anunció la creación del programa de estudios Vida Saludable para educación básica.<sup>23</sup> Por mandato de la Administración Federal, la Secretaría de Educación Pública (SEP), a través de la Dirección General de Desarrollo Curricular de la Subsecretaría de Educación Básica, trabajó en conjunto con la Secretaría de Salud (SS), el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) y el Instituto Nacional de Salud Pública (INSP). El objetivo de este trabajo es describir el proceso de diseño del programa de estudios de Vida Saludable y la selección y desarrollo de contenidos y de materiales.

## Material y métodos

Las actividades principales fueron: 1) conformación de un equipo de especialistas en salud; 2) formulación de las bases científicas de Vida Saludable en el contexto de México; 3) selección y evaluación de potenciales materiales para Vida Saludable; 4) revisión de contenidos vigentes en educación básica en temas de salud; y 5) formulación de ejes temáticos, contenidos y aprendizajes. La agenda de trabajo que se siguió se presenta en la figura 1.

### Equipo de especialistas en salud

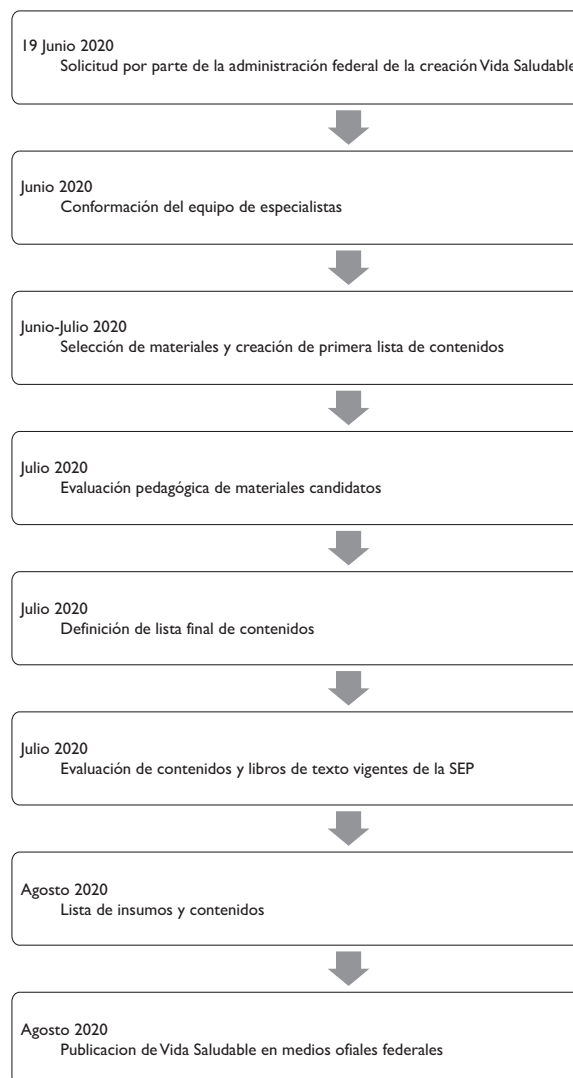
La SEP integró un equipo de directivos de instituciones públicas de salud en México, del INSP, el IMSS y la SS.<sup>23</sup> Los representantes de cada instancia asignaron a un equipo de especialistas a partir de su experiencia y perfil en atención a las necesidades de Vida Saludable entre investigadores, académicos, administradores del sistema de salud y tomadores de decisiones de diversas instituciones del sector salud.

### Bases científicas de Vida Saludable

El equipo de especialistas en salud realizó una revisión no sistemática de la literatura de información poblacional en fuentes como encuestas nacionales, publicaciones científicas sobre salud de escolares y programas en escuelas para la promoción de la salud. Los especialistas informaron la justificación sobre la pertinencia de contar con un programa de estudios como Vida Saludable desde el punto de vista de la salud pública, las bases para abordar problemas prioritarios de este grupo de la población y orientaron las decisiones tomadas.

### Materiales para Vida Saludable

Dada las limitaciones de tiempo y la urgente necesidad de implementar Vida Saludable debido a la pandemia por Covid-19, se capitalizaron experiencias previas y se aprovecharon los materiales que habían sido diseñados por las instancias participantes para este grupo de población de interés. Los integrantes del equipo de salud realizaron una búsqueda dentro de los recursos disponibles en su institución para identificar materiales potenciales de forma independiente. Entre otros, se incluyeron infografías, videos, manuales y libros. Para ser considerados de calidad, estos materiales fueron contrastados contra 13 criterios esenciales (cuadro I) establecidos por el mismo equipo. Posteriormente, el equipo de la SEP realizó una evaluación pedagógica de los materiales, para la cual desarrolló una lista de cinco



**FIGURA 1. AGENDA DE TRABAJO PARA LA DEFINICIÓN DE CONTENIDOS Y SELECCIÓN DE INSUMOS PARA VIDA SALUDABLE. MÉXICO, 2020**

criterios (cuadro I) a los que fueron sometidos únicamente los recursos preaprobados por el equipo de salud.

### Contenidos vigentes en educación básica

El equipo de salud realizó la evaluación técnica de los contenidos en salud tanto curriculares como en los libros de texto vigentes de la SEP, con el fin de actualizarlos y alinearlos con los nuevos contenidos de Vida Saludable. Con base en la experiencia de los especialistas y los criterios esenciales (cuadro I), los contenidos se clasificaron como: 1) suficiente y no requiere cambio; 2) adecuado,

pero requiere actualizar / fortalecer; 3) no está considerado y es indispensable incluir; y 4) es necesario eliminar.

### Ejes temáticos, contenidos y aprendizajes

Se realizaron mesas de trabajo entre el equipo de salud y de la SEP para establecer los objetivos y lineamientos planeados para Vida Saludable. Estas decisiones se hicieron con base en 1) requerimientos específicos del programa por parte de la administración federal (ej. número de ejes); 2) datos poblacionales de la situación de salud de los estudiantes y problemas de salud prioritarios; 3) bases científicas de Vida Saludable; y 4) la experiencia del equipo de especialistas. El equipo de salud propuso 25 contenidos: 13 sobre alimentación y actividad física y 12 de higiene y limpieza (cuadro II). Posteriormente, para el

diseño curricular se utilizaron los lineamientos de la SEP para desarrollar planes y programas de estudio<sup>24</sup> que consideran los criterios de relevancia, pertinencia, equidad, congruencia interna, congruencia externa y claridad del Instituto Nacional de Evaluación Educativa.<sup>25</sup> Seguido, se descartaron los contenidos que ya se cubrían en otras asignaturas y aquéllos considerados específicos para luego adecuarlos por ciclos en primaria: ciclo I (grados 1° y 2°), ciclo II (grados 3° y 4°), ciclo III (grados 5° y 6°) y secundaria.

## Resultados

### Equipo de especialistas en salud

El equipo se integró por 15 especialistas con experiencia en programas de promoción de la salud en escolares,

**Cuadro I**  
**CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE INSUMOS Y CONTENIDOS. MÉXICO, 2020**

Sección a. Criterios esenciales de evaluación técnica de insumos candidatos desarrollados por el equipo de salud

Cuenta con información actualizada (10 años)
Es inclusivo (minorías, capacidades diferentes, etc.)
Usa lenguaje centrado en la persona (ej. niños que viven con obesidad vs. niños obesos)
Cuenta con mensajes claros y evita mensajes ambiguos (ej. bebe cuatro vasos de agua vs. cuídate)
El vocabulario utilizado es sencillo y comprensible
Las imágenes o ilustraciones utilizadas permiten que la población objetivo se identifique con el material
El contenido está claramente dirigido a la población de interés
El contenido del recurso cubre con las expectativas planteadas en su objetivo, propósito o descripción
Se cuenta con autorización de uso de material firmada o leyenda en el documento
Es accesible para toda la población (se puede usar en TV y/o imprimir)
Está listo para usarse o requiere adaptaciones mínimas
Es material con el que se cuente con derechos de autoría
Es libre de estigma

Criterios esenciales de evaluación técnica de contenidos y libros de texto vigentes de la Secretaría de Educación Pública (SEP)

Actualizado (no más de 10 años)
Vigente
Correcto (basado en evidencia, información precisa)
Promueve conocimientos adecuados hacia una vida saludable
Promueve habilidades y cambios de comportamiento que favorecen la salud
Promueve factores protectores y mejora percepción de riesgos personales

Sección b. Criterios de evaluación pedagógica de los contenidos desarrollados por la SEP

Abarcativos (que cubrieran más de un tema de los que se plantearon para la asignatura)
Sin necesidad de edición (que no contengan conceptos mal planteados, faltas de ortografía, errores de dedo o lenguaje no inclusivo)
Actuales
Con clara intención pedagógica
Pertinente para su aplicación en el aula

**Cuadro II**  
**LISTA INICIAL DE TEMAS PROPUESTOS POR EL EQUIPO DE SALUD PARA VIDA SALUDABLE. MÉXICO, 2020**

Temas alusivos a alimentación y comportamientos relacionados con el movimiento

Bloque I. Introducción

Alimentación justa, saludable y sostenible

---

Importancia de alimentarse adecuadamente para la salud y el medio ambiente (plástico, desperdicios, emisiones de gases)

---

Dieta sustentable (FAO, The Lancet)

---

Actividad física para un mundo más sostenible y equitativo

Bloque II. Alimentación saludable y sostenible

Un buen arranque en la vida: Lactancia materna y salud

---

Importancia de la lactancia materna y sus beneficios para la mamá, el bebé, la sociedad y el medio ambiente

---

Composición de la leche materna y riesgos de la leche de fórmula

---

Prácticas adecuadas de lactancia materna y normas sociales

---

Aliméntate sanamente a lo largo de la vida

---

Consume más frutas y verduras

---

Consume más cereales enteros e integrales

---

Consume más leguminosas

---

Consume más semillas y nueces

---

Consume alimentos de origen animal, priorizando pescado

---

Agua y su importancia para la salud

---

Hidratación saludable y jarra de buen beber

Bloque III. Comportamientos del movimiento y salud

Actividad física y tiempo sedentario

---

Beneficios de la actividad física para la salud y el desempeño académico

---

Conceptos clave: actividad, ejercicio, deporte

---

Intensidad de actividad física que mejora la salud

---

Recomendaciones de actividad física para la salud

---

Comportamientos sedentarios y sus consecuencias para la salud

---

Recomendaciones de tiempo sentado y frente a pantalla

---

Sueño y su importancia para la salud

---

Sueño y sus beneficios para la salud

---

Efectos del sueño insuficiente y de poca calidad

---

Recomendaciones y la higiene del sueño

Bloque IV. Peligros del mundo actual que amenazan tu alimentación y tu actividad física

Entorno y malnutrición (desnutrición y obesidad)

Alimentos ultraprocesados

---

Sal, azúcares y grasas

---

Alimentos procesados y ultraprocesados

---

Bebidas azucaradas

---

Bebidas azucaradas y su efecto en la salud (caries, obesidad y diabetes)

---

Publicidad de alimentos

---

Influencia de la publicidad y mis preferencias

---

Mensajes contradictorios por parte de la industria alimentaria

---

Comer y ver la tele

---

Inactividad física, sedentarismo y malos hábitos de sueño

(continúa...)

(continuación)

El lugar donde vivo y la actividad física
Dispositivos electrónicos, tiempo sedentario y malos hábitos de sueño
Bloque V. Mi caja de herramientas para una alimentación y actividad física saludables y sostenibles
Manejo de guías alimentarias
Manejo de guías alimentarias
Tips de consumo de agua y disminución de bebidas azucaradas
Preparación de un <i>lunch</i> saludable
Uso de etiquetas y sellos de advertencia
Prácticas para proteger al ambiente
Manejo de guías de movimiento
Tips para ser más activo y limitar el tiempo sedentario
Tips para divertirme sin pantallas
Inclusión: tips para incluir a mis compañeros cuando soy activo
Mi guía para dormir mejor (cantidad y calidad)
Temas alusivos a higiene y limpieza
Vida Saludable
Propósito: Es importante que se reconozcan los aspectos que hacen que se mantenga la salud, reforzando las acciones individuales, familiares y comunitarias. Identificar los principales hábitos saludables y su relación con la salud
Concepto de salud y vida saludable
¿Por qué nos enfermamos?
Los determinantes que afectan la salud
Cuidado de la salud en la familia, en la escuela y en la comunidad
Acciones que se realizan en el hogar para el cuidado de la salud
Acciones que se realizan en la escuela para el cuidado de la salud
Acciones que se realizan en la comunidad para el cuidado de la salud
Cómo mantenernos saludables
Factores protectores para mantener la salud
Factores de riesgo de enfermar
La promoción de la salud
La relación de la salud con el entorno (medio ambiente)
Contaminación ambiental (agua, aire y tierra)
Los efectos en la salud
Medidas de protección individual, familiar y comunitaria
Tema: Higiene
Propósito: Fomentar la higiene personal (lavado de manos, lavado de dientes, limpieza del cuerpo en general), higiene en el entorno familiar, de la escuela y de la comunidad.
Concepto de higiene
Higiene personal
Lavado de manos
Lavado de dientes
Aseo corporal frecuente
Limpieza del cabello
Higiene menstrual
Higiene de órganos sexuales
Higiene en el hogar
Higiene en la comunidad
Higiene en la escuela

(continúa...)

(continuación)

Hábitos saludables y sostenibles
Cuidado e higiene de las mascotas
Tema: Prevención de enfermedades no transmisibles, transmisibles e inmunizaciones Propósito: Identificar y fomentar acciones encaminadas a la prevención de las enfermedades no transmisibles, las transmisibles como las respiratorias (Covid-19, influenza AH1N1), las enfermedades diarreicas agudas, entre otras. La importancia de las inmunizaciones en la prevención de las enfermedades infecciosas.
Enfermedades no transmisibles (hipertensión, diabetes mellitus, cáncer, enfermedad cardíaca, asma, obesidad, etc.)
Concepto, las enfermedades que lo integran y cómo se desarrollan
Hábitos personales relacionados con enfermedades no transmisibles
Signos y síntomas, cuándo avisar a un adulto
Medidas preventivas para reducir el riesgo de enfermarse
Factores protectores
Servicios de salud en la comunidad
Enfermedades transmisibles
Clasificación de las enfermedades transmisibles, medios de transmisión y tratamiento
Factores de riesgo asociados con las enfermedades transmisibles
Respuesta del sistema inmune
Signos y síntomas, cuándo avisar a un adulto
Medidas preventivas para reducir el riesgo de enfermarse
Factores protectores
Servicios de salud en la comunidad
Vacunas
Cartilla nacional de vacunación
Esquema de vacunación para mexicanos y mexicanas

desarrollo de lineamientos generales para el expendio y distribución de alimentos y bebidas preparados y procesados en las escuelas,<sup>26</sup> desarrollo de materiales (como la jarra de buen beber),<sup>27</sup> guías de alimentación y actividad física para la población mexicana,<sup>28</sup> y regulaciones como la Norma Oficial Mexicana NOM-051-SCFI/SSA1-2010.<sup>29</sup>

### Bases científicas de Vida Saludable

El documento es un marco de referencia que resume la evidencia desde el punto de vista de la salud pública sobre la necesidad de mejorar la condición de salud y el acceso a la educación para la salud de calidad en México. Brevemente, este documento plantea lo siguiente:

Vida Saludable se alinea con el plan sectorial de educación 2020-2024 para la promoción de estilos de vida saludables.<sup>30</sup> Se plantea de forma transversal, con un enfoque de curso de vida e integrador con visión de la salud pública, donde se busca la comprensión de los aspectos biológicos, individuales, ambientales, sociales y comerciales de la salud. Se resalta la im-

portancia del entorno para lograr una sociedad más saludable y coadyuvar al aumento de las capacidades de los estudiantes en el reconocimiento de aspectos que favorecen una salud óptima, de aquellos asociados con el aumento de enfermedades<sup>31</sup> e impacto en el medio ambiente.<sup>32,33</sup> Se busca promover el conocimiento y la comprensión de la contribución de un sistema alimentario saludable y sostenible en la reducción de la mala nutrición por todas sus causas y del menor impacto ambiental, la importancia de la lactancia materna y los daños a la salud del consumo de bebidas azucaradas, el tabaco, alcohol y otras sustancias. Como pilares para la salud física y el bienestar emocional, se plantean la actividad física y el sueño, así como los riesgos del sedentarismo. Se refuerza la importancia de la higiene de los individuos y la limpieza del entorno para la prevención de enfermedades transmisibles y la preservación de la salud planetaria. Este esfuerzo podrá favorecer la alfabetización en materia de salud entre población escolar en México y así coadyuvar a la formación de competencias para la toma de decisiones más saludables y sostenibles.

## Materiales para Vida Saludable

Se compilaron 228 materiales; de éstos, 53 cumplieron con los 13 criterios técnicos esenciales del equipo de salud (datos no mostrados), de los cuales tres fueron seleccionados por el equipo de la SEP: *Las aventuras de Dulce Clarita*, *Salud Integral para casi jóvenes* y *¿Hasta que los kilos nos alcancen?*<sup>34</sup> Esta decisión fue primordialmente a partir de la cantidad de contenidos considerados para Vida Saludable, calidad técnica y pertinencia por nivel educativo. Posteriormente, el equipo de salud los adaptó en: 1) actualización de contenidos; por ejemplo, incluir la nueva versión de la jarra de buen beber, las guías alimentarias y las nuevas recomendaciones de actividad física de la OMS; 2) actualización del lenguaje e imágenes que garantizara inclusión y erradicara cualquier forma de estigma; y 3) inclusión de medidas de prevención de Covid-19.

### Contenidos vigentes en educación básica

El cuadro III resume los resultados de la evaluación de los contenidos vigentes sobre salud para educación básica. Sólo 28.3% de los contenidos se consideró suficiente y no requirió adaptaciones.

### Ejes temáticos y contenidos de Vida Saludable

El cuadro IV resume los ejes y temas propuestos para Vida Saludable.

## Discusión

El propósito de este artículo fue describir el proceso de diseño del programa de estudios Vida Saludable en educación básica en México. Éste se conformó de tres ejes temáticos: alimentación, actividad física e higiene y limpieza, los cuales dieron dirección a 30 aprendizajes esperados. Tres libros de texto fueron seleccionados y reeditados para su acceso en línea a nivel nacional y distribución gratuita. Si se implementa, Vida Saludable será el primer programa de estudios único en México dirigido a la educación para la salud individual y del entorno escolar. El éxito de Vida Saludable se podría maximizar si se integra en centros escolares bajo los principios de la Escuela Promotora de Salud (EPS). La EPS es un enfoque integral con el propósito de favorecer los resultados educativos y de salud entre niños y adolescentes promovidos en la escuela.<sup>35</sup> La OMS con la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) establecieron ocho indicadores para determinar, planear, aplicar e incluso evaluar el enfoque de EPS, entre éstas, la Pauta 5: Plan de estudios de la escuela figura como esencial.<sup>36</sup> La inserción de Vida Saludable en educación básica en México sería un avance significativo para este fin.

Programas como Vida Saludable no están exentos de retos. La efectividad de un currículo de educación para la salud puede estar supeditada a 15 criterios.<sup>37</sup> Estos criterios incluyen ofrecer experiencias de aprendizaje centradas en el estudiante, interactivas y experienciales, capacitación docente con un interés personal en promo-

**Cuadro III**  
**RESULTADOS DE LA EVALUACIÓN TÉCNICA DE CONTENIDOS VIGENTES RELACIONADOS**  
**CON SALUD DE LA SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA. MÉXICO, 2020**

Evaluación	Cantidad de contenidos	%	Ejemplos
Suficiente y no requiere cambio	51	28.3	Explica la periodicidad, la duración, los cambios en el cuerpo y el periodo fértil del ciclo menstrual, así como su relación con la concepción y la prevención de embarazos
Adecuado, pero requiere/actualizar, fortalecer	114	63.3	Jarra de buen beber, Guías alimentarias y de actividad física en contexto de sobrepeso y obesidad en la población mexicana.
No está considerado y es indispensable incluir	13	7.2	Bebidas azucaradas y su efecto en la salud (caries, obesidad y diabetes). Impacto ambiental de la alimentación.
Es necesario eliminar	2	1.1	¿Por qué evitar el consumo frecuente de los "alimentos ácidos"? Toma de decisiones relacionadas con importancia de una dieta correcta.
Total	180		



**Cuadro IV**  
**APRENDIZAJES ESPERADOS PARA VIDA SALUDABLE. MÉXICO, 2020**

Ejes	Temas	Primaria 1° y 2° 3° y 4°	Secundaria 1°, 2° y 3° 5° y 6°
Higiene y limpieza	Hábitos de higiene	Practica hábitos de higiene personal y limpieza del entorno, que le ayudan a cuidar la salud.	Propone alternativas de solución a problemas de salud y del medioambiente relacionados con la higiene y limpieza, en el entorno familiar, escolar y comunitario.
	Hábitos de higiene personal y limpieza en casa, escuela y comunidad para propiciar al bienestar común.	Colabora en acciones de higiene y limpieza en casa, escuela y comunidad para propiciar al bienestar común.	Practica hábitos de higiene y limpieza que favorecen el cuidado de la importancia que tiene para su salud, de su familia, escuela y comunidad.
Actividad física	Participación en actividades físicas	Participa en acciones de higiene y limpieza para el cuidado de animales y plantas, en el hogar, la escuela y comunidad.	Participa en la promoción de hábitos de higiene y limpieza para cuidar el medioambiente, en el entorno familiar, escolar y comunitario.
	Retos y conciencia de su potencial	Relaciona los hábitos de higiene y limpieza con las condiciones del entorno que inciden en la prevención de enfermedades comunes en el lugar donde vive.	Promueve acciones para reducir la propagación de enfermedades transmisibles, al identificar los factores de riesgo y protectores de la salud, en los entornos familiar, escolar y comunitario.
Alimentación	Dieta saludable	Realiza actividades físicas de manera cotidiana, con la intención de sentirse bien y cuidar su salud.	Practica estilos de vida activos con el fin de modificar o eliminar comportamientos de riesgo para su salud.
	Hábitos, valores y costumbres alimentarias	Reconoce sus capacidades al practicar juegos y actividades físicas, mostrando gusto por realizarlas.	Practica estilos de vida activos con el fin de modificar o eliminar comportamientos de riesgo para su salud.
Alimentación	Hábitos, valores y costumbres alimentarias	Valora sus logros para afrontar nuevos retos en el juego y la actividad física.	Practica estilos de vida activos con el fin de modificar o eliminar comportamientos de riesgo para su salud.
	Hábitos, valores y costumbres alimentarias	Incorpora en su refrigerio escolar frutas, verduras, cereales enteros e integrales, leguminosas, semillas y alimentos de origen animal, con base en una guía alimentaria.	Practica estilos de vida activos con el fin de modificar o eliminar comportamientos de riesgo para su salud.
Alimentación	Hábitos, valores y costumbres alimentarias	Expresa ideas acerca de la importancia de incluir en su consumo diario alimentos saludables de los distintos grupos.	Practica estilos de vida activos con el fin de modificar o eliminar comportamientos de riesgo para su salud.
	Hábitos, valores y costumbres alimentarias	Expresa razones acerca de por qué los alimentos procesados ponen en riesgo la salud, en comparación con los alimentos frescos.	Practica estilos de vida activos con el fin de modificar o eliminar comportamientos de riesgo para su salud.
Alimentación	Hábitos, valores y costumbres alimentarias	Consumo alimentos saludables, considerando que un manejo adecuado de desechos disminuye el impacto en el medioambiente.	Practica estilos de vida activos con el fin de modificar o eliminar comportamientos de riesgo para su salud.
	Hábitos, valores y costumbres alimentarias	Consumo alimentos frescos de la región e identifica cómo esta práctica beneficia al medioambiente.	Practica estilos de vida activos con el fin de modificar o eliminar comportamientos de riesgo para su salud.

ver comportamientos positivos de salud y docentes cómodos implementando el curso.<sup>37</sup> Otro reto es el posible riesgo de sesgo por peso entre la comunidad escolar al incorporar contenidos de prevención de obesidad.<sup>38</sup> Por lo tanto, la comunidad escolar requiere estar al tanto de esta forma de estigmatización para evitarla. Además, por su naturaleza dirigida a la educación para la salud, la prioridad de Vida Saludable es aumentar el conocimiento y actitudes en salud, lo cual no necesariamente implica un cambio de comportamiento que requiere estar reforzado por la motivación del individuo, un entorno físico facilitador, social e incluso político que lo fomente y mantenga.<sup>39</sup> Para lograr esto, Vida Saludable requiere ser visto con un enfoque escolar completo, en el que las necesidades de la comunidad escolar sean atendidas por toda la escuela y el entorno de aprendizaje, sin limitarse únicamente al plan de estudios.<sup>40</sup> Esto requiere acciones colaborativas en y por parte de líderes escolares, personal docente y no docente, estudiantes, padres, madres y familias.<sup>40</sup>

Es pertinente considerar la aceptación por parte de los docentes de Vida Saludable. Por su parte, el Diploma Docente Vida Saludable<sup>41</sup> está dirigido a promover la salud de los maestros como un factor para propiciar el cambio en ellos mismos y, consecutivamente, en sus estudiantes, pero no directamente. Además, la capacitación docente no garantiza la aceptación de Vida Saludable, ni que su implementación sea libre de estigma, lo que puede afectar su efectividad. Por ejemplo, en Nueva Zelanda, docentes generales responsables de la clase de educación física y de salud reportaron confusiones en ciertos conceptos (ej. deporte y actividad física) y percibieron como necesario reforzar el aprendizaje y desarrollo profesional en estos temas.<sup>42</sup> Además, las pautas mundiales de la EPS estipulan que el diseño del plan de estudios considere a las partes interesadas clave,<sup>36</sup> mientras que en Vida Saludable no hubo participación de docentes ni estudiantes, lo que suma limitaciones en su futura implementación y efectividad.

Las fortalezas de este trabajo incluyen la sistematización de criterios para la selección de materiales, favoreciendo su calidad y el trabajo conjunto multidisciplinario, lo que permite considerar diversas perspectivas, tanto técnicas como pedagógicas. La evaluación de los contenidos de salud integrados en los materiales educativos de SEP de diversas asignaturas como Ciencias Naturales permitirá optimizar 71.7% de los materiales revisados a los que se sugirió ediciones o actualizaciones en beneficio de la comunidad escolar. Las limitaciones de este trabajo incluyen su alineación extensa a un marco teórico de referencia, la participación de docentes y estudiantes durante su diseño y su validación, esto derivado del tiempo limitado con

que se realizó como una respuesta inmediata a la crisis mundial por Covid-19 y a la condición de salud de la población. Además, no fue posible desarrollar materiales *ex profeso* para la asignatura, para cada grado escolar ni informados por investigación formativa o validados como hubiese sido deseado. En este artículo se reporta únicamente el proceso de desarrollo de la propuesta de Vida Saludable, sin embargo, es necesaria su implementación y posterior evaluación a corto, mediano y largo plazo para conocer sus efectos.

## Conclusiones

La integración de Vida Saludable en el currículo de educación básica formará un parteaguas en la alfabetización en materia de salud de los escolares en México. El diseño del programa de estudios y los contenidos es un primer paso que deberá fortalecerse en una segunda etapa con un proceso de validación con la comunidad escolar, plan de implementación y un estudio piloto para retroalimentar el programa partiendo de las barreras y oportunidades identificadas en este proceso. Esta propuesta refleja la colaboración multidisciplinaria, intersectorial e interinstitucional que apuesta por el acceso universal y gratuito a información sobre alimentación saludable y sostenible, la actividad física, el sueño y el tiempo sedentario, así como la higiene y limpieza. El alcance de Vida Saludable en la comunidad escolar y preservación del medio ambiente demanda estudios futuros.

## Agradecimientos

Los autores agradecen a la Dra. Lucero Rodríguez<sup>‡</sup> por su contribución en el desarrollo de Vida Saludable.

*Declaración de conflicto de intereses.* Los autores declararon no tener conflicto de intereses.

## Referencias

1. Instituto Nacional de Salud Pública. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018: Presentación de Resultados. México: INSP, 2018.
2. Shamah-Levy T, Vielma-Orozco E, Heredia-Hernández O, Romero-Martínez M, Mojica-Cuevas J, Cuevas-Nasu L, et al. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018-19. Resultados Nacionales. Cuernavaca: INSP, 2020.
3. Swinburn BA, Kraak VI, Allender S, Atkins VJ, Baker PI, Bogard JR, et al. The global syndemic of obesity, undernutrition, and climate change: Lancet Commission report. *Lancet*. 2019;393(10173):791-846. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)32822-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)32822-8)
4. Secretaría de Salud. Sistema de Vigilancia Epidemiológica de Patologías Bucales, 10 años vigilando la salud bucal de los mexicanos. Ciudad de México: SS, 2015.

5. World Health Organization. Sugars and dental caries. Ginebra:WHO, 2017 [citado enero 1, 2022]. Disponible en: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/sugars-and-dental-caries>
6. World Health Organization. Oral Health. Ginebra:WHO, 2022 [citado enero 1, 2022]. Disponible en: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/oral-health>
7. World Health Organization. La higiene de manos salva vidas. Ginebra: WHO, 2021 [citado enero 1, 2022]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/noticias/17-11-2021-higiene-manos-salva-vidas>
8. World Health Organization. Normas básicas de higiene del entorno en la atención sanitaria. Ginebra:WHO, 2016.
9. Sørensen K, Van Den Broucke S, Fullam J, Doyle G, Pelikan J, Slonska Z, et al. Health literacy and public health: a systematic review and integration of definitions and models. *BMC Public Health*. 2012;12(80). <https://doi.org/10.1186/1471-2458-12-80>
10. World Health Organization. Improving Health Literacy. Ginebra:WHO, 2022 [citado enero 1, 2022]. Disponible en: <https://www.who.int/activities/improving-health-literacy>
11. DeWalt DA, Hink A. Health literacy and child health outcomes: a systematic review of the literature. *Pediatrics*. 2009;124(Suppl 3):S265-74. <https://doi.org/10.1542/peds.2009-1162B>
12. Vamos S, Okan O, Sentell T, Rootman I. Making a case for "Education for Health Literacy": an international perspective. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(4):1436. <https://doi.org/10.3390/ijerph17041436>
13. Okan O, Bauer U, Levin-Zamir D, Pinheiro P, Sørensen K. *International Handbook Of Health Literacy Research. Practice and Policy across the Lifespan*. Bristol: Policy Press, 2019.
14. Svendsen MT, Bak CK, Sørensen K, Pelikan J, Ridderslhom SJ, Skals RK, et al. Associations of health literacy with socioeconomic position, health risk behavior, and health status: A large national population-based survey among Danish adults. *BMC Public Health*. 2020;20(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-020-08498-8>
15. Dirección de información y comunicación social de CONEVAL. CONEVAL presenta las estimaciones de pobreza multidimensional 2018 y 2020. México: CONEVAL, 2021.
16. Gobierno de México. Magnitudes y tendencias de la migración en México. Gobierno de México, 2018 [citado enero 1, 2022]. Disponible en: [http://portales.segob.gob.mx/es/PoliticaMigratoria/Panorama\\_de\\_la\\_migracion\\_en\\_Mexico](http://portales.segob.gob.mx/es/PoliticaMigratoria/Panorama_de_la_migracion_en_Mexico)
17. Instituto Nacional de Estadística y Geografía. Encuesta Nacional Sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los Hogares 2020. México: INEGI, 2020.
18. World Health Organization. Investing in Health Literacy. Ginebra: WHO, 2016.
19. Centers for Disease Control and Prevention. National Action Plan to Improve Health Literacy. Estados Unidos: CDC, 2010.
20. Federal Ministry of Health. Allianz Für Gesundheitskompetenz. Alemania: Federal Ministry of Health, 2021 [citado enero 1, 2022]. Disponible en: <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/gesundheitskompetenz/allianz-fuer-gesundheitskompetenz.html>
21. Lazcano-Ponce E, Alpuche-Aranda C. Alfabetización en salud pública ante la emergencia de la pandemia por Covid-19. *Salud Publica Mex*. 2020;62(3):331. <https://doi.org/10.21149/11408>
22. Secretaría de Educación Pública. Mapa curricular. México: Secretaría de Educación, 2022 [citado enero 1, 2022]. Disponible en: <https://www.planysprogramasdestudio.sep.gob.mx/index-mapa-curricular.html>
23. Secretaría de Gobernación. Acuerdo por el que se emite como acción extraordinaria ante la epidemia de COVID-19, y como una medida preventiva en beneficio de toda la población, la impartición de contenidos que fomenten y promuevan estilos de vida saludables. Diario Oficial de la Federación: México, 2020.
24. Secretaría de Educación Pública. Aprendizajes clave para la educación integral. México: SEP, 2017.
25. Instituto Nacional para la Evaluación de la Educación. Orientaciones Técnicas para la Evaluación del Diseño Curricular, Evaluación de Contenidos y Métodos Educativos. México: Instituto Nacional para la Evaluación de la Educación, 2019.
26. Secretaría de Gobernación. Acuerdo mediante el cual se establecen los lineamientos generales para el expendio y distribución de alimentos y bebidas preparados y procesados en las escuelas del Sistema Educativo Nacional. México: Diario Oficial de la Federación, 2014.
27. Rivera JA, Muñoz-Hernández O, Rosas-Peralta M, Aguilar-Salinas CA, Popkin BM, Willet W. Consumo de bebidas para una vida saludable: recomendaciones para la población mexicana. *Salud Publica Mex*. 2008;50(2):173-95.
28. Bonvecchio-Arenas A, Fernández-Gaxiola AC, Plazas-Belausteguigoitia M, Kaufer-Horwitz, Pérez-Lizaur AB, Rivera-Dommarco JA, et al. Guías alimentarias y de actividad física en contexto de sobrepeso y obesidad en la población mexicana. México: Academia Nacional de Medicina, 2015.
29. Secretaría de Economía. Modificación a la Norma Oficial Mexicana NOM-051-SCFI/SSA1-2010. México: Diario Oficial de la Federación, 2020.
30. Diario Oficial de la Federación. Programa Sectorial Derivado del Plan Nacional de Desarrollo 2019-2024. México: Diario Oficial de la Federación, 2020.
31. Barquera S, Campirano F, Campos I, Hernandez-Barrera L, Flores MJR. Nutrición y salud pública: el principio de la prevención. En: Hernández-Ávila M, Lazcano-Ponce E. *Salud Publica. Teoría y Práctica*. Cuernavaca: INSP, 2021:209-230.
32. Willett W, Rockström J, Loken B, Springmann M, Lang T, Vermeulen S, Garnett T, et al. Food in the anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *Lancet*. 2019;393(10170):447-92. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31788-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31788-4)
33. Salvo D, García L, Reis RS, Stankov I, Goel R, Schipperijn J, et al. Physical activity promotion and the United Nations Sustainable Development Goals: building synergies to maximize impact. *J Phys Act Health*. 2021;1-18. <https://doi.org/10.1123/jpah.2021-0413>
34. Comisión Nacional de Libros de Texto Gratuitos. Libros de Texto de Vida Saludable. México: Conaliteg, 2020 [citado enero 1, 2022]. Disponible en: <https://www.conaliteg.sep.gob.mx/vidasaludable.html>
35. St Leger L, Young IM. Creating the document 'Promoting health in schools: from evidence to action'. *Glob Health Promot*. 2009;16(4):69-71. <https://doi.org/10.1177/1757975909348138>
36. Organización Panamericana de la Salud. Hacer que todas las escuelas sean promotoras de la salud. Pautas e Indicadores Mundiales. Washington: OPS, 2022.
37. Centers for Chronic Disease Prevention and Health Promotion. Characteristics of an effective health education curriculum. Estados Unidos: CDC, 2019 [citado enero 1, 2022]. Disponible en: <https://www.cdc.gov/healthyschools/sher/characteristics/index.htm>
38. World Obesity Federation. Weight Stigma. World Obesity Federation, 2019 [citado enero 1, 2022]. Disponible en: <https://www.worldobesity.org/what-we-do/our-policy-priorities/weight-stigma>
39. Michie S, van Stralen MM, West R. The behaviour change wheel: a new method for characterising and designing behaviour change interventions. *Implement Sci*. 2011;6:42. <https://doi.org/10.1186/1748-5908-6-42>
40. International Bureau of Education. Whole School Approach. International Bureau of Education, 2022 [citado 24 de enero de 2022]. Disponible en: <http://www.ibe.unesco.org/en/glossary-curriculum-terminology/w/whole-school-approach>
41. Secretaría de Educación Pública. Diplomado Vida Saludable. Guía Introductoria. México: SEP, 2021. <https://dgcfc.siged.sep.gob.mx/VidaSaludable/index.html>
42. Banville D, Dyson B, Kulinna PH, Stylianou M. Classroom teachers' and administrators' views of teaching health and physical education. *Eur Phys Educ Rev*. 2019;26(2):448-64. <https://doi.org/10.1177/1356336X19867731>