

2° EDICIÓN JULIO 2026

Gaceta INSUCE

LA CIENCIA QUE
INSPIRA,

*la pasión que
transforma, el
futuro que nos
mueve.*

**DISCIPLINA QUE INSPIRA,
ENERGÍA QUE TRANSFORMA**

*Formando con ciencia, no con tendencias,
hacia un futuro de excelencia.*



INSUCE

FORMANDO CON CIENCIA, NO CON TENDENCIAS

— 11° ANIVERSARIO —

Directorio



Rector

Mtro. Miguel Ángel
Solares Rodríguez

Dirección

Mtro. Álvaro Manzanares
Mtra. Samanta Callejas

Comité editorial

Dirección:

Mtro. Álvaro Manzanares

Gerencia Comercial:

Lic. Lorena Bautista

Coordinación de

Comunicación y Diseño:

Lic. Dulce Hernández

Edición y coordinación general

Mtro. Álvaro Manzanares

Lic. Lorena Bautista

Lic Dulce Hernández

Corrección de estilo

Lic. Lorena Bautista

Diseño y maquetación

Lic. Dulce Hernández

Ing. Carolina Frias

Colaboradores

Mtro. Miguel Ángel Solares

Dra. Sara Antillano

Mtra. Perla García

Mtra. Lizania Milpa

Mtra. Katia Paola Rodríguez

Mtra. Nancy Torres

Mtra. Elizabeth García

Lic. Viridiana Osorio

Lic. Lorena Bautista

Contacto institucional

marketing@insuce.edu.mx

55 6222 1005

Frente a este escenario, surge una pregunta fundamental: ¿cómo podemos tomar mejores decisiones para nuestra salud, nuestra profesión y nuestra sociedad? La respuesta está en la ciencia.

La ciencia no es una moda ni una tendencia pasajera, es un proceso permanente de observación, análisis, comprobación y mejora; es la herramienta que nos permite comprender la realidad con mayor profundidad y construir soluciones que generen un impacto positivo y duradero.

Por ello, la segunda edición de la Gaceta INSUCE gira en torno a una convicción que define nuestra identidad institucional: "Aprender ciencia, no tendencias".

En las páginas de esta edición encontrarás reflexiones, entrevistas, investigaciones, experiencias y aportaciones de quienes forman parte de esta comunidad. Cada contenido comparte un mismo propósito: promover una cultura basada en el análisis, la evidencia y el aprendizaje permanente.

Recordemos que las tendencias cambian, la ciencia evoluciona, pero el compromiso con la verdad, el conocimiento y la formación de profesionales íntegros permanece.

Bienvenidos a esta nueva edición de la Gaceta INSUCE.

Aprender para comprender, comprender para transformar

En un mundo donde la información circula a una velocidad sin precedentes, distinguir entre conocimiento y opinión se ha convertido en uno de los mayores desafíos de nuestra época. Las redes sociales, los contenidos virales y las tendencias digitales han democratizado el acceso a la información, pero también han generado un entorno en el que las afirmaciones sin sustento suelen competir en igualdad de condiciones con el conocimiento científico.

Índice

DIRECTORIO

MENSAJE DEL RECTOR	03
11 años trasformando vidas a través de la ciencia	

ARTÍCULOS

Más que números: 5 verdades contables que transformarán tu visión del emprendimiento deportivo	10
CEEC: Impulsando el reconocimiento y el desarrollo del talento profesional	14
Más allá de la teoría: el compromiso humano en la nutrición y la cultura deportiva	16
Aprende ciencia, no tendencias: el desafío de distinguir la evidencia en la era de las redes sociales	18
El marketing detrás de la nutrición deportiva	20
¿Puede la IA sustituir al entrenador deportivo?	22
El dilema del primer empleo: ¿Pasión o salario?	26
Impacto de los lineamientos sobre la venta de alimentos y bebidas en el medio escolar: perspectiva actual	28
La brújula de la ciencia: El reto de la evidencia científica en la era de las tendencias virales en el deporte	30

NOTICIAS INSUCE EN ACCIÓN

11 años trasformando vidas	06
Aprende ciencias no tendencias	08
Graduación INSUCE 2026	09
Nuevo plantel INSUCE Sur	12
Podcast INSUCE Conduce	13
Nuevos diplomados de especialización	29



INSUCE

TRABAJANDO CON CIENCIA, NO CON TENDENCIAS

11º ANIVERSARIO

INSUCE



11 AÑOS

TRANSFORMANDO
VIDAS A TRAVÉS DE
LA CIENCIA

MTRO. MIGUEL ANGEL SOLARES
Rector INSUCE

Este año, en **INSUCE celebramos con orgullo 11 años de historia**, crecimiento y compromiso con la educación. Más de una década formando profesionales capaces de transformar su entorno a través del conocimiento, la investigación y la aplicación responsable de la ciencia.

A lo largo de estos años, hemos sido testigos de grandes cambios en la manera en que las personas consumen información. Vivimos en una época donde las tendencias surgen y desaparecen con rapidez, donde las opiniones suelen tener más alcance que la evidencia y donde la inmediatez muchas veces pretende sustituir al conocimiento. Ante este panorama, nuestra misión como institución educativa se vuelve más relevante que nunca.

Por ello, este aniversario encuentra su razón de ser en una convicción que ha acompañado cada paso de nuestra historia: formar profesionales con pensamiento crítico, respaldados por la ciencia y preparados para generar cambios que trasciendan las tendencias y dejen una huella duradera en la sociedad.

Creemos que la educación debe formar personas críticas, capaces de analizar, cuestionar y fundamentar sus decisiones en información confiable. Creemos en la ciencia como el camino para generar conocimiento sólido, impulsar la innovación y contribuir al bienestar de la sociedad; y creemos, sobre todo, que los profesionales de la salud, la nutrición, la actividad física y las ciencias del

deporte tienen la responsabilidad de actuar con ética y con base en evidencia.

Estos 11 años han sido posibles gracias al esfuerzo de nuestros estudiantes, egresados, docentes, investigadores, colaboradores y aliados estratégicos. Cada uno ha contribuido a construir una institución que hoy es referente en la formación de profesionales comprometidos con la excelencia académica y el aprendizaje continuo.

Miramos al futuro con entusiasmo y con la certeza de que aún queda mucho por construir. Seguiremos fortaleciendo nuestros programas académicos, impulsando la investigación y promoviendo una cultura de aprendizaje que privilegie el conocimiento sobre las modas pasajeras.

Agradezco a toda la comunidad por formar parte de esta historia. Gracias por creer en la educación como una herramienta de

transformación y gracias por seguir demostrando, junto con nosotros, que el verdadero progreso se construye cuando elegimos **aprender ciencia, no tendencias.**



APRENDE CIENCIA, NO TENDENCIAS



Con el objetivo de promover el pensamiento crítico y la formación profesional basada en evidencia, lanzamos la campaña **“Aprende ciencia, no tendencias”**, una iniciativa que busca generar conciencia sobre la importancia de fundamentar el conocimiento en información científica y fuentes confiables.

A través de contenidos digitales, materiales informativos y la participación de especialistas, la campaña invita a estudiantes, egresados y público en general a cuestionar los mitos y tendencias que circulan en redes sociales, especialmente en áreas como nutrición, actividad física y salud.

Esta acción refuerza nuestro compromiso con una educación de calidad, orientada a la actualización constante y al desarrollo de profesionales capaces de tomar decisiones informadas con base en la ciencia.





Graduación INSUCE

El 28 de marzo entregamos documentos a 29 estudiantes que culminaron una etapa en su formación académica. Durante la ceremonia, se reconoció el esfuerzo, la disciplina y la constancia de los egresados, quienes lograron una meta más en su desarrollo profesional.

El rector Miguel Ángel Solares dirigió un mensaje

a los graduados, destacando la importancia de la educación como una herramienta fundamental para transformar vidas y contribuir positivamente en la sociedad, motivándolos a continuar su crecimiento profesional y personal.





MTRO. MIGUEL ANGEL SOLARES
Rector INSUCE

Más que números: 5 verdades contables

El miedo al "dato" en el mundo del deporte: Para muchos profesionales del entrenamiento y la nutrición, la contabilidad se percibe como una barrera árida, un laberinto burocrático de facturas y registros que parece robarle tiempo a lo que realmente importa: la pasión por transformar vidas a través del bienestar. Sin embargo, ver los números como un simple requisito legal es como intentar entrenar a un atleta de alto rendimiento sin monitorear su frecuencia cardíaca. El propósito de este artículo es revelarte que la contabilidad es, en realidad, el "termómetro" que mide la salud de tu visión. No es un obstáculo, es la herramienta que te permite saber si tu

pasión es sostenible o si estás caminando hacia un abismo financiero.

2. La contabilidad como el termómetro de tu gestión: La contabilidad trasciende el simple acto de anotar gastos, es la espina dorsal matemática que ha sostenido imperios desde el Renacimiento; se trata de una técnica sistemática diseñada para producir información financiera que te permite medir con precisión quirúrgica si tu gestión ha sido buena o mala al finalizar el ejercicio económico.

En el mundo de los negocios deportivos, ignorar los números es gestionar a ciegas. Un termómetro que marca "fiebre" (pérdidas) no es una mala noticia en sí misma, sino una oportunidad de intervención estratégica para salvar el negocio antes del colapso total.

Como estableció Lucas Pacciolo en 1494, sentando las bases de la civilización comercial: *"no hay deudor sin acreedor, ni acreedor sin deudor"*. Entender esta "partida doble" te otorga el poder de prever probabilidades futuras, salvaguardar tus activos y, sobre todo, participar en la toma de decisiones con datos reales, no con corazonadas.

3. El poder del "pre-supuesto": diseñando el futuro antes de que suceda: Etimológicamente, la palabra "presupuesto" nace de las raíces latinas *Pre* (antes de) y *Supuesto* (hecho). Es decir, es el diseño del éxito antes de que las cosas ocurran. En tu emprendimiento, el presupuesto es tu margen de acción; cruzar esa línea sin una estrategia clara es generar un descontrol sistémico que pone en riesgo la estabilidad de toda la institución. Si el presupuesto es tu hoja de ruta, el termómetro contable te dirá qué tan cerca o lejos estás de ese margen. Para un gerente deportivo exitoso, el presupuesto debe ser:

Temporal: diseñado para un periodo específico, dándote metas a corto y mediano plazo.

Cuantificado: traducido estrictamente a unidades monetarias para evitar ambigüedades.

Estándar de desempeño: una vara de medir objetiva para evaluar la eficiencia en todos los niveles.

Claro y medible: te obliga a declarar objetivos alcanzables, sacándote de la zona de "vagas esperanzas".

Neutral y frío: mide la eficiencia de la organización

con la objetividad necesaria para corregir el rumbo.

4. El recurso humano: tu único activo que no puedes

poseer: Uno de los conceptos más disruptivos de la administración moderna es que, a diferencia de tus pesas, equipos o el local, los recursos humanos no pertenecen a la organización. Los conocimientos, la experiencia y las habilidades son "patrimonio personal" de cada individuo. Aquí es donde entra la verdadera maestría del gestor deportivo.

Dado que estos recursos son escasos, pues no todo el mundo posee las capacidades técnicas y humanas para destacar en nutrición o entrenamiento, tu labor no es simplemente contratar, sino persuadir y alinear.

Tu próximo movimiento estratégico

El éxito en el competitivo mercado del deporte y la nutrición no depende solo de cuánto sepas de fisiología o dietética, depende de tu capacidad para integrar la contabilidad, la administración de personal y la planeación estratégica en un solo motor de gestión.

Ninguna ciencia es autosuficiente, para posicionar tu emprendimiento con éxito y ejercer una verdadera responsabilidad social que beneficie a tu comunidad necesitas que tus decisiones se basen en la información veraz que solo el termómetro contable puede darte.

Si la contabilidad es el termómetro de tu negocio, ¿qué temperatura marca hoy tu emprendimiento y qué planes estás dispuesto a trazar para cambiarla?

Bibliografía: INSUCE. (08032019). Antología contabilidad general INSUCE.

El mejor esfuerzo de un preparador físico solo se manifiesta de forma voluntaria; si los objetivos de crecimiento de la marca personal de tu equipo no coinciden con los ingresos y metas de tu centro deportivo, el talento se fugará hacia donde encuentre esa resonancia. El compromiso no se compra con un contrato, se construye con visión compartida.

5. Planear es hacer que las cosas pasen (no

solo esperarlas: La planeación es un proceso intelectual de alta abstracción que te permite proyectar escenarios futuros para no ser víctima de la improvisación. Como líder, debes aprender a jugar en dos tableros simultáneos:

Planeación estratégica: Es el juego a largo plazo (más de un año) que involucra a toda la



organización. Se enfrenta a la incertidumbre externa y establece los límites de acción para posicionarte en el mercado.

Planeación táctica: Es la ejecución a corto plazo (menos de un año) en áreas específicas. Se enfoca en la eficiencia operativa y la coordinación precisa de tus recursos.

Tomar decisiones: el proceso de romper

paradigmas: Al igual que un atleta debe tomar decisiones tácticas en milésimas de segundo durante una competencia, un gerente debe tomarlas en la oficina, aunque con un nivel de abstracción mucho mayor. Tomar decisiones es elegir la mejor solución entre al menos dos alternativas, y para ello es vital entender en qué terreno juegas.

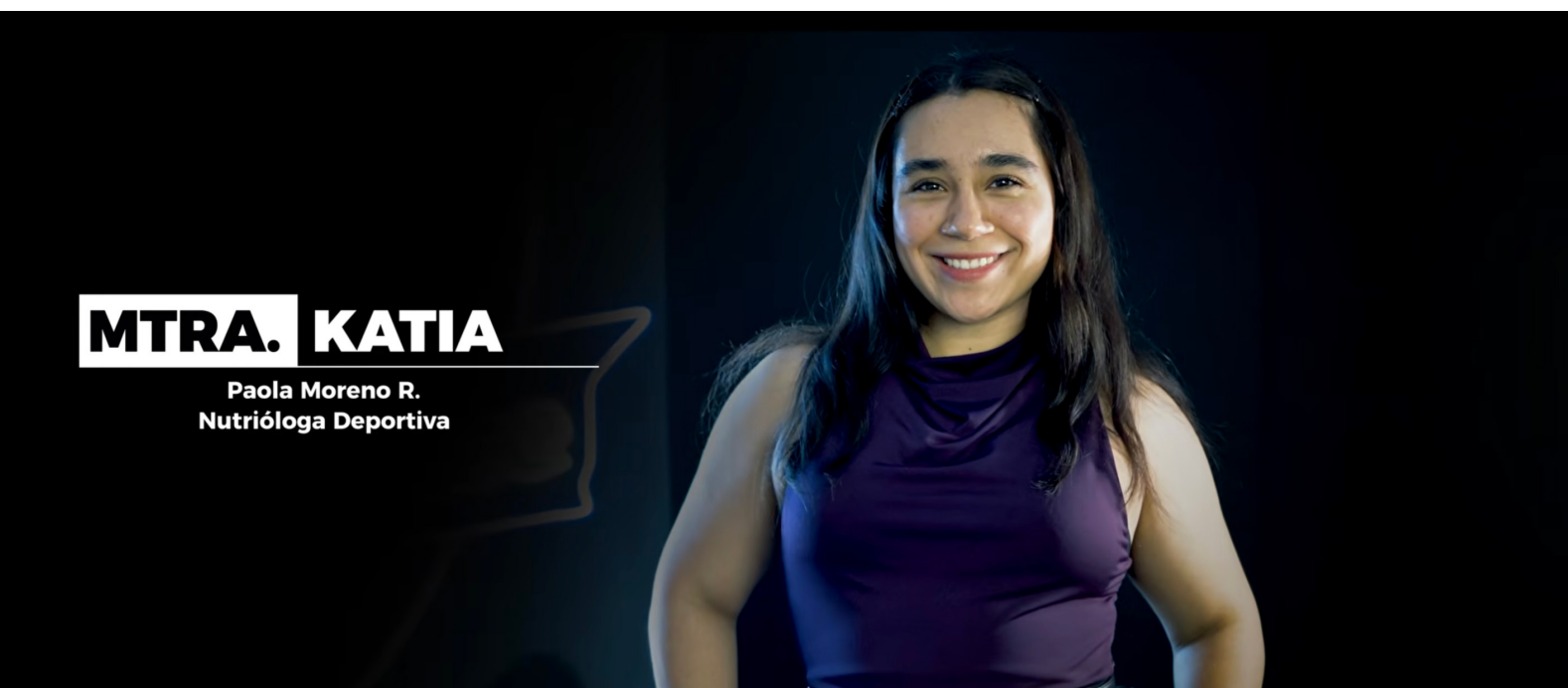
Decisiones programadas: son repetitivas y se dan bajo condiciones de certeza (fase de planeación). Aquí la tecnología y las computadoras son tus mejores aliadas para ordenar datos y expandir alternativas.

Decisiones no programadas: Son únicas, dinámicas y se enfrentan a la incertidumbre (fase de dirección). Es aquí donde tu creatividad y sagacidad para romper paradigmas marcan la diferencia.



MTRA. NANCY

DOLORES TORRES G.
PSICÓLOGA DEPORTIVA



MTRA. KATIA

Paola Moreno R.
Nutrióloga Deportiva



MTRO. MELCHOR VILLAGÓMEZ

NUTRIÓLOGO DEPORTIVO



Podcast: **INSUCE** **CONDUCE**

TERCER TEMPORADA

Especial: Copa del Mundo

Lanzamos una serie especial de podcasts inspirados en uno de los eventos deportivos más importantes del mundo: la Copa del Mundo, donde reunimos a especialistas en psicología deportiva, nutrición, entrenamiento y rehabilitación física para hablar sobre todo lo que ocurre detrás del rendimiento de un futbolista profesional antes, durante y después de un Mundial.

Los episodios fueron conducidos por la nutrióloga deportiva Katia Paola Moreno, quien guió cada conversación junto a especialistas invitados desde una perspectiva profesional, dinámica y accesible para todo público.

Participaron con nosotros los docentes **Nancy Torres, Óscar Espitia, Melchor Villagómez, Andrea Nicol Colín y Marlon Urrutia.**

No te pierdas los episodios en nuestro canal de YouTube o en Spotify | **INSUCE**

¡NUEVO PLANTEL!



Como parte de su compromiso con la educación de calidad y el crecimiento institucional, **abrimos un nuevo plantel al sur de la CDMX**, lo que representa un paso significativo que permitirá acercar nuestra oferta académica a más estudiantes.

Este nuevo espacio ha sido **diseñado para brindar instalaciones adecuadas para el aprendizaje**, así como un entorno que favorezca el desarrollo académico y profesional de la comunidad estudiantil.

Celebramos este importante logro porque representa una nueva oportunidad para seguir transformando vidas a través de la educación.

INSUCE Centro Universitario:
Xochimilco 269, Santiago
Tepalcatlalpan, Xochimilco, CDMX



Centro Evaluador y Educación Continua INSUCE:

Impulsando el Reconocimiento y el Desarrollo del Talento Profesional



Como responsable del **Centro Evaluador y Educación Continua INSUCE**, *"tengo la convicción de que cada conocimiento adquirido, cada habilidad desarrollada y cada experiencia construida a lo largo de la vida profesional merece ser reconocida y valorada."*

Nuestro compromiso es impulsar una cultura de profesionalización basada en la certificación de competencias y el aprendizaje permanente, generando oportunidades que permitan a estudiantes, profesionistas y trabajadores fortalecer su perfil, validar su experiencia y alcanzar nuevas metas de desarrollo.

En el marco de este aniversario de INSUCE, deseamos compartir con nuestra comunidad educativa la importancia de contar con un Centro Evaluador propio, un espacio que permite reconocer formalmente conocimientos, habilidades, destrezas y actitudes que las personas han adquirido a través

de su experiencia laboral y formación académica. Desde hace más de ocho años hemos trabajado con la convicción de que el talento merece ser reconocido. Gracias a este compromiso, hoy contamos con 18 Estándares de Competencia disponibles para evaluación y certificación en áreas como salud, deporte, capacitación, docencia y finanzas, además de haber acompañado a más de 70 personas en la obtención de una certificación con validez oficial.

A través de la Red CONOCER de la Secretaría de Educación Pública (SEP), brindamos la oportunidad de obtener un Certificado de Competencia Laboral reconocido a nivel nacional, fortaleciendo el perfil profesional de estudiantes, docentes, emprendedores, profesionistas y trabajadores que buscan demostrar, de manera formal, aquello que saben hacer y realizan con excelencia.

Para nosotros como centro evaluador INSUCE, la certificación representa mucho más que un documento. Significa reconocer años de esfuerzo, experiencia, aprendizaje y dedicación; es convertir el conocimiento en una ventaja competitiva, brindar certeza sobre las capacidades de una persona y abrir nuevas puertas para su crecimiento profesional y personal.

De manera complementaria, la Educación Continua INSUCE tiene la misión de promover el aprendizaje permanente mediante cursos, talleres, diplomados y programas de actualización que permiten a las personas mantenerse vigentes en un entorno laboral en constante transformación. Estamos convencidos de que aprender y actualizarse continuamente es una de las mejores inversiones que podemos hacer para nuestro futuro.

La certificación y la educación continua forman una alianza estratégica para el desarrollo profesional: mientras la certificación valida las competencias adquiridas, la formación continua impulsa la mejora constante y la adquisición de nuevos conocimientos para enfrentar los retos del presente y del futuro.

En esta celebración institucional, reafirmamos nuestro compromiso de seguir impulsando proyectos que generen oportunidades de

crecimiento para nuestra comunidad. Me enorgullece que INSUCE no solo sea una institución comprometida con la formación académica de calidad, sino que también cuente con su propio Centro Evaluador y un área de Educación Continua que fortalecen el desarrollo integral de nuestros estudiantes, egresados y profesionistas.

Agradezco profundamente la confianza de cada persona que ha decidido certificarse, capacitarse y crecer junto a nosotros. Su esfuerzo, dedicación y deseo de superación son la razón que da sentido a nuestra labor y nos motivan a seguir construyendo espacios de desarrollo profesional con calidad y compromiso.

Hoy más que nunca los invito a seguir preparándose, actualizándose y certificando sus competencias porque el talento merece ser reconocido, pero también fortalecido a través del aprendizaje constante.

Sigamos construyendo juntos más oportunidades, más desarrollo profesional y un mejor futuro para nuestra sociedad.



Por: **Viridiana Osorio Guillén** y equipo responsable del Centro Evaluador y Educación Continua INSUCE

Más allá de la teoría: el compromiso humano en la nutrición y la cultura deportiva

El servicio social suele verse como el paso final para cumplir con un requisito académico; sin embargo, en el Instituto Superior en Ciencias Empresariales (INSUCE), este periodo representa algo mucho más profundo: es el despertar de la verdadera responsabilidad profesional a través de la práctica real en las licenciaturas de Educación Nutricional Deportiva y Cultura Deportiva para el Alto Desempeño.

Como coordinadoras de este proyecto, nuestro propósito fundamental no es solo supervisar que los alumnos apliquen los conocimientos adquiridos en las aulas, sino acompañarlos y orientarlos en el arte de atender, escuchar y guiar a sus futuros pacientes y atletas.

Para lograrlo, nos basamos firmemente en el enfoque de la Educación Situada, una perspectiva pedagógica que sostiene que el verdadero aprendizaje no ocurre en el aislamiento de un salón de clases, sino cuando el conocimiento se construye en contextos reales, auténticos y socialmente significativos.

La ciencia se encuentra con la empatía

Diseñar un plan de alimentación o estructurar un programa de entrenamiento requiere rigor científico, de eso no hay duda; pero cuando nuestros estudiantes se enfrentan al escenario real, descubren que un plan perfecto en papel no sirve de nada si no se adapta a la realidad, las emociones y la historia de la persona que tienen enfrente.

Acompañar a los futuros egresados en este proceso implica enseñarles a ver el entorno completo de su paciente. La nutrición y el deporte no son ciencias exactas aplicadas a máquinas; son herramientas de bienestar aplicadas a seres humanos que sienten, que tienen miedos, que buscan superarse o que, a veces, llegan frustrados por no alcanzar sus metas.

Nuestro mayor compromiso: trabajar con y para personas

Si algo queremos dejar grabado en el corazón y



LIZANIA MILPA

Nutrióloga deportiva, especialista en nutrición, acondicionamiento físico y docente.



la mente de nuestros prestadores de servicio social, es el valor del compromiso humano. Trabajar con la salud, las metas y el cuerpo de las personas exige una ética inquebrantable.

Gracias al aprendizaje situado, los estudiantes asimilan de primera mano que:

Cada paciente es un contexto único. No hay recetas genéricas. La empatía y la observación del entorno son el primer paso para un diagnóstico efectivo. El conocimiento es social. El aprendizaje se enriquece en la interacción directa entre el futuro profesional y el paciente, transformando a ambos en el proceso.

El respeto a la dignidad es la prioridad. El trato digno, cálido y profesional es innegociable cuando se entiende el impacto que las recomendaciones tienen en la vida de un ser humano.

Formando profesionales con sentido humano

Actualmente, desde nuestro inicio, se ha trabajado aproximadamente con 30 de nuestros estudiantes, quienes en un periodo aproximado de seis meses han logrado la seguridad y las competencias que le permiten ser un profesional ético y responsable garantizando que nuestros estudiantes no solo "saben", sino que "saben hacer" y "saben ser" en el mundo real.

Agradecemos a la institución y a los escenarios de práctica que nos permiten moldear no solo a excelentes profesionales de la salud deportiva, sino a ciudadanos profundamente comprometidos con el bienestar de su sociedad.

Por: L.N.D **Lizania Milpa** Pasco y **María Isabel** Lobatón Munive



**MARÍA ISABEL
LOBATÓN MUNIVE**

Licenciada en Educación, Maestra en Educación Especial y Maestra en Competencias Docentes

Aprende ciencia, no tendencias:

el desafío de distinguir la evidencia en la era de las redes sociales

Vivimos en una época en la que la información está al alcance de todos. Basta con abrir una red social para encontrar consejos sobre alimentación, entrenamiento, salud, suplementación o bienestar. Sin embargo, no toda la información que circula es correcta, y muchas veces las tendencias digitales terminan imponiéndose sobre el conocimiento científico.

Según la Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los Hogares (ENDUTIH) 2024 del INEGI, en México existen 100.2 millones de usuarios de internet, lo que representa el 83.1% de la población de seis años y más. Además, el 93% de los usuarios utiliza internet para comunicarse y acceder a redes sociales, mientras que el 88.2% lo emplea para buscar información.

Estas cifras muestran que una gran parte de la población mexicana obtiene información diariamente a través de plataformas digitales, convirtiendo a las redes sociales en una de las principales fuentes de consulta para temas relacionados con salud, nutrición y actividad física.

Aprende ciencia, no tendencias: la apuesta de INSUCE por el pensamiento crítico

Frente a esta realidad, INSUCE lanzó la campaña "Aprende Ciencia, no Tendencias", una iniciativa que busca promover el pensamiento crítico, el análisis de la información y la importancia de la evidencia científica en la toma de decisiones relacionadas con la salud, la nutrición y el rendimiento físico.

La campaña surge de una preocupación cada vez más evidente entre docentes y profesionales del sector: el crecimiento de contenidos virales que prometen resultados rápidos, promueven mitos o presentan información sin respaldo científico, lo que además afecta también la salud mental.

La importancia de educar antes que viralizar: entrevista con Katia Moreno

Para comprender mejor el impacto que la desinformación tiene en la salud y el deporte, conversamos con la Mtra. Katia Paola Moreno Rodríguez, nutrióloga deportiva, docente de INSUCE y especialista en educación para la salud. Desde su experiencia en consulta, entrenamiento

y formación académica, observa diariamente cómo las redes sociales se han convertido en una de las principales fuentes de información para quienes buscan mejorar su bienestar.

1. ¿Cómo crees que afecta la desinformación a las personas que buscan mejorar su salud y qué riesgos existen al seguir tendencias sin fundamento científico?

La desinformación causa un daño profundo y silencioso. Cuando una persona decide mejorar su salud, suele hacerlo desde un lugar de vulnerabilidad, esperanza o insatisfacción. Al caer en tendencias falsas o atajos virales, se les imponen estándares irreales y restricciones extremas. Cuando algo falla porque no tiene pies ni cabeza científicos, la persona no culpa al método, se culpa a sí misma. Esto detona una frustración enorme, una sensación de fracaso y una culpa constante que destruye la autoestima. Psicológicamente, esto abre la puerta a una relación sumamente tóxica con la comida y el propio cuerpo, alimentando la ansiedad, la obsesión por el control y, en casos graves, conductas de riesgo o trastornos de la conducta alimentaria. Se pierde por completo el disfrute de un estilo de vida saludable y se transforma en una fuente de estrés crónico. Físicamente, seguir modas sin sustento suele llevar a déficits calóricos o nutricionales extremos que provocan fatiga crónica, debilidad





muscular, pérdida de masa ósea y desajustes hormonales drásticos (como alteraciones en el ciclo menstrual) en el mejor de los casos.

2. ¿Te has enfrentado a pacientes o usuarios influenciados por tendencias virales?

El pan de cada día en consulta es encontrarse con que la fuente principal de información de las personas son las redes sociales. En plataformas como TikTok o Instagram, el bombardeo de consejos rápidos, dietas de moda y rutinas mágicas es incesante, y es ahí donde la mayoría de los usuarios construyen sus primeras nociones sobre nutrición y entrenamiento.

Afortunadamente, me ha tocado observar que la mayoría de mis consultantes llegan con dudas o con la inquietud de probar lo que vieron en un video, pero no han apropiado esa información como una creencia absoluta.

Esto es una ventaja enorme en la práctica profesional, porque abre una ventana de oportunidad al no estar "casados" con el mito, resulta mucho más viable guiarlos, desmenuzar lo que vieron y reestructurar esa parte desde la evidencia y empatía. Su apertura nos permite desmontar la desinformación con bases científicas antes de que se convierta en un hábito perjudicial, transformando la confusión de las redes en un momento de aprendizaje real.

3. ¿Cómo manejas la desinformación en tu práctica profesional?

Mi enfoque principal se resume en una sola palabra, educación. Sé que no basta con decirle a un alumno o consultante "esto está mal"; el verdadero cambio ocurre cuando les explicamos el porqué desde la pedagogía

y la ciencia, brindándoles las herramientas necesarias para tomar acción consciente.

Desmonto los mitos con total empatía y sin juzgar, pero manteniendo el respaldo firme de la evidencia científica y las guías metodológicas. Así, les demuestro que la salud y el rendimiento sostenible no se construyen con atajos virales, sino con fundamentos sólidos.

Más allá de las tendencias: formar profesionales capaces de analizar y cuestionar

Más allá de señalar errores o desacreditar tendencias, la campaña busca generar reflexión. El mensaje es claro: antes de creer, compartir o aplicar una recomendación, es necesario cuestionarla, investigar su origen y verificar si existe evidencia que la respalde.

Y es que para INSUCE, formar profesionales implica mucho más que transmitir conocimientos; significa desarrollar la capacidad de analizar información, evaluar fuentes y tomar decisiones fundamentadas. Esta visión cobra especial relevancia en disciplinas relacionadas con la salud, donde una recomendación equivocada puede afectar directamente el bienestar de las personas.

La iniciativa también busca fortalecer la cultura de actualización constante entre estudiantes y egresados, recordando que la ciencia evoluciona y que los profesionales deben evolucionar con ella; asimismo, busca atraer a amantes del fitness a no quedarse con cursos cortos o aprendizaje en la red, si no profesionalizar su experiencia con una formación profesional, a través de certificaciones y programas universitarios basados en ciencia.

La campaña representa, además, un llamado a la responsabilidad profesional. En un contexto donde cualquier persona puede convertirse en creadora de contenido, quienes se dedican a áreas relacionadas con la salud tienen el compromiso ético de comunicar información basada en evidencia y contribuir a combatir la desinformación.

Lorena Bautista

Gerente Comercial de INSUCE

El marketing detrás de la nutrición deportiva

Cuando pensamos en nutrición deportiva, es común imaginar a atletas consumiendo bebidas deportivas, suplementos o productos diseñados para mejorar su rendimiento. Sin embargo, detrás de muchas de estas elecciones existe un elemento que ha influido significativamente en la manera en que percibimos estos productos: el marketing.

En los últimos años, el crecimiento de la cultura fitness y el interés por los estilos de vida saludables han transformado la forma en que las personas se relacionan con la nutrición deportiva. Lo que antes parecía estar dirigido principalmente a deportistas de alto rendimiento, hoy forma parte del día a día de quienes practican actividad física de manera recreativa o simplemente buscan mejorar su bienestar.

Las marcas han sabido aprovechar este cambio para conectar con nuevos consumidores. A través de campañas publicitarias, redes sociales, patrocinios y colaboraciones con deportistas e influencers, han logrado posicionar productos que no solo prometen mejorar el rendimiento físico, sino que también se asocian con valores como la disciplina, el bienestar y el cuidado de la salud.



Hoy, gran parte del crecimiento de la nutrición deportiva no depende únicamente de la innovación en sus productos, sino también de la manera en que las marcas comunican sus beneficios, construyen confianza y logran conectar con las personas.

El fitness como oportunidad para las marcas

El creciente interés por la actividad física ha impulsado el crecimiento del mercado de la nutrición deportiva. Lo que antes estaba dirigido principalmente a atletas de alto rendimiento, hoy forma parte de los hábitos de personas que entrenan por salud, recreación o bienestar.

Ante este cambio, las marcas adaptaron sus estrategias para llegar a un público más amplio. Productos como bebidas deportivas, barras de proteína, suplementos y alimentos funcionales comenzaron a presentarse como opciones para quienes buscan complementar su estilo de vida activo, ampliando el alcance de una industria que continúa en constante crecimiento.

Los deportistas e influencers como embajadores de marca

Uno de los recursos más utilizados por las empresas o marcas es colaborar con figuras que generan confianza y admiración. Los deportistas profesionales representan valores como la disciplina, el esfuerzo y la constancia, mientras que los influencers fitness mantienen una comunicación cercana con sus seguidores y comparten parte de su rutina diaria. A través de publicaciones, videos y recomendaciones,



estas figuras muestran cómo determinados productos forman parte de sus hábitos, generando una conexión más auténtica con el público. De esta manera, las marcas no solo promocionan un producto, sino que también fortalecen su credibilidad y crean un vínculo con los consumidores. *Antes, las marcas hablaban de las características de un producto. Hoy, buscan contar historias, crear comunidad y conectar con las personas a través de contenidos que inspiran, informan y generan confianza.

Quando las marcas venden un estilo de vida

Actualmente, muchas estrategias de marketing no centran su mensaje únicamente en las características de un producto, sino en lo que representa para quien lo consume. Una proteína en polvo, una bebida deportiva o un suplemento suelen asociarse con metas personales, constancia y bienestar. Más que comercializar un producto, las marcas buscan transmitir una identidad con la que las personas puedan sentirse identificadas. Así, el consumidor no solo adquiere un artículo, sino también una idea de pertenencia y una forma de

entender el bienestar a través de la actividad física. La nutrición deportiva es un claro ejemplo de cómo el marketing puede transformar una industria y ampliar su alcance. Más allá de promocionar productos, las marcas han influido en la forma en que las personas perciben el bienestar, el ejercicio y la alimentación relacionada con el deporte.

En un entorno donde las redes sociales y los creadores de contenido tienen un papel cada vez más relevante, desarrollar una mirada crítica resulta fundamental para comprender qué hay detrás de los mensajes que consumimos. Después de todo, una buena estrategia de marketing no sólo logra vender un producto: también es capaz de construir tendencias, inspirar hábitos e influir en las decisiones de millones de personas.



Elizabeth Donaji García Martínez

Community Manager de INSUCE
Licenciada en Administración de Empresas del
Entretenimiento y Comunicación
Maestra en Mercadotecnia Digital

"El marketing no solo vende productos; también construye percepciones y hábitos de consumo."

¿Puede la **Inteligencia Artificial** sustituir al entrenador deportivo?

La Inteligencia Artificial (IA) es, sin exagerar, uno de los temas de los que más se habla hoy en cualquier reunión académica, pasillo universitario o grupo de WhatsApp de entrenadores. Su presencia ya es evidente en la medicina, la educación, la industria y la comunicación, y el deporte no se ha quedado fuera de esa ola. Hoy existen herramientas capaces de procesar enormes cantidades de información, optimizar procesos, apoyar decisiones y generar recomendaciones, a partir de patrones identificados en los datos.

Frente a este escenario, surge una pregunta que despierta tanto entusiasmo como inquietud: ¿puede la Inteligencia Artificial sustituir al entrenador deportivo?

Para muchas personas la respuesta parece obvia. Si la tecnología ya cambió la forma en que trabajamos, aprendemos y hasta nos relacionamos, ¿por qué no habría de reemplazar también funciones que antes solo hacían los profesionales?

Desde las Ciencias del Deporte, sin embargo, la respuesta es menos sencilla de lo que parece a primera vista. La IA es, ante todo, una herramienta poderosa para recopilar, organizar y analizar información; pero el entrenamiento deportivo no se agota en los datos: la experiencia

profesional, la capacidad de observación, la comprensión del contexto y el criterio humano siguen teniendo un peso decisivo en cada decisión que se toma en una cancha, una pista o un gimnasio.

Por eso, más que preguntarnos si la Inteligencia Artificial va a reemplazar a los entrenadores, me parece más útil preguntarnos cómo puede integrarse de forma responsable al trabajo profesional, y cuáles son, honestamente, sus alcances reales.

La revolución tecnológica en el deporte

En las últimas décadas, el entrenamiento deportivo ha cambiado de manera notable gracias a disciplinas como la fisiología del ejercicio, la biomecánica, la psicología del deporte y la metodología del entrenamiento. Decisiones que antes dependían casi exclusivamente del ojo del entrenador, hoy pueden respaldarse con información objetiva obtenida mediante distintas tecnologías.

Actualmente, es posible monitorear variables fisiológicas en tiempo real, registrar con precisión las cargas de entrenamiento y analizar movimientos con sistemas que hace apenas unos años estaban reservados a laboratorios especializados y personal con alto presupuesto. Además de mejorar la precisión de las evaluaciones, estos avances han contribuido a democratizar el acceso a herramientas que antes eran inalcanzables para la mayoría de entrenadores y deportistas.

La Inteligencia Artificial amplió aún más ese panorama. A través del aprendizaje automático (machine learning) y del análisis masivo de datos, los sistemas actuales identifican patrones, hacen predicciones y generan recomendaciones personalizadas.

En deportes de conjunto, por ejemplo, ya es posible analizar simultáneamente el rendimiento físico, táctico y técnico de varios jugadores a la vez. En el seguimiento individual, la IA integra variables como frecuencia cardíaca, calidad del sueño, carga de entrenamiento y percepción subjetiva del esfuerzo para detectar señales tempranas de fatiga o de riesgo de lesión.



Estas herramientas representan, sin duda, una oportunidad real para mejorar los procesos de entrenamiento. Pero tener más información no es lo mismo que comprender mejor al deportista, y esa distinción es, para mí, el punto de partida de todo este debate.

Aplicaciones respaldadas por la evidencia científica

La investigación reciente muestra resultados prometedores en distintas áreas de aplicación de la Inteligencia Artificial en el deporte.

Uno de los campos que ha recibido más atención es la detección temprana del riesgo de lesión. Diversos estudios han mostrado que los modelos predictivos pueden identificar factores asociados con lesiones musculares, articulares o por sobrecarga cuando se combinan variables de carga de entrenamiento, antecedentes médicos y características individuales del deportista (Claudino et al., 2019). Desde la metodología del entrenamiento, este tipo de herramientas fortalece el principio de individualización, uno de los pilares de la preparación deportiva.

Otra área de gran interés es el análisis biomecánico. El uso de tecnología para evaluar movimientos deportivos no es nuevo, pero los avances recientes facilitaron bastante su aplicación práctica: hoy existen sistemas capaces de analizar video, detectar patrones técnicos y aportar información útil para optimizar la ejecución de movimientos o identificar errores mecánicos.

La IA también ha empezado a usarse para personalizar programas de entrenamiento. A partir del análisis continuo de datos, algunos sistemas ajustan cargas de trabajo según la respuesta individual de cada deportista, lo que favorece intervenciones más específicas y, en teoría, más eficaces.

Todo esto confirma que la Inteligencia Artificial tiene un potencial enorme como herramienta de apoyo a la práctica profesional. El problema empieza cuando se le pide que sea algo más que eso.

El valor insustituible del criterio profesional

Uno de los principios básicos de las Ciencias del

Deporte es que las decisiones de entrenamiento deben sustentarse en evidencia científica, experiencia profesional y las características individuales del deportista.

La Inteligencia Artificial puede aportar mucho al primer componente de esa ecuación, pero interpretar los datos sigue siendo, y creo que seguirá siendo por mucho tiempo, una responsabilidad humana.

En mi experiencia como docente e investigadora, el error más frecuente al hablar de estas tecnologías es asumir que una recomendación generada por un algoritmo debe aplicarse de forma automática. Recuerdo el caso de un deportista al que un sistema de monitoreo le marcó, de un día para otro, un aumento importante en su riesgo de lesión y sugería reducir la carga de inmediato. Sobre el papel, la indicación era clara; en la práctica, ese atleta estaba a dos semanas de una competencia decisiva, dormía mal por motivos personales y su historial no mostraba antecedentes de lesión en esa zona. Ningún dispositivo puede pesar todo eso, el entrenador sí.

Los datos son una herramienta de apoyo, el criterio profesional es lo que les da la relevancia adecuada. Por eso, la pregunta que vale la pena



hacerse no es si la Inteligencia Artificial sustituirá al entrenador, sino cómo los entrenadores aprenderán a usarla para tomar mejores decisiones.

El riesgo de las tendencias digitales

Junto con los avances tecnológicos también creció la difusión de mensajes simplificados sobre lo que la Inteligencia Artificial puede hacer. Basta abrir cualquier red social para encontrar aplicaciones que prometen diseñar entrenamientos perfectos, garantizar resultados rápidos o incluso reemplazar por completo la labor de entrenadores y especialistas. Ese tipo de promesas suele ignorar, convenientemente, la complejidad del rendimiento humano.

El entrenamiento deportivo involucra factores biológicos, psicológicos, sociales y emocionales que difícilmente se reducen a una serie de algoritmos. La motivación, la adherencia al programa, las experiencias previas o las circunstancias personales del deportista siguen requiriendo observación, comunicación y sensibilidad profesional; nada de eso cabe en una pantalla.

La tecnología puede generar información valiosa, pero todavía está lejos de comprender integralmente a la persona que entrena. Pensar que la IA sustituirá por completo a los profesionales del deporte responde, en mi opinión, más a una narrativa de moda que a una realidad respaldada por evidencia.

Ciencia o tendencia: el verdadero desafío

La historia del deporte está llena de tendencias



que prometían revolucionar el rendimiento físico. Algunas demostraron su eficacia y se quedaron como práctica habitual; otras desaparecieron en cuanto la investigación mostró que sus beneficios eran limitados o, de plano, inexistentes.

La Inteligencia Artificial no debería escapar a ese mismo escrutinio. La innovación no debe aceptarse solo por ser novedosa, como cualquier herramienta aplicada al entrenamiento necesita demostrar su utilidad, validez y pertinencia mediante investigación rigurosa, no solo mediante testimonios o cifras de ventas.

La pregunta relevante no es cuán sofisticada resulta una tecnología, sino cuánto contribuye realmente al bienestar, desarrollo y rendimiento de las personas. Y en ese sentido, la formación basada en evidencia sigue siendo la mejor defensa frente a las tendencias pasajeras.

Retos para la formación de los futuros profesionales

La rápida expansión de la Inteligencia Artificial plantea nuevos desafíos para las instituciones que formamos profesionales en Ciencias del Deporte. Ya no basta con dominar fisiología, biomecánica o metodología del entrenamiento. Ahora también hace falta desarrollar competencias de análisis de datos, pensamiento crítico y evaluación de tecnologías emergentes.

Los profesionales del futuro tendrán que aprender a convivir con herramientas cada vez más sofisticadas sin depender completamente de ellas: entender qué información generan, cómo interpretarla y, sobre todo, cuáles son sus límites. Más que competir contra la tecnología, tendrán que aprender a trabajar con ella.

Reflexión final

Como docente, investigadora y profesional de las Ciencias del Deporte, creo que el debate no debería centrarse en si la Inteligencia Artificial sustituirá o no a los entrenadores. La discusión de fondo es cómo vamos a aprender a usar estas herramientas de manera responsable y crítica.

La tecnología seguirá evolucionando y probablemente veremos sistemas cada vez más precisos para analizar el rendimiento, prevenir lesiones y optimizar la planificación deportiva; pero detrás de cada indicador seguirá existiendo una persona, con emociones, motivaciones, expectativas y circunstancias particulares. Un algoritmo puede identificar patrones y procesar

miles de datos en segundos. Lo que todavía no puede hacer es entender qué significan esos datos para el deportista que los generó.

La ciencia del entrenamiento nos ha enseñado que el rendimiento humano es el resultado de múltiples factores que interactúan de forma compleja, por eso, el conocimiento científico, la experiencia profesional y el pensamiento crítico van a seguir siendo indispensables. La Inteligencia Artificial puede convertirse en una gran aliada del deporte, pero, al menos por ahora, sigue necesitando algo que ninguna máquina ha logrado reemplazar: el criterio humano.

Dra. Sara Antillano

Doctora en Ejercicio Físico y Entrenamiento Deportivo, Maestra en Ciencias del Deporte y Licenciada en Ciencias del Deporte.



Referencias

- Baldinelli, F. (2023). Aplicaciones y límites actuales de la inteligencia artificial en el deporte. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 28(300), 221-224. <https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/4050>
- Claudino, J. G., Capanema, D. O., de Souza, T. V., Serrão, J. C., Machado Pereira, A. C., & Nassis, G. P. (2019). Current approaches to the use of artificial intelligence for injury risk assessment and performance prediction in team sports: A systematic review. *Sports Medicine-Open*, 5(1), 28. <https://doi.org/10.1186/s40798-019-0202-3>
- Impellizzeri, F. M., Marcora, S. M., & Coutts, A. J. (2019). Internal and external training load: 15 years on. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 14(2), 270-273. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2018-0935>
- Sanabria-Navarro, J. R., Silveira Pérez, Y., & Cortina-Núñez, M. J. (2023). Análisis bibliométrico del deporte 4.0: una realidad para el desarrollo de la cultura deportiva contemporánea. *Retos*, 48, 860-869. <https://doi.org/10.47197/retos.v48.96948>
- Wang, L., Mo, S., Li, X., & Zhang, J. (2024). Artificial intelligence applications in sports performance and injury prevention: A systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 42(3), 215-229.

El Dilema del Primer Empleo: ¿Pasión o Salario?

El inicio de la vida profesional es un terreno incierto. Es el momento en el que, por primera vez, nuestras decisiones dejan de ser teóricas y se convierten en el sustento de nuestra realidad. En esta etapa, muchos nos enfrentamos a un dilema que se siente como un juego de suma cero: elegir entre un empleo que nos entusiasma, pero que parece insuficiente en términos económicos; o aceptar una propuesta corporativa que ofrece seguridad y bienestar material, pero que carece de chispa.

Este conflicto no es una señal de que algo esté mal con nosotros, es la manifestación de nuestra lucha por equilibrar la realización personal con la supervivencia financiera (mi primera chamba).

El factor Universidad: ¿cambia nuestra perspectiva?

El origen académico suele marcar una diferencia inicial en las expectativas y la inserción laboral.

Universidad privada: los egresados suelen reportar salarios iniciales más altos (en una escala de 1 a 4, los privados reportan cerca de 2.03 frente al 1.20 de las públicas). Su mentalidad tiende a enfocarse en el networking empresarial, la especialización técnica rápida y la búsqueda de una posición laboral competitiva inmediata.



Universidad pública: existe una tendencia hacia la valoración de la estabilidad laboral. La mentalidad aquí suele estar más orientada a la movilidad social ascendente y al prestigio académico, enfrentando a menudo un mercado más competitivo donde el valor añadido (certificaciones, idiomas, posgrados) es crucial para compensar la falta de una red de contactos corporativa preexistente.

Sin embargo, a largo plazo, la diferencia salarial tiende a diluirse; el éxito profesional depende menos del sello del título y más de la capacidad de aprendizaje y la adaptabilidad constante.

El atractivo de la pasión

Cuando elegimos un trabajo por pasión, la curva de aprendizaje se siente menos empinada. Hay una disposición natural a resolver problemas, a quedarnos una hora extra o a investigar por cuenta propia. Esa entrega, sin embargo, tiene un costo invisible: la precariedad.

Pros: alta satisfacción intrínseca, menor riesgo de burnout a corto plazo y una construcción de identidad profesional sólida.

Contras: el riesgo de la trampa de la vocación, donde las empresas asumen que, como amas lo que haces, no necesitas un salario competitivo. Esto puede llevar al agotamiento financiero y a una frustración acumulada al ver que otros aspectos de la vida (ahorro, vivienda, ocio) se estancan.

El refugio del salario

Por otro lado, los empleos que ofrecen mejores condiciones económicas suelen venir envueltos en estructuras más rígidas. Aquí, el trabajo se entiende como un intercambio claro: tiempo y esfuerzo por dinero.

Pros: estabilidad, capacidad de planificación a mediano plazo y la posibilidad de financiar tus pasiones fuera del entorno laboral.

Contras: el riesgo de la alienación. Cuando no hay un vínculo emocional con la labor, el tiempo se vuelve una carga y el lunes por la mañana puede convertirse en una tortura psicológica. La "jaula de oro" es real: el sueldo es bueno, pero la falta de propósito puede erosionar tu salud mental.

La verdad incómoda: ni tanto que queme al santo...

La idea de que debes "hacer lo que amas y nunca trabajarás un día en tu vida" es uno de los consejos más peligrosos para un profesional joven. Esta frase romántica ignora que, eventualmente, el hambre y las cuentas llegan. Del mismo modo, satanizar los trabajos bien pagados es una forma de arrogancia intelectual que ignora que el trabajo es, ante todo, un medio de intercambio.

La clave para decidir no reside en elegir uno de los dos polos, sino en evaluar el costo de oportunidad.

La regla de la sostenibilidad. Si tu pasión te impide cubrir tus necesidades básicas o te mantiene en un estado de estrés financiero constante, no es una pasión, es un sacrificio. El trabajo debe permitirte vivir, no solo sobrevivir. Como suele decir mi señor padre: *"hay que trabajar para vivir, no vivir para trabajar"*.

El horizonte temporal. En los primeros años, la prioridad suele ser la adquisición de habilidades. Si el trabajo apasionante te enseña lo que nadie más te enseña, puede ser una inversión válida a corto plazo; si el trabajo bien pagado es un entorno tóxico donde no aprendes nada, tu capital intelectual se estará devaluando, sin importar cuánto te paguen hoy.

¿Con qué quedarse?

Si tuviera que ofrecer una brújula, sería ésta: elige el camino que maximice tu capacidad de maniobra futura.

Si el trabajo apasionante es el que te está dando las herramientas (contactos, experiencia técnica, visión estratégica) para que en dos años puedas exigir un mejor sueldo en otro lugar, quédate



ahí. Si el trabajo bien pagado te permite financiar tu capacitación, un proyecto personal o una maestría que te llevará a donde realmente quieres estar, tómalo como una transacción estratégica.

La madurez profesional consiste en entender que no le debemos lealtad eterna a un puesto. El equilibrio perfecto raramente existe en un solo empleo al principio. A menudo, el equilibrio se construye trabajando donde puedes crecer profesionalmente para luego migrar hacia donde puedas vivir dignamente. No elijas solo por el hoy, elige por el profesional en el que te quieres convertir mañana.

Y por ningún motivo dejes de prepararte, capacitarte o actualizarte. **Todo esfuerzo conlleva su recompensa, la disciplina, la constancia y la voluntad son los ingredientes que se necesitan para conseguir cualquier objetivo.**

Mtro. Álvaro Manzanares
Director del INSUCE.

Fuentes:

1.- Salario emocional y propósito:

BBVA. (s.f.). Trabajo y felicidad: los beneficios de ser feliz en el día a día laboral. Recuperado el 2 de junio de 2026, de: <https://www.bbva.com/es/salud-financiera/trabajo-y-diversion-los-beneficios-de-ser-feliz-en-el-dia-a-dia-laboral/>

2.- Condiciones laborales y movilidad

Pérez-Rodríguez, Y., & Sánchez-Salazar, M. (2018). Condiciones laborales de egresados de Instituciones de Educación Superior en México. Revista Electrónica de Investigación Educativa, 20(3).

3.- Bienestar subjetivo, ingreso y felicidad:

Soto, A., & Osorio, G. (2022). Bienestar y felicidad: impactos del ingreso, la riqueza y el empleo en el bienestar subjetivo en el ámbito urbano. El caso de Montevideo. Estudios Gerenciales, 38(163).



Reseña del artículo:

Impacto de los lineamientos sobre la **venta de alimentos y bebidas en el medio escolar**: Perspectiva actual

El documento destaca que México continúa enfrentando una de las tasas más altas de obesidad infantil a nivel mundial, situación asociada con el consumo frecuente de alimentos ultraprocesados, bebidas azucaradas, sedentarismo y hábitos alimentarios poco saludables. Ante este panorama, las autoridades sanitarias y educativas han impulsado políticas orientadas a transformar el entorno escolar en un espacio que favorezca una alimentación saludable.

El informe explica que los lineamientos tienen como objetivo restringir la venta de productos con alto contenido de azúcares, grasas saturadas, sodio y calorías, promoviendo en su lugar el consumo de frutas, verduras, cereales integrales, leguminosas y agua simple potable.

La escuela es considerada un espacio estratégico, ya que durante la infancia y la adolescencia se forman los hábitos alimentarios que influyen en la salud durante toda la vida.



Uno de los principales hallazgos del artículo es que, aunque la normativa representa un avance importante en materia de salud pública, su implementación presenta importantes desafíos. En muchas escuelas existe un conocimiento limitado sobre los criterios nutricionales establecidos, tanto por parte de directivos y docentes como de los responsables de las cooperativas escolares. Además, las diferencias entre escuelas públicas y privadas, la falta de capacitación y la escasa supervisión provocan que el cumplimiento sea desigual y, en algunos casos, insuficiente.

El documento también analiza la percepción de los diferentes actores involucrados. Los padres de familia, estudiantes y autoridades escolares reconocen la importancia de mejorar la alimentación infantil; sin embargo, señalan obstáculos como el mayor costo de algunos alimentos saludables, la preferencia de los estudiantes por productos industrializados y la disponibilidad de comida chatarra en los alrededores de los planteles escolares. Estos factores reducen el impacto esperado de los lineamientos y dificultan la consolidación de hábitos saludables.

Otro aspecto relevante es la influencia que ejercen la industria alimentaria y los medios de comunicación. El artículo menciona que la publicidad de alimentos ultraprocesados continúa influyendo significativamente en las decisiones de consumo de niños y adolescentes. Por ello, propone fortalecer estrategias de mercadotecnia social que promuevan estilos de vida saludables mediante campañas atractivas dirigidas a estudiantes y familias. Estas acciones deben competir con la publicidad comercial utilizando mensajes positivos que favorezcan el consumo de alimentos nutritivos.

Asimismo, el informe señala que la simple prohibición de ciertos productos no garantiza cambios permanentes en los hábitos



Este artículo fue escrito por Ana María Paredes Arriaga, María Cristina Alicia Velázquez Palmer y Perla Alejandra Yohana García Fernández y fue publicado en la memoria del XXIII Congreso Internacional de Contaduría, Administración e Informática de la UNAM en octubre de 2018.

alimentarios. Para lograr resultados sostenibles es indispensable incorporar programas de educación alimentaria y nutricional dentro del currículo escolar, involucrar activamente a las familias y fortalecer la capacitación de docentes y responsables de las cooperativas. También recomienda mejorar la infraestructura escolar, garantizar el acceso permanente a agua potable y establecer mecanismos efectivos de evaluación y seguimiento del cumplimiento de la normativa.

Finalmente, el artículo concluye que los lineamientos constituyen una herramienta fundamental para prevenir enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión y obesidad. No obstante, su éxito depende de la coordinación entre autoridades educativas, instituciones de salud, padres de familia, docentes y comunidad escolar.

Solo mediante un enfoque integral será posible consolidar entornos escolares saludables y contribuir a mejorar la calidad de vida de las futuras generaciones.

Liga del artículo completo: <https://repositorios.fca.unam.mx/investigacion/memorias/2018/14.04.pdf>

Perla Alejandra Yohana García Fernández
Coordinadora Académica de INSUCE



¡Nuevos diplomados de especialización!

Aperturamos nuevos diplomados de especialización, orientados a fortalecer las competencias de nuestros estudiantes de la Licenciatura en Educación Nutricional Deportiva.

Estos nuevos programas son tres: **Fundamentos Éticos y Técnicos de la Nutrición Deportiva, Nutrición y Gestión Integral del Rendimiento Deportivo, Planificación Nutricional y Ciencia Aplicada al Rendimiento Deportivo.**

Estos diplomados también pueden ser seleccionados como **forma de titulación**, por lo que nuestros alumnos tienen ahora cuatro vías para liberar su grado de licenciatura.



INSUCE

Cursos de Especialización en Nutrición Deportiva

- 30 cursos especializados
- 9 módulos
- 3 diplomados

Valor comercial de
\$80 mil pesos

Montos preferenciales a nuestra comunidad



La brújula de la ciencia: **El reto de la evidencia científica en la era de las tendencias virales** en el deporte

A lo largo del tiempo, buena parte de la humanidad ha volcado sus esfuerzos por alcanzar la mejora: desde los grandes filósofos, hasta los grandes artistas, científicos y, desde luego, los deportistas. Todos se han acercado bastante, algunos la han conquistado y este ciclo se ha repetido una y otra vez a lo largo de la historia con lo que cada quién, en su área, tiene y sabe en su momento.

Quizá más de una persona tuvo la idea de tomar como referencia a sus antecesores para, tan solo un poco, anticipar un resultado exitoso: teorías, técnicas, procedimientos, metodologías. Pues bien, esto es lo que la ciencia tiene que representar para la sociedad, sobre todo en esta era en la que existe acceso a gran cantidad de información pero que no necesariamente está comprobada por la ciencia: el cúmulo de verdades comprobables y aplicables en el tiempo, que con la misma certeza con la que la estrella polar orienta a las embarcaciones en la inmensidad del océano, es la referencia que sostiene la aplicación profesional de cada perfil académico y punto de partida de su desarrollo innovador. Es el camino que otros han recorrido para responderse preguntas que les han inquietado, es el testimonio que generosamente nos han legado, compuesto por las recetas que

obedeciendo las leyes de la naturaleza, está comprobadas y se han replicado exitosamente lo suficiente, logrando efectos deseados que van desde respuestas a cuestionamientos hasta soluciones a problemáticas o la optimización de lo ya conocido.

La humanidad ha encontrado a través del desarrollo de sus potencialidades, catapultas hacia el éxito individual y el progreso social, es aquí donde comienza el debate:

En el deporte ¿es el resultado más eficaz o es la salud más óptima de la persona, lo que debe imperar como el propósito de la aplicación profesional de cualquiera de los integrantes del área técnica o del área médica?

La respuesta puede variar, según el grado de preparación académica, los criterios éticos y hasta la visión de cada persona, algo interesante que Bobadilla (2005) sostiene es que: para cada quien, la realidad es como quiere que sea. Es por eso que se vuelve sumamente necesaria la aproximación a la ciencia para obtener una respuesta certera y concluyente.

El acceso a la tecnología permite hoy en día a cualquier profesional: la obtención y hasta la interpretación de registros fisiológicos y neurológicos de los deportistas que permiten conocer su realidad más objetivamente y en tiempo real, con la finalidad de conducir el proceso de entrenamiento hacia donde más beneficio obtenga el deportista tanto en sus resultados como en su bienestar. Ante ello, para Castro et.al (2023), la aplicación de la tecnología no solo impacta favoreciendo, sino también aventajando a quien la aplica, de modo que es posible afirmar que a través de esta práctica se incrementan las probabilidades de éxito competitivo.

Así, es evidente que el deporte está muy cerca de revolucionar, de convertirse en un fenómeno sobre cuyo resultado, adquirirá mayor control el ser humano y en el que mejores marcas y espectáculo serán posibles de atestiguar los aficionados en los eventos deportivos.

Es en la incansable búsqueda de mejora, en la que el acceso a gran cantidad de información propio de esta era, supone un riesgo: la aplicación de prácticas inadecuadas ya sea por su popularidad, o por la insuficiente evidencia



científica para aprobarlas que, en el escenario más inofensivo, suponen nula o deficiente ventaja competitiva pero, en el más grave, compromete el bienestar de los deportistas.

Respetando cualquier esfuerzo por generar un avance en la humanidad (incluso explorando nuevos caminos) y asumiendo que la diferencia entre lo científico y lo que no lo es, radica en que si una teoría, metodología o producto no ha puesto a prueba su eficacia, lo suficiente como para poder predecir un resultado favorable en todo sentido y en forma generalizada, no resulta ética su utilización, pues supone un margen de riesgo considerable, no solo al resultado, sino a la persona. Por lo que, ante el escenario de exploración de nuevos caminos, lo que concierne a los profesionales es más bien continuar sus procesos de validación, quedando en los principios y la ética profesional la decisión de comunicar sus hallazgos como una verdad comprobable (sin aún serlo) o no.

El acceso a enormes cantidades de información, producto de esta revolución tecnológica, ya no solo se facilita gracias a los repositorios sino que en los últimos años, estos datos han encontrado su gran escaparate en las redes sociales, las cuales surgieron como una oportunidad no solo de mirar a través de una ventana otras realidades, sino de interactuar con ellas hasta el punto de integrarlas a la propia con el riesgo que Bobadilla (2005) advierte: producen enajenación en buena parte de la población, en aquellos quienes complementan fragmentos de su realidad a partir del planteamiento de las historias de las personalidades que encuentran en estas plataformas; situación que frena el cuestionamiento y, con ello, la búsqueda de comprobación científica del discurso.

Los principales retos a los que la validez científica

se enfrenta actualmente ante el acelerado avance de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), la enorme cantidad de información a la que la sociedad tiene acceso y la enajenación mental ante las redes sociales son:

1. La búsqueda de la inmediatez de los resultados.

El deporte supone un planteamiento de resultados a corto, mediano y largo plazo, aún bajo esta lógica, es innegable la urgencia por que los resultados a corto plazo sean constantes, al ser los que sostienen la motivación intrínseca. En este ámbito, entra en juego la industria que genera utilidades a través de la mentira, aprovechándose del pensamiento mágico de la sociedad y que tiene su origen en la cultura de la inmediatez, una lógica nada aplicable en lo concerniente a los procesos del organismo, debido a que el estado de nuestras células y nuestra composición corporal dependen de procesos bioquímicos, y estos últimos tienen una fuerte asociación con la generación de patrones de conducta (como lo afirma Medina, 2010), fenómeno que en ocasiones está condicionado por problemas de salud preexistentes o derivados de un estilo de vida poco saludable.

La modificación de estos factores desde luego que es posible, pero dada su complejidad requieren de un tiempo considerable para alcanzar una reorganización y, sobre todo, para que se consolide la permanencia de los resultados a través de nuevos patrones de conducta que sean sostenibles a lo largo del tiempo.

2. Alta oferta académica de capacitación informal.

Las TIC han revolucionado la educación: el diseño e impartición de programas académicos se ha vuelto muy accesible en plataformas e-learning (incluso las hay sin costo alguno), no obstante, la existencia de una amplia oferta podría complicar a las instituciones encargadas

El mismo autor explica que "el ser humano representa mentalmente en su conciencia, su realidad, que no es más que la integración de los elementos que es capaz de percibir mediante sus sentidos, no limitándose a ellos como otras especies, sino dotándolos de connotaciones personales; consistiendo en lo anterior el proceso de asimilación de la experiencia presente del ser humano y de otorgar sentido a su propia existencia."

de la evaluación de los estándares de calidad de los programas, dicha tarea, existiendo la posibilidad de que al concluirlos, los profesionistas ostenten un documento que los acredite, más no los suficientes conocimientos teóricos, prácticos, o ambos, para aplicarse de manera confiable, tanto en la búsqueda de los resultados, como en los principios de salvaguardia de las personas; criterios que, por otra parte, son una garantía en el ámbito de los programas de capacitación propios de la educación formal, que está avalada por organismos gubernamentales.

3. Las tendencias en redes sociales.

Ante los riesgos, a mayor vulnerabilidad emocional, mayor riesgo a la salud supone para un individuo el desconocimiento ante la información de la que es receptor. Si bien el riesgo puede ser simplemente económico (que no pase nada pero que se pierda la inversión), la vulnerabilidad emocional va asociada a un autoconcepto pobre y que se combina con una fuerte presión social intrínseca (que emana del individuo), extrínseca (impuesta por su entorno) o en combinación, situación en la que se pueden experimentar agresiones auto infringidas o externas, siendo aquí donde ocurre que entre más se apegan los creadores de contenido a los estándares físicos que la sociedad valora, mayor afinidad y menor cuestionamiento reciben por parte de quienes consumen el contenido.

4. Sacrificar la salud.

Cuando alguien vuelca en una personalidad de redes sociales las inquietudes concernientes a su



salud o actividad física, se adopta una subordinación inconsciente, pues el rol jerárquico que se le otorga a dicha personalidad es de superioridad, dados los conocimientos que dice ostentar. Tal cual sucedería en una consulta privada, pues el experto (quien posee los conocimientos y guía al paciente o usuario) se posiciona también con esa autoridad y una credibilidad casi incuestionable. Esto complica para muchas personas referir alguna señal de malestar que indique que en el particular caso de su persona, la recomendación adoptada sea contraproducente para la salud y, con ello, se comienzan a correr riesgos que en los peores casos generan daños irreversibles o comprometen la vida.

5. La falta de noción (conocimiento básico).

No todas las personas tienen por qué ser expertas académicas en todos los temas concernientes a la salud, pero también vulnera a las personas el ignorar por completo los aspectos básicos de nutrición, biología, anatomía, química, salud mental o fisiología, vuelve incapaces a los consumidores de contenido de detectar las discrepancias del discurso ofrecido en plataformas con la evidencia científica. Aquí el reto sería para nosotros, los expertos en las ciencias de la salud y del deporte debemos aprovechar las redes acercando la verdad científica con impacto social porque no todas las personas desean o pueden pagar por ello y en redes sociales el acceso es gratuito.

En conclusión, y como respuesta a la pregunta que abrió debate, el propósito de la aplicación profesional de quienes inciden sobre la formación de los deportistas y la optimización de su rendimiento debe orientarse a la estructuración de rutas y la aplicación de fórmulas emanadas de los antecedentes científicos, sosteniéndose de ese cúmulo de verdades comprobables y aplicables en el tiempo y, si se desea, siendo punto de partida de una innovación (porque el deporte siempre busca superarse a sí mismo), por lo que la misión, con un enfoque ético y humanista procurará a la persona un entorno de preparación en el que su salud y, desde luego, su integridad estén garantizadas. Si no es bajo este escenario, el desarrollo de las capacidades se verá limitado y, con ello, la calidad del rendimiento en competencia porque una de las principales condiciones para que ocurra el aprendizaje es la calidad del entorno de preparación.

La tecnología brinda soluciones al ser humano (Castro et. al, 2023), sin embargo, para lograr tales efectos no basta con conocerla superficialmente, es necesario alcanzar un nivel de profundidad en la noción, grado de

aplicación y de dominio que permita a quien la ostenta obtener el máximo nivel de beneficio y esto implica todo un proceso de adiestramiento y evaluación, que tiene una base científica: las teorías del aprendizaje; por lo tanto, en la búsqueda del máximo aprovechamiento de la tecnología nos pueden suceder dos cosas: acercarnos al éxito deportivo o perdernos totalmente en el camino, si nos aliamos con la ciencia no habrá de qué preocuparnos porque en la medida en que convertimos la preparación deportiva en un método científico, no solo formaremos campeones, sino a personas más completas, más capaces.

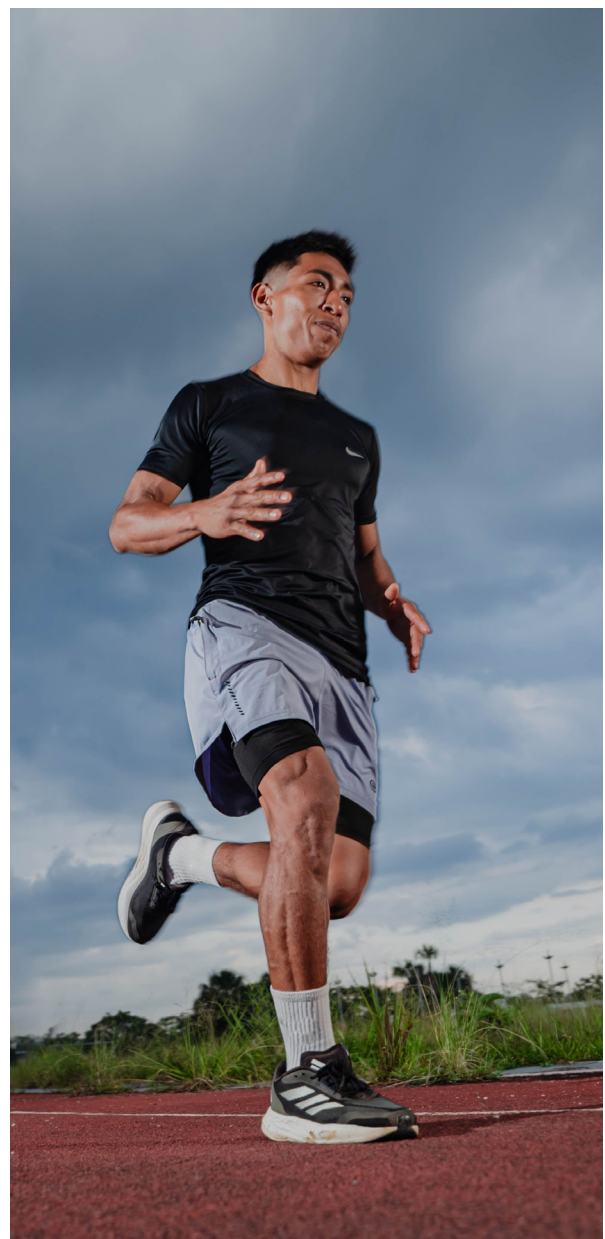
Ninguna ruta asegura el éxito, pero la científica acerca bastante y, aunque es posible concluir procesos deportivos exitosamente sin apego a la ciencia, cuando las metodologías se siguen, cuando los conocimientos se ostentan y cuando la experiencia se comparte, suceden los aprendizajes, y en este escenario ninguna derrota es en vano, es simplemente el antecedente del triunfo venidero.

Nancy Dolores Torres Galarza

Psicóloga egresada de La Universidad La Salle Laguna en 2011, especializada en la Actividad Física y el Deporte desde 2016 por la Universidad Nacional a Distancia de España y el Comité Olímpico Mexicano. Dedicada al deporte de iniciación desde 2017 en la Ciudad de México, principalmente en deportes como canotaje, remo y fútbol, teniendo participación en procesos exitosos a nivel local, nacional e internacional mediante la aplicación de técnicas e instrumentos para la optimización del rendimiento deportivo

Asimismo, ha participado exitosamente en proyectos a nivel amateur también en Ciudad de México en deportes de conjunto como el béisbol en la Liga Alianza Tranviarios y el fútbol en la Tercera División Profesional (TDP) y la Liga Premier Serie A, donde se obtuvo el campeonato en 2019. Egresada en 2021 de la Maestría en Psicopedagogía de la Universidad Internacional de la Rioja (México), incidiendo a partir de entonces sobre la optimización de los procesos de enseñanza-aprendizaje en el entorno de entrenamiento.

Actualmente, ejerce como docente para profesionistas en formación pertenecientes al área de ciencias del deporte en el Instituto Superior en Ciencias Empresariales y Deportivas (INSUCE), manteniendo participación en proyectos de fomento y desarrollo del deporte, así como también atendiendo la consultoría privada. Su principal compromiso es con los resultados y el bienestar de las personas, permaneciendo en formación continua, obteniendo recientemente una acreditación en Hipnosis Clínica Eriksoniana por parte del Centro de Estudios Sistémicos (México).





INSUCE



11 AÑOS CR EVOLUCIONA FORMANDO PROF

**"FORMANDO CO
NO CON TEN**

INSUCE

FORMANDO CON CIENCIA, NO CON TENDENCIAS

— 11º ANIVERSARIO —

ECIENDO, ANDO Y FESIONALES

ON CIENCIA, DENCIAS"

ANOS





2026

Gaceta
INSUCE