



**LICENCIATURA: NUTRICIÓN APLICADA**  
**ASIGNATURA: EDUCACIÓN Y DIDÁCTICA PARA LA**  
**ALIMENTACIÓN I**

**NÚMERO Y TÍTULO DE LA UNIDAD:**

Unidad 2. Educación y promoción para la salud

**ACTIVIDAD:**

Autorreflexiones U2

**ASESORA:**

GLORIA MARIA SALGADO GARCÍA

**ESTUDIANTE:**

GUILLERMO DE JESÚS VÁZQUEZ OLIVA

**MATRICULA:** ES231107260

**FECHA DE ENTREGA:**

15 de mayo de 2024



## DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

**a) Los objetivos principales de la Promoción para la Salud son:** fomentar estilos de vida saludables, prevenir enfermedades, mejorar la calidad de vida de las personas, promover el autocuidado y la responsabilidad individual y colectiva sobre la salud, y reducir las desigualdades en salud.

**b) Cinco ejemplos de Promoción para la Salud son:**

- Campañas de concientización sobre la importancia de la actividad física regular.
- Programas de alimentación saludable en escuelas y comunidades.
- Fomento del consumo de frutas, verduras y agua potable.
- Talleres educativos sobre la prevención de enfermedades crónicas como la diabetes y la hipertensión.
- Acciones para promover el abandono del tabaquismo y el consumo responsable de alcohol.

**c) Las características de la Educación para la Salud incluyen:** la transmisión de conocimientos y habilidades relacionadas con la salud, la promoción de comportamientos saludables, la adaptación a las necesidades y características de la población objetivo, el enfoque en la prevención de enfermedades, la participación de los individuos en su propio cuidado de salud, y la promoción de cambios positivos en el entorno social y físico.

**d) La Educación para la Salud se considera una de las principales estrategias de la Promoción para la Salud** porque empodera a las personas, brindándoles información y habilidades para tomar decisiones saludables. Al educar a la población sobre la importancia de la prevención, el autocuidado y los estilos de vida saludables, se pueden reducir los factores de riesgo para enfermedades y mejorar la calidad de vida de las personas a largo plazo.

**2) Escribe en forma de reflexión la importancia de la EpS en el desempeño de los especialistas en la alimentación y nutrición.**

Como estudiante de nutrición, reflexiono sobre la importancia fundamental de la Educación para la Salud (EpS) en mi futuro desempeño como especialista en alimentación y nutrición. Desde mi perspectiva, la EpS no es solo un complemento útil, sino una herramienta esencial en mi labor profesional.

En primer lugar, la EpS me capacita para transmitir información precisa y relevante sobre la alimentación y la nutrición a la comunidad. A medida que avanzo en mis estudios, adquiero un conocimiento profundo sobre los nutrientes, los grupos de alimentos, las pautas dietéticas y sus impactos en la salud. Sin embargo, este conocimiento solo es valioso si puedo comunicarlo de manera efectiva a las personas, ayudándolas a comprender la importancia de una alimentación equilibrada y cómo pueden implementar cambios saludables en su estilo de vida.



Además, la EpS me brinda las habilidades necesarias para adaptar la información nutricional a las necesidades y contextos específicos de cada individuo o comunidad. Reconozco que no todas las personas tienen el mismo acceso a alimentos nutritivos, ni enfrentan los mismos desafíos en cuanto a su salud y bienestar. Por lo tanto, la EpS me enseña a ser sensible a estas diferencias y a desarrollar estrategias inclusivas que aborden las barreras individuales y sociales para una alimentación saludable.

Como futuro profesional de la alimentación y la nutrición, también reconozco el papel crucial de la EpS en la prevención de enfermedades crónicas y la promoción del bienestar a largo plazo. No se trata solo de proporcionar consejos dietéticos, sino de empoderar a las personas para que tomen el control de su propia salud, adoptando hábitos alimenticios saludables y sostenibles. La EpS me permite ser un facilitador de cambio, motivando a las personas a hacer elecciones conscientes que beneficien su salud y calidad de vida.



## FUENTES DE CONSULTA

BUAP. (s/f). Prevención del sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes desde la practica basada en evidencia. Buap.mx. Recuperado el 15 de mayo de 2024, de <https://repositorioinstitucional.buap.mx/items/6b0ec7fb-bb3a-4188-be49-3b8d13b8c9bd>

Comunicación en Salud: Conceptos, Teorías y Experiencias. (s/f). The Communication Initiative Network. Recuperado el 15 de mayo de 2024, de <https://www.comminit.com/content/comunicaci%C3%B3n-en-salud-conceptos-teor%C3%ADas-y-experiencias>

de Puebla, S. de S. del E. (s/f). Estrategia Estatal para la Prevención y el Control del Sobrepeso, la Obesidad y la Diabetes del Estado de Puebla. Gob.mx. Recuperado el 15 de mayo de 2024, de <http://www.cenaprece.salud.gob.mx/programas/interior/adulto/descargas/pdf/EstrategiaSODPuebla.pdf>

de Salud, S. (s/f-a). Ley General de Salud. gob.mx. Recuperado el 15 de mayo de 2024, de <https://www.gob.mx/salud/articulos/ley-general-de-salud>

de Salud, S. (s/f-b). Normas Oficiales Mexicanas. gob.mx. Recuperado el 15 de mayo de 2024, de <https://www.gob.mx/salud/en/documentos/normas-oficiales-mexicanas-9705>

de Sanidad Y Consumo, M. (s/f). Formación en Promoción y Educación para la Salud. Gob.es. Recuperado el 15 de mayo de 2024, de <https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/promoSaludEquidad/docs/formacionSalud.pdf>

Estrada, E. P. (s/f). Educación para la Salud. Unam.mx. Recuperado el 15 de mayo de 2024, de [https://repositorio-uapa.cuaieed.unam.mx/repositorio/moodle/pluginfile.php/1727/mod\\_resource/content/6/contenido/index.html](https://repositorio-uapa.cuaieed.unam.mx/repositorio/moodle/pluginfile.php/1727/mod_resource/content/6/contenido/index.html)

Promoción de la salud. (s/f). Paho.org. Recuperado el 15 de mayo de 2024, de <https://www.paho.org/es/temas/promocion-salud>

UNADM. (s/f-a). Educación y Promoción para la Salud. Unadmexico.mx. Recuperado el 15 de mayo de 2024, de [https://dmd.unadmexico.mx/contenidos/DCSBA/BLOQUE2/NA/03/NEDA1/unidad\\_02/descargables/NEDA1\\_U2\\_Contenido.pdf](https://dmd.unadmexico.mx/contenidos/DCSBA/BLOQUE2/NA/03/NEDA1/unidad_02/descargables/NEDA1_U2_Contenido.pdf)