



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

NÚMERO Y TÍTULO DE LA UNIDAD:

Unidad 1. Principios básicos de educación y didáctica

ACTIVIDAD:

Evidencia de aprendizaje. Elementos didácticos

ASESORA:

GLORIA MARIA SALGADO GARCÍA

ESTUDIANTE:

GUILLERMO DE JESÚS VÁZQUEZ OLIVA

MATRICULA: ES231107260

FECHA DE ENTREGA:

27 de abril de 2024



INTRODUCCIÓN

En muchas comunidades urbanas, la obesidad abdominal se ha convertido en un problema de salud significativo, asociado con un mayor riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2, las enfermedades cardiovasculares y la hipertensión. En este contexto, nos encontramos en un Centro de Salud donde pacientes entre 30 y 45 años con nivel socioeconómico bajo esperan para recibir consulta. Estadísticas nacionales indican que alrededor del 80% de las personas de este grupo presentan obesidad abdominal, un problema que no solo afecta su salud física, sino también su calidad de vida y bienestar emocional.

Como nutriólogos, nuestro papel es fundamental para abordar esta situación. El modelo educativo de la didáctica crítica nos ofrece herramientas para diseñar estrategias educativas efectivas y prácticas para combatir la obesidad abdominal. Nuestro objetivo es proporcionar a esta comunidad conocimientos y recursos que les permitan adoptar hábitos más saludables y reducir su riesgo de enfermedades relacionadas con la obesidad.



DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Problemática: En una comunidad urbana, específicamente en una sala de espera, se encuentran pacientes que están esperando recibir consulta para diferentes padecimientos en un Centro de Salud, entre las personas también se encuentran acompañantes. Como lo señalan las propias estadísticas nacionales, el 80% de los sujetos presentan obesidad abdominal, aunque esto se corrobora hasta su evaluación antropométrica. Todos tienen entre 30 y 45 años de edad. Su nivel socioeconómico es bajo. Ustedes fungen como nutriólogos en ese Centro de Salud

Modelo educativo de la didáctica crítica

Propuesta de Planeación Didáctica para Abordar la Obesidad Abdominal en una Comunidad Urbana

Objetivo General

Desarrollar conciencia y promover cambios de estilo de vida para reducir la obesidad abdominal en los pacientes de entre 30 y 45 años de edad de una comunidad urbana con nivel socioeconómico bajo.

Objetivos Particulares

1. Sensibilizar a los pacientes sobre los riesgos asociados con la obesidad abdominal y sus implicaciones para la salud.
2. Facilitar el aprendizaje de hábitos alimenticios saludables y rutinas de actividad física que contribuyan a la reducción de la obesidad abdominal.

Contenido Temático

- **Tema Principal:** Obesidad Abdominal y Salud
 - **Subtema 1:** Causas y Riesgos de la Obesidad Abdominal
 - **Subtema 2:** Estrategias para Reducir la Obesidad Abdominal

Actividad y técnica didáctica

- **Actividad:** Taller de Educación para la Salud
 - **Técnica Didáctica:** Presentación interactiva con elementos visuales y ejemplos prácticos.
 - **Dinámica Grupal:** Trabajo en equipo con ejercicios prácticos y simulaciones para demostrar comportamientos saludables.



- **Descripción de la actividad:**

- **Introducción:** Presentación del problema de obesidad abdominal y sus riesgos asociados (diabetes, enfermedades cardiovasculares, hipertensión, etc.).
- **Parte Principal:** Explicación de causas comunes como la alimentación inadecuada y la falta de actividad física. Se presentarán ejemplos de alimentos saludables y se explicará la importancia del ejercicio regular.
- **Conclusión:** Se dividirá a los participantes en grupos para realizar actividades prácticas que involucren la creación de un plan de comidas saludables y una rutina de ejercicios simple. Cada grupo presentará sus ideas al resto del taller para fomentar el aprendizaje compartido y la cooperación.

Recursos educativos

- Proyector y pantalla para la presentación visual.
- Material impreso con guías para una dieta saludable y ejercicios básicos.
- Utensilios para mostrar porciones adecuadas de alimentos.
- Espacio suficiente para realizar actividades físicas y simulaciones.

Evaluación

- **Método de Evaluación:** Se llevará a cabo una encuesta de satisfacción al final del taller para obtener retroalimentación sobre el contenido y la presentación.
- **Plan de Evaluación:** Los pacientes se someterán a un seguimiento a través de consultas posteriores para evaluar cambios en su circunferencia abdominal y comportamiento. Se compararán los resultados iniciales con los obtenidos tras el período de intervención para medir el impacto del taller en la reducción de la obesidad abdominal.

Esta planeación tiene como objetivo abordar de manera integral el problema de la obesidad abdominal en la comunidad, proporcionando herramientas y conocimientos prácticos para mejorar la salud de los participantes.



CONCLUSIONES

En conclusión, la obesidad abdominal es un problema serio que afecta a un gran porcentaje de la población en comunidades urbanas con nivel socioeconómico bajo. A través de la planeación didáctica presentada, hemos diseñado un enfoque integral para abordar este problema mediante la educación, la concienciación y la promoción de estilos de vida saludables.

La combinación de conocimiento, actividades prácticas y recursos educativos específicos está destinada a ayudar a los pacientes y sus acompañantes a comprender los riesgos asociados con la obesidad abdominal y a adoptar hábitos alimenticios y de ejercicio más saludables. A medida que los participantes aplican lo aprendido en sus vidas diarias, esperamos ver mejoras significativas en su salud y bienestar.

El seguimiento y la evaluación continua serán fundamentales para medir el éxito de esta intervención. Con un compromiso continuo por parte de los profesionales de la salud y la participación activa de la comunidad, creemos que es posible reducir la prevalencia de la obesidad abdominal y sus complicaciones asociadas.



FUENTES DE CONSULTA

Cruz Sánchez, M., Tuñón Pablos, E., Villaseñor Farías, M., Álvarez Gordillo, G. del C., & Nigh Nielsen, R. B. (2013). Sobre peso y obesidad: una propuesta de abordaje desde la sociología. *región y sociedad*, 25(57), 165–202.
https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-39252013000200006

Neri, M. A. (s/f). DIDÁCTICA CRÍTICA. Gobierno del Estado de México. Recuperado el 27 de abril de 2024, de https://ade.edugem.gob.mx/bitstream/handle/acervodigitaledu/36105/MLNIDPED741_Did%C3%A1ctica%20cr%C3%ADtica.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=El%20enfoque%20de%20la%20did%C3%A1ctica,del%20grupo%20al%20que%20pertenece.

Scielo. (s/f). Obesidad abdominal y síndrome metabólico. Org.mx. Recuperado el 27 de abril de 2024, de https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-11462008000200002

UNADM. (s/f). Principios básicos de educación y didáctica. Unadmexico.mx. Recuperado el 27 de abril de 2024, de https://dmd.unadmexico.mx/contenidos/DCSBA/BLOQUE2/NA/03/NEDA1/unidad_01/descargables/NEDA1_U1_Contenido.pdf