



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:

Evidencia de aprendizaje: Normatividad en promoción para la salud

ASESORA:

GLORIA MARIA SALGADO GARCÍA

ESTUDIANTE:

GUILLERMO DE JESÚS VÁZQUEZ OLIVA

MATRICULA: ES231107260

FECHA DE ENTREGA:

15 de mayo de 2024



INTRODUCCIÓN

En el contexto actual, la obesidad abdominal representa uno de los principales desafíos de salud pública en nuestra comunidad de [nombre de la comunidad] y en todo el mundo. Esta condición no solo afecta la apariencia física de las personas, sino que también aumenta significativamente el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles, como la diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, entre otras. Ante esta realidad, es fundamental promover estilos de vida saludables que contribuyan a prevenir y controlar la obesidad abdominal, así como sus complicaciones asociadas.

En este sentido, el presente proyecto tiene como objetivo principal diseñar e implementar una planeación didáctica enfocada en la promoción de estilos de vida saludables entre la población de Puebla. A través de esta iniciativa, buscamos sensibilizar a los participantes sobre la importancia de adoptar hábitos alimentarios saludables y la práctica regular de actividad física, proporcionándoles herramientas prácticas y estrategias de apoyo que les permitan integrar estos cambios en su vida cotidiana.

Con un enfoque integral y participativo, esta planeación didáctica se fundamenta en el modelo educativo de promoción de la salud, que reconoce la importancia de empoderar a las personas para que tomen decisiones informadas sobre su bienestar y adopten comportamientos saludables de manera autónoma. A lo largo de esta propuesta, se presentarán las estrategias y acciones específicas a realizar, así como los recursos necesarios y los mecanismos de evaluación para medir el impacto del programa en la población objetivo.



DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Proyecto de Atención a la Obesidad Abdominal en la Comunidad de Puebla

a) Planteamiento del Problema:

Población y Contexto: La población objetivo de este proyecto son los habitantes del área urbana de la ciudad de Puebla, particularmente aquellos que presentan obesidad abdominal. Puebla es una ciudad con una alta prevalencia de obesidad y sobrepeso, lo que aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como la diabetes, hipertensión y enfermedades cardiovasculares. La obesidad abdominal, en particular, se asocia con un mayor riesgo de complicaciones metabólicas y cardiovasculares, lo que representa una preocupación significativa para la salud pública en la región.

b) Objetivo General y Específicos del Proyecto de Atención:

Objetivo General: Implementar un programa integral de atención a la obesidad abdominal en la comunidad de Puebla, con el fin de reducir la prevalencia de esta condición y mejorar la salud metabólica y cardiovascular de la población afectada.

Objetivos Específicos:

1. Realizar un diagnóstico epidemiológico preciso de la obesidad abdominal en la comunidad de Puebla, incluyendo la identificación de factores de riesgo y determinantes sociales de la salud.
2. Diseñar e implementar intervenciones educativas y de promoción de la salud dirigidas a la prevención y manejo de la obesidad abdominal, con un enfoque en la alimentación saludable, la actividad física regular y la modificación de conductas de riesgo.
3. Establecer alianzas estratégicas con instituciones de salud, organizaciones comunitarias y autoridades locales para garantizar el acceso equitativo a servicios de atención médica y programas de apoyo para el manejo de la obesidad abdominal.
4. Capacitar a profesionales de la salud y promotores comunitarios en la detección temprana, evaluación y tratamiento de la obesidad abdominal, así como en la promoción de estilos de vida saludables entre la población.
5. Evaluar periódicamente el impacto del programa en la prevalencia y control de la obesidad abdominal, así como en la mejora de los indicadores de salud metabólica y cardiovascular en la comunidad de Puebla.

Con estos objetivos, se busca abordar de manera integral el problema de la obesidad abdominal en la comunidad de Puebla, promoviendo un cambio hacia



estilos de vida más saludables y contribuyendo a la reducción de las enfermedades crónicas asociadas a esta condición

c) Justificación:

Atender la problemática de la obesidad abdominal en la comunidad de Puebla es de suma importancia debido a sus múltiples impactos en la salud pública y el bienestar de la población. La obesidad abdominal está estrechamente asociada con un mayor riesgo de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles, como la diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, dislipidemia, entre otras. Estas condiciones no solo afectan la calidad de vida de los individuos afectados, sino que también generan una carga significativa en los sistemas de salud, aumentando los costos de atención médica y disminuyendo la productividad laboral.

Además, la obesidad abdominal se encuentra vinculada con determinantes sociales de la salud, como el acceso desigual a alimentos saludables, la falta de espacios seguros para la actividad física y la publicidad de productos poco saludables. Por lo tanto, abordar esta problemática no solo implica intervenciones a nivel individual, sino también acciones a nivel comunitario y políticas públicas que promuevan entornos favorables para la adopción de estilos de vida saludables.

d) Modelo Educativo Propuesto:

El modelo educativo propuesto para atender la problemática de la obesidad abdominal se basa en un enfoque integral y participativo que involucre a la comunidad en su conjunto. Este modelo se fundamenta en los principios de educación para la salud, empoderamiento individual y comunitario, y en la promoción de la adopción de comportamientos saludables a través del conocimiento, la reflexión y la acción.

Se proponen estrategias educativas que incluyan:

- Talleres y charlas educativas sobre alimentación saludable, actividad física y manejo del estrés.
- Sesiones informativas sobre la importancia de mantener un peso saludable y los riesgos asociados con la obesidad abdominal.
- Elaboración de material educativo (folletos, guías, infografías) adaptado a las necesidades y características de la población objetivo.
- Creación de grupos de apoyo y redes comunitarias para compartir experiencias, recursos y motivación en el proceso de cambio hacia hábitos más saludables.



Este modelo educativo busca promover el desarrollo de habilidades para la toma de decisiones informadas en materia de salud, así como el fortalecimiento de la autoestima y la confianza en la capacidad de cada individuo para mejorar su bienestar.

e) Normas, Leyes y Políticas:

- **Ley General de Salud de México:** Esta ley establece las bases y modalidades para el acceso a los servicios de salud, así como las acciones de promoción y prevención de enfermedades. Su objetivo es garantizar el derecho a la protección de la salud de la población mexicana.
- **Estrategia Nacional para la Prevención y Control del Sobrepeso, la Obesidad y la Diabetes:** Esta estrategia, implementada por la Secretaría de Salud de México, tiene como objetivo reducir la prevalencia de sobrepeso, obesidad y diabetes en la población mexicana a través de acciones coordinadas entre diferentes sectores y niveles de gobierno.
- **Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012:** Esta norma establece los criterios para promover una alimentación correcta y actividad física en la prevención y control de sobrepeso, obesidad y diabetes.

A nivel internacional, se encuentran normativas como las Directrices de la Organización Mundial de la Salud (OMS) sobre actividad física y hábitos alimentarios saludables, así como el Convenio Marco de la OMS para el Control del Tabaco, que aborda la promoción de entornos libres de humo como parte de la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles.



Planeación Didáctica: Proyecto de Atención a la Obesidad Abdominal en la Comunidad de Puebla

Tema: Proyecto de Atención a la Obesidad Abdominal en la Comunidad de Puebla

Modelo Educativo: Educación para la Salud

Población Objetivo: Habitantes del área urbana de la ciudad de Puebla con obesidad abdominal

Duración: 2 años

Objetivos:

- **Objetivo General:** Implementar un programa integral de atención a la obesidad abdominal en la comunidad de Puebla, con el fin de reducir la prevalencia de esta condición y mejorar la salud metabólica y cardiovascular de la población afectada.
- **Objetivos Específicos:**
 1. Realizar un diagnóstico epidemiológico preciso de la obesidad abdominal en la comunidad de Puebla.
 2. Diseñar e implementar intervenciones educativas y de promoción de la salud.
 3. Establecer alianzas estratégicas con instituciones de salud, organizaciones comunitarias y autoridades locales.
 4. Capacitar a profesionales de la salud y promotores comunitarios.
 5. Evaluar periódicamente el impacto del programa.

Estrategias Didácticas:

- **Talleres educativos:**
 - Temas: Alimentación saludable, actividad física, manejo del estrés.
 - Duración: 2 horas por taller.
 - Frecuencia: Semanal.
 - Recursos: Material informativo, videos, dinámicas grupales.
- **Charlas informativas:**
 - Temas: Importancia de mantener un peso saludable, riesgos de la obesidad abdominal.
 - Duración: 1 hora por charla.
 - Frecuencia: Mensual.
 - Recursos: Presentaciones en PowerPoint, folletos informativos.
- **Elaboración de material educativo:**



- Folletos, guías, infografías.
- Lenguaje claro y sencillo.
- Adaptados a las necesidades de la población objetivo.
- Distribución en centros de salud, escuelas, organizaciones comunitarias.
- **Creación de grupos de apoyo:**
 - Reuniones semanales.
 - Compartir experiencias y recursos.
 - Motivación para el cambio de hábitos.
 - Facilitador: Profesional de la salud o promotor comunitario capacitado.
- **Redes comunitarias:**
 - Plataformas digitales o grupos presenciales.
 - Intercambio de información y apoyo.
 - Promoción de actividades saludables.
 - Participación activa de la comunidad.

Evaluación:

- **Pre-test y post-test:**
 - Medir el conocimiento sobre la obesidad abdominal y estilos de vida saludables.
 - Evaluar el cambio en los hábitos y comportamientos.
- **Monitoreo del peso y medidas antropométricas:**
 - Evaluar el progreso en la reducción de la obesidad abdominal.
 - Seguimiento individualizado.
- **Encuestas de satisfacción:**
 - Recopilar opiniones sobre el programa.
 - Identificar áreas de mejora.
- **Análisis de datos de asistencia a talleres y grupos de apoyo:**
 - Evaluar la participación de la comunidad.
 - Adaptar las estrategias según sea necesario.

Recursos:

- **Humanos:**
 - Equipo de profesionales de la salud: Nutricionistas, psicólogos, médicos.
 - Promotores comunitarios.
 - Voluntarios.
- **Materiales:**
 - Material informativo (folletos, guías, infografías).



- Recursos audiovisuales (videos, presentaciones).
- Equipo para talleres (proyector, computadora, materiales de cocina).
- **Financieros:**
 - Buscar financiamiento de instituciones públicas, privadas o fundaciones.
 - Realizar actividades de recaudación de fondos.

Cronograma:

- **Mes 1-3:**
 - Diagnóstico epidemiológico.
 - Diseño del programa.
 - Búsqueda de alianzas estratégicas.
 - Capacitación de profesionales de la salud y promotores comunitarios.
- **Mes 4-12:**
 - Implementación de intervenciones educativas y de promoción de la salud.
 - Creación de grupos de apoyo y redes comunitarias.
 - Monitoreo y evaluación del programa.
- **Mes 13-24:**
 - Continuación de las intervenciones.
 - Evaluación del impacto del programa.
 - Difusión de los resultados.



CONCLUSIONES

Aunque esta planeación didáctica presenta un enfoque integral y detallado para abordar la problemática de la obesidad abdominal en nuestra comunidad de Puebla, es importante tener en cuenta que, por el momento, este proyecto permanece en el ámbito teórico. Si bien hemos delineado estrategias educativas, definido objetivos claros y establecidos métodos de evaluación, aún no hemos llevado a cabo la implementación práctica de estas acciones.

Es crucial reconocer que la efectividad de cualquier iniciativa de promoción de la salud depende en gran medida de su aplicación en la práctica y del compromiso continuo de todas las partes involucradas. Por lo tanto, es fundamental pasar del plano teórico al práctico mediante la ejecución del programa propuesto y la evaluación de su impacto real en la comunidad.

Dicho esto, esta planeación didáctica proporciona una sólida base para futuras acciones en la promoción de estilos de vida saludables y la prevención de la obesidad abdominal en nuestra comunidad. Nos comprometemos a trabajar en colaboración con las autoridades locales, instituciones de salud y organizaciones comunitarias para llevar a cabo este proyecto de manera efectiva y sostenible en el futuro.



FUENTES DE CONSULTA

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

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>

Borsotti, C. A. (2015). La elaboración de un proyecto de investigación en ciencias sociales empíricas: (ed.). Buenos Aires, Argentina: Miño y Dávila. Recuperado de <https://elibro.net/es/lc/unadmexico/titulos/42116>.