



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

NÚMERO Y TÍTULO DE LA UNIDAD:

Unidad 3. Estilos de vida saludables

ACTIVIDAD:

Evidencia de aprendizaje: Estilos de vida saludables

ASESORA:

GLORIA MARIA SALGADO GARCÍA

ESTUDIANTE:

GUILLERMO DE JESÚS VÁZQUEZ OLIVA

MATRICULA: ES231107260

FECHA DE ENTREGA:

04 de junio de 2024



INTRODUCCIÓN

La obesidad abdominal es un problema de salud pública creciente en la ciudad de Puebla, que afecta a una gran parte de su población urbana. Esta condición no solo representa un riesgo significativo para el desarrollo de enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2, la hipertensión y enfermedades cardiovasculares, sino que también impacta negativamente en la calidad de vida de los individuos y en la eficiencia del sistema de salud.

La presente propuesta de intervención se enfoca en la implementación de un programa integral y participativo que aborda la obesidad abdominal desde múltiples perspectivas: diagnóstico epidemiológico, educación y promoción de la salud, formación de alianzas estratégicas, capacitación de profesionales de la salud, y evaluación continua del impacto. Se busca no solo reducir la prevalencia de la obesidad abdominal, sino también promover estilos de vida más saludables y sostenibles entre los habitantes de Puebla.

Este proyecto se fundamenta en un modelo educativo que prioriza la salud a través del conocimiento y el empoderamiento comunitario, involucrando a todos los sectores de la sociedad para garantizar su éxito y sostenibilidad a largo plazo. La intervención se alineará con normativas y políticas nacionales e internacionales, aprovechando las guías y recursos disponibles para maximizar su efectividad.



DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Planteamiento del Problema:

Puebla enfrenta una alta prevalencia de obesidad abdominal, lo que aumenta el riesgo de enfermedades crónicas y afecta negativamente la salud pública.

Objetivo General:

Implementar un programa integral de atención a la obesidad abdominal para reducir su prevalencia y mejorar la salud metabólica y cardiovascular de la población.

Objetivos Específicos:

1. Realizar un diagnóstico epidemiológico preciso de la obesidad abdominal en Puebla.
2. Diseñar e implementar intervenciones educativas y de promoción de la salud.
3. Establecer alianzas estratégicas con instituciones de salud y autoridades locales.
4. Capacitar a profesionales de la salud y promotores comunitarios.
5. Evaluar periódicamente el impacto del programa.

Justificación:

Abordar la obesidad abdominal es crucial debido a su fuerte asociación con enfermedades crónicas no transmisibles, que afectan la calidad de vida y representan una carga significativa para los sistemas de salud. Además, factores sociales como el acceso desigual a alimentos saludables y la falta de espacios para la actividad física agravan la situación.

b) Marco Contextual

Situación Actual:

Puebla presenta una alta prevalencia de obesidad y sobrepeso. La obesidad abdominal es especialmente preocupante debido a sus complicaciones metabólicas y cardiovasculares.

Investigación de la Unidad 2:

Se identificaron factores de riesgo y determinantes sociales de la salud mediante estudios epidemiológicos y encuestas a la población.

c) Marco Normativo

Normativas y Leyes:



- **Ley General de Salud de México:** Regula el acceso a servicios de salud y las acciones de promoción y prevención.
- **Estrategia Nacional para la Prevención y Control del Sobrepeso, la Obesidad y la Diabetes:** Coordinada por la Secretaría de Salud para reducir la prevalencia de estas condiciones.
- **NOM-043-SSA2-2012:** Establece criterios para la promoción de una alimentación correcta y actividad física.

Programas de Promoción de Salud:

Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos alimentarios saludables, y el Convenio Marco para el Control del Tabaco.

d) Comportamientos y Hábitos Alimentarios

Resultados del Cuestionario (Unidad 3):

Los cuestionarios revelaron hábitos alimentarios inadecuados y baja actividad física entre los participantes, factores que contribuyen a la obesidad abdominal.

e) Propuestas y Estrategias

Estilo de Vida Saludable:

- **Educación sobre Alimentación Saludable:** Talleres y materiales educativos sobre dietas balanceadas.
- **Promoción de Actividad Física:** Programas de ejercicio regular y accesible.
- **Grupos de Apoyo:** Creación de redes comunitarias para compartir experiencias y recursos.
- **Charlas Informativas:** Mensuales, enfocadas en la importancia de mantener un peso saludable y los riesgos asociados con la obesidad.

f) Planificación de Actividades

Formato de Planificación:

1. **Talleres Educativos:** Semanales, sobre alimentación saludable, actividad física y manejo del estrés.
2. **Charlas Informativas:** Mensuales, sobre la importancia de mantener un peso saludable y los riesgos de la obesidad abdominal.
3. **Material Educativo:** Folletos, guías, infografías adaptadas a la población.
4. **Grupos de Apoyo:** Reuniones semanales para compartir experiencias y motivación.
5. **Redes Comunitarias:** Plataformas digitales o presenciales para el intercambio de información y promoción de actividades saludables.



Evaluación:

- **Pre-test y Post-test:** Medir conocimiento y cambios en hábitos.
- **Monitoreo de Peso y Medidas Antropométricas:** Evaluar progreso en la reducción de la obesidad abdominal.
- **Encuestas de Satisfacción:** Recopilar opiniones sobre el programa y áreas de mejora.
- **Análisis de Datos de Asistencia:** Evaluar participación y adaptar estrategias.

Recursos Necesarios:

- **Humanos:** Profesionales de la salud, promotores comunitarios, voluntarios.
- **Materiales:** Informativos y audiovisuales, equipos para talleres.
- **Financieros:** Financiamiento de instituciones públicas, privadas o fundaciones, actividades de recaudación de fondos.

Cronograma:

- **Mes 1-3:** Diagnóstico epidemiológico, diseño del programa, búsqueda de alianzas, capacitación de profesionales.
- **Mes 4-12:** Implementación de intervenciones educativas y promoción de la salud, creación de grupos de apoyo, monitoreo y evaluación.
- **Mes 13-24:** Continuación de intervenciones, evaluación del impacto, difusión de resultados.



CONCLUSIONES

El proyecto de atención a la obesidad abdominal en Puebla es una iniciativa integral que busca abordar un problema crítico de salud pública mediante intervenciones educativas, promocionales y colaborativas. La participación de la comunidad, el uso de estrategias educativas efectivas y la formación de alianzas estratégicas son fundamentales para el éxito de este proyecto.

La implementación de este programa no solo tiene el potencial de reducir la prevalencia de obesidad abdominal, sino también de mejorar significativamente la salud metabólica y cardiovascular de la población, promoviendo así una mejor calidad de vida. La evaluación continua y la adaptación de estrategias en función de los resultados obtenidos garantizarán la sostenibilidad y el impacto positivo del proyecto a largo plazo. Este enfoque no solo beneficia a los individuos afectados, sino también al sistema de salud en general, reduciendo la carga de enfermedades crónicas y mejorando la eficiencia de los servicios de salud.

El compromiso de todos los actores involucrados, desde los profesionales de la salud hasta los propios miembros de la comunidad, es esencial para lograr un cambio duradero y significativo en los hábitos de vida y en la reducción de la obesidad abdominal en Puebla.



FUENTES DE CONSULTA

Guía para la planeación y elaboración de proyectos de Telesalud. [Recurso electrónico]. México: Secretaría de Salud, Centro Nacional de Excelencia Tecnológica en Salud; 2020.

Recuperado de: https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/561446/TS_Guiaplaneacion_y_elaboracion_proyectos-junio2020.pdf

Amanda Galli, M. P. y. S. S. (s/f). Factores determinantes de la salud. Org.ar. Recuperado el 4 de junio de 2024, de <https://www.sac.org.ar/wp-content/uploads/2020/10/factores-determinantes-de-la-salud.pdf>

Salud y nutrición. (s/f). Unicef.org. Recuperado el 4 de junio de 2024, de <https://www.unicef.org/mexico/salud-y-nutricion>

UNADM. (s/f). Estilos de vida saludable. Unadmexico.mx. Recuperado el 4 de junio de 2024, de https://dmd.unadmexico.mx/contenidos/DCSBA/BLOQUE2/NA/03/NEDA1/unidad_03_descargables/NEDA1_U3_Contentido.pdf