



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:

Tarea Bases teóricas para Educación para la salud (EpS)

ASESORA:

GLORIA MARIA SALGADO GARCÍA

ESTUDIANTE:

GUILLERMO DE JESÚS VÁZQUEZ OLIVA

MATRICULA: ES231107260

FECHA DE ENTREGA:

15 de mayo de 2024



INTRODUCCIÓN

La obesidad abdominal representa un desafío significativo para la salud pública en Puebla, México, y en todo el mundo. Este problema de salud complejo y multifacético afecta a personas de todas las edades y se asocia con una serie de complicaciones graves, como enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y ciertos tipos de cáncer. En Puebla, como en muchas otras regiones, la obesidad abdominal ha alcanzado proporciones alarmantes, con tasas en aumento tanto en niños y adolescentes como en adultos.

En esta investigación, exploraremos la situación actual de la obesidad abdominal en Puebla, utilizando datos estadísticos disponibles y examinando los programas de promoción de la salud existentes dirigidos a abordar esta problemática en la comunidad. Además, analizaremos las bases teóricas fundamentales en salud, educación, comportamiento y comunicación que sustentan estos programas, con el objetivo de comprender cómo se están abordando los desafíos de la obesidad abdominal en diferentes segmentos de la población.

A través de esta investigación, buscamos obtener una comprensión más profunda de la situación de la obesidad abdominal en Puebla y las estrategias empleadas para enfrentar este problema de salud pública. Con este conocimiento, podemos identificar áreas de mejora y desarrollar intervenciones más efectivas para promover estilos de vida saludables y reducir la prevalencia de la obesidad abdominal en la comunidad poblana.



DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

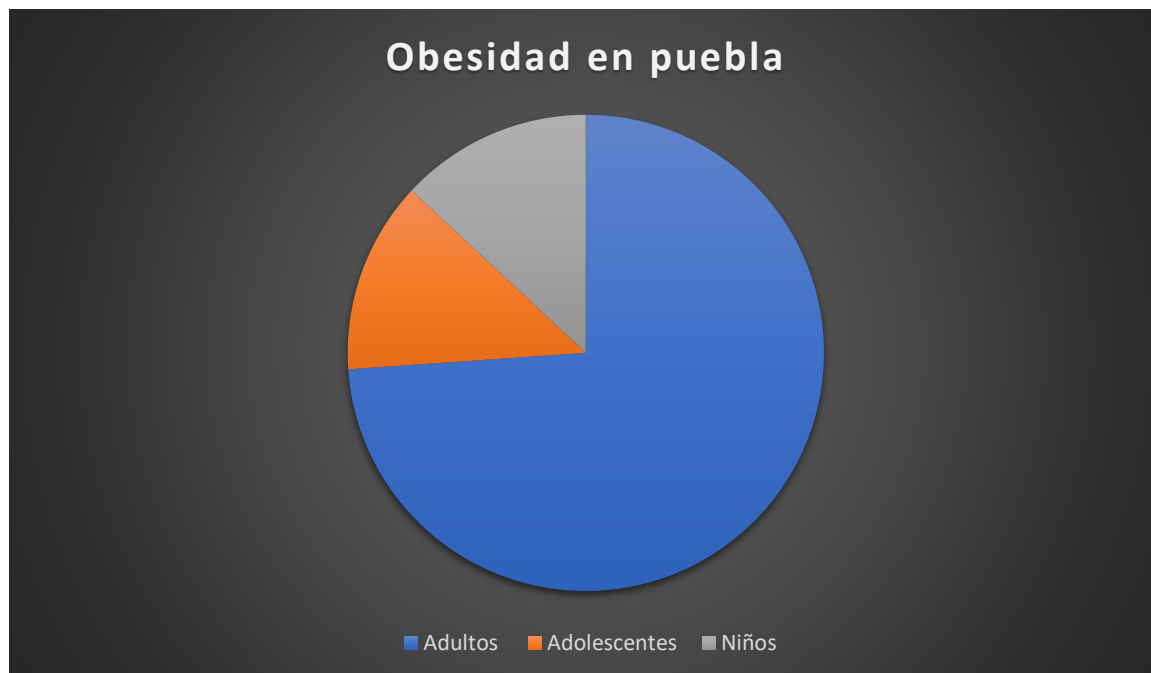
Situación de la obesidad en Puebla:

Estadísticas:

- **Adultos:**
 - 73.9% de prevalencia total de sobrepeso y obesidad. (Estrategia Estatal para la Prevención y el Control del Sobrepeso, la Obesidad y la Diabetes del Estado de Puebla)
 - 64.5% de prevalencia de obesidad abdominal en hombres.
 - 82.8% de prevalencia de obesidad abdominal en mujeres.
 - Puebla ocupa el primer lugar a nivel nacional en detecciones de obesidad en los últimos 3 años. (Secretaría de Salud de Puebla)

Niños y adolescentes:

- No se encontraron datos específicos para Puebla, pero la ENSANUT 2021 reporta que a nivel nacional el 38.5% de los niños de 5 a 11 años tienen sobrepeso u obesidad, y el 21.3% de los adolescentes de 12 a 19 años. (Secretaría de Salud de Puebla)





Descripción:

- Puebla presenta un panorama preocupante de obesidad en todos los grupos poblacionales. Entre los adultos, la prevalencia total de sobrepeso y obesidad es superior al 70%, con las mujeres siendo las más afectadas. En cuanto a niños y adolescentes, aunque no hay datos específicos para el estado, las cifras nacionales indican que casi el 40% de los niños y el 20% de los adolescentes tienen sobrepeso u obesidad.

Programas de promoción de la salud:

- **Estrategia Estatal para la Prevención y el Control del Sobrepeso, la Obesidad y la Diabetes:** Este programa tiene como objetivo reducir la prevalencia de sobrepeso y obesidad en la población poblana a través de diversas acciones, como la promoción de una alimentación saludable, la actividad física y la prevención del sedentarismo. (Secretaría de Salud de Puebla)
- **Programa Vive Sano:** Este programa, dirigido a niños y adolescentes, busca fomentar hábitos saludables a través de talleres, actividades recreativas y campañas de sensibilización. (Secretaría de Educación Pública)

Bases teóricas:

- **Salud:** La promoción de la salud se basa en el modelo de Lalonde, que identifica cuatro determinantes de la salud: biología, estilos de vida, medio ambiente y sistema de salud. Los programas de promoción de la salud deben abordar estos determinantes para lograr un impacto real en la salud de la población.
- **Educación:** La educación para la salud es un proceso que busca empoderar a las personas para que tomen decisiones informadas sobre su salud. Los programas de promoción de la salud deben incluir estrategias de educación para la salud que permitan a las personas comprender los riesgos y beneficios de diferentes comportamientos y tomar decisiones saludables.
- **Comportamiento:** El cambio de comportamiento es un proceso complejo que requiere una comprensión profunda de los factores que influyen en el comportamiento humano. Los programas de promoción de la salud deben utilizar teorías y modelos de cambio de comportamiento para diseñar intervenciones efectivas.
- **Comunicación:** La comunicación efectiva es esencial para el éxito de cualquier programa de promoción de la salud. Los programas deben utilizar



estrategias de comunicación que sean claras, concisas y adaptadas al público objetivo.

Bases teóricas específicas para cada población:

Niños:

- **Teoría de la autorregulación:** Esta teoría propone que los niños aprenden a regular su comportamiento a través de la interacción con su entorno. Los programas de promoción de la salud para niños deben fomentar el desarrollo de habilidades de autorregulación, como el autocontrol y la toma de decisiones.
- **Teoría del aprendizaje social:** Esta teoría propone que los niños aprenden observando y modelando el comportamiento de los demás. Los programas de promoción de la salud para niños deben utilizar modelos positivos, como padres, maestros y compañeros, para promover comportamientos saludables.

Adolescentes:

- **Teoría de la autodeterminación:** Esta teoría propone que los adolescentes son más propensos a adoptar comportamientos saludables si sienten que tienen autonomía, competencia y conexión social. Los programas de promoción de la salud para adolescentes deben fomentar la autonomía, la competencia y la conexión social para promover comportamientos saludables.
- **Teoría de la etapa psicosocial:** Esta teoría propone que los adolescentes se encuentran en una etapa de desarrollo en la que buscan establecer su identidad. Los programas de promoción de la salud



CONCLUSIONES

La obesidad abdominal en Puebla es un desafío de salud pública que requiere una atención continua y acciones coordinadas en múltiples niveles. A lo largo de esta investigación, hemos examinado la situación actual de la obesidad abdominal en la región, evidenciando su impacto significativo en niños, adolescentes y adultos. A pesar de los esfuerzos realizados a través de programas de promoción de la salud, queda claro que aún hay trabajo por hacer para abordar eficazmente este problema.

Los programas de promoción de la salud en Puebla deben continuar basándose en sólidas bases teóricas en salud, educación, comportamiento y comunicación para desarrollar intervenciones efectivas y sostenibles. Esto implica no solo la implementación de estrategias de prevención y tratamiento, sino también un enfoque integral que aborde los determinantes sociales, culturales y económicos de la obesidad abdominal.

Es fundamental que los esfuerzos de promoción de la salud sean inclusivos, participativos y culturalmente sensibles, involucrando a la comunidad en todas las etapas del proceso. Además, se requiere una mayor colaboración entre los diferentes sectores, incluidos el gobierno, las instituciones de salud, las escuelas, la industria alimentaria y la sociedad civil, para crear entornos que fomenten estilos de vida saludables y faciliten elecciones saludables.

En última instancia, la lucha contra la obesidad abdominal en Puebla es un esfuerzo colectivo que requiere un compromiso continuo y recursos adecuados. Al trabajar juntos y aprovechar el conocimiento y la experiencia de diversos actores, podemos avanzar hacia una población más saludable y un futuro mejor para todos los habitantes de Puebla.



FUENTES DE CONSULTA

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>

UNADM. (s/f). 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/unidad02/descargables/NEDA1_U2_Contenido.pdf

BUAP. (s/f). Prevención del sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes desde la práctica 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 16 de mayo de 2024, de <https://www.comminit.com/content/comunicaci%C3%B3n-en-salud-conceptos-teor%C3%ADas-y-experiencias>