



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

NÚMERO Y TÍTULO DE LA UNIDAD:

Unidad 3. Estilos de vida saludables

ACTIVIDAD:

Tarea Comportamientos y hábitos alimentarios

ASESORA:

GLORIA MARIA SALGADO GARCÍA

ESTUDIANTE:

GUILLERMO DE JESÚS VÁZQUEZ OLIVA

MATRICULA: ES231107260

FECHA DE ENTREGA:

04 de junio de 2024



INTRODUCCIÓN

El proyecto de Atención a la Obesidad Abdominal en la Comunidad de Puebla tiene como objetivo principal implementar un programa integral para reducir la prevalencia de obesidad abdominal y mejorar la salud metabólica y cardiovascular de la población afectada. Para abordar esta problemática, es crucial comprender los comportamientos y hábitos alimenticios de la comunidad. Este cuestionario cerrado se diseñó para recopilar información específica sobre los hábitos alimenticios, actividad física, y la conciencia sobre la nutrición entre los habitantes de Puebla. La información recabada proporcionará una base sólida para desarrollar intervenciones educativas y programas de apoyo adecuados.



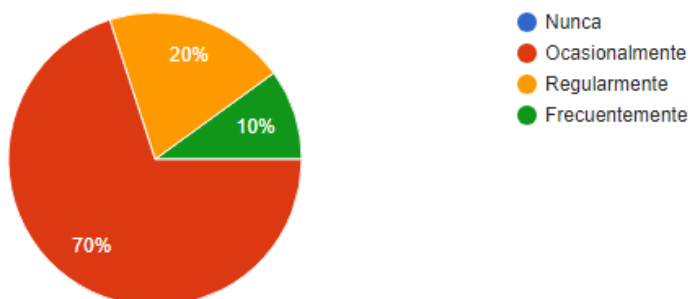
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Cuestionario sobre Comportamientos y Hábitos Alimenticios en la Comunidad de Puebla

¿Con qué frecuencia consumes alimentos ricos en grasas saturadas, como frituras o comida rápida?

 Copiar

20 respuestas

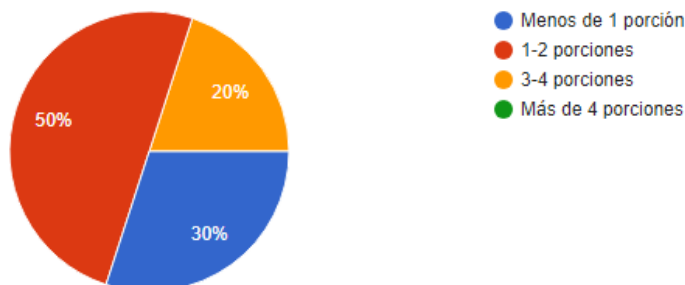


Frecuencia de consumo de alimentos ricos en grasas saturadas: Esta pregunta busca evaluar la regularidad con la que los participantes consumen alimentos que son altos en grasas saturadas, las cuales están asociadas con la obesidad abdominal y otros problemas de salud cardiovascular.

¿Cuántas porciones de frutas y verduras consumes al día?

 Copiar

20 respuestas



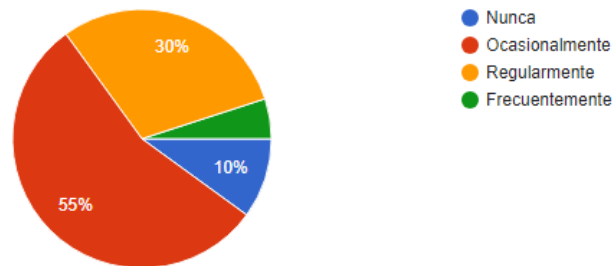
Consumo de frutas y verduras: Esta pregunta mide la cantidad de porciones de frutas y verduras que los participantes consumen diariamente, lo cual es un indicador de una dieta equilibrada y saludable.



¿Qué tan a menudo consumes bebidas azucaradas, como refrescos o jugos industrializados?

 Copiar

20 respuestas

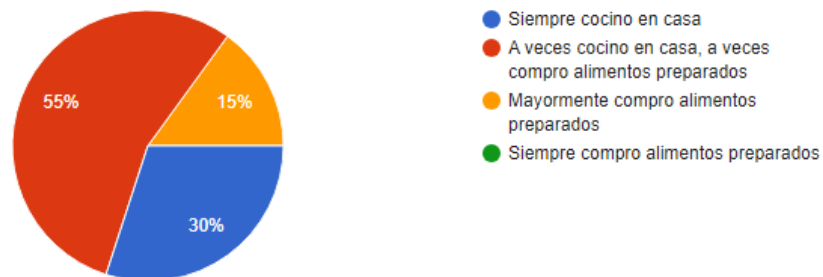


Consumo de bebidas azucaradas: Esta pregunta investiga la frecuencia con la que los participantes consumen bebidas azucaradas, que son una fuente significativa de calorías vacías y contribuyen al aumento de peso y obesidad abdominal.

¿Prefieres cocinar en casa o comprar alimentos preparados?

 Copiar

20 respuestas



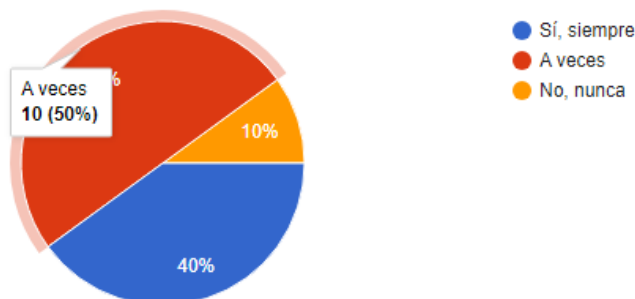
Preferencia por cocinar en casa o comprar alimentos preparados: Esta pregunta explora los hábitos de preparación de alimentos de los participantes, lo cual puede influir en la calidad nutricional de su dieta.



 Copiar

¿Realizas alguna actividad física regularmente (al menos 30 minutos al día, 5 días a la semana)?

20 respuestas

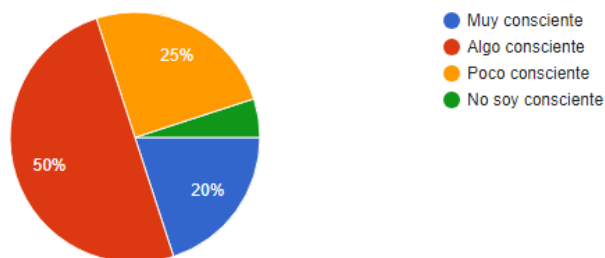


Realización de actividad física: Esta pregunta busca determinar si los participantes realizan actividad física regularmente, lo cual es crucial para el control del peso y la prevención de la obesidad abdominal.

 Copiar

¿Qué tan consciente eres de las porciones de alimentos que consumes en tus comidas?

20 respuestas



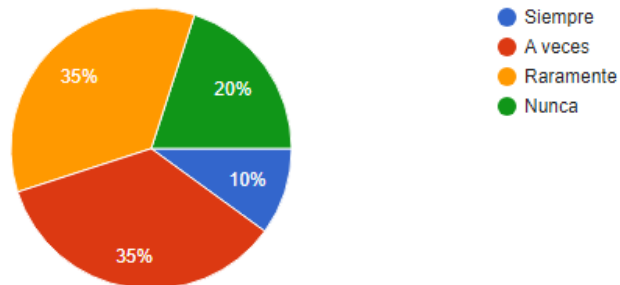
Conciencia sobre las porciones de alimentos: Esta pregunta mide el nivel de conciencia que los participantes tienen sobre el tamaño de las porciones que consumen, un factor importante en la regulación del peso.



 Copiar

¿Sueles leer las etiquetas nutricionales de los productos antes de comprarlos?

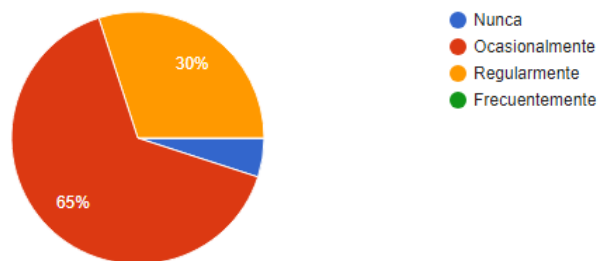
20 respuestas



Lectura de etiquetas nutricionales: Esta pregunta evalúa si los participantes revisan la información nutricional de los productos antes de comprarlos, lo cual puede indicar un nivel de interés y conocimiento sobre una alimentación saludable.

¿Con qué frecuencia consumes alimentos procesados, como embutidos, snacks o comida enlatada?

20 respuestas



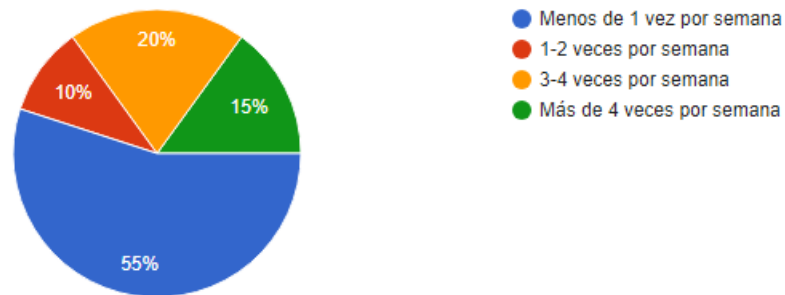
Frecuencia de consumo de alimentos procesados: Esta pregunta busca determinar la regularidad con la que los participantes consumen alimentos procesados, que suelen ser altos en calorías, grasas, sal y azúcar.



 Copiar

¿Cuántas veces a la semana consumes alimentos ricos en azúcares añadidos, como pasteles, dulces o helados?

20 respuestas

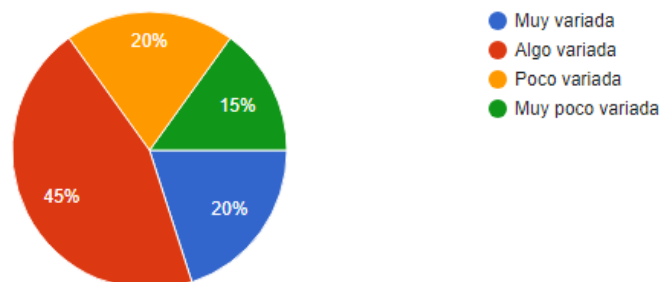


Consumo de alimentos ricos en azúcares añadidos: Esta pregunta mide la frecuencia con la que los participantes consumen alimentos altos en azúcares añadidos, contribuyendo al exceso de calorías y aumento de peso.

 Copiar

¿Qué tan variada es tu dieta en términos de alimentos y grupos alimenticios?

20 respuestas



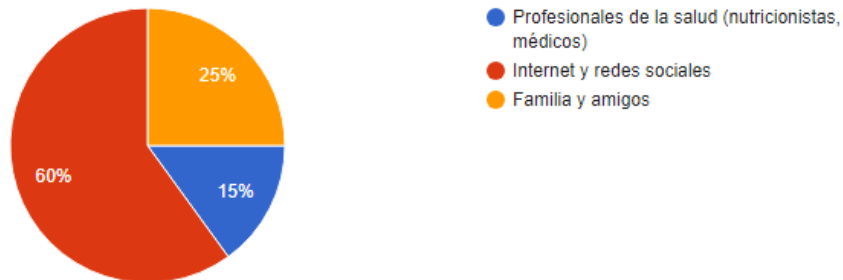
Variedad en la dieta: Esta pregunta explora la diversidad de la dieta de los participantes, lo cual es importante para asegurar una ingesta balanceada de nutrientes.



¿Cuál es tu principal fuente de información sobre hábitos alimenticios y nutrición?

 Copiar

20 respuestas

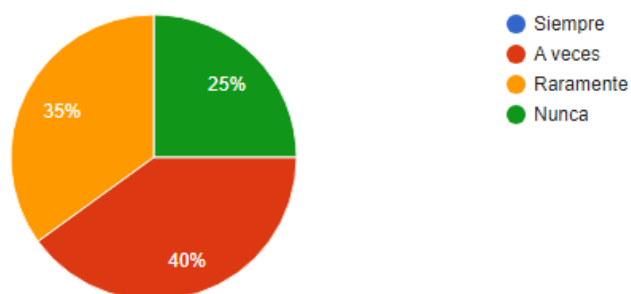


Fuente de información sobre hábitos alimenticios y nutrición: Esta pregunta identifica de dónde obtienen los participantes su información sobre nutrición, lo cual puede influir en sus hábitos alimenticios y la efectividad de las intervenciones educativas.

¿Sueles planificar tus comidas con antelación?

 Copiar

20 respuestas



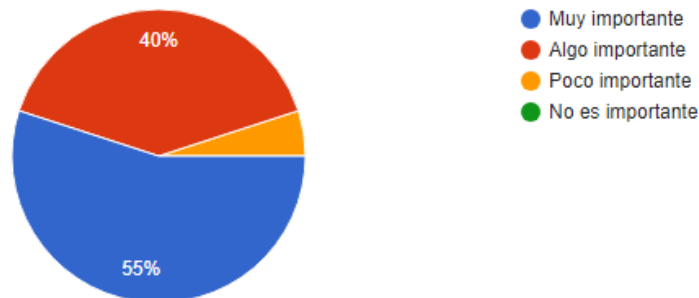
Planificación de comidas: Esta pregunta evalúa si los participantes planifican sus comidas con antelación, lo cual puede estar relacionado con una alimentación más estructurada y saludable.



 Copiar

¿Qué tan importante consideras la alimentación saludable en tu vida?

20 respuestas

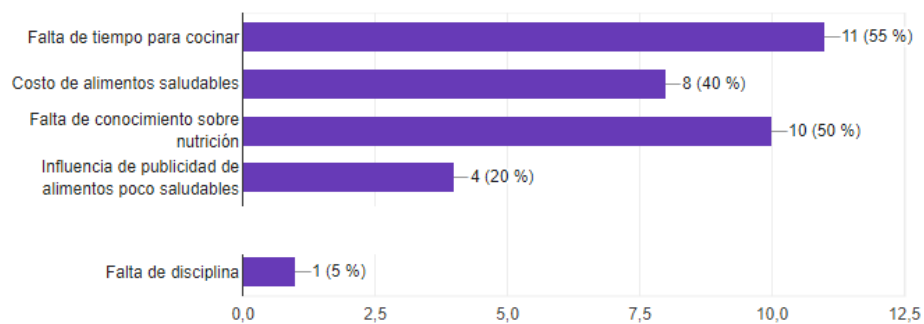


Importancia de la alimentación saludable: Esta pregunta mide la percepción de los participantes sobre la relevancia de mantener una alimentación saludable en su vida diaria.

 Copiar

¿Qué obstáculos encuentras para mantener una alimentación saludable? (Selecciona todas las que apliquen)

20 respuestas



Obstáculos para mantener una alimentación saludable: Esta pregunta identifica las barreras que enfrentan los participantes para seguir una dieta saludable, lo cual es esencial para diseñar intervenciones efectivas.



 Copiar

¿Estarías interesado en participar en programas de educación nutricional o talleres sobre alimentación saludable?

20 respuestas



Interés en programas de educación nutricional: Esta pregunta evalúa el interés de los participantes en participar en programas educativos, lo cual puede indicar su disposición para cambiar y mejorar sus hábitos alimenticios.



CONCLUSIONES

El cuestionario ha permitido identificar patrones importantes en los hábitos alimenticios y la conciencia nutricional de la comunidad de Puebla. Los resultados indican una necesidad clara de intervenciones educativas que promuevan la ingesta de frutas y verduras, reduzcan el consumo de alimentos procesados y bebidas azucaradas, y fomenten la actividad física regular. Además, es fundamental abordar las barreras percibidas, como el costo y la falta de conocimiento sobre nutrición, para lograr una mejora significativa en la salud de la comunidad. Estos hallazgos serán fundamentales para diseñar e implementar programas efectivos que aborden la obesidad abdominal en Puebla.



FUENTES DE CONSULTA

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-nutrici%C3%B3n>

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_Contenido.pdf

Organización Mundial de la Salud. (2020). Obesidad y sobrepeso. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

Secretaría de Salud de México. (2013). Estrategia Nacional para la Prevención y Control del Sobrepeso, la Obesidad y la Diabetes. México: Secretaría de Salud.