



**VALORACIÓN DE ALIMENTACIÓN DE LA LICENCIATURA DE NUTRICIÓN EN
LA UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

Alumna: Martínez Pérez Viridiana Guadalupe

Lic. Cordero Gordillo María Del Carmen

9no Cuatrimestre De Nutrición

La investigación fue de tipo cualitativa, con diseño Descriptivo partiendo de los informes generados con los estudiantes de la licenciatura de nutrición de la universidad del sureste, se desarrolló la fase de diagnóstico

1. Se partió de la recolección de los informes generados tanto de las estudiantes de la carrera de nutrición y dietética como de las docentes, para conocer la contextualización y características del programa y el trabajo que nutrición ha venido realizando con la población

2. Después, se identificaron, caracterizaron y priorizaron los problemas o aspectos a mejorar en relación a la seguridad alimentaria que presenta la población.

3. Luego se analizaron los factores condicionantes, la magnitud de cada problema, la alternativa de mejoramiento en la matriz que resume esta información. En la fase de formulación

4. Se hizo un reconocimiento de las condiciones de la población y se tuvo un contacto con la misma mediante algunas visitas hechas a la localidad. Se observaron y percibieron elementos propios de la población que se tuvieron en cuenta en las propuestas educativas planteadas.

Finalmente, se propuso para cada uno de los problemas identificados una metodología educativa (técnica y material), teniendo en cuenta que las actividades se basaran en la acción participativa de la población, que a su vez fueran lúdicas y creativas.

Recolección de la información. Inicialmente se creó un listado con los problemas encontrados en cada uno de los trabajos previos realizados con la población. Después, se diseñó una matriz

RESULTADOS de la situación de la población a continuación, se encuentra el resumen de la información que se recolectó para el diseño del programa, la cual contiene los aspectos a mejorar encontrados en la revisión del material bibliográfico, las manifestaciones de estos en la población, los posibles factores causales y sus posibles consecuencias; además de la alternativa de mejoramiento general.

Las metodologías educativas están basadas en la acción participativa de la comunidad y para el planteamiento de las mismas se tuvo en cuenta una serie de aspectos en los que se destaca: la población objeto, quienes serán los adultos beneficiarios del programa, es decir, personas mayores de 18 años y de ambos géneros; el entorno social, cultural (provenientes de diversas regiones del país) y ambiental (ubicación de la localidad), el interés y la disposición que tienen las personas en recibir capacitación en temas de alimentación y nutrición como lo manifestaron en los estudios previos (98% de los adultos)

Tabla 1. Aspectos a mejorar encontrados en la población de beneficiarios, manifestaciones, posibles factores causales con las consecuencias y la alternativa de mejoramiento general.

Aspecto a mejorar	Manifestado En	Posibles factores causales	Posibles consecuencias
<p>Malnutrición en los Estudiantes diagnosticados</p>	<p>Tendencia al sobrepeso en adolescentes. Presencia de obesidad (7,1%)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Alto consumo de carbohidratos simples y grasas saturadas en la dieta. • Bajo consumo de frutas y verduras. Inactividad física/ sedentarismo • Inadecuado aporte de nutrientes en las mujeres antes, durante y después de la gestación. • Falta de lactancia materna exclusiva. Falta de consumo de alimentos fuente de proteínas de alto valor biológico • Inasistencia a controles de crecimiento y desarrollo (en niños menores de 5 años 	<ul style="list-style-type: none"> • Adquisición de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) que conllevan a una mala calidad de vida y en casos extremos a la muerte. • Niños con talla y peso bajos y con mayores riesgos de afecciones a la salud durante toda la vida. • Anemia en las mujeres y riesgo de mortalidad durante el embarazo • Mayores gastos en tratamientos para las enfermedades
	<p>Presencia de sobrepeso en jóvenes (55% entre sobrepeso y obesidad), mayor tendencia en las mujeres (46%).</p>		

Tabla 2. Aspectos a mejorar encontrados en la población de beneficiarios, manifestaciones, posibles factores causales con las consecuencias y la alternativa de mejoramiento general.

Aspecto a mejorar	Manifestado En	Posibles factores causales	Posibles consecuencias
<p>Hábitos de alimentación y estilos de vida inadecuados.</p>	<p>Déficit en el consumo de frutas y verduras. Reportan que por el alto costo (82% y 100%)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Falta de conocimiento acerca de que es una alimentación saludable y su importancia para la salud y el bienestar. • El 60% de la población no ha recibido capacitación en alimentación y nutrición. • Falta de hábitos en el consumo de frutas y verduras. 	<ul style="list-style-type: none"> • Predisposición a enfermedades crónicas no transmisibles (obesidad, hipertensión arterial, enfermedad cardiovascular, cáncer, diabetes, etc.), que conllevan a una menor calidad de vida. • Menor desempeño en los aspectos personales y laborales o académicos
	<p>Exceso en el consumo de harinas por preferencia (100%)</p>		
	<p>Preferencia por las preparaciones fritas (81%)</p>		
	<p>Compra de alimentos económicos y prácticos</p>		
	<p>Sedentarismo 73.5% en la población</p>	<p>Falta de conocimiento acerca de diferentes métodos de preparación (gusto).</p>	<p>Establecimiento de hábitos alimentarios inadecuados desde edades tempranas (niños y adolescentes).</p>

Tabla 4. Propuesta por cada necesidad encontrada

<p>Situación de Inseguridad Alimentaria y Nutricional</p>	<p>“Mucho ojo, póngase pilas con su alimentación y salud”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Identificará la alternativa de mejoramiento que se les propone. • Escribirá las pautas a seguir a partir del momento
<p>Hábitos alimentarios inadecuados</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Alimentación Saludable: en cuerpo sano, mente sana y vida feliz. • A uno sólo tiene que conocer. Venga y sepa el secreto del buen comer 	<ul style="list-style-type: none"> • los diferentes alimentos que componen los grupos de alimentos y su importancia. • Identificará la importancia de una alimentación saludable para la salud y la vida

Tabla 5

Aspecto a mejorar	Metología educativa	Posibles factores causales	Posibles consecuencias
Desconocimiento acerca de	Programas de apoyo en alimentación y nutrición	<ul style="list-style-type: none"> Falta de información acerca de los programas de apoyo a los cuales pueden acceder. No existe capacitación en los temas de alimentación y nutrición 	<ul style="list-style-type: none"> No adquirir los beneficios que ofrecen los programas que buscan brindar ayudas para las necesidades más básicas (alimentación)
Inadecuada distribución para la compra de alimentos.	Alimentación rentable: sepa invertirle a su salud.	"Mercado económico: más nutritivo y saludable".	<ul style="list-style-type: none"> Pondrán en práctica los conceptos y conocimientos sobre alimentación saludable vistos en las sesiones anteriores

La situación de Inseguridad Alimentaria y Nutricional de la población beneficiaria está reflejada por las problemáticas de: malnutrición, hábitos alimentarios y estilos de vida inadecuados, como la obesidad y sobre peso por la inequidad en la distribución en la compra de alimentos, falta de la lactancia materna exclusiva y malos hábitos higiénicos

Las problemáticas encontradas se relacionaron a través de una matriz con sus manifestaciones, los factores causales y el impacto en alimentación y nutrición, lo cual permitió diseñar los planes educativos que incluyen las estrategias metodológicas, los objetivos, la descripción de la actividad y la evaluación.

Planes de actividad con las estrategias educativas para abordar las problemáticas los cuales son: “A uno sólo tiene que conocer. Venga y sepa el secreto del buen comer”, “Combatir a los enemigos silenciosos: el sobrepeso y la obesidad”, “Mercado económico: más nutritivo y saludable”, “De los cero a los seis meses, no hay vaca que valga” y “Una clave y siete pasos los combatirán y a tu casa nunca entrarán”, los cuales están basados en la creatividad y la acción participativa de la población.

Se propone crear talleres de emprendimiento con las familias identificadas, con el fin de desarrollar habilidades que les permitan sostenibilidad económica mejorando sus condiciones. Dándole la importancia de conciencia sobre la alimentación saludable

Hola profe buenas noches.

Mi trabajo se relacionará como una guía alimentaria, de lo cual mi tesis se basó en la observación de la mala alimentación de los alumnos de nutrición, cuando llegamos a la escuela era muy visto que solo compraban desayuno y sodas en la cafetería, por lo tanto, es un diagnóstico de mala alimentación causado por sobre peso u obesidad, a mi consideración fue conveniente es. Por lo tanto, nosotros como estudiantes debemos de llevar en práctica nuestros conocimientos, por lo tanto, tener la iniciativa en tener una alimentación adecuada y saludable para el bienestar de uno como también brindar el ejemplo y los conocimientos hacia las demás personas.

Me dice si estoy bien pliss jiji