



## Programa de estudio

### 1.-Área académica

Cualquiera

### 2.-Programa educativo

Cualquiera

### 3.-Dependencia/Entidad académica

Instituto de Salud Pública

### 4.-Código

### 5.-Nombre de la Experiencia educativa

### 6.-Área de formación

4.-Código	5.-Nombre de la Experiencia educativa	6.-Área de formación	
		Principal	Secundaria
SPUB 80003	Disminución del exceso de peso a través de orientación nutricional y autorregulación.	Electiva	

### 7.-Valores de la experiencia educativa

Créditos	Teoría	Práctica	Total horas	Equivalencia (s)
4	1	2	45	Ninguna

### 8.-Modalidad

### 9.-Oportunidades de evaluación

Taller vivencial	AGJ= Cursativa.
------------------	-----------------

### 10.-Requisitos

Pre-requisitos	Co-requisitos
Ninguno	Ninguno

### 11.-Características del proceso de enseñanza aprendizaje

Individual / Grupal	Máximo	Mínimo
Grupal	30	20

### 12.-Agrupación natural de la Experiencia

educativa (áreas de conocimiento, academia, ejes, módulos, departamentos)

Salud Pública	Universidad Saludable
---------------	-----------------------

### 14.-Fecha

Elaboración	Modificación	Aprobación
23 de marzo de 2010		

### 15.-Nombre de los académicos que participaron en la elaboración y/o modificación

Mtra. Ma. Cristina Ortiz León, Dr. Francisco Domingo Vázquez Martínez, Psic. Yolanda Campos Uscanga, Nut. Vianey Guadalupe Argüelles Nava.

### 16.-Perfil del docente

Esta experiencia educativa requiere de la intervención de dos especialistas:  
Licenciado en Nutrición con un año de experiencia docente en el nivel superior y un año de experiencia profesional en manejo nutricional.  
Licenciado en Psicología con un año de experiencia docente en el nivel superior y un año de experiencia profesional con terapias cognitivo-conductuales.

**17.-Espacio**

Institucional/interinstitucional.

**18.-Relación disciplinaria**

Multidisciplinaria

**19.-Descripción**

Esta experiencia educativa pertenece al Área de Formación de Elección Libre (AFEL) del Modelo Educativo Integral y Flexible (MEIF), brinda 4 créditos (2 horas prácticas y 1 teórica) y está dirigida a estudiantes con exceso de peso. Surge como respuesta a las evidencias encontradas en el examen de salud integral que se realiza a los estudiantes a su ingreso a la Universidad Veracruzana donde se ha detectado que muchos de los estudiantes tienen esta condición. En esta experiencia educativa el estudiante reflexiona sobre sus conductas alimentarias, creencias, pensamientos y emociones, desarrollando saberes heurísticos y axiológicos que lo distinguen como una persona que cuida su alimentación para una mejor salud presente y futura y la consecuente participación plena en la sociedad; la evaluación se evidencia en la participación individual y grupal, las bitácoras personales, los diarios de campo y el desarrollo de habilidades de autorregulación de la conducta alimentaria y el alcance de sus metas de disminución de peso.

**20.-Justificación**

El sobrepeso y la obesidad son reconocidos por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como la pandemia del siglo XXI, en los últimos años se ha incrementado el número de personas que padecen alguna de estas dos condiciones. Al mismo tiempo, estudios científicos en torno al desarrollo de enfermedades crónico-degenerativas como diabetes, hipertensión, cardiopatías, algunos tipos de cánceres, entre otras, identifican al exceso de peso como un factor de riesgo para el desarrollo de las mismas.

El examen de salud que se realiza a los estudiantes de nuevo ingreso (ESI-UV), muestra que existe un alto número de jóvenes que a su llegada a la universidad padecen sobrepeso o algún grado de obesidad y ya dentro de la comunidad universitaria, la jornada, suele ser cargada de actividades escolares a lo largo del día, situación que orilla a los jóvenes al desarrollo de conductas que pueden favorecer el exceso de peso.

Los intentos de combatir conductas de riesgo en jóvenes brindándoles información y conocimientos ha sido infructuosos, por ello, este taller vivencial implica la puesta en práctica de actividades de cuidado de la alimentación y el desarrollo de la autorregulación a través de un trabajo grupal combinado con estrategias individualizadas.

Se entrelazan en este proyecto la nutrición y la psicología por asumir el problema del exceso de peso como multifactorial donde tanto los hábitos de alimentación como el fondo emocional convergen dando como resultado este problema de salud.

**21.-Unidad de competencia**

El estudiante con exceso de peso mejora sus conocimientos y hábitos alimenticios, a través de la autorregulación de la conducta alimentaria y la incorporación de una dieta adecuada a sus características personales, en un ambiente de respeto y autoconocimiento, para lograr el desarrollo de hábitos saludables de alimentación y una mejora en su estado nutricional.

**22.-Articulación de los ejes**

Los saberes que se abordan en esta experiencia educativa se relacionan con los conocimientos básicos sobre nutrición y regulación de conductas (eje teórico) que serán aplicados en la elaboración de una dieta adecuada y la autorregulación de la conducta alimentaria (eje heurístico), en un ambiente de respeto y autoconocimiento (eje axiológico).

**23.-Saberes**

<b>Teóricos</b>	<b>Heurísticos</b>	<b>Axiológicos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conceptos básicos de alimentación, nutrición, estado nutricional.</li> <li>• Mitos sobre dietas y alimentación.</li> <li>• Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asociación de ideas.</li> <li>• Habilidades básicas y análisis de pensamiento.</li> <li>• Toma de decisiones.</li> <li>• Transferencia.</li> <li>• Uso de adecuado de</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apertura.</li> <li>• Autocrítica.</li> <li>• Autorreflexión.</li> <li>• Autoconocimiento.</li> <li>• Respeto.</li> <li>• Curiosidad.</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elementos para una dieta adecuada.</li> <li>• Teoría de la autorregulación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>conceptos.</li> <li>• Identificación de grupos alimenticios.</li> <li>• Elaboración de la dieta adecuada.</li> <li>• Autorregulación <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Identificación de conductas.</li> <li>○ Inhibición conductual.</li> <li>○ Memoria de trabajo.</li> <li>○ Interiorización del habla.</li> <li>○ Valoración motivacional.</li> <li>○ Síntesis conductual.</li> </ul> </li> <li>• Manejo de bitácoras.</li> <li>• Toma de decisiones.</li> <li>• Acceso, evaluación, recuperación y uso de información en fuentes diversas en español e inglés.</li> <li>• Inferencia.</li> <li>• Juicio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Compromiso.</li> <li>• Interés.</li> <li>• Iniciativa.</li> <li>• Constancia.</li> <li>• Cooperación.</li> <li>• Flexibilidad.</li> <li>• Perseverancia.</li> <li>• Sensibilidad.</li> <li>• Tolerancia.</li> <li>• Tolerancia a la frustración.</li> </ul>
---	--	--

#### 24.-Estrategias metodológicas

De aprendizaje	De enseñanza
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exposición de motivos.</li> <li>• Determinación de metas.</li> <li>• Discusiones grupales.</li> <li>• Bitácoras personales (qué creía, qué hacía, qué enfrenté, qué creo, qué hago).</li> <li>• Diario de campo (qué comí, a qué hora, en qué circunstancias).</li> <li>• Búsqueda de información (libre).</li> <li>• Consulta en fuentes de información.</li> <li>• Parafraseo.</li> <li>• Visualizaciones.</li> <li>• Lectura, síntesis e interpretación.</li> <li>• Autoreflexión.</li> <li>• Autoconocimiento</li> <li>• Ejecución de estrategias cognitivas, emotivas y conductuales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diagnóstico (línea base).</li> <li>• Encuadre.</li> <li>• Discusión dirigida.</li> <li>• Ilustraciones.</li> <li>• Organización de grupos de colaborativos.</li> <li>• Plenaria.</li> <li>• Lectura comentada.</li> <li>• Exposición con apoyo tecnológico variado.</li> <li>• Dirección y seguimiento de estrategias cognitivas, emotivas y conductuales. <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Preguntas clave.</li> <li>○ Delimitación del problema.</li> <li>○ Procedimientos de autocontrol.</li> <li>○ Control de estímulos.</li> <li>○ Creencias irracionales.</li> <li>○ Reatribución de causas.</li> <li>○ Creación de expectativas de cambio (Bola de cristal).</li> <li>○ Análisis de la discrepancia.</li> <li>○ Utilización y modificación de las pautas presentes.</li> <li>○ Ambivalencia como dilema del cambio.</li> <li>○ Revelación de uno mismo.</li> <li>○ Fomento de la autoeficacia.</li> <li>○ Afirmaciones automotivadoras.</li> </ul> </li> </ul>

#### 25.-Apoyos educativos

Materiales didácticos	Recursos didácticos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sistema Mexicano de equivalentes.</li> <li>• Formato de menú semanal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Báscula.</li> <li>• Cinta métrica.</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prototipo del Sistema Mexicano de equivalentes.</li> <li>• Presentaciones en power point.</li> <li>• Diario de campo.</li> <li>• Bitácora personal.</li> <li>• Carnet de mediciones antropométricas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Computadora.</li> <li>• Cañón.</li> <li>• Hojas blancas.</li> <li>• Rotafolio.</li> <li>• Lápices.</li> <li>• Lapiceros.</li> <li>• Marcadores.</li> <li>• Calculadora.</li> <li>• Folders.</li> </ul>
--	---

## 26.-Evaluación del desempeño

Evidencia (s) de desempeño	Criterios de desempeño	Ámbito (s) de aplicación	Porcentaje
Compilado de bitácoras personales.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Suficiencia.</li> <li>• Congruencia.</li> <li>• Pertinencia.</li> <li>• Puntualidad.</li> <li>• Transferencia de aprendizajes.</li> </ul>	Aula y extramuros.	30%
Diario de campo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Puntualidad.</li> <li>• Claridad.</li> <li>• Manejo adecuado de los intercambios de equivalentes de alimentos.</li> </ul>	Aula y extramuros.	30%
Participación.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pertinencia.</li> <li>• Constancia.</li> <li>• Reflexiva.</li> <li>• Crítica.</li> <li>• Argumentación.</li> </ul>	Aula.	15%
Carnet de medidas antropométricas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Suficiencia.</li> <li>• Mejora entre registro inicial y final.</li> <li>• Grado de acercamiento a la meta propuesta.</li> </ul>	Aula.	10%
Cuestionario de conductas alimentarias.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mejora entre registro inicial y final.</li> <li>• Suficiencia.</li> </ul>	Aula.	15%

## 27.-Acreditación

El alumno acreditará la experiencia educativa si obtiene al menos un 60% de cada una de las evidencias del desempeño y el 80% de las asistencias.

## 28.-Fuentes de información

### Básicas

- Breinbahuer, C., & Maddaleno, M. (2008). La teoría de la autorregulación. En OPS, *Jóvenes: opciones y cambio. Promoción de conductas saludables en los adolescentes* (págs. 86-91). Washington: OPS.
- Instituto Mexicano del Seguro Social. (20 de octubre de 2009). Recuperado el 20 de febrero de 2010, de sitio Web del IMSS: <http://www.imss.gob.mx/salud/nutricion>
- El plato del bien comer. (24 de febrero de 2010). Recuperado el 24 de febrero de 2010, del sitio web de la Subsecretaría de promoción a la salud: [http://www.promocion.salud.gob.mx/dgps/descargas1/programas/6\\_1\\_plato\\_bien\\_comer.pdf](http://www.promocion.salud.gob.mx/dgps/descargas1/programas/6_1_plato_bien_comer.pdf)
- Arroyo, P. (2005). El estilo de vida y la prevención de la obesidad. *Nutrición Hoy. Boletín trimestral/ organo del FNN de FUNSALUD* , 1 (3) 13-14. Disponible en:

<http://www.fondonestlenutricion.org.mx/temas/orientacion/promocion.htm>

- Pardío, J. (2005). ¿Consumir una dieta diversa? Si, pero ¿por medio de qué alimentos? *Nutrición Hoy. Boletín trimestral/ organo del FNN de FUNSALUD* , 1 (1) 4-15. Disponible en: <http://www.fondonestlenutricion.org.mx/temas/adolescente/obesidad.htm>
- Arroyo, P. (2005). Obesidad y regulación del apetito. *Nutrición Hoy. Boletín trimestral/ organo del FNN de FUNSALUD*, 1 (1) 15-29. Disponible en: <http://www.fondonestlenutricion.org.mx/temas/adolescente/obesidad.htm>
- Falsos mitos sobre las dietas. (Febrero de 2010). Recuperado el 24 de febrero de 2010, del sitio web AHIGE: [http://www.ahige.org/falsos\\_mitos\\_sobre\\_la\\_alimentacion.pdf](http://www.ahige.org/falsos_mitos_sobre_la_alimentacion.pdf)

#### **Complementarias**

- Breinbauer, C., & Maddaleno, M. (2008). Estilos de vida de los adolescentes de América Latina y el Caribe: desafíos y alcances. En OPS, *Jóvenes: opciones y cambio. Promoción de conductas saludables en los adolescentes* (págs. 5-11). Washington: OPS.
- Consejos para una alimentación saludable. (Enero de 2010) Recuperado de el 23 de febrero de 2010, del sitio web de la Consejería de Gobierno de Cantabria: <http://www.saludcantabria.org/saludPublica/pdf/alimentacionsaludable.pdf>
- Barceló, M., & Borroto, G. (2001). Estilo de vida: factor culminante en la aparición y el tratamiento de la obesidad. *Rev Cubana Invest Bioméd* , 20 (4) 287-295. Disponible en [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-03002001000400009&script=sci\\_arttext](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-03002001000400009&script=sci_arttext)