



**Sistema de Atención Integral a la Salud**  
**Universidad Veracruzana**

**Región Xalapa**

# **Programa Bienestar**

Sistema de Atención Integral a la Salud

“Lis de Veracruz: Arte, Ciencia, Luz”



# Programa Bienestar

## **Introducción**

Derivado de la línea de acción: Fomento de la salud, atendiendo el objetivo 1. Promover estilos de vida saludable en los derechohabientes a través de acciones que favorezcan su adopción, de la Coordinación de Salud Pública, surge el programa bienestar, el cual abarca una gama de acciones que buscan fomentar estilos de vida saludable a través de intervenciones educativas y acompañamiento personalizado en los espacios de trabajo. Para su implementación y continuidad se establecen una serie de criterios relacionados con la disciplina, seguimiento y apego por parte de los trabajadores.

## **Objetivo**

Generar y/o reforzar estilos de vida saludable en la población trabajadora a través de acciones de educación para la salud, acompañamiento individualizado, contribuyendo al bienestar físico, mental y social de los trabajadores derechohabientes del SAISUV.

Las acciones que se desprenden son:

- a) **Orientaciones nutricionales individualizadas.**
- b) **Talleres de alimentación saludable, y de planificación del ejercicio físico seguro e individualizado.**

## **Requisitos para solicitar en dependencia o entidad académica**

- **Participación mínima de 15 trabajadores (derechohabientes SAISUV).**
- **Espacios adecuados para el desarrollo de las actividades del programa.**
- **Garantizar la permanencia y disponibilidad de cada participante durante todo el programa.**



## Programa Bienestar

### Orientaciones nutricionales individualizadas

**Objetivo.** Implementar un programa educativo de alimentación saludable, individualizada e itinerante a trabajadores derechohabientes del SAISUV.

**Duración:** 6 meses (visita mensual).

#### Proceso de orientaciones nutricionales

<b>Primera cita</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Historia clínico-nutricional</li><li>2. Valoración antropométrica</li><li>3. Valoración dietética</li><li>4. Educación nutricional</li></ol>
<b>Segunda cita*</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Resultados del estado de nutrición y recomendaciones</li><li>2. Revisión y seguimiento</li><li>3. Educación nutricional</li></ol>
<b>Tercera cita</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Revisión y seguimiento</li><li>2. Valoración antropométrica</li><li>3. Educación nutricional</li></ol>
<b>Cuarta cita</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Revisión y seguimiento</li></ol>
<b>Quinta cita</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>2. Valoración antropométrica</li></ol>
<b>Sexta cita</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>3. Reforzadores educativos</li></ol>

**\*Taller de educación nutricional.** Después de la segunda cita, se desarrollará un taller de educación nutricional que abordará: Raciones de alimentos y tipo de preparación para el mejor aprovechamiento de los nutrientes.



## Componentes

**Historia clínica.** Cuestionario para conocer las condiciones de salud del paciente y antecedentes heredo familiares.

**Valoración antropométrica.** Se determinará peso, talla, circunferencia abdominal, índice de masa corporal, porcentaje de grasa, masa muscular y grasa visceral.

**Valoración dietética.** Cuestionarios para conocer los hábitos alimenticios del paciente: dieta habitual, recordatorio de 24 horas.

**Educación nutricional.** Proceso de enseñanza-aprendizaje que permitirá el desarrollo de capacidades y competencias para un mejor autocuidado en el ámbito de la alimentación.

## Material de apoyo

- a) **Cápsula de Alimentación saludable.** Las cápsulas de alimentación saludable son un complemento que ofrece tutoriales de recetas saludables para cualquier momento del día; la característica que las distingue, es el formato breve de presentar la preparación de platillos con el aporte calórico y su valor nutricional.
- b) **Recetario de Cocina Saludable.** Recetario de Cocina Saludable, es una compilación de recetas saludables que involucran desayunos, comidas, cenas, bebidas y snacks saludables, proporcionados por la comunidad universitaria.

## Programa Bienestar

### Taller “Planificando mi rutina de ejercicio”

**Objetivo.** Contribuir al objetivo de consolidar una vida saludable, a través de la incorporación del ejercicio físico individualizado y seguro a la vida cotidiana de los trabajadores que han logrado el desarrollo de hábitos alimenticios saludables.

A través del taller “Planificando mi rutina de ejercicio físico” el trabajador desarrollará su rutina de ejercicio físico para realizar en casa. La rutina de ejercicio de 30 minutos, integra una serie de ejercicios de calentamiento, fuerza y estiramiento, replicables en cualquier espacio físico, esta rutina, se apega a las recomendaciones de actividad física para la salud de la OMS, estableciendo como principales objetivos lograr adherencia al ejercicio y evitar lesiones:

#### Sesión I: “Planificando mi rutina de ejercicio”

1. Planificación de rutina de ejercicio físico seguro e individualizado.
2. Implementación de la rutina.
3. Cierre y recomendaciones.
4. Seguimiento\*

**Duración:** El taller consta de una sesión de 120 minutos. Se llevará a cabo inmediatamente después de la cuarta visita de las orientaciones nutricionales, sólo para aquellos que permanezcan en el programa.

\*De considerarse necesario se solicita un taller de seguimiento una vez al mes.

